

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



T E S I S

Nivel de estrés de los estudiantes del quinto de secundaria, en el rendimiento académico Institución Educativa Emblemática San Ramón de Tarma – junio – agosto del 2025

Para optar el título profesional de:

Licenciada (o) en Enfermería

Autores:

Bach. Gabriela Pamela BRAVO GAMARRA

Bach. Jhon Anderson PEÑA GUTIERREZ

Asesor:

Mg. Glenn Clemente ROSAS USURIAGA

Cerro de Pasco – Perú – 2026

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



T E S I S

Nivel de estrés de los estudiantes del quinto de secundaria, en el rendimiento académico Institución Educativa Emblemática San Ramón de Tarma – junio – agosto del 2025

Sustentada y aprobada ante los miembros del jurado:

Dr. Isaías Fausto MEDINA ESPINOZA
PRESIDENTE

Mg. Cesar Ivón TARAZONA MEJORADA
MIEMBRO

Mg. Emerson Edwin LEON ROJAS
MIEMBRO



Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión
Facultad de Ciencias de la Salud
Unidad de Investigación

INFORME DE ORIGINALIDAD N° 074-2025

La Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión ha realizado el análisis con exclusiones en el Software Turnitin Similarity, que a continuación se detalla:

Presentado por:

Gabriela Pamela BRAVO GAMARRA
Jhon Anderson PEÑA GUTIERREZ

Escuela de Formación Profesional
ENFERMERIA

Tesis

**“Nivel de estrés de los estudiantes del quinto de secundaria, en el
rendimiento académico Institución Educativa Emblemática San Ramón
de Tarma – junio – agosto del 2025”**

Asesor:

Mg. ROSAS USURIAGA Glenn Clemente

Índice de Similitud: 13%

Calificativo
APROBADO

Se adjunta al presente el informe y el reporte de evaluación del software similitud.

Cerro de Pasco, 29 de diciembre del 2025



Firmado digitalmente por TUMIALAN
HILARIO Raquel Flor De Maria FAU
20154605046 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 29.12.2025 12:55:13 -0500

Dra. Raquel Flor de María TUMIALAN HILARIO
Directora de la Unidad de Investigación
Facultad de Ciencias de la Salud

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a Dios, por ser mi guía y fortaleza en cada paso de mi camino; a mis padres, por su amor, sacrificio y ejemplo constante de perseverancia; a mi familia, por su apoyo incondicional y comprensión en los momentos más difíciles; y a todas las personas que creyeron en mí y me brindaron palabras de aliento. Este logro no solo es mío, sino también de quienes me acompañaron con fe y cariño durante todo este proceso.

AGRADECIMIENTO

Agradezco profundamente a Dios por concederme la sabiduría, salud y fortaleza necesarias para culminar esta tesis; a mis docentes y asesores por su valiosa orientación y dedicación; a la institución que facilitó la realización de este trabajo; y a mi familia y amigos, por su apoyo constante, paciencia y motivación que me impulsaron a seguir adelante y alcanzar esta meta tan importante en mi vida.

RESUMEN

El objetivo general: Identificar el nivel de estrés de los estudiantes del quinto de secundaria, en el rendimiento académico – Institución Educativa Emblemática San Ramón de Tarma.

Material y métodos: El tipo de investigación fue el básica, cualitativa, el método fue el descriptivo, el diseño fue descriptivo correlacional, la muestra fue seleccionado a través del muestreo no probabilísticos intencionado se seleccionó a 30 estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática San Ramón de Tarma durante los meses de junio a agosto del 2025.

Resultados: La mayoría 56.7% presentan nivel de ansiedad medio, el 30% ansiedad baja, el 13.3% ansiedad alto. El 46.7% de estudiantes del quinto de secundaria, presentan trastornos del sueño muy leve, el 36.7% leve, el 16.6 % moderado. La mayoría de los profesores 46.7% presentan un carácter creativo durante la enseñanza en el aula, el 36.6% empatía, el 16.7% paciencia. El 56.7% de estudiantes del quinto de secundaria, manifiestan que tienen abundante tarea, el 33.3% normal, el 10% poco. La mayoría de estudiantes del quinto de secundaria 53.3% presentan un rendimiento académico bueno, el 26.7% muy bueno, el 20% regular. El 50% de estudiantes del quinto de secundaria, presenta nivel de estrés muy leve, el 36.7% leve, el 13.3% moderado.

Conclusión: Al aplicar la prueba del chi cuadrado se obtuvo $X^2 = 19.773 > X^2_{t} = (0.05 \% \alpha 4 \text{ gl}) = 9.488$ y p valor = 0.0006, por lo que se establece que existe relación entre el nivel de estrés de los estudiantes del quinto de secundaria, en el rendimiento académico.

Palabras clave: Nivel de estrés, rendimiento académico

ABSTRACT

The general objective: To identify the level of stress of students in the fifth year of secondary school, in academic performance - Emblematic Educational Institution San Ramón de Tarma.

Material and methods: The type of research was basic, qualitative, the method was descriptive, the design was descriptive correlational, the sample was selected through intentional non-probabilistic sampling 30 students from the 5th grade of the Emblematic Educational Institution San Ramón de Tarma were selected during the months of June to August of 2025.

Results: Most 56.7% have medium anxiety level, 30% low anxiety, 13.3% high anxiety. 46.7% of students in the fifth year of secondary school have very mild sleep disorders, 36.7% mild, 16.6% moderate. Most of the teachers 46.7% present a creative character during teaching in the classroom, 36.6% empathy, 16.7% patience. 56.7% of students in the fifth year of secondary school report that they have plenty of homework, 33.3% normal, 10% little. The majority of fifth-grade students 53.3% have good academic performance, 26.7% very good, 20% regular.

Conclusion: Applying the chi square test resulted in $X^2 = 19.773 > X^2_{t} = (0.05 \% \text{ 4 gl}) = 9.488$ and $p \text{ value} = 0.0006$, thus establishing a relationship between the stress level of students in the fifth year of secondary school and their academic performance.

Keywords: Stress level, academic performance

INTRODUCCIÓN

El objetivo general: Identificar el nivel de estrés de los estudiantes del quinto de secundaria, en el rendimiento académico – Institución Educativa Emblemática San Ramón de Tarma.

Los objetivos específicos: Identificar las características generales, nivel de estrés, rendimiento académico de los estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Emblemática San Ramón de Tarma.

Justificación: responde a la necesidad de abordar cómo el nivel de estrés afecta el desempeño académico de los estudiantes del quinto de secundaria para mejorar su bienestar y éxito educativo en la Institución Emblemática San Ramón de Tarma.

El tipo de investigación fue el básica, cualitativa, el método fue el descriptivo, el diseño fue descriptivo correlacional, la muestra fue seleccionado a través del muestreo no probabilísticos intencionado se seleccionó a 30 estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática San Ramón de Tarma durante los meses de junio a agosto del 2025

El informe de investigación incluye: El problema de investigación, el marco teórico, la metodología y técnicas de investigación, presentación de resultados, conclusiones y recomendaciones, bibliografía y anexos.

ÍNDICE

Página.

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

RESUMEN

ABSTRACT

INTRODUCCIÓN

ÍNDICE

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE GRÁFICOS

CAPITULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.	Planteamiento del problema	1
1.2.	Delimitación de la investigación	2
1.3.	Formulación del problema	2
1.3.1.	Problema general.....	2
1.3.2.	Problemas específicos	2
1.4.	Formulación de objetivos.....	3
1.4.1.	Objetivo general.....	3
1.4.2.	Objetivos específicos	3
1.5.	Justificación de la investigación	3
1.5.1.	Justificación Teórica	3
1.5.2.	Justificación Práctica	4
1.5.3.	Justificación Social.....	4
1.5.4.	Justificación Metodológica:	4
1.6.	Limitaciones de la investigación	5

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.	Antecedentes del estudio	6
2.2.	Bases teóricas científicas	9
2.2.1.	Nivel de estrés	9
2.2.2.	Rendimiento académico.....	13
2.2.3.	Evaluación del Rendimiento Académico	13
2.3.	Definición de términos conceptuales	14
2.4.	Enfoque filosófico - epistémico	15

CAPITULO III

METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACION

3.1.	Tipo de investigación.....	17
3.2.	Nivel de investigación.....	17
3.3.	Características de la investigación	17
3.4.	Métodos de investigación	17
3.5.	Diseño de investigación.....	18
3.6.	Procedimiento del muestreo	18
3.7.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	18
3.8.	Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	18
3.9.	Orientación ética	19

CAPITULO IV

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1.	Presentación, análisis e interpretación de resultados	20
4.2.	Discusión de resultados	30

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

ANEXOS

ÍNDICE DE TABLAS

	Página.
Tabla 1. Estudiantes del quinto de secundaria, por edad, según condición socioeconómica - Institución Educativa Emblemática San Ramón de Tarma – junio – agosto del 2025	20
Tabla 2. Estudiantes del quinto de secundaria, por procedencia, según número de integrantes de su familia - 2025.....	22
Tabla 3. Estudiantes del quinto de secundaria, por trastornos de sueño, según nivel de ansiedad - 2025.....	24
Tabla 4. Estudiantes del quinto de secundaria, por tareas escolares, según carácter del profesor - 2025	26
Tabla 5. Nivel de estrés de los estudiantes del quinto de secundaria, en el rendimiento académico – Institución Educativa Emblemática San Ramón de Tarma – junio – agosto del 2025.....	28

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Página
Gráfico. 1 Estudiantes del quinto de secundaria, por edad, según condición socioeconómica - Institución Educativa Emblemática San Ramón de Tarma – junio – agosto del 2025	21
Gráfico 2. Estudiantes del quinto de secundaria, por procedencia, según número de integrantes de su familia - 2025.....	23
Gráfico 3. Estudiantes del quinto de secundaria, por trastornos de sueño, según nivel de ansiedad - 2025.....	25
Gráfico 4. Estudiantes del quinto de secundaria, por tareas escolares, según carácter del profesor - 2025	27
Gráfico 5. Nivel de estrés de los estudiantes del quinto de secundaria, en el rendimiento académico	29

CAPITULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

En el Icónico Instituto Educativo San Ramón de Tarma se observó que los estudiantes de quinto año de secundaria experimentan niveles significativos de estrés académico que pueden afectar su rendimiento académico, especialmente en el contexto de presión para ingresar a una institución de educación superior o alcanzar calificaciones muy altas. Este fenómeno ocurre en estudiantes que atraviesan transiciones educativas y personales y enfrentan demandas académicas, familiares y sociales que aumentan sus niveles de ansiedad y preocupación.¹¹

El nivel de estrés académico es de moderado a alto, debido principalmente a la presión de las tareas, los exámenes y la preparación para la universidad o la universidad, así como a factores personales (requerimientos personales, expectativas familiares y presión colectiva).¹¹

Los síntomas físicos y mentales como fatiga, dificultad para dormir, estrés, irritabilidad, aislamiento o comportamiento agresivo afectan su salud y su capacidad de concentración.¹¹

Los efectos negativos sobre el rendimiento académico (donde se ha descubierto que niveles más altos de estrés están asociados con un rendimiento académico más bajo) se manifiestan en bajas calificaciones y dificultad para alcanzar

las metas académicas. Aunque algunos estudios muestran que no siempre existe una relación lineal directa, la tendencia general indica que el estrés perjudica el rendimiento académico más allá de un umbral manejable.¹²

Abordar este tema es importante para identificar las causas del estrés, sus manifestaciones y posibles consecuencias en el desempeño escolar. Esto permite el desarrollo de recomendaciones para intervenciones psicoeducativas y el desarrollo de estrategias de afrontamiento para mejorar la salud y el rendimiento académico de los estudiantes.¹²

Este enfoque se basa en investigaciones recientes realizadas en contextos similares y en métodos utilizados en estudios que examinan la relación entre el estrés académico y el rendimiento académico de estudiantes de quinto grado de secundaria, principalmente en la región de Tarma y regiones comparables del Perú.¹²

Por todo ello se planteó el siguiente trabajo de investigación: ¿Cómo es el nivel de estrés de los estudiantes del quinto de secundaria, en el rendimiento académico – Institución Educativa Emblemática San Ramón de Tarma – junio – agosto del 2025?

1.2. Delimitación de la investigación

La investigación se realizó en el ámbito de la Institución Educativa Emblemática San Ramón de Tarma, durante los meses de junio – agosto del 2025.

1.3. Formulación del problema

1.3.1. Problema general

¿Cómo es el nivel de estrés de los estudiantes del quinto de secundaria, en el rendimiento académico – Institución Educativa Emblemática San Ramón de Tarma – junio – agosto del 2025?

1.3.2. Problemas específicos

- a) ¿Cómo son las características generales de los estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Emblemática San Ramón de Tarma?

- b) ¿Cómo es el nivel de estrés de los estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Emblemática San Ramón de Tarma?
- c) ¿Cómo es el rendimiento académico de los estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Emblemática San Ramón de Tarma?
- d) ¿Cómo es la relación del nivel de estrés de los estudiantes del quinto de secundaria, en el rendimiento académico – Institución Educativa Emblemática San Ramón de Tarma?

1.4. Formulación de objetivos

1.4.1. Objetivo general

Identificar el nivel de estrés de los estudiantes del quinto de secundaria, en el rendimiento académico – Institución Educativa Emblemática San Ramón de Tarma.

1.4.2. Objetivos específicos

- a. Identificar las características generales de los estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Emblemática San Ramón de Tarma.
- b. Identificar el nivel de estrés de los estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Emblemática San Ramón de Tarma.
- c. Identificar el rendimiento académico de los estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Emblemática San Ramón de Tarma.
- d. Determinar la relación del nivel de estrés de los estudiantes del quinto de secundaria, en el rendimiento académico – Institución Educativa Emblemática San Ramón de Tarma.

1.5. Justificación de la investigación

1.5.1. Justificación Teórica

Es importante comprender la relación entre el estrés académico y el desempeño escolar para proporcionar conocimiento en la comunidad educativa. Este

estudio le brinda la oportunidad de mostrar cómo el estrés afecta el rendimiento académico relacionado con psicólogos, maestros y otros agentes sociales que están interesados en mejorar la escuela secundaria.

1.5.2. Justificación Práctica

El estudio ayuda a determinar los niveles de estrés mostrados por los estudiantes, lo que facilitará la toma de decisiones oportunas para implementar estrategias de apoyo, como seminarios y programas preventivos destinados a reducir el estrés y mejorar el rendimiento académico. También promueve las instituciones educativas y educativas para llevar a cabo estudiantes apropiados que promuevan un mejor entorno educativo.

1.5.3. Justificación Social

Esta investigación es importante para la comunidad educativa porque un mejor manejo del estrés puede conducir a un mejor rendimiento emocional y académico de los estudiantes. Esto repercute positivamente en la calidad de la educación y el desarrollo de la personalidad de los jóvenes, contribuyendo al progreso integral de la sociedad.

1.5.4. Justificación Metodológica:

El estudio utiliza métodos y herramientas validados para medir el estrés y evaluar el rendimiento académico, lo que permite un análisis exhaustivo y fiable del problema. Además, estudios similares han encontrado que el estrés académico afecta negativamente el rendimiento y que es necesario implementar estrategias de afrontamiento, como planificación, técnicas de relajación, ejercicio físico, apoyo social y buen descanso, factores que pueden abordarse con base en los resultados de este estudio. Este razonamiento surge como respuesta a la necesidad de abordar cómo los niveles de estrés afectan el rendimiento académico de los estudiantes de quinto año de secundaria con el fin de mejorar su bienestar y éxito educativo en la Institución Emblemática San Ramón de Tarma.

1.6. Limitaciones de la investigación

Ninguna

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del estudio

Nacionales

- Cairampoma De la Cruz, N. L. (2018). Manifestó que los resultados demostraron que no existe relación significativa entre estrés académico, estrés académico, satisfacción con la vida y rendimiento académico en estudiantes de 5to grado, indicando que no necesariamente se trata de estrés académico. Además, se encontró que el 95% de los participantes tenía niveles moderados de estrés académico, el 51% informó estar satisfecho con su vida y el 72% informó un rendimiento académico deficiente.¹
- Villafuerte Luna, K. (2024). Estrés y rendimiento académico en estudiantes de nivel secundario de un colegio privado de Lima, 2023.

Realizó el análisis Rho de Spearman en SPSS, que reveló una correlación negativa moderada ($Rho = -0,620$) entre el estrés y el rendimiento académico. En conclusión, los factores estudiados muestran una fuerte relación inversa, lo que sugiere que altos niveles de estrés en jóvenes estudiantes de secundaria se asocian con un bajo rendimiento académico. Estos hallazgos resaltan la

importancia de gestionar adecuadamente el estrés para mejorar el rendimiento académico.²

- Barriga Dianderas, M. Z. (2023). Manifiesta que este estudio fue de carácter correlacional, correspondiendo al método exposfacto y al método cuantitativo utilizando tablas de contingencia, distribución chi-cuadrado (X^2) y alfa de Cronbach (α) como estadísticos, y los resultados globales fueron de 3 grados de libertad y el nivel de significancia se fijó a priori en 0,05. El resultado final es rechazar la hipótesis de investigación y concluir que el estrés académico no está relacionado con el rendimiento académico en el campo de “Matemáticas” en la muestra de estudio.³
- Valencia Coylla, S. B. (2025). Manifestó que, los resultados mostraron una correlación negativa significativa entre el estrés académico y el rendimiento académico ($r_s = -0,619$, $p < 0,05$), lo que indica que un mayor estrés reducirá el rendimiento académico. Además, se examinó la relación adversa entre dimensiones del estrés como factores estresantes ($r_s = -0,520$) y síntomas ($r_s = -0,602$). Sin embargo, se encontró una relación entre las estrategias de afrontamiento y los resultados ($r_s = 0,377$, $p < 0,05$), lo que sugiere que los estudiantes que implementan estrategias de afrontamiento efectivas son estudiantes más efectivos. Los datos descriptivos muestran que la mayoría de los estudiantes tienen niveles moderados de resistencia al estrés (83,9%) y actividades de aprendizaje (75,8%).⁴
- Misaico Palomino, L. J. C. (2025). Resultados: estrés, según los datos obtenidos se desprende que el 81% sufre estrés moderado; bajo 12% y alto 7%; En cuanto a los resultados de aprendizaje, el 76% tiene un nivel alto y el 24% tiene un nivel medio. También se demuestra la relación entre variables: se logra un coeficiente de calificación positiva muy bajo con un coeficiente de calificación Rho de Spearman de $r = 0,150$; presenta un p-valor de 0.110 para la variable estrés y la variable rendimiento académico que supera el nivel de significancia (0.05);

Conclusión: El estándar de recompensa se basa en la hipótesis de investigación que establece que el estrés no se relaciona significativamente con el rendimiento académico de los estudiantes de 5to grado de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Ica, 2022.⁵

Internacionales

- Belhumeur, S., Barrientos Segura, A., & Retana-Salazar, A. P. (2016).

Los resultados muestran que las cuestiones académicas y financieras son las mayores fuentes de estrés para los estudiantes. Los estudiantes cuyo lugar de nacimiento es diferente al de la sede de su escuela también experimentan mayores niveles de estrés. Los resultados muestran que las mujeres tienden a afrontar mayores niveles de estrés que los hombres.⁶

- Lorena, C. R. D. (2015).

La mayoría de los estudiantes logran muy buenos resultados académicos; observaron que con niveles moderados de estrés el rendimiento mejora. Los factores estresantes más comunes incluyen: sobrecarga de tareas, tipo de trabajo y calificaciones requeridas; Los síntomas más comunes son fatiga crónica, ansiedad y problemas alimentarios. De manera similar, las estrategias de afrontamiento más comunes son: persistencia, finalización de tareas y confianza en uno mismo; Cosas similares están relacionadas con los niveles de estrés.⁷

- Jerez-Mendoza, M., & Oyarzo-Barría, C. (2015).

Resultados: El 98% de los estudiantes experimenta estrés en sus estudios, de los cuales las mujeres (96,24%) reportaron mayores niveles de estrés que los hombres (88,57%). Los estudiantes mencionaron con mayor frecuencia las calificaciones de los profesores (95,6%), las tareas y la sobrecarga de trabajo (92,3%) como factores estresantes. Existen diferencias significativas en las evaluaciones de los docentes entre carreras (Figura 0.009). En cuanto a los síntomas, la mayoría de los encuestados refirió somnolencia (86,3%) y dificultad para concentrarse (77,4%), reflejando diferencias raciales en fatiga crónica

(0,002) y problemas digestivos (0,006), y por género, hubo diferencias en algunos síntomas, presentándose principalmente en mujeres. Conclusión: Los estudiantes de “Salud” tuvieron altos índices de estrés, lo que sugiere que las mujeres son más resistentes al estrés, con diferencias entre carreras relacionadas con las calificaciones de los docentes, fatiga crónica y dolor abdominal, con los niveles de estrés más bajos en cada carrera de “Kinesiología”.⁸

- López, J. A. C. (2018).

Los resultados mostraron que los estudiantes de segundo semestre tuvieron los niveles de estrés más altos entre todos los estudiantes evaluados. Se comparó la literatura con los resultados y se confirmó una posible imagen de la causa de los altos niveles de estrés. Se han identificado los factores estresantes que más afectan a los estudiantes y se han hecho recomendaciones para evitar un mayor fracaso académico debido a este problema.⁹

- Alarcón, M. A., Condorí, F. E., & Vera, L. (2022).

Se observó que el uso de estrategias de afrontamiento no orientadas a la acción se asoció con el estrés académico; mientras que las estrategias de afrontamiento orientadas a la acción parecen tener un efecto protector sobre dicho estrés. Esta relación es más evidente en las mujeres. Los resultados sugieren la necesidad de programas que promuevan estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria como parte de la educación emocional.¹⁰

2.2. Bases teóricas científicas

2.2.1. Nivel de estrés

a. Definición

Walter Cannon define queEl estrés actúa como un mecanismo adaptativo, haciendo que el cuerpo reaccione de forma inmediata y automática. Esta respuesta, conocida como respuesta de lucha o huida, prepara al cuerpo para responder eficazmente a situaciones percibidas como peligrosas o amenazantes. Durante este proceso, el sistema nervioso

simpático se activa, provocando una serie de cambios en el cuerpo, como aumento de la frecuencia cardíaca, aumento de la frecuencia respiratoria, pupilas dilatadas y aumento del flujo sanguíneo a los músculos para optimizar la reactividad. ¹³

La teoría del estrés de Hans Selye, también conocida como el Síndrome General de Adaptación (GAS) incluye tres fases interrelacionadas:

- Fase de alarma: Esto corresponde a la primera respuesta del cuerpo a un factor estresante. Aquí se activa el sistema nervioso simpático y se inicia la famosa respuesta de “lucha o huida”, acompañada de cambios fisiológicos como aumento del ritmo cardíaco, liberación de adrenalina y cortisol, pupilas dilatadas y movilización inmediata de energía para afrontar el peligro. ¹³
- Fase de resistencia: Si el factor estresante persiste, el cuerpo buscará el equilibrio interno (homeostasis) y movilizará recursos para adaptarse a la situación. En esta etapa, aunque los síntomas iniciales desaparecen, el cuerpo permanece en un estado constante de alerta, lo que le permite defenderse y continuar funcionando con relativa normalidad. ¹³
- Fase de agotamiento: Si la exposición al estrés es prolongada y se agotan los recursos adaptativos, el organismo pierde su capacidad de mantener la resistencia. Esto puede provocar trastornos físicos y psicológicos como ansiedad, depresión, insomnio, hipertensión o un sistema inmunológico debilitado, aumentando la vulnerabilidad a las enfermedades. ¹³

b. Características del estrés

- Agotamiento emocional: Se refiere a un desgaste interno que provoca una pérdida de interés y energía emocional, tanto en los objetivos como en las relaciones sociales. ¹³
- Despersonalización o deshumanización: Implica adoptar una actitud negativa expresada en irritabilidad, cinismo o enfado hacia determinadas actividades o responsabilidades. ¹³
- Falta de realización personal: Se refiere a una imagen negativa que un individuo se forma sobre sí mismo, lo que redundará en una evaluación desfavorable de su desempeño profesional y una menor autoestima. ¹³
- Síntomas físicos de estrés: Estos corresponden a los efectos visibles de la falta de vitalidad, como fatiga corporal, alteraciones del sueño, pérdida de apetito, fluctuaciones de peso y síntomas externos como la aparición de caspa, acné o erupciones cutáneas. ¹³

c. Fases de la respuesta al estrés:

- Fase de reacción de alarma: Inmediatamente se activa el sistema nervioso simpático y se liberan hormonas como la adrenalina y el cortisol, generando la respuesta de lucha o huida. ¹⁴
- Fase de resistencia: El cuerpo intenta mantener un estado de adaptación ante una demanda estresante. Aunque la actividad parece normal, requiere un esfuerzo constante que consume energía. ¹⁴
- Fase de agotamiento: Ocurre cuando el factor estresante se prolonga y se agotan los recursos, lo que conduce a vulnerabilidad y enfermedad física y psicológica. ¹⁴

d. Teorías sobre el estrés

El estrés como relación Individuo – Ambiente: El estrés desde una perspectiva integradora se puede definir en términos tanto de un estímulo externo como de una respuesta interna de un individuo. En este contexto, se entiende como una respuesta adaptativa y dinámica modulada por características personales (como personalidad, resiliencia, historia de vida y experiencias pasadas) y procesos psicológicos que median cómo cada persona interpreta la situación.¹⁵

e. Síntomas del estrés:

- Manifestaciones cognitivas: Suelen manifestarse como autoestima negativa persistente, dificultad para tomar decisiones, miedo a cometer errores, pensamientos repetitivos, deterioro de la memoria, problemas para concentrarse y tendencia a anticipar ansiosamente lo que puede suceder en el futuro.¹⁶
- Manifestaciones físicas: El cuerpo refleja los efectos del estrés con síntomas como fatiga y apatía, trastornos del sueño (principalmente insomnio), disfunciones sexuales, dificultades digestivas o respiratorias, tensión muscular constante, mareos, temblores y otras dolencias.¹⁶
- Manifestaciones emocionales: Se manifiestan con sentimientos de incertidumbre, episodios de ansiedad, miedo excesivo, tristeza o depresión, irritabilidad y dificultad para mantener la estabilidad emocional.¹⁶
- Manifestaciones conductuales: Se caracterizan por cambios en los hábitos cotidianos, como cambios en la dieta (comer demasiado o menos de lo habitual), alteraciones del descanso (dormir demasiado o poco), alejarse de las relaciones sociales, no cumplir con responsabilidades, consumir alcohol o drogas como forma de evasión

y conductas repetitivas como tirarse del pelo, morderse las uñas o nerviosismo.¹⁶

2.2.2. Rendimiento académico

a. Definición

El autor Pizarro (1985) menciona que: Los resultados del aprendizaje muchas veces se miden por la capacidad de responder o no responder, la cual se manifiesta de diferentes maneras dependiendo de lo que la persona ha aprendido durante el proceso de enseñanza o aprendizaje.¹⁷

Definido y explicado a lo largo de los años por diversos autores, Gonz (2009) y Willcox (2007) lo definen como la implementación de logros, metas o tareas propuestas en la materia estudiada durante el año.¹⁸

b. Factores influyentes

- La familia: Es un factor clave para lograr y mejorar el aprendizaje. Es en el entorno familiar donde el alumno encuentra motivación y se crea una idea de su progreso académico. Por lo tanto, los padres tienen un papel vital que desempeñar en el fomento y la creación de un entorno propicio y propicio para el aprendizaje de sus hijos.¹⁹

2.2.3. Evaluación del Rendimiento Académico

- a) Evaluación diagnóstica: Se utiliza al inicio del período de estudio y tiene como objetivo determinar el nivel de conocimientos, habilidades y habilidades previos de los estudiantes. Permite reconocer tanto las fortalezas como las debilidades individuales, permitiendo a los docentes adaptar y planificar estrategias de enseñanza de acuerdo con las necesidades específicas de cada estudiante. Una de las principales ventajas es la detección temprana de dificultades y la gestión del proceso de formación desde el principio.²⁰
- b) Evaluación formativa: Se desarrolla continuamente durante todo el proceso de aprendizaje con el objetivo de ofrecer una retroalimentación

constante tanto al alumno como al profesor. Este tipo de evaluación ayuda a mejorar el desempeño progresivo al centrarse en el desarrollo de habilidades, destrezas y competencias. Entre sus ventajas se encuentran el apoyo constante, la corrección oportuna de errores y el refuerzo del aprendizaje en la construcción.²⁰

- c) Evaluación sumativa: Se utiliza al final del período de aprendizaje y tiene como objetivo evaluar el grado de logro del estudiante en relación con los objetivos de aprendizaje establecidos. Se utiliza comúnmente para asignar calificaciones, calificar el desempeño y verificar que los estudiantes cumplan con los estándares académicos esperados. Entre sus beneficios se encuentran la capacidad de certificar aprendizajes, reconocer logros y tomar decisiones sobre el progreso académico.²⁰

2.3. Definición de términos conceptuales

- Estrés académico: Se refiere al estrés o malestar general que experimentan los estudiantes de los diferentes niveles educativos durante sus estudios. Este tipo de estrés suele manifestarse como ansiedad, apatía, frustración, ira, aislamiento, conflictos interpersonales, baja autoestima, dificultad para resolver problemas y comportamiento desadaptativo.²¹
- Distrés: También conocido como estrés negativo, esta es la forma más común de estrés. Se caracteriza por una sobrecarga sensorial que provoca ansiedad, irritabilidad y provoca síntomas físicos y psicológicos.²²
- Eustrés: Conocido como estrés positivo, motiva y motiva a la persona a mejorar su desempeño. Este tipo de estrés promueve la productividad, el logro de objetivos y la resolución de problemas y se considera un factor beneficioso para estimular el crecimiento personal y el aprendizaje.²²
- Despersonalización: Es un fenómeno psicológico que puede manifestarse como un síntoma o síndrome independiente o en asociación con otras condiciones

clínicas. Se describe como un cambio en la autopercepción que hace que una persona se sienta desconectada de sus propias experiencias, pensamientos y emociones.²³

- Logro académico: Se define como el nivel de conocimientos y habilidades que un estudiante demuestra en una materia o área determinada, en comparación con las expectativas de su edad y nivel de aprendizaje.²⁴
- Éxito académico: Esto significa que los estudiantes tienen una alta motivación, una actitud positiva hacia la preparación profesional y hábitos de estudio adecuados, lo que conduce a resultados académicos satisfactorios.²⁵
- Fracaso académico: Por lo general, esto se debe a la incapacidad de alcanzar los objetivos educativos. En algunos contextos, esto implica la interrupción de la educación, por ejemplo, no haber completado la escuela secundaria.²⁶

2.4. Enfoque filosófico - epistémico

La epistemología como rama de la filosofía estudia los fundamentos, métodos y valores del conocimiento científico. Desde esta perspectiva, el análisis del estrés y el rendimiento académico implica evaluar cómo se construye el conocimiento científico sobre estas variables, qué métodos se utilizan para medir el estrés y cómo se interpretan los efectos del estrés sobre el rendimiento académico. En la investigación educativa, un enfoque epistemológico adecuado pretende comprender no sólo los datos cuantitativos sino también las experiencias subjetivas de los estudiantes y evaluar el estrés como un fenómeno adaptativo o destructivo en el proceso de aprendizaje. Investigaciones recientes en estudiantes de secundaria han demostrado que el estrés académico, definido como una reacción a las exigencias y presiones de la escuela, puede impactar negativamente el rendimiento académico al causar dificultad para concentrarse, ansiedad y problemas de conducta. Sin embargo, varios estudios de caso indican que no siempre existe una relación estadísticamente significativa entre los niveles de estrés y el rendimiento académico, lo que sugiere que otros factores psicosociales, contextuales o de personalidad pueden moderar esta

relación. En el caso de la ejemplar institución educativa San Ramón de Tarma, un enfoque filosófico-cognitivo significaría utilizar métodos mixtos (cuantitativos y cualitativos) que permitan registrar tanto variables objetivas (niveles de estrés medidos mediante escalas validadas, evaluaciones académicas) como las percepciones y experiencias subjetivas de los estudiantes. Esto promueve un conocimiento complejo y crítico y una comprensión de que el estrés no es sólo un número sino una experiencia compleja que puede afectar el aprendizaje y la salud de muchas maneras diferentes. El abordaje epistemológico de este tema nos insta a reflexionar sobre la naturaleza del conocimiento adquirido, su contexto, sus limitaciones y su aplicación en el desarrollo de intervenciones educativas encaminadas a reducir el estrés y mejorar el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria.

CAPITULO III

METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACION

3.1. Tipo de investigación

El presente estudio es una investigación de tipo básica, cualitativa.

3.2. Nivel de investigación

El propósito de esta investigación fue describir el nivel de estrés de los estudiantes del quinto de secundaria, en el rendimiento académico – Institución Educativa Emblemática San Ramón de Tarma – junio – agosto del 2025, así mismo, se pudo medir el grado de relación entre las dos variables de estudio.

3.3. Características de la investigación

Se caracteriza por un proceso que nace con la idea de investigación, luego sistemático porque sigue una secuencia, y estructurado porque cada parte de la investigación se relaciona entre sí.

3.4. Métodos de investigación

La presente investigación correspondió al método descriptivo, en razón que describimos el nivel de estrés de los estudiantes del quinto de secundaria, en el rendimiento académico – Institución Educativa Emblemática San Ramón de Tarma – junio – agosto del 2025.

3.5. Diseño de investigación

Diseño descriptivo correlacional

	VARIABLES			
GRUPO	T1	T2	T3	Tn
G1	E1	E2	E3	En

Abreviaturas

G1 : GRUPO1

Gn : GRUPO número siguiente

T1 : TIEMPO 1

Tn : TIEMPO número siguiente

E1 : EVALUACIÓN 1

En : EVALUACIÓN número siguiente

3.6. Procedimiento del muestreo

- Universo objetivo. - Todos los estudiantes Institución Educativa Emblemática San Ramón de Tarma.
- Universo muestral. - Todos los estudiantes Institución Educativa Emblemática San Ramón de Tarma durante junio a agosto del 2025.
- Muestra. - A través del muestreo no probabilístico intencionado se seleccionó a 30 estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática San Ramón de Tarma durante los meses de junio a agosto del 2025.

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

A través del instrumento del inventario SISCO del estrés, inventario académico se incluirán preguntas de los niveles de estrés y desempeño laboral de los trabajadores de salud.

3.8. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Los datos se procesaron mediante una prueba de Chi-cuadrado no paramétrica porque las variables son de naturaleza cualitativa. Esta prueba es una de

las más utilizadas en la investigación. Los datos encontrados se organizaron en tablas de doble entrada para una mejor comprensión y fueron presentados en gráficos estadísticos, simples y barras.

3.9. Orientación ética

Es importante garantizar el consentimiento informado, la confidencialidad de los datos personales y la protección contra cualquier daño psicológico resultante del estudio. Además, se debe fomentar un entorno en el que los estudiantes se sientan cómodos expresando sus experiencias sin temor a represalias o estigma. Proporcionar apoyo o derivaciones para asesoramiento psicológico según sea necesario. Mantener una comunicación transparente y respetuosa con las instituciones educativas y los participantes, asegurando que la investigación contribuya positivamente a la comprensión y gestión del estrés. Estas consideraciones garantizan un enfoque ético que protege el bienestar de los estudiantes y la integridad del proceso investigativo en el contexto educativo de la Emblemática Institución de San Ramón de Tarma.

CAPITULO IV

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Presentación, análisis e interpretación de resultados

Tabla 1. Estudiantes del quinto de secundaria, por edad, según condición socioeconómica - Institución Educativa Emblemática San Ramón de Tarma – junio – agosto del 2025

Condición socioeconómica	Edad						TOTAL	
	16		17		18			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Bajo	8	26.7	4	13.3	3	10	15	50
Medio	5	16.6	2	6.7	2	6.7	9	30
Alto	3	10	2	6.7	1	3.3	6	20
TOTAL	16	53.3	8	26.7	6	20	30	100

Fuente: Elaboración propia.

Comentario: La tabla 01, nos muestra a los estudiantes del quinto de secundaria, por edad, según condición socioeconómica, en donde la mayoría 50% son de condición socioeconómica baja, el 30% de condición medio, el 20% alto.

El 53.3% de estudiantes del quinto de secundaria, tienen 16 años, el 26.7% 17 años, el 20% 18 años.

Gráfico. 1 Estudiantes del quinto de secundaria, por edad, según condición socioeconómica - Institución Educativa Emblemática San Ramón de Tarma – junio – agosto del 2025

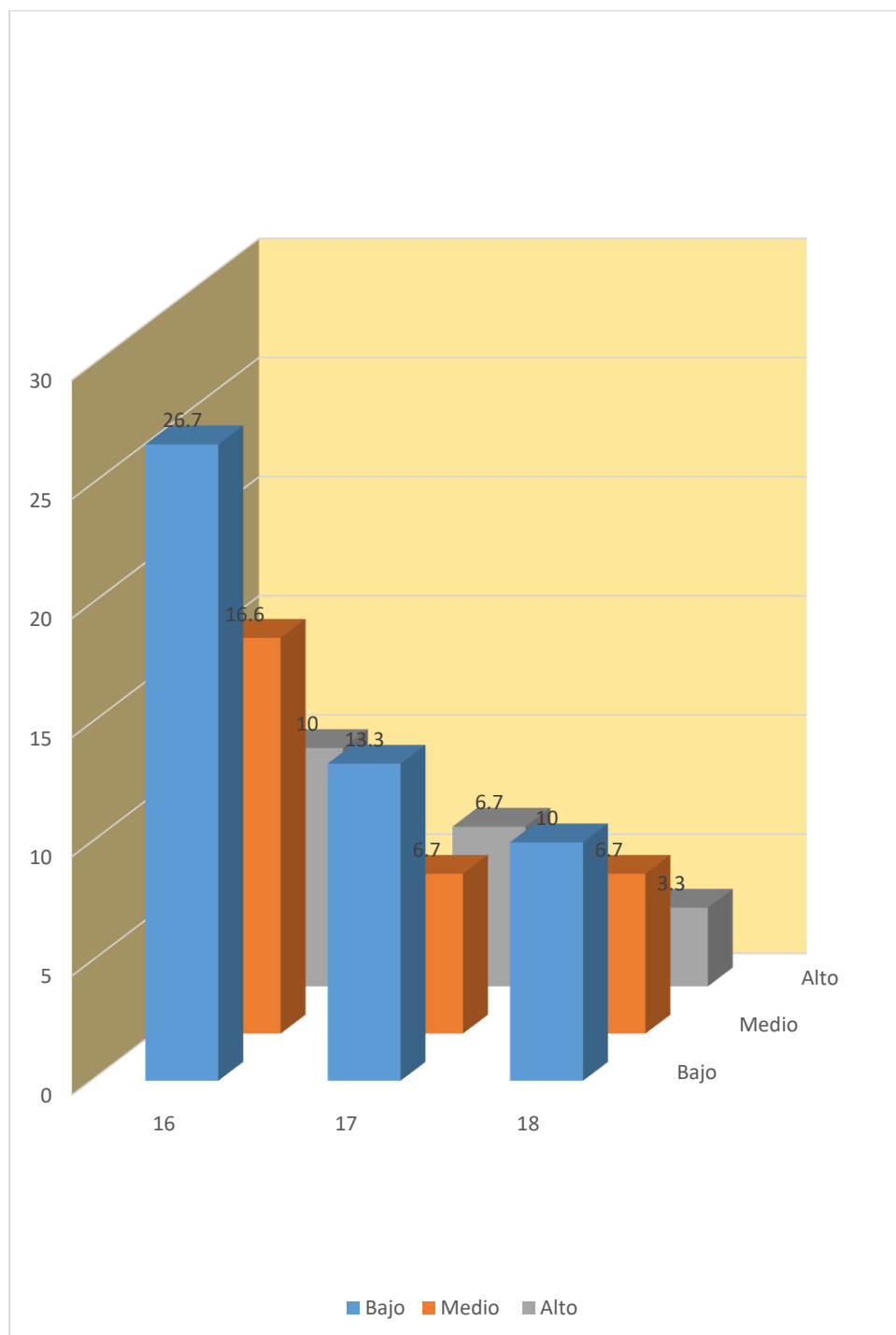


Tabla 2. Estudiantes del quinto de secundaria, por procedencia, según número de integrantes de su familia - 2025

Número de integrantes de su familia	Procedencia						TOTAL	
	Tarma		Distritos de Tarma		Otro lugar			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
1 – 2	3	10	1	3.3	0	0	4	13.3
2 – 4	5	16.7	3	10	2	6.7	10	33.4
5 a más	8	26.6	5	16.7	3	10	16	53.3
TOTAL	16	53.3	9	30	5	16.7	30	100

Fuente: Elaboración propia.

Comentario: La tabla 02, nos muestra a los estudiantes del quinto de secundaria, por procedencia, según número de integrantes de su familia, en donde la mayoría 53.3% tienen como integrantes de su familia entre 5 a más, el 33.4% de 3 a 4, el 13.3% de 1 a 2.

El 53.3% de estudiantes del quinto de secundaria, proceden de Tarma, el 30% de los distritos de Tarma, el 16.7 % de otro lugar.

Gráfico 2. Estudiantes del quinto de secundaria, por procedencia, según número de integrantes de su familia - 2025

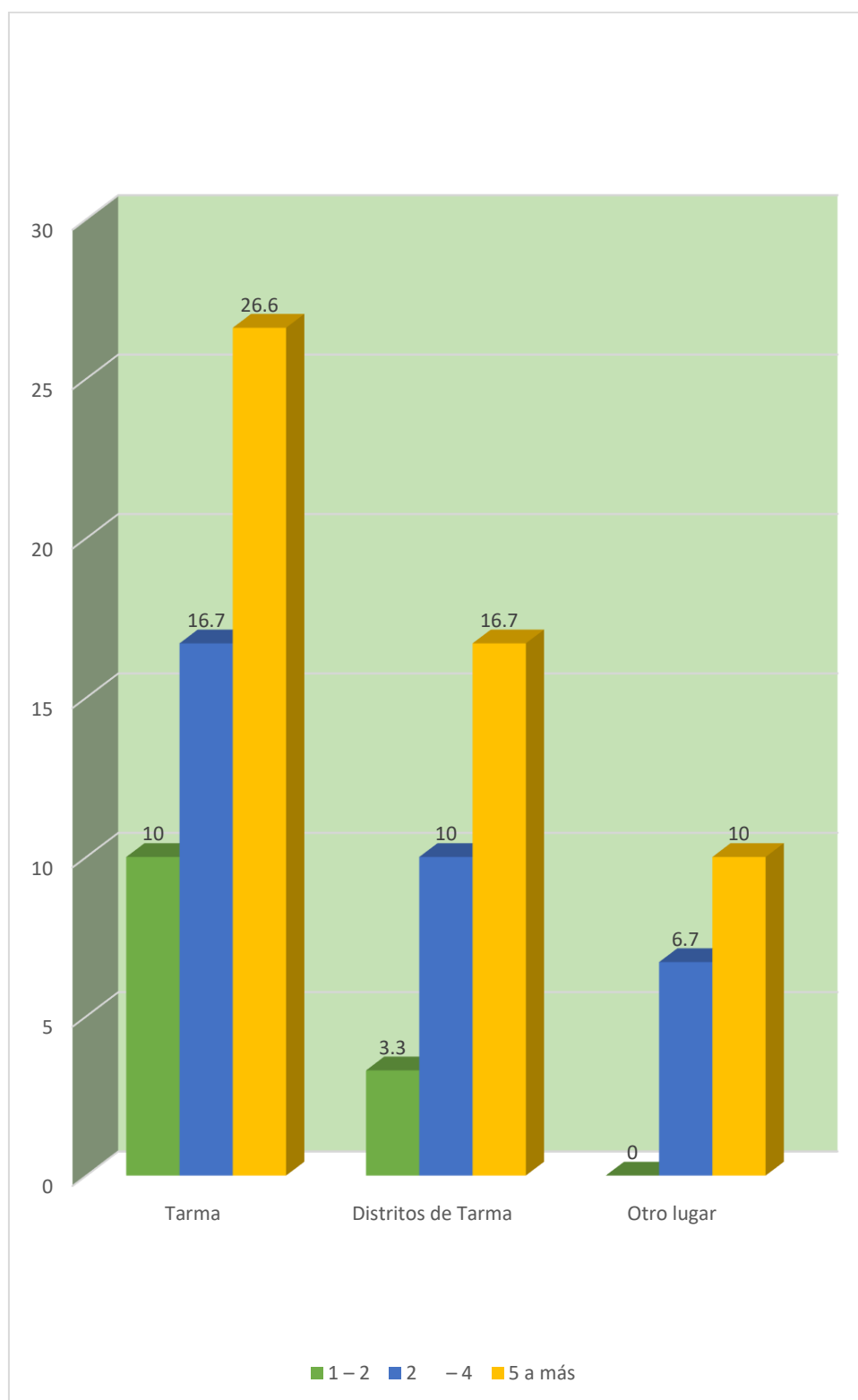


Tabla 3. Estudiantes del quinto de secundaria, por trastornos de sueño, según nivel de ansiedad - 2025

Nivel de ansiedad	Trastornos de sueño						TOTAL	
	Muy leve		leve		Moderado			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Alto	0	0	0	0	4	13.3	4	13.3
Medio	8	26.7	8	26.7	1	3.3	17	56.7
Bajo	6	20	3	10	0	0	9	30
TOTAL	14	46.7	11	36.7	5	16.6	30	100

Fuente: Elaboración propia.

$$X^2_c = 23.986 > X^2_t = (0.05 \% \alpha 4 \text{ gl}) = 9.4877$$

Por lo tanto: H_a = Se acepta H_o = Se rechaza

Comentario: La tabla 03, nos muestra a los estudiantes del quinto de secundaria, por, por trastornos de sueño, según nivel de ansiedad, en donde la mayoría 56.7% presentan nivel de ansiedad medio, el 30% ansiedad baja, el 13.3% ansiedad alto.

El 46.7% de estudiantes del quinto de secundaria, presentan trastornos del sueño muy leve, el 36.7% leve, el 16.6 % moderado.

Gráfico 3. Estudiantes del quinto de secundaria, por trastornos de sueño, según nivel de ansiedad - 2025

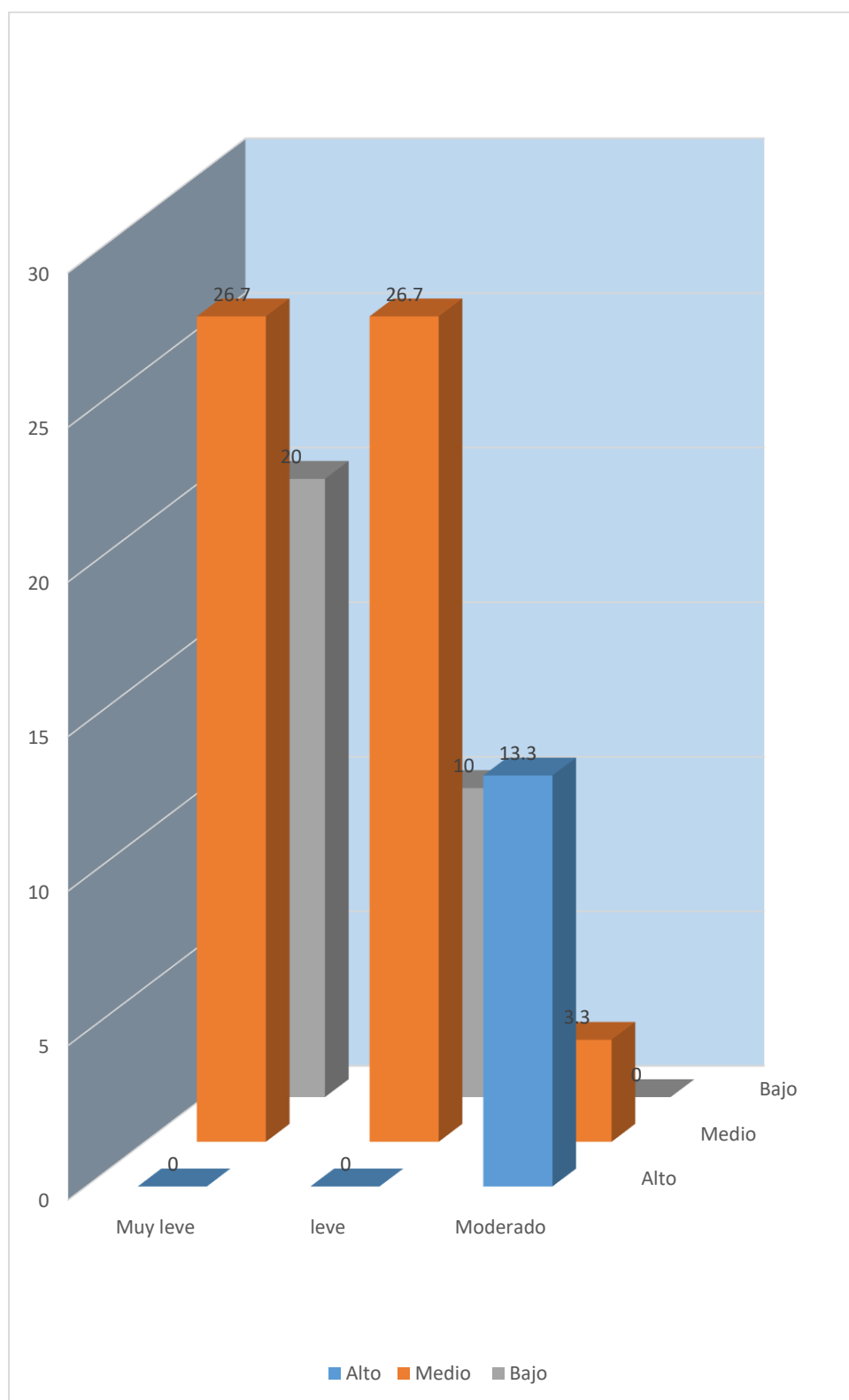


Tabla 4. Estudiantes del quinto de secundaria, por tareas escolares, según carácter del profesor - 2025

Carácter del profesor	Tareas escolares						TOTAL	
	Abundante		normal		Poco			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Paciencia	0	0	2	6.7	3	10	5	16.7
Empatía	7	23.3	4	13.3	0	0	11	36.6
Creativo	10	33.4	4	13.3	0	0	14	46.7
TOTAL	17	56.7	10	33.3	3	10	30	100

Fuente: Elaboración propia.

$$X^2_c = 18.658 > X^2_t = (0.05 \% \alpha 4 \text{ gl}) = 9.4877$$

Por lo tanto: H_a = Se acepta H_o = Se rechaza

Comentario: La tabla 04, nos muestra a los estudiantes del quinto de secundaria, por tareas escolares, según carácter del profesor, en donde la mayoría de los profesores 46.7% presentan un carácter creativo durante la enseñanza en el aula, el 36.6% empatía, el 16.7% paciencia.

El 56.7% de estudiantes del quinto de secundaria, manifiestan que tienen abundante tarea, el 33.3% normal, el 10% poco.

Gráfico 4. Estudiantes del quinto de secundaria, por tareas escolares, según carácter del profesor - 2025

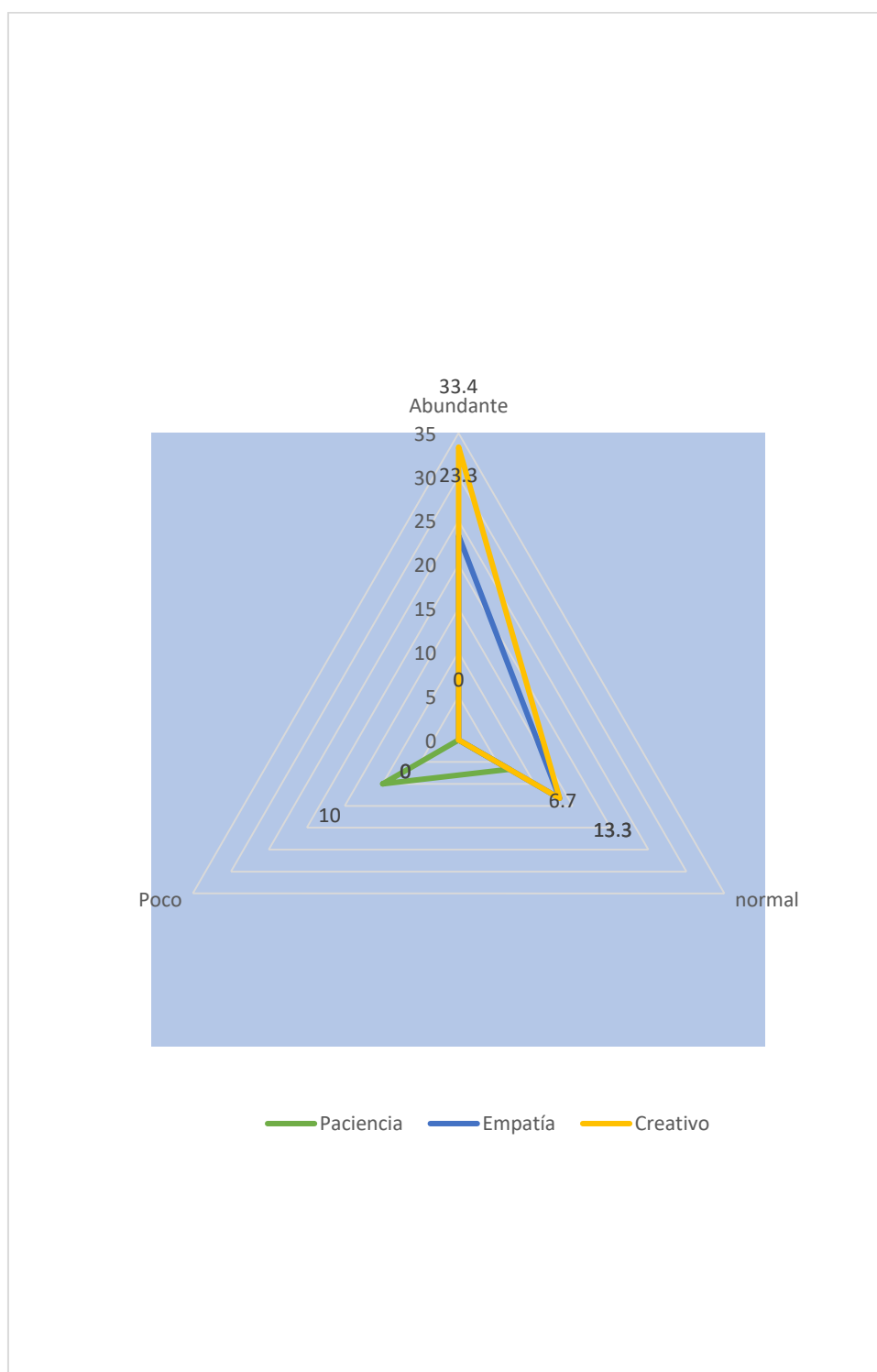


Tabla 5. Nivel de estrés de los estudiantes del quinto de secundaria, en el rendimiento académico – Institución Educativa Emblemática San Ramón de Tarma – junio – agosto del 2025

Rendimiento académico	Nivel de estrés de los estudiantes						TOTAL	
	Muy leve		Leve		Moderado			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Muy bueno	5	16.7	3	10	0	0	8	26.7
Bueno	10	33.3	6	20	0	0	16	53.3
Regular	0	0	2	6.7	4	13.3	6	20
TOTAL	15	50	11	36.7	4	13.3	30	100

Fuente: Elaboración propia.

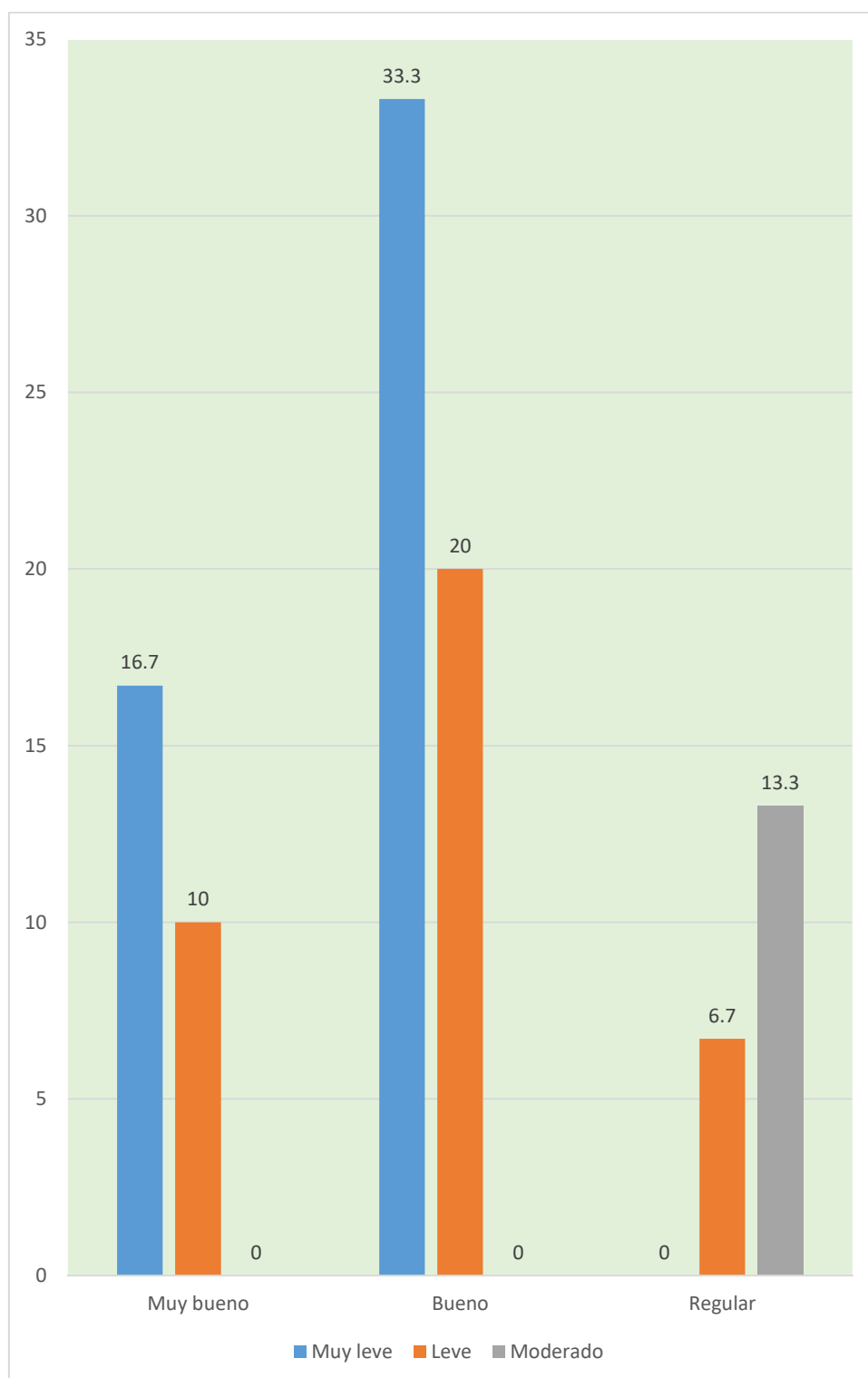
$$X^2_c = 19.773 > X^2_t = (0.05 \% \alpha 4 \text{ gl}) = 9.4877$$

Por lo tanto: H_a = Se acepta H_o = Se rechaza

Comentario: La tabla 05, nos muestra el nivel de estrés de los estudiantes del quinto de secundaria, en el rendimiento académico, en donde la mayoría de estudiantes 53.3% presentan un rendimiento académico bueno, el 26.7% muy bueno, el 20% regular.

El 50% de estudiantes del quinto de secundaria, presenta nivel de estrés muy leve, el 36.7% leve, el 13.3% moderado.

Gráfico 5. Nivel de estrés de los estudiantes del quinto de secundaria, en el rendimiento académico



4.2. Discusión de resultados

El objetivo general es: Identificar el nivel de estrés de los estudiantes del quinto de secundaria, en el rendimiento académico – Institución Educativa Emblemática San Ramón de Tarma.

Los resultados: La mayoría 56.7% presentan nivel de ansiedad medio, el 30% ansiedad baja, el 13.3% ansiedad alto.

Según, Cairampoma De la Cruz, N. L. (2018). Estrés académico, satisfacción con la vida y rendimiento académico en estudiantes de 5 grado de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Alta Gracia de Ayaviri-2017, manifestó que los resultados demostraron que no existe relación significativa entre estrés académico, estrés académico, satisfacción con la vida y rendimiento académico en estudiantes de 5to grado, indicando que no necesariamente se trata de estrés académico. Además, se encontró que el 95% de los participantes tenía niveles moderados de estrés académico, el 51% informó estar satisfecho con su vida y el 72% informó un rendimiento académico deficiente.¹

El 46.7% de estudiantes del quinto de secundaria, presentan trastornos del sueño muy leve, el 36.7% leve, el 16.6 % moderado. La mayoría de los profesores 46.7% presentan un carácter creativo durante la enseñanza en el aula, el 36.6% empatía, el 16.7% paciencia.

Según, Villafuerte Luna, K. (2024). Estrés y rendimiento académico en estudiantes de nivel secundario de un colegio privado de Lima, 2023, señala que se realizó el análisis Rho de Spearman en SPSS, que reveló una correlación negativa moderada ($Rho = -0,620$) entre el estrés y el rendimiento académico. En conclusión, los factores estudiados muestran una fuerte relación inversa, lo que sugiere que altos niveles de estrés en jóvenes estudiantes de secundaria se asocian con un bajo rendimiento académico. Estos hallazgos resaltan la importancia de gestionar adecuadamente el estrés para mejorar el rendimiento académico.²

El 56.7% de estudiantes del quinto de secundaria, manifiestan que tienen abundante tarea, el 33.3% normal, el 10% poco. La mayoría de estudiantes del quinto de secundaria 53.3% presentan un rendimiento académico bueno, el 26.7% muy bueno, el 20% regular.

Según, Barriga Dianderas, M. Z. (2023). Relación entre estrés académico y rendimiento académico en el área de Matemática en estudiantes de educación secundaria de una Institución Educativa Privada Alessandro Volta del distrito de Characato en el año 2021, manifiesta que este estudio fue de carácter correlacional, correspondiendo al método exposfacto y al método cuantitativo utilizando tablas de contingencia, distribución chi-cuadrado (X^2) y alfa de Cronbach (α) como estadísticos, y los resultados globales fueron de 3 grados de libertad y el nivel de significancia se fijó a priori en 0,05. El resultado final es rechazar la hipótesis de investigación y concluir que el estrés académico no está relacionado con el rendimiento académico en el campo de “Matemáticas” en la muestra de estudio.³

El 50% de estudiantes del quinto de secundaria, presenta nivel de estrés muy leve, el 36.7% leve, el 13.3% moderado.

Según, Valencia Coyla, S. B. (2025). Estrés académico y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa en Puno, 2024, indica que, los resultados mostraron una correlación negativa significativa entre el estrés académico y el rendimiento académico ($r_s = -0,619$, $p < 0,05$), lo que indica que un mayor estrés reducirá el rendimiento académico. Además, se examinó la relación adversa entre dimensiones del estrés como factores estresantes ($r_s = -0,520$) y síntomas ($r_s = -0,602$). Sin embargo, se encontró una relación entre las estrategias de afrontamiento y los resultados ($r_s = 0,377$, $p < 0,05$), lo que sugiere que los estudiantes que implementan estrategias de afrontamiento efectivas son estudiantes más efectivos. Los datos descriptivos muestran que la mayoría de los estudiantes tienen niveles moderados de resistencia al estrés (83,9%) y actividades de aprendizaje (75,8%).⁴

CONCLUSIONES

1. La mayoría 50% estudiantes del quinto de secundaria, son de condición socioeconómica baja, el 30% de condición medio, el 20% alto.
2. El 53.3% de estudiantes del quinto de secundaria, tienen 16 años, el 26.7% 17 años, el 20% 18 años.
3. La mayoría 53.3% estudiantes del quinto de secundaria, tienen entre 5 a más integrantes de su familia, el 33.4% de 3 a 4, el 13.3% de 1 a 2.
4. El 53.3% de estudiantes del quinto de secundaria, proceden de Tarma, el 30% de los distritos de Tarma, el 16.7 % de otro lugar.
5. La mayoría 56.7% presentan nivel de ansiedad medio, el 30% ansiedad baja, el 13.3% ansiedad alto.
6. El 46.7% de estudiantes del quinto de secundaria, presentan trastornos del sueño muy leve, el 36.7% leve, el 16.6 % moderado.
7. La mayoría de los profesores 46.7% presentan un carácter creativo durante la enseñanza en el aula, el 36.6% empatía, el 16.7% paciencia.
8. El 56.7% de estudiantes del quinto de secundaria, manifiestan que tienen abundante tarea, el 33.3% normal, el 10% poco.
9. La mayoría de estudiantes del quinto de secundaria 53.3% presentan un rendimiento académico bueno, el 26.7% muy bueno, el 20% regular.
10. El 50% de estudiantes del quinto de secundaria, presenta nivel de estrés muy leve, el 36.7% leve, el 13.3% moderado.

RECOMENDACIONES

El estrés afecta la concentración, la memoria y el procesamiento de la información, dificulta el rendimiento académico y provoca malestar emocional. Por lo tanto, se recomienda implementar estrategias de manejo del estrés que a continuación detallaremos:

1. Crear una rutina equilibrada con tiempo para estudio, relajación y actividades recreativas para evitar atrasos y facilitar la gestión del tiempo.
2. Practicar técnicas de relajación como la respiración profunda, la atención plena y la actividad física (deportes, yoga o caminar) para reducir la ansiedad y mejorar el control emocional.
3. Fomentar la comunicación abierta entre estudiantes, padres y maestros para que los estudiantes se sientan apoyados y capaces de expresar sus inquietudes sin juzgar.
4. Desarrollar habilidades de gestión del tiempo que incluyan dividir los proyectos en pasos manejables, utilizar calendarios o aplicaciones de planificación y evitar la procrastinación estableciendo objetivos realistas. Incluir actividades recreativas regulares para desconectarse de lo académico y reducir la presión escolar.
5. Se sugiere brindar apoyo emocional a los estudiantes porque definitivamente el estrés afecta negativamente el rendimiento escolar y el bienestar emocional.
6. Es importante que las escuelas incluyan programas de apoyo para afrontar el estrés y desarrollar la inteligencia emocional, promoviendo un entorno educativo más saludable y mejorando los resultados del aprendizaje.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Cairampoma De la Cruz, N. L. (2018). Estrés académico, satisfacción con la vida y rendimiento académico en estudiantes de 5 grado de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Alta Gracia de Ayaviri-2017. <https://repositorio.upeu.edu.pe/items/2d0edd37-93c5-4be1-aaed-60e3d1371cfe>
2. Villafuerte Luna, K. (2024). Estrés y rendimiento académico en estudiantes de nivel secundario de un colegio privado de Lima, 2023. <https://repositorio.utp.edu.pe/handle/20.500.12867/9576>
3. Barriga Dianderas, M. Z. (2023). Relación entre estrés académico y rendimiento académico en el área de Matemática en estudiantes de educación secundaria de una Institución Educativa Privada Alessandro Volta del distrito de Characato en el año 2021. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/13191>
4. Valencia Coyla, S. B. (2025). Estrés académico y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa en Puno, 2024. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/3886>
5. Misaico Palomino, L. J. C. (2025). Estrés y rendimiento académico pospandemia en estudiantes del quinto grado de secundaria en una institución educativa de Ica, 2022. <https://repositorio.unica.edu.pe/items/fe2a8e71-1988-4065-833d-3f5f5cb11ddd>
6. Belhumeur, S., Barrientos Segura, A., & Retana-Salazar, A. P. (2016). Niveles de estrés de la población estudiantil en Costa Rica. Diferencias en función de las variables nivel socioeconómico, rendimiento académico, nivel académico y zona geográfica. <https://repositorio.ual.es/handle/10835/4740>
7. LORENA, C. R. D. (2015). Estrés y su asociación en el rendimiento académico en los estudiantes de la facultad de medicina desde primero a octavo nivel de la PUCE, sede Quito en el período correspondiente de enero a mayo 2015 (Doctoral dissertation, Pontificia Universidad Católica del Ecuador).

<https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/f1af5e93-4545-4f43-ab6c-88a76d81475a/content>

8. Jerez-Mendoza, M., & Oyarzo-Barría, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 53(3), 149-157. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-92272015000300002&script=sci_arttext
9. López, J. A. C. (2018). El estrés académico y su efecto en el desempeño escolar en estudiantes de nivel medio superior. <http://repositorio.ugto.mx/handle/20.500.12059/5624>
10. Alarcón, M. A., Condorí, F. E., & Vera, L. (2022). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria. *Investigaciones, Ensayos y Experiencias*, 5(5), 106-118. https://ies7-juj.infed.edu.ar/aula/archivos/repositorio/3000/3142/011_IEEN5-Alarcon_Condori_Vera.pdf
11. Julcarima Raqui, Jhon Misael. Estrés y rendimiento académico en estudiante de un centro pre universitario en Tarma. 2020. <https://www.studocu.com/pe/document/universidad-catolica-sedes-sapientiae/psicologia-de-la-salud/estres-y-rendimiento-academico-en-estudiante-de-un-centro-pre-universitario-en-tarma/80175272>
12. Quispe Llanos, cynthia Guadalupe. Nivel de estrés académico en los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Independencia Nacional de la ciudad de Puno. 2019.
13. Académico E, De Enfermería P, Akemy S, Ore Z, Milagros V, De La Cruz. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD [Internet]. Available from: https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/16002/1/IV_FCS_504_TE_Ore_Vilchez_2024.pdf
14. Académico E, De P, Tesis P. Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología FACULTAD DE HUMANIDADES [Internet]. 2024. Available from: https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/14080/2/IV_FHU_501_TE_Castro_Millan_2024.pdf

15. Kantlen K, Eugenia G, Fátima P, Directora D, Tortul L, Candela M. UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA [Internet]. 2019 Sep. Available from: <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>
16. Académico E, De P, Tesis P. Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología FACULTAD DE HUMANIDADES [Internet]. 2024. Available from: https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/14080/2/IV_FHU_501_TE_Castro_Millan_2024.pdf
17. Choque , Zanga. Scientia. [Online].; 2011 [cited 2025 Agosto 17. Available from: <https://investigacion.uab.edu.bo/pdf/1.1.pdf>.
18. Choque , Zanga. Scientia. [Online].; 2011 [cited 2025 Agosto 17. Available from: <https://investigacion.uab.edu.bo/pdf/1.1.pdf>.
19. ARROYO MADERA J, THAQUIMA SUCASAI E. Repositorio UNDAC. [Online].; 2022 [cited 2025 Agosto 17. Available from: http://repositorio.undac.edu.pe/bitstream/undac/5016/1/T026_29454579_T.pdf.
20. Escuela de Profesores del Perú. Escuela de Profesores del Perú. [Online].; 2024 [cited 2025 Agosto 17. Available from: <https://epperu.org/tipos-de-evaluacion-en-educacion-basica/#:~:text=Evaluación%20Sumativa,exámenes%20estandarizados%20y%20evaluaciones%20posteriores>.
21. Maria C. Maria Jesus Campos Psicología, Educacion y Valores. [Online].; 2021 [cited 2025 Agosto 18. Available from: <https://www.mariajesuscampos.es/el-estres-academico-que-es/#:~:text=SÍNTOMAS%20COGNITIVOS,la%20situación%20se%20va%20complicando>.
22. Rubio NM. Psicología y Mente. [Online].; 2021 [cited 2025 Agosto 17. Available from: <https://psicologiymente.com/clinica/diferencias-eustres-distres-estres>.
23. Clinica Universitaria de Navarra. Clinica Universitaria de Navarra. [Online].; 2024 [cited 2025 Agosto 17. Available from: <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/despersonalizacion>.

24. Serna Caldas , Duran Camelo , Pedraza Tijaro. ESTILOS DE APRENDIZAJE Y LOGRO ACADÉMICO DE ESTUDIANTES DE LICENCIATURA EN DEPORTE. Horizontes Pedagógicos. 2014 Julio: p. 42 - 45.
25. Sarahí Abarca M, Teresa Gómez M, Covarrubias Venegas L. Análisis de los factores que contribuyen al éxito académico en estudiantes universitarios. Revista Internacional de Educación y Aprendizaje. 2015: p. 125 -136.
26. Sánchez Marín , Carmona Legaz. EPSIR (European Public & Social Innovation Review). [Online].; 2024 [cited 2025 Agosto 17. Available from: <https://doi.org/10.31637/epsir-2024-669>.

ANEXOS

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN
ESCUELA DE FORMACION PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

EL INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

DATOS GENERALES:

Edad:

- a) 15 ()
- b) 16 ()
- c) 17 ()

Número de integrantes de la familia:

- a) 1 – 2 ()
- b) – 4 ()
- c) 5 a más ()

Condición socioeconómica:

- a) Bajo ()
- b) Medio ()
- c) Alto ()
- d) Otro :

Procedencia:

- a) Tarma ()
- b) Distritos de Tarma ()
- c) Otro lugar ()

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?
() Si () No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

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

1	2	3	4	5

3.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. La competencia con los compañeros del grupo					
2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3. La personalidad y el carácter del profesor					
4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
6. No entender los temas que se abordan en la clase					
7. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
8. Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

4.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
2. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
3. Dolores de cabeza o migrañas					
4. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
5. Rasarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
2. Sentimientos de depresión y tristeza					

(decaído)					
3. Ansiedad, angustia o desesperación.					
4. Problemas de concentración					
5. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
2. Aislamiento de los demás					
3. Desgano para realizar las labores escolares					
4. Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (especifique)					

5.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
3. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
4. Elogios a sí mismo					
5. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
6. Búsqueda de información sobre la situación					
7. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					

Rango	Categoría
0 – 20	
21 – 40	
41 – 60	
61 – 80	
81 - 100	

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	INDICADORES	MATERIAL Y METODOS										
PROBLEMA GENERAL: ¿Cómo es el nivel de estrés de los estudiantes del quinto de secundaria, en el rendimiento académico – Institución Educativa Emblemática San Ramón de Tarma – junio – agosto del 2025? PROBLEMAS ESPECÍFICOS: ¿Cómo son las características generales de los estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa	OBJETIVO GENERAL: Identificar el nivel de estrés de los estudiantes del quinto de secundaria, en el rendimiento académico – Institución Educativa Emblemática San Ramón de Tarma. OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Identificar las características	HIPOTESIS GENERAL: “El Nivel de estrés de los estudiantes del quinto de secundaria, influye en el rendimiento académico de la Institución Educativa Emblemática San Ramón de Tarma” HIPÓTESIS ESPECÍFICOS: El nivel de estrés de los estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Emblemática San	VARIABLE INDEPENDIENTE .- NIVEL DE ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO DE SECUNDARIA VARIABLE DEPENDIENTE	MUY LEVE LEVE MODERADO MUY BUENO BUENO REGULAR	Tipo de investigación: Básica, cualitativa Nivel descriptivo. Método: Descriptivo DISEÑO DESCRIPTIVO <table><tr><td></td><td colspan="4">VARIABLES</td></tr><tr><td>Grupo</td><td>T1</td><td>T2</td><td>T3</td><td>Tn</td></tr></table> CORRELACIONAL		VARIABLES				Grupo	T1	T2	T3	Tn
	VARIABLES														
Grupo	T1	T2	T3	Tn											

Emblemática San Ramón de Tarma? ¿Cómo es el nivel de estrés de los estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Emblemática San Ramón de Tarma? ¿Cómo es el rendimiento académico de los estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Emblemática San Ramón de Tarma? ¿Cómo es la relación del nivel de estrés de los estudiantes del quinto de secundaria, en el rendimiento académico –	generales de los estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Emblemática San Ramón de Tarma. Identificar el nivel de estrés de los estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Emblemática San Ramón de Tarma. Identificar el rendimiento académico de los estudiantes del	Ramón de Tarma en su mayoría es muy leve. El rendimiento académico de los estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Emblemática San Ramón de Tarma en su mayoría es muy bueno. Existe relación significativa entre el nivel de estrés de los estudiantes del quinto de secundaria, con el rendimiento académico en la Institución Educativa Emblemática San	IENTE. - RENDIMI ENTO ACADÉM ICO	<table> <tr> <td>G1</td><td>E1</td><td>E2</td><td>E3</td><td>En</td></tr> </table> Muestra: A través del muestreo no probabilístico intencionado se va seleccionar a 30 estudiantes del 5to de secundaria de la Institución Educativa Emblemática San Ramón de Tarma durante los meses de junio a agosto del 2025.	G1	E1	E2	E3	En
G1	E1	E2	E3	En					

Institución Educativa Emblemática San Ramón de Tarma?	quinto de secundaria de la Institución Educativa Emblemática San Ramón de Tarma. Determinar la relación del nivel de estrés de los estudiantes del quinto de secundaria, en el rendimiento académico – Institución Educativa Emblemática San Ramón de Tarma.	Ramón de Tarma.			
--	--	------------------------	--	--	--

5° A



5° B



5°C



5°D



5°E



5°F

