



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE PERFECCIONAMIENTO DOCENTE



TESIS

**Relación entre estrés académico y logros de aprendizaje en el
área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de
educación secundaria en la IE “San Marcos” de San Marcos,
2024.**

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación

Presentada por:

Bachiller. Milder Yoel Tanchiva Roncal

Asesor:

Dr. Jorge Daniel Díaz García

Cajamarca – Perú

2024



CONSTANCIA DE INFORME DE ORIGINALIDAD

1. Investigador: Mildes Yael Tanchiro Rencal
DNI: 44440395
Escuela Profesional/Unidad UNC: Escuela Profesional de Perfeccionamiento Docente
2. Asesor: Dr. Jorge Daniel Díaz García
Facultad/Unidad UNC: Facultad de Educación
3. Grado académico o título profesional
☐ Bachiller ☒ Título profesional ☐ Segunda especialidad
☐ Maestro ☐ Doctor
4. Tipo de Investigación:
☒ Tesis ☐ Trabajo de investigación ☐ Trabajo de suficiencia profesional
☐ Trabajo académico
5. Título de Trabajo de Investigación:
Relación entre el área académica y logros del aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la I.E "San Marcos" de San Marcos 2024
6. Fecha de evaluación: 11 / 02 / 2025
7. Software antiplagio: ☒ TURNITIN ☐ URKUND (ORIGINAL) (*)
8. Porcentaje de Informe de Similitud: 19%
9. Código Documento: 3117-429159574
10. Resultado de la Evaluación de Similitud:
☒ APROBADO ☐ PARA LEVANTAMIENTO DE OBSERVACIONES O DESAPROBADO

Fecha Emisión: 11 / 02 / 2025

Firma y/o Sello
Emisor Constancia


Jorge Daniel Díaz García
Nombres y Apellidos
DNI: 26609702

* En caso se realizó la evaluación hasta setiembre de 2023

COPYRIGHT © 2024 by
Milder Yoel Tanchiva Roncal
Todos los derechos reservados



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA

"NORTE DE LA UNIVERSIDAD PERUANA"

FACULTAD DE EDUCACIÓN

Escuela Profesional de Perfeccionamiento Docente



FORMATO N° 30

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS, PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL EN EDUCACIÓN

En la ciudad de Cajamarca, siendo las 10:00 am horas del día 06 de febrero del 2025; se reunieron en el ambiente auditorio Fac. Educ. de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de Cajamarca, los miembros del Jurado Evaluador del proceso de titulación en la modalidad de Sustentación de Tesis, integrado por:

1. Presidente: Docente Lic. Teresa Elguera Jara
2. Secretario: Docente Prof. Demostenes Mario Chavez
3. Vocal: Docente Hra. Juana Dalila Huaccho Alvarez
4. Asesor: Docente Dr. Jorge Daniel Diaz Garcia
5. Representante de la UIFE: Docente Dr. Jorge Daniel Diaz Garcia

Con el objeto de evaluar la Sustentación de la Tesis titulada: "Relación entre estrés académico y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la IE "San Marcos" de San Marcos, 2024"

presentada por: Milder Joel Tanchiva Roncal con la finalidad de obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación.

El Presidente del Jurado Evaluador, de conformidad al Reglamento de Grados y Títulos de la Escuela Profesional de Perfeccionamiento Docente de la Facultad de Educación, procedió a autorizar el inicio de la sustentación.

Recibida la sustentación y las respuestas a las preguntas formuladas por los miembros del Jurado Evaluador, referentes a la exposición y al contenido de la Tesis y luego de la deliberación respectiva, la Tesis se considera: **APROBADA (X)** **DESAPROBADA ()**, con el calificativo de: buena (Letras) (Números)

Acto seguido, el Presidente del Jurado Evaluador, informó públicamente el resultado obtenido por el sustentante.

Siendo las 11:45 horas del mismo día, el señor Presidente del Jurado Evaluador, dio por concluido este acto académico y dando su conformidad firman la presente los miembros de dicho Jurado.

Cajamarca, 06 de febrero del 2025

Teresa Elguera Jara

Presidente

Ciudad Universitaria Edificio 1H-201

Demostenes Mario Chavez

Secretario

Teléfono: 367597

Juana Dalila Huaccho Alvarez

Vocal

Jorge Daniel Diaz Garcia

Asesor

Facebook: Escuela de Perfeccionamiento Docente - UNC

Jorge Daniel Diaz Garcia

UIFE

Dedicatoria

A Dios:

Por ser mi guía, por brindarme fuerzas y confianza para lograr todos mis objetivos y no llegar a desmayar en el intento.

A mi madre y hermana:

Por su amor y apoyo incondicional que me brinda cada día, permitiéndome lograr esta meta.

El autor.

Agradecimiento

A la Universidad Nacional de Cajamarca, por dar la facilidad a la comunidad docente para su formación continua.

A todos los docentes de la Escuela de Perfeccionamiento Docente de la Universidad Nacional de Cajamarca, de quienes se obtuvo una formación disciplinar oportuna y actualizada a los momentos de cambio que exige la educación a ahora.

Al Dr. Jorge Daniel Díaz García, asesor de la presente tesis, quien siempre mostró preocupación en me las pautas precisas para desarrollar la presente investigación.

El autor.

Índice general

Página de derechos de autor.....	ii
Acta de aprobación	iii
Dedicatoria.....	iv
Agradecimiento.....	v
Índice general.....	vi
Lista de tablas	ix
Lista de figuras.....	x
Resumen.....	xi
Abstract.....	xii
Introducción	1
CAPÍTULO I	3
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	3
1. Planteamiento del problema.....	3
2. Formulación del problema	6
2.1. Problema principal	6
2.2. Problemas derivados	6
3. Justificación de la investigación	7
3.1. Teórica	7
3.2. Práctica.....	8
3.3. Metodológica	9
4. Delimitación de la investigación.....	10
4.1. Espacial	10
4.2. Temporal	10
5. Objetivos de la investigación	11
5.1. Objetivo general.....	11
5.2. Objetivos específicos	11
CAPÍTULO II	12
MARCO TEÓRICO.....	12
1. Antecedentes de la investigación	12
2. Marco teórico o Marco conceptual	18
2.1. Definición de estrés académico.....	18
2.2. Tipos de estrés.....	19
2.3. Niveles de estrés	20
2.4. Síntomas de un estudiante con estrés académico	21
2.5. Estrés académico perspectiva cognoscitiva sistémica.....	22

2.6. Estrategias de afrontamiento del estrés académico	26
2.7. Características del estrés académico	27
2.8. Tratamiento del estrés académico	27
2.9. Dimensiones del estrés académico.....	28
2.10. Teorías del estrés académico.....	29
2.11. Las emociones.....	32
2.12. Definición de ciencias sociales	34
2.13. Dimensiones del área académica de ciencias sociales	34
2.14. Evaluación en educación básica.....	37
2.15. Importancia del área de ciencias sociales en los estudiantes	38
2.16. Enfoque que sustenta el desarrollo de las competencias en el área de Ciencias Sociales	38
2.17. Propósito del área de ciencias sociales.....	40
2.18. Teorías que se asocian al área de ciencias sociales	41
3. Definición de términos básicos	43
CAPÍTULO III.....	45
MARCO METODOLÓGICO	45
1. Caracterización y contextualización de la investigación	45
1.1 Descripción del perfil de la institución educativa o red educativa.....	45
1.2 Breve reseña histórica de la institución educativa o red educativa	46
1.3 Características, demográficas y socioeconómicas	48
1.4 Características culturales y ambientales.....	48
2. Hipótesis de investigación	49
Hipótesis general.....	49
Hipótesis específicas	49
3. Variables de investigación	50
4. Matriz de operacionalización de variables	51
5. Población y muestra	52
6. Unidad de análisis	52
7. Métodos.....	53
8. Tipo de investigación	53
9. Diseño de investigación	54
10. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	55
11. Técnicas para el procesamiento y análisis de los datos.....	56
12. Validez y confiabilidad	57
CAPÍTULO IV.....	58
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	58

1. Resultados de las variables de estudio	58
2. Análisis y discusión de resultados	69
CAPÍTULO V	75
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	75
1. Conclusiones	75
2. Recomendaciones	77
REFERENCIAS.....	79
ANEXOS	86

Lista de tablas

Tabla 1 <i>Cuadro informativo cualitativo en la evaluación</i>	38
Tabla 2 <i>Niveles de distribución de estrés académico</i>	58
Tabla 3 <i>Niveles de logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales</i>	59
Tabla 4 <i>Prueba de normalidad</i>	61
Tabla 5 <i>Correlación entre estrés académico y logros de aprendizaje en ciencias sociales</i>	63
Tabla 6 <i>Correlación entre estresores y logros de aprendizaje en Ciencias Sociales</i>	64
Tabla 7 <i>Correlación entre síntomas y logros de aprendizaje en Ciencias Sociales</i>	66
Tabla 8 <i>Correlación entre estrategias de afrontamiento y logros de aprendizaje en Ciencias Sociales</i>	67
Tabla 9 <i>Estadística de fiabilidad del estrés académico</i>	107

Lista de figuras

Figura 1 <i>Diagrama de diseño de investigación correlacional</i>	55
Figura 2 <i>Niveles de distribución de estrés académico</i>	59
Figura 3 <i>Niveles de aprendizaje logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales</i>	60

Resumen

El presente trabajo de investigación examina la relación entre el estrés académico y los logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la IE “San Marcos” durante el año 2024. Se formuló la pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y los logros de aprendizaje en esta área específica? El objetivo general fue determinar dicha relación, y para ello se empleó un diseño no experimental de tipo correlacional. La población de estudio consistió en 850 estudiantes de la Institución Educativa San Marcos, mientras que la muestra estaba constituida por 161 estudiantes de tercer grado. Se utilizó una encuesta sobre estrés académico para medir el nivel de estrés y se llevó a cabo un análisis documental de los registros de los docentes para evaluar el rendimiento académico. El instrumento fue aplicado de forma presencial, asegurando la validez de los datos obtenidos. Los resultados se analizaron utilizando el coeficiente de correlación de Spearman, que arrojó un valor de $\rho = -0.660$. Este resultado indica una correlación negativa moderada entre el estrés académico y los logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales. En conclusión, existe una relación significativa negativa moderada entre el estrés académico y los logros de aprendizaje en Ciencias Sociales, lo que sugiere que se deben considerar estrategias para reducir el estrés y mejorar los logros académicos de los alumnos.

Palabras clave: Estrés académico, Logros de aprendizaje, Estresores, Síntomas, Estrategias.

Abstract

The present research work examines the relationship between academic stress and learning achievements in the area of Social Sciences in third-grade students of secondary education at the IE “San Marcos” during the year 2024. The research question was formulated: What is the relationship between academic stress and learning achievements in this specific area? The general objective was to determine this relationship, and for this a non-experimental correlational design was used. The study population consisted of 850 students from the San Marcos Educational Institution, while the sample consisted of 161 third grade students. A survey was used to measure the level of academic stress and a documentary analysis of teachers' records was carried out to evaluate academic performance. The instrument was applied in person, ensuring the validity of the data obtained. The results were analyzed using Spearman's correlation coefficient, which yielded a value of $\rho = -0.660$. This result indicates a moderate negative correlation between academic stress and learning achievements in the area of Social Sciences. In conclusion, there is a significant moderate negative relationship between academic stress and learning achievements in Social Sciences, which suggests that strategies should be considered to reduce stress and improve students' academic achievements.

Keywords: Academic stress, Learning achievements, Stressors, Symptoms, Strategies.

Introducción

El estrés académico se ha convertido en un problema creciente y significativo en el ámbito educativo, afectando tanto el bienestar emocional como el rendimiento académico de los estudiantes, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como un conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción; sin embargo, cuando estas respuestas se desproporcionan o se mantienen en el tiempo, pueden surgir trastornos psicológicos y somáticos, la presente investigación se enfoca en analizar la relación entre el estrés académico y los logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria de la Institución Educativa “San Marcos” en el año 2024.

La motivación para desarrollar esta investigación surge de la necesidad de comprender cómo el estrés académico afecta el desempeño estudiantil, especialmente en áreas clave como las Ciencias Sociales, que juegan un papel fundamental en la formación de ciudadanos conscientes y críticos, investigaciones internacionales como locales, evidencian el impacto negativo del estrés académico en la vida de los estudiantes de la provincia de San Marcos, se ha observado un bajo rendimiento en las evaluaciones censales en Ciencias Sociales, lo cual ha llevado a cuestionar las posibles causas subyacentes, incluyendo el manejo inadecuado del estrés académico, por tanto, el presente estudio se plantea como un aporte para el desarrollo de estrategias educativas que contribuyan a mejorar la salud mental y el desempeño académico de los estudiantes.

La tesis se estructura en tres capítulos fundamentales. El primer capítulo aborda el planteamiento del problema, estableciendo los objetivos generales y específicos, así como la justificación teórica y práctica de la investigación, en este sentido, se plantea

la hipótesis de que existe una relación significativa entre el estrés académico y los logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales, para abordar el problema.

El segundo capítulo se centra en el marco teórico, revisando investigaciones previas y teorías relacionadas con el estrés académico y su impacto en el rendimiento escolar.

En el tercer capítulo se describe el marco metodológico, destacando el enfoque cuantitativo y correlacional del estudio, se presentan las hipótesis y las variables de investigación, detallando su operacionalización a través de indicadores específicos, la población de estudio incluye a todos los estudiantes de tercer grado de secundaria de la Institución Educativa “San Marcos”, aplicando un muestreo intencionado para obtener datos representativos, asimismo, se explican los instrumentos de recolección de datos y los procedimientos que se seguirán para su análisis.

Finalmente, la tesis concluye con la presentación de los resultados obtenidos, seguidos de un análisis y discusión de los mismos en relación con la hipótesis planteada, las conclusiones y se proponen sugerencias prácticas y recomendaciones.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1. Planteamiento del problema

En los últimos años, el estrés académico se ha convertido en una preocupación central dentro del ámbito educativo global, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como un conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción, pero cuando estas respuestas son desproporcionadas o se mantienen en el tiempo, pueden surgir trastornos psicológicos y somáticos (OMS, 2023), esta problemática se agudizó durante la pandemia de COVID-19, ya que aceleró el uso de tecnologías de la información y la educación virtual, transformando la dinámica de enseñanza y aprendizaje (Altamirano, 2022). Esta transformación ha generado una mayor presión en los estudiantes, quienes se han visto enfrentados a nuevas exigencias y responsabilidades, en el contexto peruano, la Secretaría Nacional de la Juventud (SENAJU) reporta que el 32.3% de la población joven, entre 15 y 29 años, padece de estrés o problemas de salud mental (SENAJU, 2023), esta realidad ha motivado la implementación de programas de apoyo y orientación psicológica para los jóvenes, a fin de abordar esta problemática que afecta tanto su bienestar como su rendimiento académico, en consecuencia, es fundamental realizar investigaciones que exploren la relación entre el estrés académico y los logros de aprendizaje, especialmente en áreas cruciales como las Ciencias Sociales, con el fin de proponer estrategias que contribuyan a mejorar la salud mental y el desempeño de los estudiantes.

El fenómeno del estrés académico ha sido objeto de múltiples estudios a nivel internacional, nacional y local, los cuales evidencian su impacto negativo en la vida de los estudiantes, en México, por ejemplo, se determinó que más del 60% de los estudiantes de educación media superior sufren de estrés académico, evidenciando la

magnitud de este problema (Peralta, 2023). Morales et al., (2022) investigaron los indicadores de estrés en estudiantes mexicanos, hallando que las reacciones físicas alcanzan un 58% y las reacciones psicológicas un 62%, lo que demuestra la alta incidencia del estrés académico en distintas dimensiones, asimismo, en Ecuador, Moscoso y Barzallo (2018), identificaron que la mayoría de los estudiantes de nivel superior presentaban situaciones complejas en el manejo del estrés, reflejando que esta problemática es común en gran parte de la región latinoamericana, a nivel nacional, Cayotopa (2022), reveló que más del 67% de los estudiantes peruanos evidencian indicadores de estrés académico con frecuencia, mientras que el 9.5% lo presenta muy a menudo, lo que implica que una gran proporción de los estudiantes enfrenta problemas de estrés. Estos hallazgos son respaldados por las investigaciones locales, como el estudio de Micaela y Mendoza (2023), en Cajamarca, quienes hallaron una correlación significativa entre depresión y estrés académico en estudiantes de secundaria, de manera similar, Uceda (2020), identificó que las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes de secundaria en Cajamarca incluyen el uso de habilidades asertivas y la búsqueda de información sobre la situación que enfrentan. Sin embargo, aunque estos mecanismos de afrontamiento son empleados, no siempre resultan suficientes para mitigar los efectos del estrés académico, lo que resalta la necesidad de abordar esta problemática desde diversas perspectivas.

El área de Ciencias Sociales desempeña un papel crucial en la formación de ciudadanos conscientes y críticos, no obstante, los estudiantes presentan dificultades para alcanzar logros de aprendizaje satisfactorios en esta asignatura, lo cual puede estar influenciado por niveles elevados de estrés académico, factores como la sobrecarga de tareas, la falta de estrategias de afrontamiento adecuadas y las altas expectativas impuestas por el entorno educativo contribuyen a que el rendimiento en Ciencias

Sociales se vea afectado, esta situación requiere un análisis profundo para identificar las causas y consecuencias del problema, con el objetivo de generar estrategias que favorezcan un aprendizaje significativo y un ambiente escolar saludable.

Las consecuencias del estrés académico no solo afectan el bienestar emocional de los estudiantes, sino que también impactan negativamente en su rendimiento académico y en su desarrollo personal, entre los efectos más relevantes se encuentran la disminución de la concentración y retención de conocimientos, el desinterés por el aprendizaje, la fatiga crónica y los problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión, además, un alto nivel de estrés puede dificultar la toma de decisiones y reducir la capacidad de los estudiantes para afrontar retos académicos de manera eficiente.

Ante esta problemática, la presente investigación busca analizar la relación entre el estrés académico y los logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de secundaria en la Institución Educativa “San Marcos”, se pretende generar evidencia empírica que contribuya a la comprensión de esta relación y proporcione información valiosa para la implementación de estrategias de intervención educativa, estas estrategias pueden incluir programas de manejo del estrés, metodologías de enseñanza que equilibren la exigencia académica con espacios de aprendizaje dinámicos y redes de apoyo emocional para los estudiantes.

La motivación para llevar a cabo esta investigación surge de la necesidad de comprender y mitigar los efectos del estrés académico en el desempeño escolar, se ha observado que los estudiantes experimentan altos niveles de presión académica, lo que repercute en su bienestar y en su capacidad para alcanzar los objetivos de aprendizaje en Ciencias Sociales, esta investigación busca contribuir al diseño de políticas y

prácticas educativas que promuevan un ambiente de enseñanza más saludable y efectivo.

Finalmente, la pregunta de investigación que guía este estudio es la siguiente:

¿Cuál es la relación entre el estrés académico y los logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la IE “San Marcos” de San Marcos, 2024?, a partir de este cuestionamiento, se espera obtener hallazgos que permitan formular recomendaciones concretas para mejorar la calidad educativa y el bienestar emocional de los estudiantes.

2. Formulación del problema

2.1. Problema principal

- ¿Cuál es la relación entre estrés académico y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la I.E. San Marcos, 2024?

2.2. Problemas derivados

- ¿Qué relación existe entre estresores y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la I.E. San Marcos, 2024?
- ¿Qué relación existe entre síntomas y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la I.E. San Marcos, 2024?
- ¿Qué relación existe entre las estrategias de afrontamiento y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la I.E. San Marcos, 2024?

3. Justificación de la investigación

3.1. Teórica

La presente investigación se fundamenta en la necesidad de ampliar y profundizar el conocimiento sobre la relación entre el estrés académico y los logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales, un aspecto relevante para el ámbito educativo, diversos estudios, tanto a nivel internacional como nacional, han destacado el impacto negativo del estrés académico en el rendimiento de los estudiantes (Briceño, 2023; Arteaga, 2023). Sin embargo, existen vacíos teóricos específicos en la comprensión de cómo el estrés académico afecta las competencias de los estudiantes en Ciencias Sociales, especialmente en contextos escolares como la Institución Educativa “San Marcos”.

En este sentido, la presente investigación contribuirá a llenar dichos vacíos al analizar la relación entre el estrés académico y el aprendizaje en Ciencias Sociales desde una perspectiva integral, además, permitirá fortalecer las perspectivas cognitivas y sistémicas relacionadas con los estresores académicos, los síntomas y las estrategias de afrontamiento, sustentadas en diversas teorías del aprendizaje y del estrés.

Esta investigación aportará un nuevo enfoque al estudio del estrés académico al analizarlo dentro del área de Ciencias Sociales, donde la carga cognitiva y la interpretación crítica juegan un papel fundamental, además, al integrar teorías del aprendizaje y del estrés, se podrán generar modelos conceptuales que expliquen cómo el estrés influye en la adquisición de habilidades en Ciencias Sociales, la información obtenida también servirá de base para futuras investigaciones, proporcionando un marco conceptual que facilite la exploración de estrategias de intervención educativa aplicables en contextos similares, asimismo, los hallazgos teóricos permitirán generar

conocimiento útil para reformular enfoques pedagógicos que ayuden a mitigar el impacto del estrés académico en el rendimiento escolar.

3.2. *Práctica*

Desde una perspectiva práctica, esta investigación busca proporcionar herramientas útiles para los docentes, directivos y autoridades educativas de la Institución Educativa “San Marcos” los resultados permitirán identificar los factores estresores más relevantes que afectan a los estudiantes y su relación con los logros de aprendizaje en Ciencias Sociales, al conocer estos factores, será posible diseñar e implementar programas de apoyo y estrategias pedagógicas que contribuyan a la reducción del estrés académico y a la mejora del desempeño estudiantil en esta área.

El estudio también brindará insumos clave para la planificación de intervenciones educativas que optimicen el tiempo y los recursos disponibles en la enseñanza de las Ciencias Sociales, la identificación de los síntomas del estrés académico y el desarrollo de estrategias de afrontamiento contribuirán a mejorar las condiciones de enseñanza-aprendizaje, promoviendo un ambiente escolar más saludable.

A nivel institucional, los hallazgos permitirán el diseño de estrategias pedagógicas que equilibren la exigencia académica con el bienestar estudiantil, además, la implementación de programas de manejo del estrés en el aula permitirá mejorar la experiencia de aprendizaje de los estudiantes y fortalecer su resiliencia académica, este estudio podrá servir como referencia para el desarrollo de políticas educativas orientadas a la prevención y gestión del estrés académico en otros centros educativos con características similares, de esta manera, la investigación tiene el potencial de impactar directamente en la calidad educativa, al proponer soluciones prácticas y efectivas adaptadas al contexto específico de la institución.

3.3. Metodológica

Metodológicamente, esta investigación se presenta como un estudio descriptivo-correlacional, empleando técnicas cuantitativas que permitirán analizar la relación entre el estrés académico y los logros de aprendizaje en Ciencias Sociales, la validación de los instrumentos utilizados en este estudio, como el cuestionario de encuesta y la ficha de análisis documental, garantizará la confiabilidad y precisión de los datos obtenidos, en este sentido, se aplicará el coeficiente Alfa de Cronbach para evaluar la consistencia interna de los instrumentos, asegurando su validez para futuras investigaciones.

Este enfoque metodológico no solo contribuirá al desarrollo de un proceso de investigación riguroso, sino que también ofrecerá un modelo metodológico aplicable a otros estudios que deseen explorar la correlación entre el estrés académico y el rendimiento en otras áreas educativas, la operacionalización de las variables en dimensiones e indicadores permitirá un análisis detallado de las diferentes facetas del estrés académico y su impacto en los logros de aprendizaje.

Uno de los principales aportes de esta investigación es el diseño y validación de instrumentos de medición específicos para evaluar el estrés académico en relación con los logros de aprendizaje en Ciencias Sociales, además, el uso del Alfa de Cronbach garantizará la fiabilidad de los datos, lo que permitirá replicar la metodología en estudios futuros, asimismo, el modelo metodológico podrá ser utilizado en investigaciones posteriores en otras instituciones educativas, contribuyendo a un mayor entendimiento de los factores que afectan el rendimiento escolar en diversos contextos educativos, de esta forma, la investigación sentará un precedente metodológico valioso para futuras exploraciones en el campo educativo, facilitando la implementación de

estrategias basadas en evidencia empírica para mejorar el bienestar estudiantil y la calidad del aprendizaje en el sistema educativo peruano.

4. Delimitación de la investigación

4.1. Espacial

La investigación se realizó en la Institución Educativa “San Marcos”, capital del distrito Pedro Gálvez, provincia de San Marcos, región Cajamarca, Perú, esta institución fue seleccionada por su importancia en el ámbito educativo local y por las dificultades que enfrenta en relación con el estrés académico y el rendimiento en Ciencias Sociales, evaluaciones censales previas evidenciaron bajos logros de aprendizaje en esta área, lo que hizo necesario analizar los factores que pudieran estar influyendo en esta problemática.

La infraestructura de la institución está conformada por tres edificios de dos pisos, laboratorios y aulas de innovación pedagógica, no obstante, debido a recientes obras de reconstrucción, gran parte de los estudiantes recibieron clases en aulas prefabricadas, lo que generó condiciones de estudio menos favorables, esta situación pudo haber influido en su adaptación al entorno escolar y en la aparición de estrés académico, afectando su desempeño en Ciencias Sociales, considerando estas condiciones, la institución representó un contexto adecuado para el estudio de la relación entre el estrés académico y los logros de aprendizaje, permitiendo analizar cómo influyen estos factores en el rendimiento de los estudiantes.

4.2. Temporal

El estudio se realizó a lo largo del año académico 2024, la investigación comenzó con la elaboración y aprobación del proyecto en enero y se llevó a cabo durante un periodo de seis meses, concluyendo específicamente el 1 de agosto de 2024, este marco temporal permitió analizar el estrés académico y los logros de aprendizaje

en un momento clave del año escolar, cuando los estudiantes enfrentaron mayores exigencias académicas.

La recolección de datos incluyó la evaluación del estrés académico y los logros de aprendizaje durante el ciclo académico, abarcando momentos de alta presión, como la finalización de bimestres y la preparación para evaluaciones censales, esto proporcionó una comprensión más completa de la dinámica entre ambas variables, permitiendo identificar patrones significativos que contribuyeron al análisis de la relación entre el estrés académico y el desempeño en Ciencias Sociales.

5. Objetivos de la investigación

5.1. Objetivo general

- Determinar la relación entre el estrés académico y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la I.E. San Marcos, 2024.

5.2. Objetivos específicos

- Identificar la relación entre los estresores y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la I.E. San Marcos, 2024.
- Identificar la relación entre los síntomas y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la I.E. San Marcos, 2024.
- Precisar la relación entre las estrategias de afrontamiento y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la I.E. San Marcos, 2024.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

1. Antecedentes de la investigación

A nivel internacional

Briceño (2023), en su tesis de pregrado “*Estrés académico y desempeño de estudiantes de bachillerato durante la pandemia del COVID-19*”, Universidad Nacional Abierta tuvo como objetivo, establecer el impacto que los estresores académicos han tenido sobre el desempeño de estudiantes en la ciudad de Guayaquil-Ecuador, durante la pandemia del COVID-19; ha utilizado el enfoque cuantitativo no experimental transversal de nivel correlacional, la muestra lo conformaron 600 estudiantes a quienes se aplicaron dos instrumentos de investigación consistentes en dos encuestas, de los resultados obtenidos se pudo llegar a la conclusión que los estudiantes se encontraron afectados por el estrés académico de la investigación y en cuanto al nivel de rendimiento académico se presentan dificultades que han permitido evidenciarse en los estudiantes de bachillerato. Diversos factores contribuyen a la aparición del estrés académico entre los estudiantes, y este estrés repercute en el desempeño académico de los jóvenes y señoritas, y entre los factores estresantes se incluyen la sobrecarga de tareas, las tareas escolares con elevados niveles de exigencia y la limitación de tiempo para completar las actividades.

Céspedes y Tamayo (2022), en su estudio titulado “*Influencia de las dificultades del aprendizaje autorregulado en el estrés académico de estudiantes universitarios*”, exploraron cómo las dificultades en la autorregulación del aprendizaje afectan el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios, el objetivo principal fue determinar la relación entre estas dificultades y las manifestaciones de estrés académico, utilizando un enfoque de investigación mixto y un diseño exploratorio

secuencial, el estudio se llevó a cabo con una muestra de 27 estudiantes de primer año de la carrera de Ingeniería Industrial en la Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas, los investigadores aplicaron una escala para medir las fases de la autorregulación del aprendizaje y el inventario SISCO de estrés académico, lo cual permitió evaluar tanto los comportamientos autorregulatorios como las manifestaciones de estrés académico, los resultados revelaron que las dificultades en la autorregulación, como la falta de planificación y organización, están significativamente relacionadas con un aumento en el estrés académico, los estudiantes que enfrentan problemas para manejar y regular su aprendizaje tienden a experimentar mayores niveles de estrés debido a la percepción de sobrecarga de tareas y la presión por cumplir con los plazos académicos, se concluyó que fomentar la autorregulación del aprendizaje en los estudiantes es una estrategia esencial para reducir el estrés académico, mejorando así su bienestar y rendimiento académico.

Fernández y Luévano (2019) en su tesis de pregrado *“Influencia del estrés académico sobre el rendimiento escolar en educación media superior”*. Universidad Panamericana, tuvo como objetivo principal analizar si hay una relación entre el nivel de estrés académico y el desempeño escolar de alumnos conformantes de la muestra de estudio, se trata de una investigación no experimental de nivel correlacional realizada en una población de 179 estudiantes de educación media superior, se aplicaron dos instrumentos consistentes en dos encuestas con 25 ítems cada uno, se llegó a la conclusión que, existe una correlación significativa indirecta entre estrés académico y rendimiento escolar, toda vez que el coeficiente de correlación de Pearson fue de -0.366 y un sig. bilateral de 0.000 menor a 0.05.

A nivel nacional

López et al. (2024), en su investigación titulada *“El estrés académico en el aprendizaje de los estudiantes universitarios”*, analizaron cómo diferentes factores contribuyen al estrés académico y cómo este estrés afecta tanto el rendimiento académico como la salud mental de los estudiantes universitarios, utilizando un enfoque mixto, los investigadores realizaron una revisión sistemática de 24 estudios previos, sus hallazgos subrayan que la pandemia de COVID-19 ha intensificado los niveles de estrés, especialmente entre aquellos estudiantes que tienen menos acceso a recursos, como apoyo financiero o tecnológico, este incremento en el estrés no solo ha impactado su rendimiento académico, sino que también ha afectado su bienestar psicológico, destacando la necesidad urgente de desarrollar estrategias personalizadas que ayuden a los estudiantes a gestionar su estrés de manera efectiva, implementar programas de apoyo emocional y recursos educativos adaptados a las necesidades individuales puede ser clave para mejorar tanto el rendimiento académico como la salud mental.

Arteaga (2023), en su estudio *“Relación entre el estrés académico y el rendimiento en el aprendizaje del inglés en estudiantes de secundaria”*, investigó cómo el estrés académico influye en la capacidad de los estudiantes para aprender inglés, un área crítica en la educación secundaria, a través de encuestas y pruebas académicas aplicadas a estudiantes de una escuela secundaria en Piura, se descubrió una relación negativa entre el estrés y el rendimiento en inglés, aunque la correlación fue baja, con un coeficiente de -0.031, el resultado sugiere que los estudiantes que experimentan niveles más altos de estrés tienden a rendir menos en sus pruebas de inglés, este hallazgo implica que el estrés puede interferir con la capacidad de los estudiantes para concentrarse y retener información nueva, lo cual es crucial en el aprendizaje de idiomas, reducir el estrés mediante técnicas de manejo del tiempo y apoyo emocional podría ayudar a mejorar el rendimiento de los estudiantes en inglés y otros idiomas.

Barriga (2023), en su investigación titulada *“Estrés académico y rendimiento académico en el área de Matemáticas en estudiantes de secundaria”*, se centró en entender el papel del estrés en las calificaciones de matemáticas, una asignatura que a menudo es percibida como desafiante por los estudiantes, realizado en una escuela privada, el estudio utilizó cuestionarios para medir los niveles de estrés y evaluó las calificaciones de los estudiantes en matemáticas, se encontró que aproximadamente el 67.39% de los estudiantes reportaron niveles moderados de estrés, sin embargo, el análisis estadístico mostró que este estrés no tenía una relación significativa con las calificaciones de matemáticas, lo que sugiere que, en este caso, el estrés no es un factor determinante en el rendimiento en matemáticas, estos resultados pueden indicar que otros factores, como la metodología de enseñanza, la motivación personal o el apoyo familiar, podrían tener un mayor impacto en las calificaciones de matemáticas que el estrés académico en sí mismo

Jalixto (2022), en su tesis de pregrado *“Estrés académico y rendimiento escolar en estudiantes de tercer grado de secundaria en la I.E. Anilmayo - Quiquijana-Quispicanchis-Cusco”* buscó determinar si existía una relación entre el estrés académico y el rendimiento escolar de los estudiantes de tercero de secundaria, utilizando un diseño descriptivo correlacional con una muestra de 27 estudiantes, se concluyó que no había una relación significativa entre el estrés académico y el rendimiento en matemáticas, a pesar de que un 92.6% de los estudiantes experimentaban niveles moderados de estrés y un 96.3% mostraban un rendimiento bajo en matemáticas, estos niveles de estrés no estaban directamente vinculados con el bajo rendimiento académico, se sugiere que otros factores, como la calidad de la educación durante la pandemia y los recursos tecnológicos, podrían influir más en el rendimiento escolar.

Gutierrez (2022), en su estudio *“Relación entre el estrés académico y logros de aprendizaje en estudiantes de nivel primario”*, exploró cómo el estrés influye en el rendimiento académico de los estudiantes más jóvenes, utilizando un enfoque cuantitativo, Gutierrez encontró que existe una relación positiva significativa entre el estrés académico y los logros de aprendizaje en estudiantes de primaria, con un coeficiente de correlación de 0.891. Este hallazgo es particularmente interesante, ya que sugiere que un nivel controlado de estrés puede servir como un motivador para los estudiantes, impulsándolos a esforzarse más y a alcanzar mejores resultados en sus estudios, esto podría deberse a que un cierto grado de presión puede ayudar a los estudiantes a enfocarse más en sus tareas y a desarrollar habilidades de resolución de problemas, sin embargo, es importante manejar estos niveles de estrés adecuadamente para evitar que se conviertan en una carga abrumadora

Jara (2022), en su estudio sobre la *“Influencia del estrés académico en los logros de aprendizaje en el área de comunicación”*, analizó cómo el estrés académico afecta el desempeño de los estudiantes en comunicación, un área clave en la educación secundaria, mediante cuestionarios para medir el nivel de estrés y evaluaciones académicas para medir el rendimiento, Jara encontró una correlación positiva baja entre el estrés y el rendimiento en comunicación, con un Rho de Spearman de 0.187 y un p-valor de 0.012, indicando que esta relación es estadísticamente significativa, estos resultados sugieren que un nivel moderado de estrés puede motivar a los estudiantes a mantenerse enfocados y comprometidos con sus estudios, mejorando así su rendimiento académico, sin embargo, es esencial equilibrar el estrés para maximizar los beneficios sin comprometer el bienestar emocional de los estudiantes.

A nivel local

Micaela & Mendoza (2023), en su tesis de pregrado *“Depresión y estrés académico en el entorno educativo presencial en estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria de un colegio privado de Cajamarca en el año 2023”* tuvo como objetivo determinar la relación entre la depresión y el estrés académico en el entorno de educación presencial en los estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria de un colegio privado de Cajamarca en el año 2023, es una investigación cuantitativa de diseño descriptivo correlacional, la muestra estuvo conformada por 55 estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria, de acuerdo a los resultados se evidencia que hay una correlación fuerte entre las variables analizadas, toda vez que el Rho de Spearman llega a 0.544 y se obtiene un sig. bilateral de $0.000 < 0.05$, el análisis concluye que hay una relación directa y significativamente fuerte depresión y estrés académico en la institución educativa donde se realizó la investigación.

Escalante (2022) realizó un estudio titulado *“Estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria en una institución educativa de la provincia de Celendín - Cajamarca en el contexto COVID-19, 2021”*. Este estudio tuvo como objetivo principal determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria durante la pandemia, la investigación se llevó a cabo con un enfoque cuantitativo y un diseño descriptivo simple, se evaluó a 46 estudiantes utilizando el Test de Inventario SISCO de estrés académico, los resultados indicaron que un 79% de los estudiantes tenían un nivel medio de estrés, un 15.5% presentaban un nivel alto de estrés, y un 5.5% tenían un nivel bajo, además, se identificaron niveles significativos de inquietud (46%), reacciones físicas (51%), reacciones psicológicas (51%), y comportamentales (56%) estos hallazgos subrayan cómo la pandemia ha exacerbado los niveles de estrés entre los estudiantes, afectando tanto su bienestar físico

como psicológico, lo que resalta la necesidad de estrategias de apoyo emocional y programas de manejo del estrés en las escuelas.

Uceda (2020), en su tesis de maestría “*Nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes del tercer grado nivel secundario de la institución educativa “San Ramón – Chontapaccha, Cajamarca – 2017”*”. Universidad Privada Antonio Guillermo Cajamarca Perú; tuvo como objetivo, determinar el nivel de estrés en los adolescentes sanramoninos y las estrategias de afrontamiento que utilizan en su vida diaria, es una investigación cuantitativa descriptiva correlacional, la muestra estuvo conformada por 202 alumnos del tercer grado, y las conclusiones a las que llegó fueron en lo que respecta a las estrategias de afrontamiento más empleadas, se observa que el 42% de los estudiantes prefieren utilizar habilidades asertivas, además, una cantidad significativa indica que buscan información sobre la situación que están enfrentando, también se ha identificado que los adolescentes elaboran un plan y llevan a cabo sus tareas.

2. Marco teórico o Marco conceptual

2.1. Definición de estrés académico

Estrés académico se define como la incomodidad experimentada por el estudiante a causa de factores físicos, emocionales, ya sea de naturaleza interrelacional o ambiental, que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para enfrentar el entorno escolar. Este estrés afecta el rendimiento académico, la habilidad meta cognitiva para resolver problemas, la presentación de exámenes, las relaciones con compañeros y educadores, así como la búsqueda de reconocimiento e identidad, y la capacidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada (Martínez & Gómez, 2007)

Por su parte la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) define al estrés como “conjunto de reacciones fisiológicas que preparan el organismo para la acción”.

Frente a una exigencia específica del entorno, el organismo activa una serie de procesos fisiológicos y psicológicos que lo preparan para reaccionar y responder adecuadamente a esa demanda la respuesta es desproporcionada o insuficiente, pueden surgir trastornos psicológicos de diversas intensidades, incluyendo manifestaciones somáticas.

Según Orlandini (1999), el estrés académico se manifiesta desde etapas tempranas, como en los niveles preescolares, hasta la educación de postgrado, abarcando así todo el período de aprendizaje. Durante este lapso, se experimenta tensión tanto en el estudio individual como en el trabajo grupal dentro del entorno escolar.

2.2. Tipos de estrés

El estrés elevado se cataloga como una aflicción del mundo contemporáneo, ya que las personas enfrentan diariamente una considerable presión debido a la acumulación de actividades y responsabilidades que deben cumplir, este estado conduce a problemas de salud graves, como ansiedad, depresión y trastornos mentales, de acuerdo con Lazarus y Folkman (1986), el estrés crónico favorece la aparición de diversas patologías que afectan negativamente a la persona, en muchas ocasiones, aquellos que experimentan este tipo de estrés tienden a tomar decisiones perjudiciales, como el suicidio (Selye, 1974).

El estrés positivo, también conocido como eustrés, no genera un desequilibrio fisiológico, a nivel psicológico, la persona puede afrontar situaciones y experimentar sensaciones placenteras. Según Seyle (1956), este tipo de estrés posibilita disfrutar de la vida y apreciar cada momento. Además, contribuye al aumento de la vitalidad, la salud y la energía, facilitando la toma de decisiones que impulsarán el crecimiento y

desarrollo personal, en consecuencia, se fomenta un nivel de conciencia que permite percibir la vida como una experiencia única y valiosa.

El distrés es un tipo de estrés negativo causado por los continuos reajustes o alteraciones en la rutina, este provoca sentimientos de malestar y falta de familiaridad, de acuerdo con Lazarus y Folkman (1986), el distrés puede manifestarse de dos maneras: el estrés agudo, que es intenso, pero de corta duración, y el estrés crónico, que perdura durante semanas, meses o incluso años, un ejemplo de distrés es el de una persona que experimenta constantes reubicaciones y cambios de trabajo, lo que puede generar una sensación persistente de inseguridad y ansiedad (Goleman, 1996).

2.3. Niveles de estrés

El nivel leve de estrés mejora la memoria y puede actuar como un estímulo positivo para el aprendizaje, de acuerdo con Lazarus y Folkman (1986), este nivel de estrés se considera saludable o normal, ya que la persona es capaz de gestionar y enfrentar de manera apropiada los factores estresantes desencadenados por situaciones cotidianas, no obstante, si estos factores no se controlan de manera rápida, adecuada y eficiente, la persona puede comenzar a experimentar síntomas como depresión, ansiedad, trastornos mentales, tristeza, ira y enojo, lo cual afectará su salud y rendimiento académico, la puntuación para el estrés leve va de 0 a 39 puntos (American Psychological Association, 2020).

El nivel medio o moderado de estrés tiene aspectos positivos, ya que estimula la creatividad y contribuye a la satisfacción, pero si evoluciona de moderado a crónico, puede ocasionar trastornos emocionales y enfermedades, según Goleman (1996), en muchas situaciones difíciles cotidianas, es común experimentar estrés, que puede generar sensaciones de desesperación y, según su intensidad, incluso de frustración, a menudo, se asocia el estrés directamente con efectos negativos para la salud, pero en

realidad puede ser beneficioso para el bienestar físico y emocional si se maneja de manera apropiada, la puntuación para el estrés moderado se sitúa entre 40 y 79 puntos (American Psychological Association, 2020).

El nivel alto de estrés se percibe como una enfermedad característica del mundo contemporáneo, ya que las personas enfrentan una notable presión diaria debido a la acumulación de actividades y responsabilidades, este tipo de estrés conduce a problemas graves de salud, como ansiedad, depresión y trastornos mentales, dado que este nivel de estrés se considera crónico, propicia el desarrollo de diversas patologías que impactan negativamente en la persona, en muchas ocasiones, aquellos que experimentan este nivel de estrés tienden a tomar decisiones perjudiciales, como el suicidio (Lazarus y Folkman, 1986), la puntuación para el estrés alto se sitúa entre 80 y 115 puntos (American Psychological Association, 2020).

2.4. Síntomas de un estudiante con estrés académico

Los estudiantes con estrés académico presentan diferentes síntomas que necesariamente se deben tener en cuenta, Barraza (2005) sugiere los siguientes:

Trastornos en el sueño, cuando el estudiante no puede conciliar el sueño o lo hace por periodos muy cortos

Fatiga crónica, generalmente el estudiante siente fatiga por actividades que no necesariamente demandan esfuerzo, como caminar tramos cortos, u otras actividades rutinarias que sus pares lo hacen sin presentar esta característica.

Dolores de cabeza, son frecuentes en los estudiantes, especialmente cuando están por terminar el ciclo académico, se sienten abrumados por las tareas y presentan este indicador.

Problemas de digestión, también es común, se altera su proceso metabólico

Inquietud, se sienten un tanto incómodos en una reunión, no encuentran cavilación.

Depresión, Sienten que ya dan más, y por lo tanto en lugar de enfrentar la situación lo dejan de lado

Desgano, No encuentran una razón lógica para realizar las tareas y por lo tanto lo dejan que se acumule.

En fin, son un sinnúmero de síntomas o indicadores que un estudiante puede evidenciar cuando se encuentra estresado.

2.5. Estrés académico perspectiva cognoscitiva sistémica

Esta visión se fundamenta en cuatro pilares esenciales que incorporan las teorías generales de sistemas y del estrés transaccional, siendo propuesta por Barraza (2005)

Suposición sistémica-procesual. La base de esta perspectiva radica en que la persona lleva a cabo su procesamiento cognitivo en relación con el sistema o entorno, siguiendo un proceso sistematizado, por este motivo, se destaca la importancia de las entradas y salidas que el individuo percibe para mantener su estado de homeostasis, este enfoque en el procesamiento de la información a través de las cogniciones guarda similitudes con la teoría general de sistemas, que plantea la necesidad de gestionar entradas y salidas para mantener el equilibrio en cualquier sistema, en este contexto, las entradas actúan como estresores, percibidos por los estudiantes como riesgos, mientras que para el individuo representan situaciones estresantes. Frente a estas situaciones, las personas buscan afrontarlas, lo cual se traduce en acciones que se corresponden con las salidas, estos son los tres elementos de la suposición sistémica-procesal.

Suposición estrés académico- estado psicológico. El malestar experimentado por el estudiante como estrés se define como un desequilibrio psicológico ocasionado por la interpretación de factores estresantes, los cuales son percibidos como amenazas

y perturban el estado de homeostasis, ya sea en la primera exposición a este estímulo o cuando este se presenta de manera recurrente, la reacción del estudiante resulta desconocida o incierta.

Suposición estrés académico en correlación a indicadores del desequilibrio. Se denomina estrés académico a la preocupación percibida como negativa, ya que implica un desequilibrio en la relación sistémica entre la persona y su entorno, este desequilibrio surge porque la persona evalúa las demandas o expectativas de su entorno en función de sus propios recursos, los signos de la situación estresante se manifiestan a través de diversos indicadores físicos, psicológicos y comportamentales, los cuales se manifiestan de manera característica en cada individuo, por lo tanto, el desequilibrio sistémico se presenta de manera única en términos de intensidad y variedad, dependiendo de la persona.

Suposición reestructora del equilibrio el afrontamiento. Frente al desequilibrio causado por el estrés, las personas implementan diversas estrategias de afrontamiento para restablecer la armonía del sistema. Lazarus, Miyar y Folkman (1986) definen el afrontamiento como “los esfuerzos cognitivos y conductuales en constante cambio que se desarrollan para manejar las demandas específicas, ya sean externas o internas, que se perciben como superiores o desbordantes en comparación con los recursos individuales” (p. 141). Hay una variedad de estrategias de afrontamiento, y Barraza (2008) sugiere algunas, como la habilidad asertiva, el elogio a uno mismo, las distracciones evasivas, la ventilación o confidencias, la religiosidad, la búsqueda de información, la solicitud de asistencia profesional, el manejo humorístico de la situación, y la planificación y ejecución de tareas.

Cuando un estudiante se enfrenta a demandas y expectativas en el ámbito académico, ya sea dentro o fuera de la institución educativa, evalúa estos eventos para

determinar si representan estresores. Esta evaluación se basa en la amenaza percibida, los estresores se incorporan a la dinámica del estudiante como entradas, provocando desequilibrios psicológicos y fisiológicos, después de este primer proceso, el estudiante responde a la situación estresante utilizando las estrategias de afrontamiento que ha aprendido a lo largo de la vida (salidas) si la aplicación de estas estrategias es exitosa, el estudiante retorna a su estado de homeostasis, sin embargo, si las estrategias son insuficientes, el sistema lleva a cabo otro proceso de reevaluación para restaurar el equilibrio.

Etiología del estrés académico. El estrés académico se origina a partir de las demandas propias del contexto educativo y se manifiesta cuando los estudiantes perciben que los recursos personales para afrontar dichas exigencias son insuficientes (Arribas, 2013), según el autor, los factores que desencadenan el estrés académico pueden agruparse en cuatro dimensiones principales: la sobrecarga de tareas académicas, la percepción del profesor, la percepción de la asignatura y la presión evaluativa.

La sobrecarga de tareas académicas es uno de los factores más significativos del estrés en los estudiantes. Implica el exceso de trabajos obligatorios, plazos ajustados para su presentación y la gran cantidad de contenidos que deben asimilar en un tiempo determinado, estudios previos han evidenciado que esta sobrecarga genera ansiedad y disminuye la capacidad de concentración y aprendizaje (Arribas, 2013), además, el hecho de que los estudiantes deban equilibrar múltiples asignaturas incrementa la sensación de agotamiento y frustración, afectando negativamente su bienestar emocional y rendimiento académico. García y Muñoz (2014) argumentan que la clave del estrés académico radica en la percepción del estudiante sobre los estresores vinculados con las expectativas de los padres, docentes y la sociedad respecto a su

rendimiento académico, asimismo, sostienen que una estrategia ineficiente para afrontar el estrés contribuye significativamente a los problemas enfrentados por los estudiantes.

La percepción del profesor también influye en la etiología del estrés académico, de acuerdo con Arribas (2013), la manera en que los estudiantes perciben la metodología de enseñanza, la motivación que transmite el docente y su accesibilidad para resolver dudas impacta directamente en su nivel de estrés, un profesor que genera un ambiente de apoyo y confianza puede reducir la percepción de carga académica, mientras que un docente con una actitud distante o métodos de enseñanza poco claros puede incrementar el estrés en los estudiantes, además, la imagen del profesor, su estilo de enseñanza y su nivel de motivación influyen directamente en la capacidad del estudiante para gestionar la carga académica de manera efectiva.

Otro factor clave es la percepción de la asignatura, la cual está relacionada con la utilidad percibida del contenido en la formación profesional del estudiante, la complejidad de los temas abordados y la facilidad para comprenderlos. Arribas (2013), indica que cuando los estudiantes consideran que una asignatura es irrelevante para su futuro profesional o la encuentran excesivamente difícil, su nivel de estrés tiende a aumentar, este fenómeno se debe a la falta de motivación intrínseca y al temor de no alcanzar los resultados esperados.

La comunicación es otro aspecto relevante que contribuye al estrés académico. Según Fernández, Molina y Malino (2002), la falta de una comunicación efectiva entre los estudiantes y los diferentes actores del entorno educativo, como directores, docentes, compañeros de estudio y padres de familia, es un factor determinante en la generación de estrés académico, una comunicación deficiente sobre las actividades académicas, las expectativas de rendimiento y los criterios de evaluación puede generar

incertidumbre y ansiedad en los estudiantes, dificultando su adaptación a las demandas del entorno escolar.

La presión evaluativa constituye un factor determinante en la etiología del estrés académico, los exámenes y las evaluaciones son percibidos como situaciones de alta exigencia, en las cuales los estudiantes sienten la necesidad de demostrar sus conocimientos bajo presión. Arribas (2013), menciona que este tipo de estrés puede derivar en bloqueos mentales, disminución del rendimiento y ansiedad anticipatoria, asimismo, la sensación de que el rendimiento académico define el éxito futuro genera una carga psicológica adicional en los estudiantes.

Secuelas del estrés académico. Con respecto a las repercusiones a nivel psicológico, se pueden experimentar emociones como tristeza, pesar, enojo, junto con dificultades de memoria y pérdida de interés en actividades anteriormente placenteras, en el ámbito físico, se pueden observar signos como aumento de la presión arterial, problemas respiratorios y dificultades para conciliar el sueño.

Otro teórico, Naranjo (2009), abordó las consecuencias prolongadas del estrés en la educación, las cuales incluyen manifestaciones como molestias, carencia de habilidades sociales, melancolía y disminución de la autoestima, entre otras. Estos efectos pueden complicar el entorno académico, pero si un estudiante logra superar estas dificultades, puede lograr una estabilidad tanto a nivel psicológico como físico.

2.6. Estrategias de afrontamiento del estrés académico

Para conceptualizar las estrategias de afrontamiento, se ha considerado la validación de las afirmaciones de Gutiérrez (2009), en primer lugar, se define la adaptación como “el proceso y el resultado mediante el cual las personas, ya sea de manera grupal o individual, utilizan la conciencia consciente y toman decisiones para

lograr una integración humana y ambiental”, esta definición conecta al individuo con su entorno y las herramientas internas o externas que emplea.

Según el modelo de adaptación tomado, el individuo se considera un sistema adaptativo, ya que interactúa constantemente con el entorno, en este sentido, la persona utiliza respuestas innatas que abarcan elementos neuroquímicos, endocrinos, cognitivos y son procesados a través de la percepción, el procesamiento de información, el razonamiento y las emociones. Gutiérrez (2009), identifica estos elementos como los cuatro modos de adaptación: fisiológico, autoconcepto, rol e interdependencia.

2.7. Características del estrés académico

El estrés académico viene por muchos factores siendo uno de ellos justamente la carga académica, sus características son diversas y variadas, acá se describen parte de ellas: Pensamientos o creencias ansiosas que son difíciles de manejar: Generan una sensación de inquietud y tensión, afectando su vida cotidiana, no desaparecen y pueden intensificarse con el tiempo, también pueden presentarse síntomas físicos, como palpitaciones rápidas o fuertes, dolores inexplicables, mareos y dificultad para respirar (MedlinePlus, 2016)

2.8. Tratamiento del estrés académico

La OMS ha lanzado la guía “En tiempos de estrés, haz lo que importa” para enseñar habilidades prácticas que ayudan a manejar el estrés, la guía sugiere aprender técnicas de autoayuda practicándolas unos minutos al día, con la posibilidad de utilizar ejercicios pregrabados, esta guía entre otras cosas recomienda (OMS, 2023)

Siga una rutina diaria. Llevar a cabo una serie de actividades diarias puede ayudarnos a sentir un mayor control sobre nuestra vida y a ser más eficientes, podemos planificar tiempos específicos para comer, compartir con la familia, realizar tareas cotidianas, y practicar ejercicio físico u otras actividades recreativas.

Duerma mucho. Dormir lo suficiente es crucial para la salud del cuerpo y la mente, el sueño permite reparar, relajar y revitalizar nuestro organismo, ayudándonos a manejar los efectos del estrés.

Manténgase en contacto con los demás. Hable con sus familiares y amigos, compartiendo sus preocupaciones y sentimientos con personas de confianza, mantener el contacto con los demás puede ayudarle a sentirse más animado y reducir el estrés.

Lleve una dieta saludable. Todo lo que consumimos influye en nuestra salud, procure llevar una dieta equilibrada y comer a intervalos regulares, manténgase hidratado bebiendo suficiente agua y, si es posible, incluya muchas frutas y verduras frescas en su alimentación.

Haga ejercicio con regularidad. Realizar ejercicio diario puede ayudar a disminuir el estrés, esto puede incluir actividades intensas o simplemente caminar.

No pase demasiado tiempo con las noticias. Pasar demasiado tiempo viendo o leyendo noticias en la televisión o en las redes sociales puede causar estrés, si nota que esta actividad le provoca estrés, reduzca el tiempo que le dedica

2.9. Dimensiones del estrés académico

Estresores Académicos. Se refieren a diversos acontecimientos o factores presentes en el entorno educativo que ejercen presión o carga sobre el estudiante, los estresores mayores representan amenazas significativas para la integridad vital del individuo y son externos a su evaluación, por otro lado, los estresores menores dependen de la valoración que la persona realiza de ellos,

Síntomas del estrés académico. Los síntomas son indicadores de la presión a la que se ve sometido el cuerpo como consecuencia de situaciones percibidas como estresantes, la exposición constante al estrés académico desencadena una variedad de

respuestas que pueden categorizarse en aspectos físicos, psicológicos y comportamentales.

Estrategias de afrontamiento al estrés académico. En relación con las estrategias de afrontamiento, Lazarus y Folkman (1986, citados en Barraza, 2006), definen el afrontamiento como “el proceso mediante el cual una persona gestiona las demandas de la interacción individuo-entorno que percibe como estresantes y las emociones que esto genera” de manera similar, Gonzales (2007) sostiene que las estrategias de afrontamiento se refieren a los “esfuerzos cognitivos o conductuales que se despliegan y surgen ante una situación de vida estresante, requiriendo nuevos procesos adaptativos”.

Se puede afirmar que las estrategias de afrontamiento que contrarrestan el estrés o sus síntomas incluyen la asertividad, la implementación de un plan de afrontamiento, el auto apoyo emocional, la práctica de la fe religiosa, y la búsqueda de confidencias como un enfoque para enfrentar situaciones adversas, además de estas estrategias, después de la pandemia y las medidas de restricciones sociales, han surgido otras formas de afrontamiento, como la participación en actividades en línea, como juegos y redes sociales, entre otros.

2.10. Teorías del estrés académico

Teoría del estrés basada en la respuesta. Hans Selye (1974), desarrolló la teoría del Síndrome General de Adaptación (SGA), la cual sostiene que el estrés se manifiesta como una serie de respuestas biológicas no específicas ante distintos estímulos, ya sean físicos, emocionales o cognitivos, según esta teoría, el organismo experimenta tres fases: la reacción de alarma, cuando reconoce el estímulo estresante y activa respuestas fisiológicas; la fase de resistencia, donde el cuerpo intenta adaptarse

y mantener la homeostasis; y la fase de agotamiento, cuando los recursos fisiológicos se agotan y pueden surgir problemas de salud.

Selye (1974), enfatizó que el estrés no es inherentemente negativo, sino que puede actuar como un motor para el desarrollo personal y la adaptación a situaciones desafiantes, no obstante, niveles elevados y prolongados de estrés pueden afectar negativamente la salud y el rendimiento académico. García y Mazo Zea (2011), complementan esta perspectiva al indicar que el estrés académico puede generar problemas físicos y emocionales cuando el estudiante no cuenta con estrategias adecuadas de afrontamiento.

Teorías del estrés basadas en el estímulo. Este enfoque se centra en las características de los estímulos ambientales como desencadenantes del estrés. Holmes y Rahe (1967), argumentaron que eventos vitales significativos, como el matrimonio, el nacimiento de un hijo o la pérdida de un ser querido, generan altos niveles de estrés debido a la necesidad de adaptación, en el contexto académico, los exámenes, la sobrecarga de tareas y las expectativas de éxito pueden considerarse estresores significativos (García & Mazo Zea, 2011).

Weitz (1970, citado en Sandín, 1995), identificó algunas de las situaciones más comunes que generan estrés, tales como la sobrecarga de información, la presión grupal, el aislamiento y la percepción de amenaza, desde esta perspectiva, el estrés es causado por factores externos y su impacto varía según las características individuales de cada persona.

Barraza Macías (2006), destaca que, en el ámbito académico, los estudiantes experimentan estrés debido a la acumulación de tareas, la falta de tiempo para completarlas, y la percepción de que las demandas escolares superan sus recursos personales. Además, García y Muñoz (2014), señalan que el nivel de estrés

experimentado por los estudiantes está influenciado por la percepción que tienen sobre las expectativas impuestas por los padres, docentes y la sociedad en términos de rendimiento académico.

Teorías del estrés basadas en la interacción. Richard Lazarus y Susan Folkman (1986) desarrollaron la teoría transaccional del estrés, la cual sostiene que el estrés surge de la interacción entre el individuo y su entorno, según esta teoría, el estrés no solo depende de la situación en sí, sino también de la evaluación cognitiva que hace el individuo sobre la amenaza percibida y su capacidad de afrontamiento.

Lazarus (1966) propuso tres tipos de evaluación:

Evaluación primaria: Determina si un evento es percibido como un desafío, una amenaza o un daño.

Evaluación secundaria: Valora los recursos disponibles para enfrentar la situación estresante.

Reevaluación: Permite ajustar la percepción del estrés con base en experiencias previas.

Desde este enfoque, el estrés académico es el resultado de una percepción subjetiva de las demandas académicas y la capacidad de afrontarlas. García y Mazo Zea (2011) destacan que los estudiantes que perciben tener recursos adecuados para gestionar el estrés tienden a experimentar menos consecuencias negativas en su bienestar emocional y rendimiento académico.

Modelo Cognoscitivo Sistémico del Estrés Académico. García y Mazo Zea (2011) proponen el Modelo Cognoscitivo Sistémico del Estrés Académico, el cual integra elementos de las teorías previas y enfatiza la importancia de las estrategias de afrontamiento, este modelo considera que el estrés académico es un proceso dinámico en el cual los estudiantes evalúan los estresores, experimentan síntomas emocionales,

cognitivos y fisiológicos, y emplean diferentes estrategias de afrontamiento para restaurar su equilibrio psicológico.

Barraza Macías (2006) resalta que el estrés académico afecta a los estudiantes desde niveles preescolares hasta la educación superior, y que su impacto varía según la percepción individual de los estresores y la capacidad de afrontamiento, asimismo, Orlandini (1999), destaca que el estrés académico se manifiesta tanto en el estudio individual como en el trabajo grupal dentro del entorno escolar, afectando el desempeño y bienestar de los estudiantes.

2.11. Las emociones

Las emociones son respuestas psicofisiológicas ante estímulos internos o externos que afectan la manera en que los individuos perciben y reaccionan ante su entorno. Fernández-Berrocal y Extremera (2005) sostienen que las emociones cumplen funciones adaptativas y sociales, influyendo en la toma de decisiones, la comunicación y el bienestar general, para comprender su impacto en la vida académica y cotidiana, es fundamental analizar sus tipos y estrategias de gestión.

Las emociones pueden clasificarse de diversas maneras según su origen, función e intensidad. Fernández-Berrocal y Extremera (2005), destacan dos categorías principales:

Emociones básicas: Son universales y están presentes en todas las culturas. Incluyen la alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa y asco (Ekman, 1992), estas emociones tienen bases biológicas y cumplen funciones esenciales para la adaptación.

Emociones secundarias: Son más complejas y dependen de la experiencia y el aprendizaje social, ejemplos de estas emociones son la vergüenza, la culpa, el orgullo y la gratitud (Fernández-Berrocal & Extremera, 2005), Se desarrollan a lo largo de la vida y varían según el contexto cultural y social.

Gestión de las Emociones. La gestión emocional es clave para el bienestar personal y el éxito en diferentes ámbitos, incluyendo el académico, según Fernández-Berrocal y Extremera (2005), la inteligencia emocional juega un papel fundamental en la regulación de las emociones y se compone de las siguientes habilidades:

Percepción y comprensión emocional: Consiste en la capacidad de reconocer las propias emociones y las de los demás un buen desarrollo de esta habilidad permite interpretar adecuadamente situaciones sociales y reaccionar de manera efectiva.

Facilitación emocional: Implica el uso de las emociones para mejorar los procesos cognitivos, emociones positivas pueden potenciar la creatividad y la resolución de problemas, mientras que emociones negativas pueden alertar sobre posibles riesgos.

Regulación emocional: Se refiere a la capacidad de manejar las emociones de manera adecuada, evitando reacciones impulsivas y promoviendo el equilibrio emocional, técnicas como la reestructuración cognitiva, la meditación y la expresión emocional controlada pueden ser útiles en este proceso.

Uso estratégico de las emociones: Permite canalizar las emociones hacia el logro de objetivos personales y académicos, la automotivación y la resiliencia son elementos clave en este aspecto.

Importancia de la gestión emocional en el contexto académico. El manejo adecuado de las emociones es esencial en el ámbito educativo, estudios han demostrado que los estudiantes con mayor inteligencia emocional presentan menor estrés académico, mejor rendimiento y una mayor capacidad de adaptación ante situaciones desafiantes (Fernández-Berrocal & Extremera, 2005), además, la regulación emocional favorece un ambiente de aprendizaje positivo y reduce la probabilidad de conflictos interpersonales.

2.12. Definición de ciencias sociales

Las ciencias sociales se dedican al estudio de los fenómenos sociales, como conductas, formas de sentir y pensamientos que se manifiestan externamente a la conciencia, su objetivo es generar conocimiento científico a partir de estos fenómenos mediante la recopilación y análisis de datos, en este proceso, las ciencias sociales utilizan diversos recursos, entre ellos la documentación y las encuestas, para obtener nuevos conocimientos, además, al igual que otras disciplinas científicas, también pueden recurrir a la experimentación y la observación (Pérez & Merino, 2023)

Las ciencias sociales pueden entenderse como un conjunto de disciplinas que buscan comprender la realidad social desde diversas perspectivas. Según Ortiz Vásquez (2012), estas disciplinas no constituyen una ciencia única, sino una “familia” heterogénea de estudios que se formaron en épocas diferentes y para responder a diversas necesidades de conocimiento sobre la sociedad y su funcionamiento.

Por consiguiente, mediante el enfoque en el ámbito de Ciencias Sociales, se busca que los estudiantes adquieran una conciencia ciudadana respecto a la sociedad en la que residen, comprendan su papel como actores históricos y asuman responsabilidades para convertirse en agentes de transformación de la realidad social, esto incluye la gestión de los recursos ambientales y económicos (MINEDU, 2016)

2.13. Dimensiones del área académica de ciencias sociales

Para la presente investigación a cada una de las competencias del área académica, se están considerando como dimensiones, por lo que consta de tres dimensiones las cuales son:

Construye interpretaciones históricas. El estudiante desarrolla una perspectiva crítica en relación con eventos y procesos históricos, lo cual contribuye a la comprensión del presente y sus desafíos, esto implica la integración de diversas fuentes,

la comprensión de los cambios a lo largo del tiempo, y la explicación de las múltiples causas y consecuencias de dichos cambios, este enfoque implica también el reconocimiento de uno mismo como un sujeto histórico, es decir, como parte activa en los procesos históricos y, al mismo tiempo, como un producto del pasado, además, implica participar en la construcción colectiva del futuro de la nación peruana y de la humanidad

Esta dimensión incluye las siguientes capacidades.

Interpreta críticamente fuentes diversas, implica reconocer la diversidad de fuentes históricas y comprender su utilidad variada al abordar un hecho o proceso histórico, requiere situarlas en su contexto y tener una comprensión crítica, reconociendo que cada fuente refleja una perspectiva particular y posee distintos niveles de confiabilidad, además, implica la utilización de múltiples fuentes

Comprende el tiempo histórico. Se refiere al uso adecuado de las nociones temporales, reconociendo que los sistemas de medición del tiempo son convenciones culturales y que el tiempo histórico abarca diversas duraciones, también implica la organización cronológica de los hechos y procesos históricos, así como la explicación de los cambios, permanencias y simultaneidades presentes en ellos

Elabora explicaciones sobre procesos históricos. Consiste en la jerarquización de las causas de los procesos históricos, estableciendo conexiones entre las motivaciones de los protagonistas, sus cosmovisiones y el contexto de la época en la que vivieron, también incluye la identificación de las múltiples consecuencias de los eventos pasados y su impacto en el presente, reconociendo que este último está moldeando nuestro futuro

Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente. El estudiante toma decisiones orientadas a satisfacer las necesidades, adoptando una postura crítica y

considerando el desarrollo sostenible, que implica no comprometer el bienestar de las generaciones futuras, además, participa en iniciativas para mitigar y adaptarse al cambio climático, así como para reducir la vulnerabilidad de la sociedad frente a diversos desastres, este enfoque implica comprender que el espacio es una construcción social dinámica, donde la interacción entre elementos naturales y sociales se transforma a lo largo del tiempo, desempeñando el ser humano un papel crucial en este proceso (MINEDU, 2016).

Esta dimensión opera con las siguientes capacidades.

Comprende las relaciones entre los elementos naturales y sociales. Consiste en describir las dinámicas y cambios en el entorno geográfico y ambiental, basándose en la identificación de los componentes naturales y sociales que lo constituyen, además, implica analizar las interacciones que se producen entre estos elementos a niveles local, nacional o global (MINEDU, 2016).

Maneja fuentes de información para comprender el espacio geográfico y el ambiente. Implica la utilización de diversas fuentes, como datos georreferenciados, mapas, fotografías, y diversas imágenes, así como tablas y gráficos estadísticos, con el propósito de examinar y comprender el espacio geográfico y el entorno, facilitando la orientación, desplazamiento y establecimiento en dicho espacio (MINEDU, 2016).

Genera acciones para conservar el ambiente local y global. Implica plantear y llevar a cabo iniciativas dirigidas a preservar el medio ambiente, contribuir a la reducción de los efectos del cambio climático, y gestionar situaciones de riesgo ante desastres, esto implica evaluar cómo las problemáticas ambientales y territoriales afectan la vida de las personas (MINEDU, 2016).

Gestiona responsablemente los recursos económicos. El estudiante tiene la capacidad de gestionar los recursos, tanto a nivel personal como familiar, al adoptar

una posición crítica sobre su manejo de manera informada y responsable, esto implica identificarse como un agente económico, comprender la función de los recursos económicos en la satisfacción de necesidades, así como entender el funcionamiento del sistema económico y financiero (MINEDU, 2016).

Esta dimensión incluye las siguientes capacidades.

Comprende las relaciones entre los elementos del sistema económico y financiero, implica reconocer los roles desempeñados por los distintos actores que participan en el sistema, examinar las interacciones entre ellos y comprender la función del Estado en estas relaciones (MINEDU, 2016).

Toma decisiones económicas y financieras, Implica desarrollar una planificación sostenible para la utilización de los recursos económicos, considerando sus propias necesidades y capacidades, también conlleva comprender los sistemas de producción y consumo, así como ejercer los derechos y responsabilidades como consumidor informado (MINEDU, 2016).

2.14. Evaluación en educación básica

Según el programa curricular de educación básica la evaluación de logros de aprendizaje en las diferentes áreas académicas puede llevarse a cabo en períodos de aprendizaje bimestrales, trimestrales o anuales, siendo, en este caso, la consolidación anual, el Ministerio de Educación del Perú ha establecido normas para la utilización de la siguiente escala de calificaciones en todas las Instituciones Educativas:

Tabla 1

Cuadro informativo cualitativo en la evaluación

ESCALAS DE CALIFICACIÓN	
	Logro destacado:
AD	Cuando el estudiante evidencia un nivel superior a lo esperado respecto de la competencia. Esto quiere decir que demuestra aprendizajes que van más allá del nivel esperado
	Logro esperado:
A	Cuando el estudiante evidencia el nivel esperado respecto a la competencia, demostrando manejo satisfactorio en todas las tareas propuestas y en el tiempo programado.
	En proceso:
B	Cuando el estudiante está próximo o cerca al nivel esperado respecto a la competencia, para lo cual requiere acompañamiento durante un tiempo razonable para lograrlo.
	En inicio:
C	Cuando el estudiante muestra un progreso mínimo en una competencia de acuerdo al nivel esperado. Evidencia con frecuencia dificultades en el desarrollo de las tareas, por lo que necesita mayor tiempo de acompañamiento e intervención del docente.
<i>Nota.</i> DCN de educación básica 2016	

2.15. Importancia del área de ciencias sociales en los estudiantes

Las ciencias sociales desempeñan un papel fundamental y pueden ser aplicadas con diversos propósitos debido a su capacidad para elucidar el funcionamiento de una sociedad, estas disciplinas permiten comprender desde los impulsores del crecimiento económico hasta las razones del desempleo, así como los factores que contribuyen a la felicidad de las personas.

Adicionalmente, las ciencias sociales proporcionan conocimientos profundos que trascienden la experiencia inmediata, permitiendo así explicar de manera integral el funcionamiento de las sociedades, asimismo, ofrecen insights sobre las causas subyacentes de los problemas sociales y proponen posibles soluciones, con el objetivo de lograr un impacto positivo en la sociedad (Cuoghi, 2013)

2.16. Enfoque que sustenta el desarrollo de las competencias en el área de Ciencias Sociales

El enfoque que orienta la enseñanza y el aprendizaje se basa en la ciudadanía activa, que busca que todas las personas asuman con responsabilidad su papel como

ciudadanos, con derechos y deberes para participar activamente en la sociedad y en diversas dimensiones de la ciudadanía, este enfoque fomenta la vida democrática, la disposición para el enriquecimiento mutuo, el aprendizaje intercultural y una relación equilibrada con el entorno, para lograr estos objetivos, se impulsa la reflexión crítica sobre la vida en sociedad y el papel individual en ella, además, se fomenta la deliberación acerca de los temas relevantes para los ciudadanos y la acción para mejorar el mundo, buscando que sea un lugar cada vez más armonioso y respetuoso de los derechos, dentro de este enfoque, se busca formar a los estudiantes como ciudadanos conscientes de su entorno y de su papel como actores históricos, de manera que asuman compromisos y se conviertan en agentes de cambio social utilizando los recursos ambientales y económicos (MINEDU, 2016)

El enfoque centrado en la ciudadanía activa que guía la enseñanza y el aprendizaje refleja un compromiso con la formación integral de los estudiantes, al buscar que todas las personas asuman responsablemente su papel como ciudadanos, con derechos y deberes, se enfatiza la importancia de la participación activa en la sociedad y en diversas dimensiones de la ciudadanía.

Este enfoque va más allá de simplemente enseñar contenidos académicos; busca fomentar una vida democrática, promoviendo la disposición para el enriquecimiento mutuo y el aprendizaje intercultural, además, destaca la importancia de una relación equilibrada con el entorno, resaltando la necesidad de una reflexión crítica sobre la vida en sociedad y el papel individual en ella.

La deliberación sobre temas relevantes para los ciudadanos y la acción para mejorar el mundo son pilares esenciales de este enfoque, la meta es contribuir a la creación de un entorno cada vez más armonioso y respetuoso de los derechos, al formar a los estudiantes como ciudadanos conscientes de su entorno y de su papel como agentes

históricos, se busca que asuman compromisos y se conviertan en agentes de cambio social utilizando de manera responsable los recursos ambientales y económicos.

En otras palabras, este enfoque promueve una educación que no solo busca transmitir conocimientos, sino también cultivar ciudadanos activos, críticos y comprometidos con la construcción de una sociedad justa, sostenible y respetuosa de los derechos humanos.

2.17. Propósito del área de ciencias sociales

El propósito del área de Ciencias Sociales es que los estudiantes adquieran la capacidad de comprender la realidad de su mundo, las experiencias colectivas pasadas y presentes, así como el entorno en el que se desenvuelve la vida en sociedad, además, busca que puedan identificar los procesos de cambio a lo largo de la historia y su impacto en el presente, permitiéndoles desarrollar habilidades para pensar de manera histórica y contribuir a la mejora de la sociedad en la que participan, este enfoque de aprendizaje propicia el fortalecimiento de una conciencia crítica, solidaria y respetuosa, capacitándolos para participar en la sociedad con un conocimiento profundo de sus derechos y responsabilidades (MINEDU, 2016)

Por otro lado, el área tiene como objetivo que los estudiantes reconozcan su papel como parte del pasado, pero también como constructores activos de su futuro desde el presente, además, implica la comprensión de que el espacio es una construcción social que evoluciona según las necesidades de las personas, por tanto, es crucial fomentar una relación armoniosa con el entorno que permita aprovechar de manera racional y respetuosa los recursos naturales, promoviendo así el desarrollo sostenible, asimismo, el área aborda las relaciones entre los elementos del sistema económico y financiero en diversos niveles, con el propósito de contribuir al desarrollo

económico sostenible y construir la ciudadanía económica en los estudiantes (MINEDU, 2016)

Este enfoque del área de Ciencias Sociales destaca la importancia de que los estudiantes no solo comprendan su papel en el pasado, sino que también reconozcan su capacidad activa como arquitectos de su propio futuro desde el presente, la noción de que el espacio es una construcción social que evoluciona según las necesidades humanas subraya la necesidad de promover una relación armoniosa con el entorno, esta perspectiva enfatiza la responsabilidad de utilizar de manera racional y respetuosa los recursos naturales, lo que a su vez contribuye al objetivo más amplio de fomentar el desarrollo sostenible.

Además, la atención a las relaciones dentro del sistema económico y financiero en distintos niveles revela la comprensión integral del área, al abordar estos aspectos, se busca no solo proporcionar conocimientos sobre el funcionamiento de la economía, sino también formar a los estudiantes en una ciudadanía económica, este enfoque pretende que los estudiantes no solo sean consumidores informados, sino que también participen de manera activa en la construcción de un desarrollo económico sostenible, entendiendo las interconexiones entre las decisiones económicas y su impacto en la sociedad y el medio ambiente, en conjunto, estas metas reflejan una visión holística y comprometida con la formación integral de los estudiantes en el área de Ciencias Sociales.

2.18. Teorías que se asocian al área de ciencias sociales

La Teoría del Conflicto. Postula que aquellos que han buscado constantemente aumentar su riqueza a expensas y sufrimiento de quienes no lo han hecho, participan en una lucha por el poder, esta contienda por el poder tiende a ser ganada con mayor frecuencia por la élite adinerada y perdida por el individuo común de la sociedad, en

este contexto, el poder se define como la capacidad de lograr lo deseado, incluso frente a la oposición, la autoridad, por otro lado, es el poder legítimo que está institucionalizado, predominantemente, la burguesía o la élite adinerada suele tener un papel destacado en este proceso (Han & Cheney, 2008)

Teoría del Funcionalismo Estructural. La teoría funcionalista, también conocida como Funcionalismo Estructural, sostiene que la sociedad se encuentra en un estado de equilibrio y este equilibrio se mantiene a través de las funciones desempeñadas por las distintas partes que componen la sociedad, esta teoría encuentra sus raíces en conceptos biológicos y ecológicos, donde la sociedad puede ser analizada de manera similar al cuerpo humano, al estudiar la sociedad, se puede examinar qué sistemas específicos están funcionando o no, diagnosticar problemas y proponer soluciones para restaurar el equilibrio, aspectos como la socialización, la participación religiosa, la amistad, la atención médica, la recuperación económica, la paz, la justicia, el crecimiento o declive de la población, la comunidad, las relaciones románticas, el matrimonio y el divorcio, así como las experiencias familiares normales y anormales, son ejemplos de procesos que evidencian el funcionamiento de nuestra sociedad (Han & Cheney, 2008)

Teoría del Interaccionismo Simbólico. El interaccionismo se presenta en dos formas teóricas: Interacción Simbólica e Intercambio Social, en particular, nos referiremos al Interaccionismo Simbólico, esta perspectiva sostiene que la sociedad está formada por interacciones constantes entre individuos que comparten símbolos y sus respectivos significados, esta teoría resulta muy beneficiosa para comprender a otras personas, mejorar la comunicación, adquirir y enseñar habilidades en relaciones transculturales, y, en términos generales, para “no causar daño a los compañeros” (Han & Cheney, 2008).

3. Definición de términos básicos

Afrontamiento del Estrés: Lazarus y Folkman (1986) definieron el afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales que cambian constantemente para manejar las demandas específicas que superan los recursos de una persona. Barriga (2023).

Logros de Aprendizaje: Según Navarro (2012), los logros de aprendizaje se refieren a los rangos o grados de conocimiento que los estudiantes alcanzan en un campo o tópico específico, comparados con estándares de edad y nivel educativo.

Rendimiento Académico: Definido como una consecuencia directa del aprendizaje, que es influenciado por la actividad educativa del docente y la capacidad de respuesta del estudiante. Touron (1984) describe el rendimiento como un resultado que depende tanto del esfuerzo del estudiante como de la calidad de la enseñanza recibida.

Bienestar Emocional: Relacionado con cómo los estudiantes perciben y manejan sus emociones en el entorno académico, un alto nivel de estrés académico puede afectar negativamente el bienestar emocional de los estudiantes, según los hallazgos de Carmona (2023), que encontraron una correlación negativa significativa entre estrés y bienestar emocional. Sanchez (2023).

Estresores Académicos: Los factores que desencadenan el estrés en los estudiantes, estos pueden incluir la sobrecarga de tareas, la presión por exámenes y la interacción con los profesores. Alfonso et al. (2015) identifican estos como fuentes clave de estrés para los estudiantes. Jara (2022).

Aprendizaje Significativo: Un proceso donde los estudiantes no solo memorizan información, sino que la integran en su estructura cognitiva, haciendo que

sea relevante para su vida diaria. Según Sánchez (2023), es crucial activar los conocimientos previos para que el aprendizaje sea significativo y relevante.

Síndrome General de Adaptación: Concepto desarrollado por Hans Selye que define el estrés como una respuesta general del organismo frente a situaciones de tensión, miedo o ansiedad. Jara (2022).

Indicadores de Logros: Gutierrez y Sotelo (2018) señalan que los logros de aprendizaje pueden ser medidos a través de indicadores específicos como conocimiento, aplicación y análisis, los cuales son evaluados en relación con los objetivos educativos.

Factores Externos del Logro de Aprendizaje: Incluyen el entorno familiar, las condiciones escolares y las influencias comunitarias, estos factores pueden influir significativamente en cómo los estudiantes aprenden y logran sus metas académicas. Gutierrez (2022).

Control emocional. Una emoción se refiere a la perturbación del estado de ánimo, ya sea de manera intensa o momentánea, generando sensaciones de tristeza o placer, y va acompañada de una cierta agitación somática, las emociones son respuestas naturales que experimenta una persona, las cuales la ponen en un estado de alerta cuando se enfrenta a situaciones que pueden representar amenazas, peligros o frustraciones, entre otras posibilidades. Menéndez (2023)

Habilidades. Las competencias socioemocionales se refieren a la serie de capacidades que capacitan a las personas para comprender y controlar sus propias emociones, experimentar y demostrar empatía hacia los demás, establecer y fomentar relaciones positivas, tomar decisiones asertivas y responsables, así como definir y lograr metas personales (Luna, 2018)

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

1. Caracterización y contextualización de la investigación

1.1 Descripción del perfil de la institución educativa o red educativa

La Institución Educativa San Marcos está ubicada en la zona urbana del distrito de Pedro Gálvez, el cual es la capital de la provincia de San Marcos, en la región de Cajamarca, Perú, se trata de una de las instituciones educativas más representativas de la provincia, tanto por su trayectoria académica como por su infraestructura.

En términos de infraestructura, la institución cuenta con tres edificios de dos pisos, contruidos con material noble, lo que proporciona espacios adecuados para la enseñanza y el aprendizaje, además, dispone de talleres, laboratorios y aulas de innovación pedagógica, los cuales permiten fortalecer el proceso educativo mediante el uso de tecnología y metodologías activas, actualmente, la institución alberga una población estudiantil de 850 alumnos, lo que la convierte en una de las más grandes de la provincia.

Entre sus fortalezas, destaca su reconocimiento como la primera institución educativa de la provincia y una de las más prestigiosas, en comparación con otras instituciones de su nivel, cuenta con la mejor infraestructura y con programas educativos que refuerzan la enseñanza, como coordinadores académicos, tutorías y programas especializados, además, su categoría de Jornada Escolar Completa le permite brindar mayores oportunidades de aprendizaje a los estudiantes.

Sin embargo, también enfrenta debilidades que han afectado su rendimiento académico en los últimos años, desde 2016, otra institución secundaria del mismo distrito ha logrado un mayor reconocimiento, lo que ha generado una disminución en la matrícula de la I.E. San Marcos, uno de los principales problemas identificados es la

indisciplina estudiantil, que podría estar relacionada con el gran número de alumnos y la dificultad de mantener un control eficiente en todas las áreas, asimismo, el cuerpo docente, conformado por más de 50 profesores, presenta ciertos desafíos en términos de coordinación, ya que existen grupos de docentes que no están alineados con la mayoría, dificultando la gestión académica y administrativa.

Otro aspecto relevante es que la institución ha sido reconocida como emblemática a nivel nacional, lo que ha permitido la inversión en su infraestructura, no obstante, debido a los trabajos de reconstrucción que han estado en marcha durante 2023 y 2024, gran parte de los estudiantes han tenido que asistir a clases en aulas prefabricadas, esta situación ha generado inconvenientes en el desarrollo normal de las actividades educativas, afectando la experiencia de enseñanza-aprendizaje y la comodidad de los alumnos y docentes, en base a ello se puede afirmar que la Institución Educativa San Marcos cuenta con una infraestructura privilegiada y programas académicos de calidad, pero enfrenta retos relacionados con la disciplina estudiantil, la coordinación docente y las condiciones actuales derivadas de la reconstrucción de su infraestructura. Es fundamental que se implementen estrategias para mejorar estos aspectos y consolidar su prestigio dentro del ámbito educativo provincial y regional.

1.2 Breve reseña histórica de la institución educativa o red educativa

La Institución Educativa San Marcos es la primera institución de educación secundaria en la provincia de San Marcos y una de las más prestigiosas en su ámbito, a lo largo de su trayectoria, ha desempeñado un papel fundamental en la formación de generaciones de estudiantes, contribuyendo al desarrollo educativo de la región, actualmente, acoge a una población estudiantil de entre 800 y 900 alumnos, provenientes de diversas localidades de la provincia y el departamento de Cajamarca.

Desde su fundación, la institución ha sido una alternativa educativa clave para jóvenes con limitaciones económicas, quienes de otra manera habrían tenido dificultades para acceder a la educación secundaria en la capital del departamento, con el tiempo, el colegio se ha consolidado como la “Alma Máter” de la provincia, formando a destacados profesionales y figuras reconocidas en campos como la política, las artes y las letras, tanto a nivel nacional como internacional.

La Institución Educativa San Marcos fue fundada el 17 de abril de 1962, gracias a la iniciativa de los ciudadanos sanmarquinos y mediante la Resolución Ministerial N° 7176, su primer director fue el Sr. Antonio Ordóñez Cabrera, acompañado por el Sr. Juvenal Abanto como subdirector, inicialmente, el colegio fue denominado Colegio Municipal San Marcos, posteriormente Colegio Nacional Mixto, y durante sus primeros años de funcionamiento operó en las instalaciones de la Municipalidad Distrital de San Marcos, más adelante, debido a la falta de infraestructura propia, sus actividades educativas se llevaron a cabo en viviendas particulares, como la casa de Don Misael Quiroz.

La primera promoción egresada estuvo compuesta por 16 estudiantes, entre quienes se destacan profesionales notables como Don Lidio Abanto Marín, los profesores Telmo Sánchez Lezama y Alfonso Medina, este último, además, asumió la dirección del colegio en años posteriores, a lo largo de su historia, la institución ha contado con la dirección de diversos educadores que han contribuido significativamente a su desarrollo y prestigio en el ámbito educativo cajamarquino.

Desde el año 2014, la dirección de la institución ha estado a cargo de la Profesora Lidia Arbildo Rojas, quien continúa liderando los procesos académicos y administrativos con el objetivo de fortalecer su posicionamiento como una de las mejores instituciones de la región.

1.3 Características, demográficas y socioeconómicas

El distrito de Pedro Gálvez, capital de la provincia de San Marcos, presenta una densidad poblacional moderada y es el distrito más habitado entre los seis que conforman la provincia, su población se caracteriza principalmente por ser mestiza y joven, con un crecimiento demográfico estable en los últimos años.

En cuanto a la actividad económica, la comunidad se sustenta principalmente en la agricultura y la ganadería, siendo estos sectores los pilares fundamentales de la economía local, en menor medida, el comercio también desempeña un papel importante en la generación de ingresos, la provincia de San Marcos es reconocida como el “Granero del Norte”, debido a la diversidad de productos agrícolas, frutas y ganado que se comercializan en la feria dominical, abasteciendo tanto a la región como a la capital del país.

En la última década, ha cobrado relevancia una nueva actividad productiva: la crianza y comercialización de cuyes, esta práctica ha experimentado un notable crecimiento, extendiéndose a todas las provincias de la región e incluso más allá de los límites de Cajamarca, como resultado, muchas familias han encontrado en esta actividad una fuente alternativa de ingresos, contribuyendo a la mejora de sus condiciones económicas y fomentando el emprendimiento rural.

En conclusión, el distrito de Pedro Gálvez combina un crecimiento poblacional estable con una economía basada en la producción agropecuaria, mientras que nuevas oportunidades, como la crianza de cuyes, han diversificado las fuentes de ingresos de la población, impulsando su desarrollo económico.

1.4 Características culturales y ambientales

La población de San Marcos en general ha desarrollado una fusión de costumbres, combinando la cultura inca con la española, esta mezcla cultural se refleja

en las preferencias de la mayoría de los habitantes, que muestran interés por eventos como las corridas de toros, las peleas de gallos y las danzas, las cuales son manifestaciones artísticas que representan la fusión de ambas culturas, además, en cuanto a la vestimenta, se observa una creciente influencia de la cultura occidental, tanto en la zona urbana como en la rural.

En relación al entorno, la capital de San Marcos, ubicada en el pueblo de San Marcos en el distrito Pedro Gálvez, disfruta de un clima agradable con temperaturas que oscilan entre los 16 y 24 grados Celsius, esta temperatura se mantiene prácticamente constante a lo largo de los doce meses del año.

2. Hipótesis de investigación

Hipótesis general

- Ha. Existe relación significativa entre estrés académico y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la I.E. San Marcos, 2024.

Hipótesis específicas

- H₁ Existe relación significativa entre estresores y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la I.E. San Marcos, 2024.
- H₂ Existe relación significativa entre síntomas y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la I.E. San Marcos, 2024.
- H₃ Existe relación significativa entre estrategias de afrontamiento y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la I.E. San Marcos, 2024.

3. Variables de investigación

Variable 1. Estrés académico.

Variable 2. Logros de aprendizaje en Ciencias Sociales.

4. Matriz de operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Medición: Escala de Likert
Estrés académico	"Es la presión que experimentan los estudiantes debido a factores físicos, emocionales e interpersonales en el entorno escolar, afectando su rendimiento, resolución de problemas y relaciones sociales. Puede generar síntomas como ansiedad, fatiga y dificultades en la toma de decisiones, interfiriendo en su bienestar y desempeño académico" (Martínez & Gómez, 2007).	Se medirá a través de un cuestionario estructurado con ítems que evalúan los niveles de estrés, sus manifestaciones y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes, los datos serán analizados mediante una escala ordinal de Likert: Estrés, Síntomas, Estrategias de Afrontamiento, con 8 indicadores y 32 ítems.	Estresores	- Exigencias académicas - Factores externos - Presión por el rendimiento escolar	1 al 8	Cuestionario	Ordinal 1 = Nunca 2 = Rara vez 3 = Algunas veces 4 = Casi siempre 5 = Siempre
			Síntomas	- Síntomas físicos (dolores de cabeza, fatiga, insomnio) - Síntomas emocionales (ansiedad, irritabilidad, desmotivación) - Síntomas conductuales (dificultad para concentración, aislamiento)	9 al 20		
			Estrategias de afrontamiento	- Uso de herramientas digitales para la organización del estudio - Planificación y gestión del tiempo académico - Prácticas de relajación y actividades recreativas	21 al 32		
Logros de aprendizaje en ciencias sociales	"Desarrollo de habilidades y conocimientos que permiten la interpretación de la realidad social, el análisis histórico y la gestión de recursos. Estos logros reflejan la capacidad del estudiante para aplicar, evaluar y reflexionar sobre su entorno, fortaleciendo su pensamiento crítico y toma de decisiones" (Ortiz Vásquez, 2012).	Se evaluará mediante una ficha de revisión documental, analizando los registros académicos de los estudiantes en relación con los niveles de logro establecidos en la evaluación institucional, tomando en cuenta los registros de notas de los docentes de Ciencias Sociales.	Competencia 17. Construye interpretaciones históricas	- AD: Logro destacado - A: Logro esperado - B: En proceso - C: En Inicio		Registro de docentes	Ficha de revisión documental
			Competencia 18. Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente	- AD: Logro destacado - A: Logro esperado - B: En proceso - C: En Inicio			
			Competencia 19. Gestiona responsablemente los recursos económicos	- AD: Logro destacado - A: Logro esperado - B: En proceso - C: En Inicio			

5. Población y muestra

La población se define como un grupo de elementos con características comunes que coexisten en un espacio y periodo específico, en el ámbito de la demografía, la población se refiere al conjunto de personas que habitan en una región geográfica determinada durante un tiempo particular (Sánchez & Reyes, 2009), en el contexto de esta investigación, la población está conformada por 850 estudiantes de la Institución Educativa San Marcos, que incluyen todos los niveles de educación secundaria.

La muestra está constituida por 161 estudiantes de tercer grado de educación secundaria, de los cuales 81 son mujeres y 80 son varones, distribuidos en siete secciones, con tres turnos en la mañana y cuatro turnos en la tarde, se ha aplicado un muestreo intencionado, el cual permite seleccionar deliberadamente a los participantes asegurando que reflejen las características necesarias para responder a los objetivos del estudio (Sánchez & Reyes, 2009).

El uso de un muestreo intencionado facilita el análisis de la relación entre el estrés académico y los logros de aprendizaje, garantizando la inclusión de estudiantes con perfiles relevantes para la investigación y asegurando la validez de los resultados obtenidos (Sánchez & Reyes, 2009).

6. Unidad de análisis

La unidad de análisis de esta investigación está conformada por cada estudiante de tercer grado de educación secundaria de la Institución Educativa San Marcos, ya que en ellos se analizarán los niveles de estrés académico y sus logros de aprendizaje en Ciencias Sociales, estos estudiantes representan el grupo sobre el cual se recolectarán y examinarán los datos con el propósito de responder a los objetivos del estudio.

7. Métodos

El presente estudio adopta un enfoque metodológico cuantitativo con un diseño descriptivo-correlacional, con el propósito de analizar la relación entre el estrés académico y los logros de aprendizaje en Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria de la Institución Educativa “San Marcos”.

Para el análisis de los datos recopilados, se ha empleado el método estadístico, el cual permite organizar e interpretar información cuantitativa de manera objetiva y rigurosa (Hernández & Mendoza 2018), en este estudio, la información se obtuvo a través de la aplicación de encuestas sobre estrés académico para medir los niveles de estrés y el análisis documental para evaluar los logros de aprendizaje de los estudiantes.

El empleo del método estadístico garantizó que los datos fueran analizados de manera estructurada y objetiva, proporcionando una base empírica para la formulación de conclusiones (Cortez & Neill 2017), Gracias a este enfoque, se pudo identificar patrones relevantes que contribuyen a la comprensión del impacto del estrés académico en el rendimiento escolar, ofreciendo así insumos valiosos para futuras intervenciones educativas.

8. Tipo de investigación

El presente estudio es de tipo cuantitativo, descriptivo-correlacional y de diseño no experimental. Se clasifica como descriptivo porque busca caracterizar las variables en estudio, como los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento del estrés académico en los estudiantes, al mismo tiempo, es correlacional, ya que se pretende analizar la relación existente entre el nivel de estrés académico y los logros de aprendizaje en Ciencias Sociales, siguiendo el enfoque planteado por Hernández et al. (1997), este estudio busca identificar si hay una correlación significativa entre las variables, sin intervenir directamente en su modificación.

El diseño es transversal porque se recopilarán los datos en un único momento durante el año académico 2024, proporcionando una visión específica de la situación, además, es un estudio no experimental dado que no se manipularán intencionadamente las variables, sino que se observarán en su entorno natural, este enfoque permitirá obtener información objetiva sobre la relación entre el estrés académico y los logros de aprendizaje, contribuyendo al diseño de estrategias para mejorar el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes.

9. Diseño de investigación

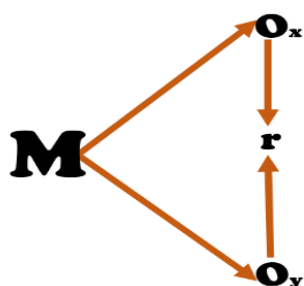
La presente investigación es de diseño no experimental porque las variables no serán manipuladas intencionadamente, de acuerdo con Hernández y Mendoza (2018), en una investigación no experimental, el investigador observa los fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para analizarlos sin intervenir de manera directa en su desarrollo, en este caso, se analizarán las variables “estrés académico” y “logros de aprendizaje” en los estudiantes, tal como se presentan, sin alterarlas ni provocar cambios controlados, la investigación se operacionalizará a través del diseño Correlacional debido a que la investigación busca examinar la relación entre el nivel de estrés académico y los logros de aprendizaje en los estudiantes, según Gallardo (2017), los estudios correlacionales permiten conocer el grado de relación existente entre dos o más variables, este enfoque es esencial en la presente investigación, ya que tiene como objetivo general determinar la relación entre el estrés académico y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales, la investigación será de corte transversal debido que el estudio se llevará a cabo en un momento específico del año académico 2024, por lo que se considera de corte transversal. Ñaupas et al. (2018) definen las investigaciones transversales como aquellas en las que se recolectan datos en un solo punto temporal, permitiendo una observación puntual del fenómeno. Este diseño permite analizar el

estado actual de las variables de interés y la relación entre ellas en un contexto determinado.

Dónde:

Figura 1

Diagrama de diseño de investigación correlacional



M: Muestra que corresponde a los estudiantes de tercer grado de educación secundaria.

O_x: Estrés académico.

O_y: Logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales.

r: Relación entre las variables de estudio.

10. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Las técnicas de investigación engloban un conjunto de procedimientos metodológicos y sistemáticos diseñados para asegurar la eficacia del proceso investigativo, con el propósito de obtener información y conocimiento sustancial para abordar las preguntas (Universidad La Concordia, 2020), en el presente estudio, se utilizará la técnica de encuesta con su correspondiente instrumento que lleva por nombre, “cuestionario sobre el estrés académico”, tanto para evaluar la variable de estrés académico como para analizar la variable de logros de aprendizaje en Ciencias Sociales, se hará uso de ficha técnica de análisis documental, el primer instrumento constará de 32 ítems, con una escala de puntuación que varía desde Nunca 1 punto, Rara vez 2 puntos, Algunas veces 3 puntos, Casi siempre 4 puntos, Siempre 5 puntos y

la ficha de análisis documental con niveles de En inicio, En proceso, Logro esperado y Logro destacado.

El cuestionario utilizado en la investigación fue sometido a un proceso de validación por juicio de expertos, contando con la evaluación de tres especialistas en el área: dos doctores y un magíster, quienes verificaron la pertinencia, claridad y relevancia de los ítems en relación con las variables de estudio, para determinar la confiabilidad del instrumento, se aplicó el coeficiente Alfa de Cronbach, obteniendo un valor de 0.825, lo que indica una alta consistencia interna del cuestionario aplicado, esta confiabilidad está, elaborada mediante el software SPSS v26 libre.

11. Técnicas para el procesamiento y análisis de los datos

Para el procesamiento y análisis de los datos recopilados en esta investigación, se emplearon técnicas cuantitativas, inicialmente, los datos fueron organizados y tabulados utilizando Microsoft Excel, lo que permitió una gestión preliminar de la información, posteriormente, los datos fueron importados al software estadístico SPSS v26 libre para su procesamiento y análisis detallado, el análisis de los datos se realizó en dos etapas:

Análisis descriptivo: Se calcularon frecuencias y porcentajes con el objetivo de obtener una visión general del nivel de estrés académico y los logros de aprendizaje de los estudiantes de tercer grado de secundaria.

Análisis inferencial: Para evaluar la relación entre el estrés académico y los logros de aprendizaje, se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman, dado que las variables en estudio son de tipo ordinal y no siguen una distribución normal (Hernández, Fernández & Baptista, 2014), esta técnica es apropiada para estudios correlacionales y permitió determinar si existía una relación estadísticamente significativa entre ambas variables.

12. Validez y confiabilidad

Para garantizar la validez del estudio, se empleó una validación de contenido mediante la revisión de tres expertos en el área de la educación dos doctores y un magíster, estos especialistas evalúan la pertinencia, claridad y representatividad de los elementos de los instrumentos utilizados, asegurando que reflejaran de manera adecuada las dimensiones y variables establecidas en el marco teórico, este procedimiento, según Hernández y Mendoza (2018), permite que los instrumentos sean representativos y alineados con los objetivos del estudio.

En cuanto a la confiabilidad, se aplicó el coeficiente Alfa de Cronbach para evaluar la consistencia interna del cuestionario utilizado para medir el estrés académico denominado “cuestionario sobre el estrés académico”, este método es ampliamente reconocido en estudios cuantitativos, ya que permite determinar el grado de estabilidad y coherencia de las respuestas proporcionadas por los participantes, en este estudio, se obtuvo un coeficiente de confiabilidad de 0.825, lo que indica un nivel alto de confiabilidad del instrumento aplicado (Gallardo, 2017), como referencia, un coeficiente superior a 0,70 se considera aceptable, garantizando que los datos recopilados sean precisos y minimicen los errores de medición.

De este modo, el presente estudio asegura que los instrumentos utilizados cumplen con los criterios de validez y confiabilidad, proporcionando una base metodológica sólida para el análisis de la relación entre el estrés académico y los logros de aprendizaje en los estudiantes de la Institución Educativa “San Marcos”.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

1. Resultados de las variables de estudio

A continuación, se tienen los datos procesados por dimensiones de las variables de estudio los cuales se presentan en tablas de frecuencia respecto al estrés académico y el aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la IE “San Marcos” de San Marcos, 2024, es necesario resaltar que esta sección también estará orientada a los objetivos previamente planteados.

Tabla 2

Niveles de distribución de estrés académico

NIVELES	f	%
Alto	92	57
Medio	38	24
Bajo	31	19
TOTAL	161	100

Nota: Base de datos de estrés académico.

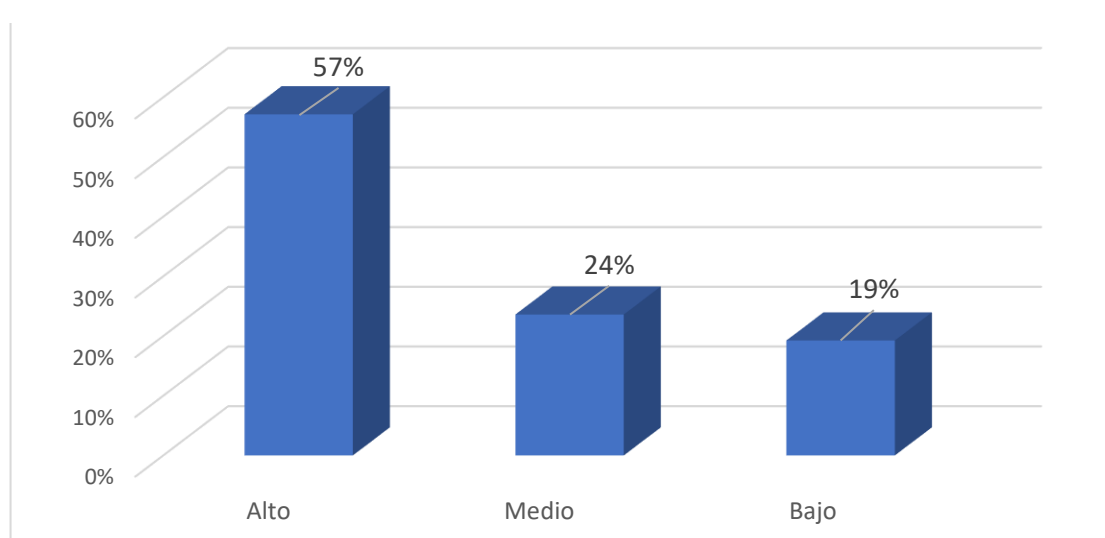
La tabla refleja una realidad preocupante sobre el estrés académico entre los estudiantes del tercer grado de la I.E. San Marcos. Más de la mitad de los estudiantes (57%) se encuentran en un nivel de estrés “Alto”, esto significa que 92 estudiantes están lidiando con una presión considerable en su vida escolar, lo que podría estar afectando su bienestar y su capacidad para aprender de manera efectiva.

Por otro lado, 38 estudiantes, es decir, un 24% de la muestra, experimentan un nivel de estrés “Medio”, estos estudiantes también sienten la carga académica, aunque quizás de una manera más manejable, finalmente, 31 estudiantes (19%) presentan un nivel de estrés “Bajo”, lo que indica que solo una minoría logra mantener el estrés en un nivel que no interfiere significativamente con su experiencia escolar.

Estos resultados nos hablan de un ambiente académico desafiante, donde la mayoría de los estudiantes se sienten abrumados por las demandas escolares, esto no solo evidencia la necesidad de intervenir para reducir los niveles de estrés, sino que también plantea la importancia de desarrollar estrategias efectivas para que los estudiantes puedan gestionar la presión de manera más saludable, mejorando así sus logros de aprendizaje.

Figura 2

Niveles de distribución de estrés académico



Nota: Base de datos de estrés académico.

Tabla 3

Niveles de logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales

NIVELES	f	%
Logro destacado	12	7.5
Logro esperado	48	29.8
En proceso	88	54.7
En inicio	13	8.1
Total	161	100.0

Nota: Base de datos del aprendizaje del área de Ciencias Sociales.

La tabla muestra los niveles de logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales entre los estudiantes, los resultados indican que una mayoría significativa, 88 estudiantes (54.7%), se encuentran “En proceso” de alcanzar los objetivos de aprendizaje, esto sugiere que más de la mitad de los estudiantes aún están trabajando para cumplir con los estándares educativos esperados, lo que podría estar relacionado con los niveles de estrés académico observados anteriormente.

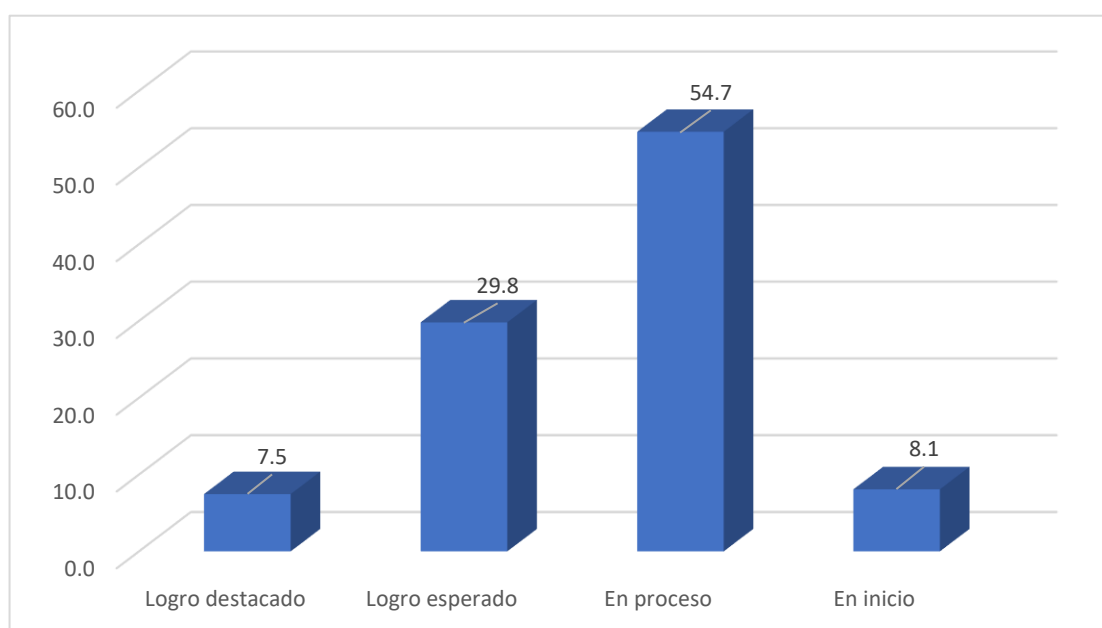
Por otro lado, solo 48 estudiantes (29.8%) lograron alcanzar el “Logro esperado,” lo que implica que cerca de un tercio de los estudiantes cumplen satisfactoriamente con las expectativas académicas en el área de Ciencias Sociales, en cuanto al “Logro destacado,” únicamente 12 estudiantes (7.5%) sobresalen en su desempeño académico, lo que demuestra que pocos logran ir más allá de lo esperado.

Es importante señalar que hay un grupo de 13 estudiantes (8.1%) que están “En inicio,” lo que significa que presentan dificultades significativas para alcanzar los objetivos de aprendizaje, esta situación es preocupante, ya que puede indicar problemas más profundos, como la falta de estrategias de estudio adecuadas, niveles elevados de estrés, o incluso factores externos que afectan su rendimiento académico.

Estos resultados refuerzan la importancia de abordar el estrés académico, ya que existe una relación entre el bienestar emocional de los estudiantes y su capacidad para lograr los objetivos de aprendizaje, implementar intervenciones que fortalezcan las habilidades de afrontamiento y proporcionen un apoyo integral podría ser clave para mejorar los logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales.

Figura 3

Niveles de aprendizaje logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales



Nota: Base de datos del aprendizaje del área de Ciencias Sociales.

Tabla 4

Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Estresores	,168	161	,000
Síntomas	,190	161	,000
Estrategias de afrontamiento	,198	161	,000
Estrés académico	,244	161	,000
Logros de aprendizaje en Ciencias Sociales	,248	161	,000

Nota: En esta tabla gl significa grados de libertad. Elaborado mediante SPSS v26 libre

La Tabla 4 presenta los resultados de la prueba de normalidad aplicada mediante el estadístico Kolmogorov-Smirnov, dado que la muestra fue superior a 50 participantes (161 estudiantes), se tomó como referencia esta prueba para determinar la distribución de los datos.

Los valores de significancia (Sig.) obtenidos para todas las variables analizadas (estresores, síntomas, estrategias de afrontamiento, estrés académico y logros de

aprendizaje en Ciencias Sociales) fueron inferiores a 0.05 (específicamente, 0.000 en todos los casos), según los criterios de decisión en pruebas de normalidad, esto indica que los datos no siguen una distribución normal.

Este hallazgo fue determinante para la elección de las pruebas estadísticas en el estudio, debido a la falta de normalidad en los datos, se optó por el uso de pruebas no paramétricas, específicamente el coeficiente de correlación de Spearman, esta decisión asegura que el análisis de la relación entre el estrés académico y los logros de aprendizaje se realizará con una metodología adecuada a la naturaleza de los datos.

La falta de normalidad en las variables sugiere que los niveles de estrés académico, los síntomas, las estrategias de afrontamiento y los logros de aprendizaje no se distribuyeron de manera uniforme en la población estudiada, esto pudo estar influenciado por diversos factores individuales, sociales y académicos, lo que resalta la importancia de considerar enfoques personalizados en el análisis del rendimiento escolar y el bienestar emocional de los estudiantes.

La aplicación de la prueba de hipótesis permitió verificar si existía una correlación significativa entre el estrés académico y los logros de aprendizaje en los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa “San Marcos”, para ello, se emplearon técnicas estadísticas acordes con el diseño correlacional del estudio, garantizando así la validez de los resultados obtenidos.

Tabla 5

Correlación entre estrés académico y logros de aprendizaje en ciencias sociales

		Logros de aprendizaje en ciencias sociales	
Rho de Spearman	Estrés académico	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral) N	-,660** ,001 161

Nota: En esta tabla 5 representa al número de encuestados. Elaborado mediante SPSS v26.

La Tabla 5 presenta los resultados del análisis de correlación entre el estrés académico y los logros de aprendizaje en Ciencias Sociales, utilizando el coeficiente de correlación de Spearman, el coeficiente obtenido fue -0.660, lo que indica una correlación negativa moderada entre ambas variables, este resultado sugiere que a medida que aumenta el estrés académico en los estudiantes, sus logros de aprendizaje en Ciencias Sociales tienden a disminuir de manera considerable.

El valor de significancia (Sig.) obtenido fue 0.001, inferior al nivel de confianza de 0.01, lo que indica que la correlación es estadísticamente significativa, esto implica que la relación observada entre el estrés académico y los logros de aprendizaje no es producto del azar, sino que tiene relevancia estadística dentro del estudio.

Al contrastar estos resultados con la hipótesis planteada tenemos:

H_i: Existe relación significativa entre el estrés académico y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la I.E. San Marcos, 2024.

H_o: No Existe relación significativa entre el estrés académico y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la I.E. San Marcos, 2024.

Dado que la prueba de correlación de Spearman mostró una relación significativa ($p = 0.001$), se rechazó la hipótesis nula (H_0) y se aceptó la hipótesis alterna (H_1), esto confirma que existe una relación significativa entre el nivel de estrés académico y los logros de aprendizaje en Ciencias Sociales.

La correlación negativa moderada (-0.660) sugiere que el aumento del estrés académico impacta de manera significativa en el rendimiento académico, este resultado indica que el estrés académico puede representar un factor determinante en el desempeño de los estudiantes, esto podría explicarse debido a que un nivel elevado de estrés afecta la concentración, la retención de información y la motivación para el aprendizaje.

Tabla 6

Correlación entre estresores y logros de aprendizaje en Ciencias Sociales

		Logros de aprendizaje en ciencias sociales	
Rho de Spearman	Estresores	Coefficiente de correlación	-,662**
		Sig. (bilateral)	,001
		N	161

Nota: En esta tabla 6 representa al número de encuestados. Elaborado mediante SPSS v26.

La Tabla 6 presenta los resultados del análisis de correlación entre estresores y los logros de aprendizaje en Ciencias Sociales, utilizando el coeficiente de correlación de Spearman, el coeficiente obtenido fue -0.662, lo que indica una correlación negativa moderada entre ambas variables, esto sugiere que, a medida que los estresores aumentan en los estudiantes, sus logros de aprendizaje en Ciencias Sociales tienden a disminuir significativamente.

El valor de significancia (Sig.) obtenido fue 0.001, inferior al nivel de confianza de 0.05, lo que indica que la correlación es estadísticamente significativa, esto implica que la relación observada entre los estresores y los logros de aprendizaje no es producto del azar, sino que tiene relevancia estadística dentro del estudio.

Al contrastar estos resultados con la hipótesis planteada tenemos:

H₁: Existe relación significativa entre los estresores y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la I.E. San Marcos, 2024.

H₀: No Existe relación significativa entre los estresores y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la I.E. San Marcos, 2024.

Dado que la prueba de correlación de Spearman mostró una relación significativa ($p = 0.001$), se rechazó la hipótesis nula (H₀) y se aceptó la hipótesis alterna (H₁), esto confirma que existe una relación significativa entre los estresores y los logros de aprendizaje en Ciencias Sociales.

La correlación negativa moderada (-0.662) sugiere que el aumento de los estresores impacta de manera significativa en el rendimiento académico, un nivel elevado de estresores puede afectar la concentración, la motivación y el desempeño académico, lo que se traduce en un menor logro de aprendizaje en Ciencias Sociales.

Tabla 7*Correlación entre síntomas y logros de aprendizaje en Ciencias Sociales*

		Logros de aprendizaje en ciencias sociales	
Rho de Spearman	Síntomas	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral)	
		N	

Nota: En esta tabla 7 representa al número de encuestados. Elaborado mediante SPSS v26.

La Tabla 7 presenta los resultados del análisis de correlación entre síntomas y logros de aprendizaje en Ciencias Sociales, utilizando el coeficiente de correlación de Spearman, el coeficiente obtenido fue -0.615, lo que indica una correlación negativa moderada entre ambas variables, esto sugiere que a medida que los síntomas asociados al estrés aumentan en los estudiantes, sus logros de aprendizaje en Ciencias Sociales tienden a disminuir de manera significativa.

El valor de significancia (Sig.) obtenido fue 0.006, inferior al nivel de confianza de 0.05, lo que indica que la correlación es estadísticamente significativa, esto implica que la relación observada entre los síntomas y los logros de aprendizaje no es producto del azar, sino que tiene relevancia estadística dentro del estudio.

Al contrastar estos resultados con la hipótesis planteada tenemos:

H₂: Existe relación significativa entre los síntomas y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la I.E. San Marcos, 2024.

H₀: No Existe relación significativa entre los síntomas y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la I.E. San Marcos, 2024.

Dado que la prueba de correlación de Spearman mostró una relación significativa ($p = 0.006$), se rechazó la hipótesis nula (H_0) y se aceptó la hipótesis alterna (H_1), esto confirma que existe una relación significativa entre los síntomas y los logros de aprendizaje en Ciencias Sociales.

La correlación negativa moderada (-0.615) indica que el aumento de síntomas relacionados con el estrés impacta de manera significativa en el rendimiento académico, la presencia de síntomas como ansiedad, fatiga, tensión o preocupación excesiva puede afectar la concentración, la memoria y la motivación de los estudiantes, generando un impacto negativo en su desempeño escolar.

Tabla 8

Correlación entre estrategias de afrontamiento y logros de aprendizaje en Ciencias Sociales

		Logros de aprendizaje en ciencias sociales	
Rho de Spearman	Estrategias de afrontamiento	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral) N	,649** ,001 161

Nota: En esta tabla 8 representa al número de encuestados. Elaborado mediante SPSS v26.

La Tabla 8 presenta los resultados del análisis de correlación entre las estrategias de afrontamiento y los logros de aprendizaje en Ciencias Sociales, utilizando el coeficiente de calificación de Spearman, el coeficiente obtenido fue 0.649, lo que indica una calificación positiva moderada-alta entre ambas variables, este resultado sugiere que a medida que los estudiantes implementan estrategias de afrontamiento más efectivas, sus logros de aprendizaje en Ciencias Sociales tenderán a mejorar significativamente.

El valor de significancia (Sig.) obtenido fue 0.001, inferior al nivel de confianza de 0.05, lo que indica que la comparación es estadísticamente significativa, esto implica que la relación observada entre las estrategias de afrontamiento y los logros de aprendizaje no es producto del azar, sino que tiene relevancia estadística dentro del estudio.

Al contrastar estos resultados con la hipótesis planteada tenemos:

H₃: Existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la I.E. San Marcos, 2024.

H₀: No Existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la I.E. San Marcos, 2024.

Dado que la prueba de correlación de Spearman mostró una relación significativa ($p = 0.001$), se rechazó la hipótesis nula (H₀) y se aceptó la hipótesis alterna (H_i), esto confirma que existe una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y los logros de aprendizaje en Ciencias Sociales.

La correlación positiva moderada-alta (0.649) sugiere que el uso de estrategias de afrontamiento adecuadas contribuye significativamente al desempeño académico en Ciencias Sociales, los estudiantes que desarrollan mejores estrategias para gestionar el estrés y afrontar situaciones desafiantes tendencia a lograr un mejor rendimiento en sus estudios, esto podría explicarse debido a que un afrontamiento efectivo permite reducir la ansiedad, mejorar la concentración y optimizar la administración del tiempo de estudio.

2. Análisis y discusión de resultados

Se planteó como objetivo general analizar la relación entre el estrés académico y los logros de aprendizaje en Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la Institución Educativa San Marcos, 2024.

En este sentido, el estrés académico está definido como un conjunto de respuestas fisiológicas, cognitivas y emocionales que experimenta el estudiante ante demandas académicas percibidas como amenazantes (Lazarus & Folkman, 1986), esta variable posee diversas dimensiones, entre ellas: estresores académicos, síntomas del estrés y estrategias de afrontamiento (Vallejo, 2018), por su parte, los logros de aprendizaje en Ciencias Sociales son entendidos como el grado de adquisición de conocimientos y habilidades en el ámbito educativo, influenciados por factores personales y contextuales (Biggs, 2003), el rendimiento académico se ve afectado por distintos elementos, entre ellos el estrés, dado que puede alterar la concentración, la memoria y la motivación del estudiante (Tobón, 2010).

De acuerdo con los resultados obtenidos, se encontró una correlación negativa moderada significativa (Spearman = -0.660, $p = 0.001$) entre el estrés académico y los logros de aprendizaje en Ciencias Sociales, esto indica que a mayor nivel de estrés académico, menor es el rendimiento en Ciencias Sociales, este hallazgo es consistente con la literatura previa, donde se señala que el estrés académico afecta negativamente la capacidad de los estudiantes para retener información y realizar tareas cognitivas de manera eficiente (Pérez & Gómez, 2019).

Al contrastar con los antecedentes revisados, los resultados coinciden con los hallazgos de Torres y Rodríguez (2020), quienes encontraron que niveles elevados de estrés en estudiantes de secundaria impactaban negativamente en su desempeño académico, asimismo, Ramos y Pérez (2021) identifican que los estudiantes con

mayores niveles de estrés presentan dificultades en la resolución de problemas en asignaturas teóricas, sin embargo, difiere parcialmente de la investigación de López y Sánchez (2019), quienes encontraron que en ciertos casos, un nivel moderado de estrés podría actuar como un motivador para el aprendizaje.

Estos resultados sugieren que el manejo del estrés académico es un factor crucial en el rendimiento escolar, especialmente en asignaturas que requieren concentración y análisis, como Ciencias Sociales, la relación negativa moderada entre estas variables resalta la necesidad de desarrollar estrategias pedagógicas que permitan mitigar los efectos adversos del estrés en los estudiantes.

Se planteó como primer objetivo específico determinar la relación entre los estresores académicos y los logros de aprendizaje en Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la Institución Educativa San Marcos, 2024.

En este contexto, los estresores académicos se refieren a aquellas demandas o situaciones que generan presión en los estudiantes y que pueden influir en su desempeño académico, Lazarus & Folkman (1986), incluyen la sobrecarga de tareas, la presión por buenas calificaciones y la dificultad en la obtención de los temas de estudio, según Vallejo (2018), los estresores académicos pueden clasificarse en estresores personales, interpersonales y ambientales, cada uno con un impacto diferencial en el rendimiento académico, por su parte, los logros de aprendizaje en Ciencias Sociales se relacionan con el grado de comprensión y aplicación de los conocimientos adquiridos en el área, dependiendo de factores emocionales, motivacionales y contextuales (Biggs, 2003).

De acuerdo con los resultados obtenidos, se encontró una correlación negativa moderada significativa (Spearman = -0.662, $p = 0.001$) entre los estresores académicos y los logros de aprendizaje en Ciencias Sociales, este hallazgo indica que a mayor

presencia de estresores académicos, menor es el rendimiento en Ciencias Sociales, esta relación sugiere que la acumulación de factores estresantes en el entorno educativo interfiere con la capacidad de los estudiantes para concentrarse, procesar información y desarrollar habilidades cognitivas de manera eficiente (Tobón, 2010).

Al contrastar con los antecedentes revisados, los resultados coinciden con los hallazgos de Gómez y Herrera (2021), quienes identifican que los estudiantes expuestos a altos niveles de presión académica presentaban un menor rendimiento en materias teóricas. Asimismo, Martínez y Paredes (2020) evidenciaron que los estresores derivados de la carga académica y la presión social tenían un impacto directo en el desempeño académico de los estudiantes de secundaria, sin embargo, los resultados difieren parcialmente de los obtenidos por Ruiz y Salinas (2019), quienes argumentaron que ciertos estresores pueden funcionar como impulsores del rendimiento académico en determinados contextos.

Estos hallazgos resaltan la importancia de implementar estrategias de manejo del estrés y promover ambientes educativos que reduzcan la carga de estresores en los estudiantes, la compresión negativa moderada sugiere que, si bien los estresores forman parte del entorno académico, su impacto puede ser mitigado mediante técnicas de afrontamiento adecuadas y apoyo institucional.

Se planteó como segundo objetivo específico analizar la relación entre los síntomas del estrés académico y los logros de aprendizaje en Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la Institución Educativa San Marcos, 2024.

En este contexto Selye (1976), declara que los síntomas del estrés académico se manifiestan a través de respuestas fisiológicas, cognitivas, emocionales y conductuales ante situaciones de presión académica, de acuerdo con Ramos (2017), los síntomas del

estrés pueden agruparse en tres dimensiones principales: síntomas físicos (fatiga, insomnio, dolores de cabeza), síntomas emocionales (ansiedad, frustración, irritabilidad) y síntomas cognitivos (dificultad para concentración, bloqueos mentales, pensamientos negativos), por otro lado, los logros de aprendizaje en Ciencias Sociales dependen en gran medida de la capacidad del estudiante para similar y aplicar los conocimientos adquiridos, lo que puede verse afectado por la presencia de síntomas de estrés (Biggs, 2003).

De acuerdo con los resultados obtenidos, se identificó una correlación negativa moderada significativa (Spearman = -0.615, $p = 0.006$) entre los síntomas del estrés y los logros de aprendizaje en Ciencias Sociales, esto indica que a medida que los síntomas del estrés aumentan, los logros de aprendizaje disminuyen, este hallazgo es consistente con estudios previos que evidencian que la presencia de síntomas físicos y emocionales de estrés reducen la capacidad de concentración y memorización en los estudiantes, afectando negativamente su rendimiento académico (Fernández & Castillo, 2019).

Al contrastar con los antecedentes revisados, los resultados concuerdan con los hallazgos de Alarcón y Pérez (2020), quienes encontraron que los estudiantes con síntomas elevados de estrés presentaban mayores dificultades en la resolución de problemas en asignaturas teóricas, asimismo, Gutiérrez y Torres (2021) concluyeron que la ansiedad y la fatiga mental derivadas del estrés académico afectaban significativamente el desempeño en pruebas de comprensión lectora y razonamiento crítico, sin embargo, los hallazgos difieren parcialmente de los de Montenegro y Díaz (2019), quienes argumentaron que algunos estudiantes con niveles moderados de estrés lograron mantener un desempeño aceptable debido a la activación cognitiva que este generaba en ciertas condiciones.

Estos resultados refuerzan la importancia de identificar y gestionar los síntomas del estrés en los estudiantes, ya que su impacto en el aprendizaje es significativo, estrategias como la promoción del bienestar emocional, la regulación del tiempo de estudio y la implementación de programas de apoyo psicológico pueden contribuir a reducir el efecto negativo del estrés en el rendimiento académico.

Se planteó como tercer objetivo específico evaluar la relación entre las estrategias de afrontamiento y los logros de aprendizaje en Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la Institución Educativa San Marcos, 2024.

De acuerdo con Lazarus & Folkman (1986), las estrategias de afrontamiento se refieren al conjunto de y procesos cognitivos que los individuos emplean para manejar situaciones estresantes acciones en su entorno académico (Lazarus & Folkman, 1986), según González (2019), estas estrategias pueden clasificarse en afrontamiento activo (uso de planificación, regulación emocional y búsqueda de apoyo social) y afrontamiento pasivo (evasión, negación y autoculpa), las estrategias de afrontamiento influyen en la capacidad del estudiante para superar desafíos académicos y mantener su desempeño en entornos de alta exigencia (Vallejo, 2018).

De acuerdo con los resultados obtenidos, se encontró una correlación positiva moderada-alta significativa (Spearman = 0.649, $p = 0.001$) entre las estrategias de afrontamiento y los logros de aprendizaje en Ciencias Sociales, esto indica que a medida que los estudiantes utilizan estrategias de afrontamiento más efectivas, su rendimiento académico tiende a mejorar significativamente, este hallazgo es consistente con estudios previos que demuestran que los estudiantes que emplean estrategias adaptativas de afrontamiento presentan una mayor capacidad para manejar el estrés y optimizar su desempeño académico (Fernández & Castillo, 2019).

Al contrastar con los antecedentes revisados, los resultados coinciden con los hallazgos de Peña y Herrera (2021), quienes encontraron que los estudiantes que aplicaban estrategias de afrontamiento activas tenían un mejor desempeño en asignaturas teóricas, asimismo, Martínez y Rojas (2020) evidenciaron que el uso de estrategias como la planificación y la autoevaluación tuvo un impacto positivo en el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria, sin embargo, los hallazgos difieren parcialmente de los obtenidos por Sánchez y Torres (2019), quienes señalan que algunos estudiantes con estrategias de afrontamiento deficientes lograron mantener un rendimiento aceptable debido a otros factores externos, como el apoyo familiar o la motivación intrínseca.

Estos resultados refuerzan la importancia de fomentar el desarrollo de estrategias de afrontamiento adecuadas en los estudiantes, ya que su impacto en el rendimiento académico es significativo. La implementación de programas de educación emocional, entrenamiento en manejo del tiempo y desarrollo de habilidades de resiliencia puede contribuir a potenciar el aprendizaje en Ciencias Sociales.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

1. Conclusiones

Se determina que existe una relación significativa y negativa moderada entre el estrés académico y los logros de aprendizaje en Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la IE San Marcos, 2024, según los resultados obtenidos, el coeficiente de compensación de Spearman fue de -0.660, con un valor de significancia de $p = 0.001$, lo que indica que a medida que el estrés académico aumenta, los logros de aprendizaje tienden a disminuir, este hallazgo confirma la hipótesis planteada y resalta la importancia de considerar el impacto del estrés en el rendimiento académico.

Se determina que existe una relación significativa y negativa moderada entre los estresores académicos y los logros de aprendizaje en Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la IE San Marcos, 2024. Según los resultados obtenidos, el coeficiente de compensación de Spearman fue de -0.662, con un valor de significancia de $p = 0.001$, lo que indica que a medida que los estresores académicos aumentan, los logros de aprendizaje tienden a disminuir, estos resultados confirman que la presencia de múltiples estresores en el entorno educativo puede afectar el desempeño académico de los estudiantes, reduciendo su capacidad de concentración, motivación y comprensión en el área de Ciencias Sociales.

Se determina que existe una relación significativa y negativa moderada entre los síntomas del estrés académico y los logros de aprendizaje en Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la IE San Marcos, 2024, según los resultados obtenidos, el coeficiente de compensación de Spearman fue de -0.615,

con un valor de significancia de $p = 0.006$, lo que indica que a medida que los síntomas del estrés aumentan, los logros de aprendizaje tienden a disminuir.

Estos resultados evidencian que los síntomas del estrés, como fatiga, fatiga y dificultades de concentración, afectan negativamente el rendimiento académico de los estudiantes, limitando su capacidad de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales.

Se determinan que existe una relación significativa y positiva moderada-alta entre las estrategias de afrontamiento y los logros de aprendizaje en Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la IE San Marcos, 2024, según los resultados obtenidos, el coeficiente de compensación de Spearman fue de 0.649, con un valor de significancia de $p = 0.001$, lo que indica que a medida que los estudiantes emplean estrategias de afrontamiento más efectivas, sus logros de aprendizaje en Ciencias Sociales tienden a mejorar, estos resultados confirman que el desarrollo de estrategias de afrontamiento adecuadas permite a los estudiantes gestionar mejor el estrés académico, favoreciendo así su desempeño en el aprendizaje de Ciencias Sociales.

2. Recomendaciones

Se recomienda que la Institución Educativa “San Marcos” implemente un programa integral de gestión del estrés académico, que incluya talleres sobre técnicas de relajación (respiración, mindfulness), organización del tiempo y estrategias de afrontamiento, además, se sugiere promover actividades recreativas y deportivas dentro del horario escolar, con el fin de reducir la tensión emocional y mejorar el bienestar de los estudiantes, estos programas ayudarían a minimizar los efectos negativos del estrés académico en el aprendizaje, permitiendo que los estudiantes manejen mejor la presión y mejoren su rendimiento, según Barraza (2005), las estrategias de afrontamiento efectivo son clave para restablecer el equilibrio emocional y cognitivo en los estudiantes, impactando positivamente en su desempeño escolar.

Se sugiere que los tutores y psicólogos escolares fomenten activamente la enseñanza de estrategias de afrontamiento saludable, tales como gestión del tiempo, establecimiento de metas claras, actividad física y control del uso de la tecnología para evitar distracciones, se recomienda incorporar estas estrategias en las sesiones de tutoría y orientación psicológica, promoviendo un entorno en el que los estudiantes puedan identificar y gestionar sus estresores académicos, crear un espacio donde se refuercen estas habilidades permitirá reducir los síntomas del estrés, según Lazarus y Folkman (1986, citados en Barraza, 2008), estas estrategias son esenciales para manejar adecuadamente las exigencias académicas percibidas como superiores a las capacidades del estudiante.

Se recomienda la creación de un centro de apoyo psicológico dentro de la Institución Educativa “San Marcos”, donde los estudiantes puedan recibir asesoramiento especializado sobre cómo gestionar los síntomas del estrés académico, un equipo de profesionales capacitados podría proporcionar herramientas para

identificar y controlar síntomas como ansiedad, fatiga y problemas de concentración, favoreciendo un ambiente escolar más saludable y de apoyo, contar con un espacio donde los estudiantes se sientan comprendidos y puedan expresar sus preocupaciones ayudaría a reducir los efectos negativos del estrés en su rendimiento académico, según Uceda (2020), la orientación psicológica y el desarrollo de habilidades asertivas son elementos clave para mitigar el impacto del estrés en el aprendizaje.

Se sugiere que el Ministerio de Educación incorpore formalmente la educación emocional en el currículo escolar, con el fin de que los estudiantes desarrollen habilidades socioemocionales como autogestión emocional, empatía y toma de decisiones responsables, la enseñanza de estas competencias contribuiría a que los estudiantes gestionen el estrés de manera efectiva, generando un ambiente más propicio para el aprendizaje, según Luna (2018), las competencias socioemocionales son fundamentales para comprender y regular las emociones, así como para establecer relaciones interpersonales positivas y constructivas en el ámbito educativo.

REFERENCIAS

- Altamirano, N. (2022, 2 de febrero). El aprendizaje digital que el COVID aceleró. *Facultad de Ciencias de la Comunicación, Turismo y Psicología, USMP*.
<https://fcctp.usmp.edu.pe/noticias/articulos-tips-y-consejos/el-aprendizaje-digital-que-el-covid-acelero/>
- Armenta, L., & Barrón, M. (2021). Efectos del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes de la licenciatura de Psicología. *Revista de Investigación Académica Sin Frontera*, 4(1), 1-17.
<https://revistainvestigacionacademicasinfrontera.unison.mx/index.php/RDIASF/article/view/388/404>
- Arribas, J. (2013). Causas de las dimensiones que generan el estrés académico. *Revista de Educación*, 360, 556. <https://www.educacionyfp.gob.es/revista-de-educacion/numeros-revista-educacion/numeros-anteriores/2013/re360/re360-24.html>
- Arteaga Sotomayor, C. G. (2022). *Relación del estrés y los niveles de logro de aprendizaje en el área de inglés en estudiantes de 5to grado de secundaria de la I.E. Hermanos Meléndez de la Unión de Piura, provincia de Piura, 2021* [Tesis de maestría, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote]. Repositorio Institucional ULADECH.
<https://hdl.handle.net/20.500.13032/28415>
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación superior. *Investigación Educativa*, 4, 1-20.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2880918.pdf>
- Barraza, A. (2008). La presencia del estrés académico en estudiantes del grado de maestría. *Revista de Educación y Desarrollo*, 2, 26-28.
- Berrío García, N., & Mazo Zea, R. (2011). *Estrés académico*. Universidad de Antioquia. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4865240.pdf>
- 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* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de

- Santa María]. Repositorio Institucional.
<https://hdl.handle.net/20.500.12394/13191>
- Briceño, C. (2023). Estrés académico y desempeño de estudiantes de bachillerato durante la pandemia del COVID-19. *Revista Académica Cunzac*, 6(1).
<https://doi.org/10.46780/cunzac.v6i1.88>
- Cayotopa, A. (2022). *Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes del V ciclo de educación básica regular en una Institución Educativa de Lima, 2021* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/80792/Cayotopa_HAE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Carmona Cotrina, M. S. (2023). *Estrés y rendimiento académico ante la pandemia en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2022* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Cajamarca]. Repositorio Institucional UNC.
<http://hdl.handle.net/20.500.14074/5889>
- Céspedes Rodríguez, H. T., & Tamayo Rodríguez, Y. (2022). Influencia de las dificultades del aprendizaje autorregulado en el estrés académico de estudiantes universitarios. *PSIDIAL: Psicología y Diálogo de Saberes*, 1(1), 99-113. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6420026>
- Cofhuesca. (2017, 26 de noviembre). Estrés, enfermedad del siglo XXI. *Diario del Alto Aragón*. <https://www.cofhuesca.com/archivos/noticia/3158/4236-171126-estresenfermedad-del-siglo-xxi.pdf>
- Conceptos. (2022). *Población estadística*. Concepto.de.
<https://concepto.de/poblacion-estadistica/>
- Cortez, L., & Neill, D. (2017). *Proyectos y fundamentos de la investigación científica*. Universidad Técnica de Machala.
<http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/14232/1/Cap.4-Investigaci%C3%B3n%20cuantitativa%20y%20cualitativa.pdf>

- Cuoghi, S. (2013). *Importancia de las Ciencias Sociales*. <https://significado.com/importancia-de-las-ciencias-sociales/>
- Escalante Roncal, K. G. (2022). *Estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria en una institución educativa de la provincia de Celendín-Cajamarca en el contexto COVID-19, 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional UPN. <https://hdl.handle.net/11537/33467>
- Fernández, A., Malino, C., & Molina, B. (2002). *Relación entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes universitarios*. Universidad de Antioquia.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2005). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63-93. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927005>
- Fernández, J., & Luévano, E. (2019). Influencia del estrés académico sobre el rendimiento escolar en educación media superior. *Revista Panamericana de Pedagogía*, 27, 97-117. <https://scholar.google.com>
- Gallardo Echenique, E. E. (2017). *Metodología de la investigación: Manual autoformativo interactivo*. Universidad Continental.
- García, F., & Muñoz, J. (2004). *El estrés académico: Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Universidad de Huelva.
- Garrido, L. (2018). *¿Qué es el compromiso?* Escuela Internacional de Coaching. <https://escuelainternacionaldecoaching.com/downloads/MATERIAL/Compromiso%20-%20Lola%20Garrido.pdf>
- Gutiérrez Rosales, M. L. (2022). *Estrés académico y logros de aprendizaje en los estudiantes de primaria de la I.E. N° 88223 Pampadura - Chimbote, 2022* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/99824>

- Gutiérrez, C. (2009). Escala de medición del proceso de afrontamiento y adaptación de Callista Roy: Una propuesta metodológica para su interpretación. *Hallazgos*, 6(12). <https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835200009.pdf>
- Han, R., & Cheney, P. (2008). *Teorías sociales*. LibreTexts. <https://espanol.libretexts.org>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (1997). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill. http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lad/garcia_m_f/capitulo4.pdf
- Hernández Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (7ª ed.). McGraw-Hill.
- Jara Cayo, L. S. (2022). *El estrés académico y logros de aprendizaje en el área de comunicación del ciclo VI en una institución pública, Cusco, 2021* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/99218>
- Jalixto, S. (2022). *Estrés académico y rendimiento escolar en estudiantes de tercer grado de secundaria en la IE Anilmayo-Quiquijana-Quispicanchis-Cuzco* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio Institucional UNSA. <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/93771d9a-13de-4279-96d9-3fad67e3668c/content>
- Landeros, E., Salazar, B., & Cruz, E. (2009). La influencia del positivismo en la investigación y práctica de enfermería. *Index*, 18(4). https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962009000400011
- Lazarus, R., Miyar, M., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- López, I. G., Osorio Vidal, V. G., & Palomino Alca, J. T. (2024). El estrés académico en el aprendizaje de los estudiantes universitarios. *Horizontes. Revista de*

- Investigación en Ciencias de la Educación*, 8(32), 526-543.
<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v8i32.742>
- Luna, C. (2018). *¿Qué son las habilidades socioemocionales?*
<https://www.ejemplo.com>
- Martínez, E., & Gómez, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2), 11-22.
<https://www.redalyc.org/pdf/834/83410203.pdf>
- MedlinePlus. (2016, 27 de julio). *Características del estrés académico*. Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU.
<https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html>
- Menéndez, A. (2023, 21 de agosto). *¿Qué es el control emocional?* Top Doctors.
<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/control-emocional>
- Micaela, C., & Mendoza, S. (2023). *Depresión y estrés académico en el entorno educativo presencial en estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria de un colegio privado de Cajamarca en el año 2023* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional UPN.
<https://repositorio.unc.edu.pe>
- Ministerio de Educación del Perú (MINEDU). (2016). *Programa curricular de Educación Secundaria*.
<https://www.ugelsanchezcarrion.gob.pe/wordpress/wp-content/uploads/2019/06/programa-secundaria-17-abril.pdf>
- Molinero, M., & Chávez, U. (2020, 15 de mayo). Herramientas tecnológicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje en estudiantes de educación superior. *Revista Educación y Sociedad*, 10(19).
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74672019000200005
- Morales, S., Meza, R., & Rojas, J. (2022). Estrés académico en estudiantes mexicanos de nivel medio superior durante el confinamiento por COVID-19. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 9.

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78902021000800048

- Moscoso, C., & Barzallo, J. (2018). *Prevalencia del estrés académico en estudiantes de medicina, asociado al rendimiento académico, Universidad de Cuenca, Cuenca - Ecuador, 2015* [Tesis de licenciatura, Universidad de Cuenca].
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-982157>
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. *Educación*, 33(2), 171-190.
<https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Ñaupas Paitán, H., Valdivia Dueñas, M. R., Palacios Vilela, J. J., & Romero Delgado, H. E. (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis* (5ª ed.). Ediciones de la U.
https://books.google.com.pe/books/about/Metodolog%C3%ADa_de_la_Investigaci%C3%B3n_cuanti.html?hl=es&id=KzSjDwAAQBAJ&redir_esc=y
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023, 21 de febrero). *¿Qué es el estrés?*
<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Ortiz Vásquez, L. C. (2012). El concepto de ciencias sociales: un análisis bibliográfico. En *Pensar la enseñanza de la historia y de la(s) ciencia(s) social(es)* (pp. 47-106). Universidad Distrital Francisco José de Caldas.
https://die.udistrital.edu.co/publicaciones/capitulos_de_libro/el_concepto_de_ciencias_sociales_un_analisis_bibliografico
- Peralta, C. (2023, 26 de enero). *Alumnos UV advierten de casos de estrés académico y universitario*. <https://www.uv.mx/prensa/general/alumnos-uv-advierten-de-casos-de-estres-academico-y-universitario>
- Pérez, J., & Merino, M. (2023). *Metodología de las ciencias sociales*.
<https://definicion.de/ciencias-sociales/>
- Pinto, E., Villa, A., & Pinto, H. (2022). Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. *Revista de Ciencias Sociales (RCS)*, 28(5), 87-99. <https://www.redalyc.org/journal/280/28071845007/html/>

- Rodea, J. (2019). *Relación entre estrés y bajo rendimiento académico en los alumnos del segundo semestre de la Licenciatura de Química*. Universidad Autónoma Metropolitana (UAM).
- Sánchez, H., & Reyes, C. (2009). *Metodología y diseños en la investigación científica*. Editorial San Marcos.
- Sánchez Lucano, J. P. (2023). *Estrés académico y aprendizaje en el área de matemática de los estudiantes de tercer grado "A" de secundaria de la Institución Educativa "Javier Prado" – Cajamarca, 2023* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Cajamarca]. Repositorio Institucional UNC. <http://hdl.handle.net/20.500.14074/6643>
- Secretaría Nacional de la Juventud (SENAJU). (2023, 20 de junio). *El 32.3 % de jóvenes de 15 a 29 años presentaron algún problema de salud mental*. <https://juventud.gob.pe/2023/06/el-32-3-de-jovenes-de-15-a-29-anos-presentaron-algun-problema-de-salud-mental/>
- Uceda, J. (2020). *Nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes del tercer grado nivel secundario de la institución educativa "San Ramón – Chontapaccha, Cajamarca – 2017* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]. Repositorio Institucional UPAGU. <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/1478/TESIS%20%20UCEDA%20MARTOS%20JUANA%20DORIS01.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Universidad Nacional de Córdoba (UNC). (2018). *Estrés académico*. <https://www.unc.edu.ar/vida-estudiantil/estr%C3%A9s-acad%C3%A9mico>
- Universidad La Concordia. (2020). *Técnicas de investigación*. <https://universidadlaconcordia.edu.mx/blog/index.php/tecnicas-de-investigacion>
- Universidad Nacional del Litoral (UNL). (2018). *Breve referencia al surgimiento de las Ciencias Sociales*. <https://www.unl.edu.ar/ingreso/cursos/wp-content/uploads/2018/11/1-unidad-1Modif-2.pdf>

ANEXOS

Anexo 1: Instrumentos de recolección de la información

ENCUESTA SOBRE ESTRÉS ACADÉMICO

INSTRUCCIÓN: Estimado estudiante a continuación se te presenta una serie de ítems relacionados a un problema recurrente como es el estrés y específicamente estrés académico, te suplico que leas cada ítem y contestes con la imparcialidad que te caracteriza marcando con una X en el nivel que creas que se manifiesta en tu persona. Te agradezco desde ya por tu colaboración desinteresada.

1	2	3	4	5
Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

Dimensión	Indicadores	Ítems	Niveles				
			1	2	3	4	5
Estresores	Estresores mayores	1. La forma como actúa el docente en el aula					
		2. La sobrecarga de tareas escolares					
		3. Las evaluaciones que toma el docente					
		4. Competencia entre estudiantes					
	Estresores menores	5. El horario de clase					
		6. El tipo de tarea					
		7. Las participaciones frecuentes					
		8. Tiempo limitado para presentar tareas					
Síntomas	Físicos	9. Sueño interrumpido					
		10. Cansancio permanente					
		11. Aparición de migraña					
		12. Problemas de digestión					
	Psicológicos	13. Inquietud (No halla cavilación					
		14. Dificultad para concentrarse					
		15. Aparición de tristeza					
		16. Irritabilidad recurrente					
	Comportamentales	17. Inclinação a discutir					
		18. Enclaustramiento o aislamiento voluntario					
		19. Procrastinación					
		20. Ansiedad por comer o evitar comer					
Estrategias de afrontamiento	Uso de la tecnología	21. Uso de redes sociales					
		22. Ver diferentes videos					
		23. Escuchar música					
		24. Juegos en línea					
	Planificación	25. Descuido en la planificación					
		26. Documentación desordenada					
		27. Incumplimiento de acuerdos					

		28. Presentación de trabajos después de la fecha acordada					
	Actividades recreativas	29. Actividades deportivas					
		30. Visita a familiares					
		31. Salir con amigos					
		32. Juegos de mesa (salón)					
Puntaje							

FICHA REGISTRO RENDIMIENTO ACADÉMICO

N°	Estudiante	Calificativos		
		Dimensión 1 Construye interpretaciones históricas.	Dimensión2 Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente	Dimensión3 Gestiona responsablemente los recursos económicos
01				
02				
03				
04				
05				
06				
07				
08				
09				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				
39				
40				
41				
42				
43				

Anexo 2: Ficha Técnica

Ficha técnica sobre el estrés académico

Nombre Original del instrumento:	Encuesta sobre estrés académico
Autor y año:	ORIGINAL: Elaboración propia, 2014
Objetivo del instrumento:	Obtener información sobre el estrés académico y sus dimensiones en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la I.E “San Marcos” de San Marcos, 2024.
Usuarios:	Estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la I.E “San Marcos” de San Marcos
Forma de Administración o Modo de aplicación:	Aplicación presencial de forma individual con una duración 40 minutos aproximadamente. El estrés académico fue determinado por la sumatoria de puntajes de los 32 ítems en escala de respuesta: nunca (1), Rara vez (2), Algunas veces (3), Casi siempre (4), Siempre (5). En los niveles fue determinada en función al puntaje obtenido: Nivel Alto con valores de 118 a 160, Nivel Medio con valores de 75 a 117, y por último Nivel Bajo con puntajes desde 32 a 74.
Validez: (Presentar la constancia de validación de expertos)	Validado por 3 expertos dos de ellos con grado de doctor y uno con grado de maestría, mediante el protocolo de Validación de Instrumentos de la Universidad Nacional de Cajamarca. • Dra. Patricia Maribel Yllescas Rodríguez • Dra. Teresita del Rosario Merino Salazar • Mg. José Magno Leiva Muñoz
Confiabilidad: (Presentar los resultados estadísticos)	El coeficiente Alpha de Cronbach con un valor de 0.825 para la prueba piloto (25 muestras) mostrando una confiabilidad del nivel Bueno.

Anexo 3: Resolución de aprobación de proyecto



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA

"NORTE DE LA UNIVERSIDAD PERUANA"

Fundada por Ley 14015 del 13 de febrero de 1962
CAJAMARCA - PERU

FACULTAD DE EDUCACIÓN

Pabellón 1G-202 Teléfono: 076610169



RESOLUCIÓN DE CONSEJO DE FACULTAD N° 00282-2024-FE-UNC

Cajamarca, 22 de agosto del 2024

Visto: El OFICIO N° 0284-2024-EPD-FE-UNC, de fecha 12 de agosto del 2024, presentado por el Director de la Escuela Profesional de Perfeccionamiento Docente, el Oficio N° 332-2024-D-UIFE-FE-UNC de fecha 18 de julio del 2024, presentado por el Director de la Unidad de Investigación de la Facultad de Educación y el acuerdo de al Consejo de Facultad de Educación en su Sesión Ordinaria de fecha 12 de agosto del presente año, y;

CONSIDERANDO:

Que, mediante el oficio de visto, el Director de la Escuela Profesional de Perfeccionamiento Docente Dr. Manuel Gonzalo Angulo León presenta, el Proyecto de Tesis titulado: **Relación entre estrés académico y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la IE "San Marcos" de San Marcos, 2024**, cuyo autor es el bachiller Milder Yoel Tanchiva Roncal, siendo asesor el Dr. Jorge Daniel Díaz García, a fin que sea aprobado en Consejo de Facultad.

Que, Informe de visto, el Director de la Unidad de Investigación de la Facultad de Educación el Dr. Jorge Daniel Díaz García, da opinión favorable al Proyecto de Tesis titulado: **Relación entre estrés académico y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la IE "San Marcos" de San Marcos, 2024**, cuyo autor es el bachiller Milder Yoel Tanchiva Roncal, siendo asesor el Dr. Jorge Daniel Díaz García.

Que, el Consejo de Facultad de Educación en su Sesión Ordinaria de fecha 12 de agosto del presente año, aprobó para su ejecución el Proyecto de Tesis titulado: **Relación entre estrés académico y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la IE "San Marcos" de San Marcos, 2024**, cuyo autor es el bachiller Milder Yoel Tanchiva Roncal, siendo asesor el Dr. Jorge Daniel Díaz García.

Estando a lo Expuesto y de conformidad con los Artículos 46° y 54°, 150° y 153° del Estatuto Vigente de la Universidad Nacional de Cajamarca y en uso de las atribuciones conferidas por la Ley Universitaria N° 30220.

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO: APROBAR, el Proyecto de Tesis titulado: **Relación entre estrés académico y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la IE "San Marcos" de San Marcos, 2024**, cuyo autor es el bachiller Milder Yoel Tanchiva Roncal, siendo asesor el Dr. Jorge Daniel Díaz García.

ARTÍCULO SEGUNDO: HACER CONOCER, la presente a la Escuela Profesional de Perfeccionamiento Docente, a la Unidad de Investigación de la Facultad de Educación, al Asesor del Trabajo de Investigación el Dr. Jorge Daniel Díaz García y a la interesada para su conocimiento y fines.

Regístrese, comuníquese y archívese.



Dr. Iván A. León Castro
DECANO



UIC
Lc. CONSTANZA R. CAYANZA SANCHEZ
SECRETARIO ACADÉMICO

C.E.
-Escuela Profesional de Perfeccionamiento Docente
-Unidad de Investigación de la Facultad de Educación
-Dr. Jorge Daniel Díaz García
-Interesada
-Archivo
-Lizeth

Anexo 4: Constancia de aplicación

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

CONSTANCIA DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTO DE TESIS

La directora de la IE “San Marcos”, Mg. Lidia R. Arbildo Rojas del distrito Pedro Gálvez
en la provincia de San Marcos - Cajamarca

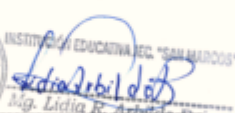
HACE CONSTAR:

Que en la Institución Educativa “San Marcos” de la ciudad de San Marcos con código modular
Nº 0390765, el estudiante de licenciatura *Milder Yoel Tanchiva Roncal* con N° DNI 44440595
de la Universidad Nacional de Cajamarca, ha aplicado su instrumento de investigación
perteneciente a sus tesis titulada “*Relación entre estrés académico y logros de aprendizaje en el
área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la IE “San
Marcos” de San Marcos, 2024*”, demostrando responsabilidad concerniente a la aplicación del
instrumento en forma satisfactoria.

Se extiende la presente constancia para los fines que estime conveniente.

San Marcos, 11 de setiembre de 2024.

Atentamente,

 
Mg. Lidia R. Arbildo Rojas
DIRECTORA
FIRMA
DNI: 26691205

Anexo 5: Asentimiento informado

ASENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación: Relación entre estrés académico y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la IE “San Marcos” de San Marcos, 2024. Investigador: Milder Yoel Tanchiva Roncal

Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la investigación titulada “Relación entre estrés académico y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la IE “San Marcos” de San Marcos, 2024.”, cuyo objetivo es: Determinar la relación entre el estrés académico y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la I.E. San Marcos, 2024.

Esta investigación es desarrollada por estudiante, del programa de licenciatura de la Universidad Nacional de Cajamarca, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la directora de la institución “San Marcos”.

Procedimiento

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente:

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde no se recogerá datos personales.
2. Esta encuesta o tendrá un tiempo aproximado de 40 minutos y se realizará en su propio ambiente de 3° grado de la institución San Marcos. Las respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

- **Participación voluntaria (principio de autonomía):**

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

- **Riesgo (principio de No maleficencia):**

Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

- **Beneficios (principio de beneficencia):**

Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

- **Confidencialidad (principio de justicia):**

Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador: Milder Yoel Tanchiva Ronca, email: yoelmilder@gmail.com

Consentimiento:

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo participe en la investigación.

.....

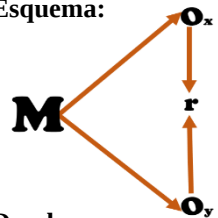
Nombre y apellidos:

.....

FIRMA:

Fecha y hora: 10 de septiembre del 2024

Anexo 6: Matriz de consistencia

FORMULACION DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	MÉTODO	POBLACIÓN
Problema principal ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la I.E. San Marcos, 2024? Problemas derivados: a. ¿Qué relación existe entre los estresores y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la I.E. San Marcos, 2024? b. ¿Qué relación existe entre los síntomas y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la I.E. San Marcos, 2024? c. ¿Qué relación existe entre las estrategias de afrontamiento y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la I.E. San Marcos, 2024?	Objetivo general Determinar la relación entre el estrés académico y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la I.E. San Marcos, 2024. Objetivos específicos: a. Identificar la relación entre los estresores y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la I.E. San Marcos, 2024. b. Identificar la relación entre los síntomas y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la I.E. San Marcos, 2024. c. Identificar la relación entre las estrategias de afrontamiento y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la I.E. San Marcos, 2024.	General H₁: Existe relación significativa entre el estrés académico y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la I.E. San Marcos, 2024. H₀: No existe relación significativa entre el estrés académico y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la I.E. San Marcos, 2024. Específicas H₁ Existe relación significativa entre los estresores y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la I.E. San Marcos, 2024. H₂ Existe relación significativa entre los síntomas y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la I.E. San Marcos, 2024. H₃ Existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la I.E. San Marcos, 2024.	MÉTODO: El método de investigación es hipotético deductivo TIPO DE ESTUDIO: Por su objetivo es descriptiva, por el tipo de datos es cuantitativa y por el diseño es descriptiva correlacional. DISEÑO: Descriptiva correlacional Esquema:  Donde: M: Muestra que corresponde a los estudiantes de tercer grado de educación secundaria. O_x: Estrés académico. r: Relación entre las variables de estudio O_y: Logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales.	Población La población de estudio está conformada por todos los estudiantes de la I.E. San Marcos, 2024. Muestra La muestra son todos los estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la I.E. San Marcos, 2024. Muestreo. Muestreo intencionado

Anexo 7: Protocolo de validación del instrumento



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA "NORTE DE LA UNIVERSIDAD PERUANA" FACULTAD DE EDUCACIÓN

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO: CUESTIONARIO PARA ESTUDIANTES SOBRE ESTRÉS ACADÉMICO (JUICIO DE EXPERTOS)

Yo, **Dra. Patricia Maribel Yllescas Rodriguez**, identificado Con DNI N° **07266567**, Con Grado Académico de Doctor en educación en la, Universidad Privada "Cesar Vallejo" Hago constar que he leído y revisado los 32 ítems de la Tesis de Licenciatura correspondiente al Proyecto de tesis:

"Relación entre estrés académico y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la I.E "San Marcos" de San Marcos, 2024", del bachiller Milder Yoel Tanchiva Roncal.

Los ítems del instrumento **Cuestionario para estudiantes sobre estrés académico**, están distribuidos en 03 dimensiones: Estresores (08 ítems), Síntomas (12 ítems), Estrategias de afrontamiento (12 ítems).

CUESTIONARIO PARA ESTUDIANTES SOBRE ESTRÉS ACADÉMICO		
Nº ítems revisados	Nº de ítems válidos	% de ítems válidos
32	32	100

Lugar y Fecha: Cajamarca 4 de agosto de 2024

Apellidos y Nombres del evaluador: **Dra. Patricia Maribel Yllescas Rodriguez**

FIRMA DEL EVALUADOR



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
“NORTE DE LA UNIVERSIDAD PERUANA”
FACULTAD DE EDUCACIÓN

FICHA DE EVALUACIÓN DEL CUESTIONARIO
(JUICIO DE EXPERTOS)

Apellidos y Nombres del Evaluador: Dra. Yllescas Rodríguez Patricia Maribel

Grado académico: Doctor en educación

Título de la investigación:

Relación entre estrés académico y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la I.E “San Marcos” de San Marcos, 2024

Autor: Milder Yoel Tanchiva Roncal

Nº Ítem	CRITERIOS DE EVALUACIÓN							
	Pertinencia con el problema, objetivos e hipótesis		Pertinencia con la variable y dimensiones		Pertinencia con la dimensión/indicador		Pertinencia con la redacción científica (propiedad y coherencia)	
	Apropiado	Inapropiado	Apropiado	Inapropiado	Apropiado	Inapropiado	Apropiado	Inapropiado
1	X		X		X		X	
2	X		X		X		X	
3	X		X		X		X	
4	X		X		X		X	
5	X		X		X		X	
6	X		X		X		X	
7	X		X		X		X	
8	X		X		X		X	
9	X		X		X		X	
10	X		X		X		X	
11	X		X		X		X	
12	X		X		X		X	
13	X		X		X		X	
14	X		X		X		X	
15	X		X		X		X	
16	X		X		X		X	
17	X		X		X		X	
18	X		X		X		X	
19	X		X		X		X	
20	X		X		X		X	
21	X		X		X		X	
22	X		X		X		X	
23	X		X		X		X	
24	X		X		X		X	
25	X		X		X		X	
26	X		X		X		X	
27	X		X		X		X	
28	X		X		X		X	
29	X		X		X		X	
30	X		X		X		X	
31	X		X		X		X	
32	X		X		X		X	



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
"NORTE DE LA UNIVERSIDAD PERUANA"
FACULTAD DE EDUCACIÓN

EVJALUACIÓN. No válido, Mejorar ()

Válido, Aplicar (X)

Nota: La validez exige el cumplimiento del 100%

FECHA: Cajamarca, 4 de agosto de 2024

FIRMA
DNI: 07266567



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
"NORTE DE LA UNIVERSIDAD PERUANA"
FACULTAD DE EDUCACIÓN

**VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO: CUESTIONARIO PARA ESTUDIANTES SOBRE
ESTRÉS ACADÉMICO (JUICIO DE EXPERTOS)**

Yo, **Dra. Teresita del Rosario Merino Salazar**, identificado Con DNI N° **17903361**, Con Grado Académico de Dra. en educación en la "Universidad Nacional de Trujillo" Hago constar que he leído y revisado los 32 ítems de la Tesis de Licenciatura correspondiente al Proyecto de tesis:

"Relación entre estrés académico y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la I.E "San Marcos" de San Marcos, 2024", del bachiller Milder Yoel Tanchiva Roncal.

Los ítems del instrumento **Cuestionario para estudiantes sobre estrés académico**, están distribuidos en 03 dimensiones: Estresores (08 ítems), Síntomas (12 ítems), Estrategias de afrontamiento (12 ítems).

CUESTIONARIO PARA ESTUDIANTES SOBRE ESTRÉS ACADÉMICO		
N° ítems revisados	N° de ítems válidos	% de ítems válidos
32	32	100

Lugar y Fecha: Cajamarca 6 de agosto de 2024

Apellidos y Nombres del evaluador: **Dra. Teresita del Rosario Merino Salazar**

FIRMA DEL EVALUADOR



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
“NORTE DE LA UNIVERSIDAD PERUANA”
FACULTAD DE EDUCACIÓN

FICHA DE EVALUACIÓN DEL CUESTIONARIO
(JUICIO DE EXPERTOS)

Apellidos y Nombres del Evaluador: Dra. Merino Salazar Teresita del Rosario

Grado académico: Magister en educación

Título de la investigación:

Relación entre estrés académico y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la I.E “San Marcos” de San Marcos, 2024

Autor: Milder Yoel Tanchiva Roncal

Nº Ítem	CRITERIOS DE EVALUACIÓN							
	Pertinencia con el problema, objetivos e hipótesis		Pertinencia con la variable y dimensiones		Pertinencia con la dimensión/indicador		Pertinencia con la redacción científica (propiedad y coherencia)	
	Apropiado	Inapropiado	Apropiado	Inapropiado	Apropiado	Inapropiado	Apropiado	Inapropiado
1	X		X		X		X	
2	X		X		X		X	
3	X		X		X		X	
4	X		X		X		X	
5	X		X		X		X	
6	X		X		X		X	
7	X		X		X		X	
8	X		X		X		X	
9	X		X		X		X	
10	X		X		X		X	
11	X		X		X		X	
12	X		X		X		X	
13	X		X		X		X	
14	X		X		X		X	
15	X		X		X		X	
16	X		X		X		X	
17	X		X		X		X	
18	X		X		X		X	
19	X		X		X		X	
20	X		X		X		X	
21	X		X		X		X	
22	X		X		X		X	
23	X		X		X		X	
24	X		X		X		X	
25	X		X		X		X	
26	X		X		X		X	
27	X		X		X		X	
28	X		X		X		X	
29	X		X		X		X	
30	X		X		X		X	
31	X		X		X		X	
32	X		X		X		X	



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
"NORTE DE LA UNIVERSIDAD PERUANA"
FACULTAD DE EDUCACIÓN

EVJALUACIÓN. No válido, Mejorar ()

Válido, Aplicar (X)

Nota: La validez exige el cumplimiento del 100%

FECHA: Cajamarca, 6 de agosto de 2024

FIRMA
DNI: 17903361



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
"NORTE DE LA UNIVERSIDAD PERUANA"
FACULTAD DE EDUCACIÓN

**VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO: CUESTIONARIO PARA ESTUDIANTES SOBRE
ESTRÉS ACADÉMICO (JUICIO DE EXPERTOS)**

Yo, **Mg. José Magno Leiva Muñoz**, identificado Con DNI N° **27923050**, Con Grado Académico de Maestro en educación con mención en Gestión y Acreditación Educativa, Universidad Privada "Católica de Trujillo" Hago constar que he leído y revisado los 32 ítems de la Tesis de Licenciatura correspondiente al Proyecto de tesis:

"Relación entre estrés académico y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la I.E "San Marcos" de San Marcos, 2024", del bachiller Milder Yoel Tanchiva Roncal.

Los ítems del instrumento **Cuestionario para estudiantes sobre estrés académico**, están distribuidos en 03 dimensiones: Estresores (08 ítems), Síntomas (12 ítems), Estrategias de afrontamiento (12 ítems).

CUESTIONARIO PARA ESTUDIANTES SOBRE ESTRÉS ACADÉMICO		
N° ítems revisados	N° de ítems válidos	% de ítems válidos
32	32	100

Lugar y Fecha: Cajamarca 4 de agosto de 2024

Apellidos y Nombres del evaluador: **Mg. José Magno Leiva Muñoz**

FIRMA DEL EVALUADOR



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
“NORTE DE LA UNIVERSIDAD PERUANA”
FACULTAD DE EDUCACIÓN

FICHA DE EVALUACIÓN DEL CUESTIONARIO
(JUICIO DE EXPERTOS)

Apellidos y Nombres del Evaluador: Mg. Leiva Muñoz José Magno

Grado académico: Magister en educación

Título de la investigación:

Relación entre estrés académico y logros de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado de educación secundaria en la I.E “San Marcos” de San Marcos, 2024.

Autor: Milder Yoel Tanchiva Roncal

Nº Ítem	CRITERIOS DE EVALUACIÓN							
	Pertinencia con el problema, objetivos e hipótesis		Pertinencia con la variable y dimensiones		Pertinencia con la dimensión/indicador		Pertinencia con la redacción científica (propiedad y coherencia)	
	Apropiado	Inapropiado	Apropiado	Inapropiado	Apropiado	Inapropiado	Apropiado	Inapropiado
1	X		X		X		X	
2	X		X		X		X	
3	X		X		X		X	
4	X		X		X		X	
5	X		X		X		X	
6	X		X		X		X	
7	X		X		X		X	
8	X		X		X		X	
9	X		X		X		X	
10	X		X		X		X	
11	X		X		X		X	
12	X		X		X		X	
13	X		X		X		X	
14	X		X		X		X	
15	X		X		X		X	
16	X		X		X		X	
17	X		X		X		X	
18	X		X		X		X	
19	X		X		X		X	
20	X		X		X		X	
21	X		X		X		X	
22	X		X		X		X	
23	X		X		X		X	
24	X		X		X		X	
25	X		X		X		X	
26	X		X		X		X	
27	X		X		X		X	
28	X		X		X		X	
29	X		X		X		X	
30	X		X		X		X	
31	X		X		X		X	
32	X		X		X		X	



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
"NORTE DE LA UNIVERSIDAD PERUANA"
FACULTAD DE EDUCACIÓN

EVJALUACIÓN. No válido, Mejorar ()

Válido, Aplicar (X)

Nota: La validez exige el cumplimiento del 100%

FECHA: Cajamarca, 4 de agosto de 2024

FIRMA
DNI: 27923050



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
"NORTE DE LA UNIVERSIDAD PERUANA"
FACULTAD DE EDUCACIÓN

ANEXAR: INSTRUMENTO

ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDIANTES SOBRE ESTRÉS ACADÉMICO

INSTRUCCIÓN: Estimado estudiante a continuación se te presenta una serie de ítems relacionados a un problema recurrente como es el estrés y específicamente estrés académico, te suplico que leas cada ítem y contestes con la imparcialidad que te caracteriza marcando con una X en el nivel que creas que se manifiesta en tu persona. Te agradezco desde ya por tu colaboración desinteresada.

1	2	3	4	5
Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	siempre

Dimensión	Indicadores	Ítems	Niveles				
			1	2	3	4	5
Estrés	Estrés mayores	1. La forma como actúa el docente en el aula					
		2. La sobrecarga de tareas escolares					
		3. Las evaluaciones que toma el docente					
		4. Competencia entre estudiantes					
	Estrés menores	5. El horario de clase					
		6. El tipo de tarea					
		7. Las participaciones frecuentes					
		8. Tiempo limitado para presentar tareas					
Síntomas	Físicos	9. Sueño interrumpido					
		10. Cansancio permanente					
		11. Aparición de migraña					
		12. Problemas de digestión					
	Psicológicos	13. Inquietud (No halla cavilación					
		14. Dificultad para concentrarse					
		15. Aparición de tristeza					
		16. Irritabilidad recurrente					
	Comportamentales	17. Inclinación a discutir					
		18. Enclaustramiento o aislamiento voluntario					
		19. Procrastinación					
		20. Ansiedad por comer o evitar comer					
Estrategias de afrontamiento	Uso de la tecnología	21. Uso de redes sociales					
		22. Ver diferentes videos					
		23. Escuchar música					
		24. Juegos en línea					



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
"NORTE DE LA UNIVERSIDAD PERUANA"
FACULTAD DE EDUCACIÓN

	Planificación	25. Descuido en la planificación						
		26. Documentación desordenada						
		27. Incumplimiento de acuerdos						
		28. Presentación de trabajos después de la fecha acordada						
	Actividades recreativas	29. Actividades deportivas						
		30. Visita a familiares						
		31. Salir con amigos						
		32. Juegos de mesa (salón)						
Puntaje								



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
"NORTE DE LA UNIVERSIDAD PERUANA"
FACULTAD DE EDUCACIÓN

FICHA REGISTRO RENDIMIENTO ACADÉMICO

N°	Estudiante	Calificativos		
		Dimensión 1 Construye interpretaciones históricas.	Dimensión2 Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente	Dimensión3 Gestiona responsablemente los recursos económicos
01				
02				
03				
04				
05				
06				
07				
08				
09				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				

Anexo 8: Confiabilidad del instrumento

Tabla 9

Estadística de fiabilidad del estrés académico

Alfa de Cronbach	N° de elementos
0.825	32

Nota: Elaborado mediante SPSS v26 libre

Base de datos de estrés escolar

Ficha registro de los estudiantes de tercer grado en el área de Ciencias Sociales.

Ciencias Sociales			
Estud.	Construye Interpretaciones Históricas	Gestiona Responsable el Espacio y el Ambiente	Gestiona Responsable los Recursos Económicos
Est1	A	AD	A
Est2	A	AD	A
Est3	C	A	A
Est4	A	A	A
Est5	A	A	C
Est6	A	A	C
Est7	C	C	A
Est8	C	A	A
Est9	A	A	A
Est10	A	AD	AD
Est11	A	A	A
Est12	C	C	A
Est13	A	A	A
Est14	C	A	C
Est15	A	A	A
Est16	AD	A	AD
Est17	A	A	AD
Est18	C	C	A
Est19	A	A	A
Est20	A	A	A
Est21	A	A	C
Est22	C	A	A
Est23	A	A	A
Est24	AD	AD	AD
Est25	A	A	C
Est26	A	A	A
Est27	A	A	A
Est28	A	C	A
Est29	A	A	C
Est30	A	C	A
Est31	A	AD	AD
Est32	A	A	A
Est33	A	A	A
Est34	A	A	A
Est35	A	C	C
Est36	A	A	AD
Est37	A	A	A
Est38	C	C	C
Est39	AD	A	AD
Est40	A	C	C
Est41	A	A	C
Est42	A	A	A
Est43	A	A	A
Est44	AD	AD	A
Est45	C	C	A
Est46	A	A	A
Est47	A	A	A
Est48	A	C	A
Est49	AD	AD	AD
Est50	A	A	A
Est51	A	A	A
Est52	A	C	A
Est53	A	AD	AD
Est54	AD	AD	A
Est55	C	A	C
Est56	A	A	A
Est57	A	AD	A
Est58	A	C	A
Est59	A	A	A
Est60	A	A	A
Est61	A	AD	A
Est62	A	A	A
Est63	A	A	A
Est64	A	A	C
Est65	A	A	A
Est66	A	A	A
Est67	A	A	A
Est68	A	A	A
Est69	A	C	A
Est70	A	A	A
Est71	A	A	A
Est72	A	A	A
Est73	A	A	A
Est74	A	A	A
Est75	A	A	A
Est76	A	A	C
Est77	A	A	A
Est78	A	A	A
Est79	A	A	A
Est80	C	C	C



1. Datos del autor:

Nombres y Apellidos: Mulder Joel Tanchirra Rancal
DNI/Otros N°: 444410596
Correo electrónico: joelmulder@gmail.com
Teléfono: 932770381

2. Grado académico o título profesional

☐ Bachiller ☒ Título profesional ☐ Segunda especialidad
☐ Maestro ☐ Doctor

3. Tipo de trabajo de investigación

☒ Tesis ☐ Trabajo de investigación ☐ Trabajo de suficiencia profesional
☐ Trabajo académico

Título:

Relación entre el nivel académico y logros del aprendizaje
en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de tercer grado
de educación secundaria en la I.E. "San Marcos"
de San Marcos 2024

Asesor: Dr. Jorge Daniel Díaz García

Jurados: Prof. Teresa Elguera Jara, Prof. Demostenes Marín
Chaves, Dra. Juana Dalida Huadán Álvarez
Lic. Walter Manuel Bravo Aliaga

Fecha de publicación: 11 / 02 / 2025

Escuela profesional/Unidad:

Escuela Profesional de perfeccionamiento docente

4. Licencias

Bajo los siguientes términos autorizo el depósito de mi trabajo de investigación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Nacional de Cajamarca.

Con la autorización de depósito de mi trabajo de investigación, otorgo a la Universidad Nacional de Cajamarca una licencia no exclusiva para reproducir, distribuir, comunicar al público, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público mi trabajo de investigación, en formato físico o digital, en cualquier medio, conocido por conocerse, a través de los diversos servicios provistos por la Universidad, creados o por crearse, tales como el Repositorio Digital de la UNC, Colección de Tesis, entre otros, en el Perú y en el extranjero, por el tiempo y veces que considere necesarias, y libre de remuneraciones.

En virtud de dicha licencia, la Universidad Nacional de Cajamarca podrá reproducir mi trabajo de investigación en cualquier tipo de soporte y en más de un ejemplar, sin modificar su contenido, solo con propósitos de seguridad, respaldo y preservación.



Declaro que el trabajo de investigación es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad, o coautoría con titularidad compartida, y me encuentro facultado a conceder la presente licencia y, asimismo, garantizo que dicho trabajo de investigación no infringe derechos de autor de terceras personas. La Universidad Nacional de Cajamarca consignará el nombre del(los) autor(es) del trabajo de investigación, y no le hará ninguna modificación más que la permitida en la presente licencia.

Autorizo el depósito (marque con una X)

☒ Sí, autorizo que se deposite inmediatamente.

☐ Sí, autorizo que se deposite a partir de la fecha
____/____/____

☐ No autorizo



Firma

12 / 02 / 2025
Fecha