

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PRIMARIA



TESIS

**El estrés escolar y su influencia en los resultados del aprendizaje
de los estudiantes del 4to grado de la I.E.I. 34002 “6 de
diciembre” de Uliachin-Pasco**

Para optar el título profesional de:

Licenciado en Educación Primaria

Autores: Bach. Katherine Gisela CAPCHA MONAGO

Bach. Angela Iveth TRAVEZAÑO ANDRADE

Asesor: Dr. Raúl GRANADOS VILLEGAS

Cerro de Pasco - Perú - 2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE
EDUCACIÓN PRIMARIA



El estrés escolar y su influencia en los resultados del aprendizaje
de los estudiantes del 4to grado de la I.E.I. 34002 “6 de
diciembre” de Uliachin-Pasco

Sustentada y aprobada ante los miembros del jurado:

Mg. Raúl GONZALES ALVAREZ
PRESIDENTE

Mg. Nerida Rosario RICALDI HINOSTROZA
MIEMBRO

Mg. Gastón Jeremías OSCATEGUI NAJERA
MIEMBRO

DEDICATORIA

A Dios por darnos la oportunidad de venir e iluminar nuestra mente.

A nuestros padres por ser el pilar fundamental en todo lo que somos, en toda nuestra educación y por su incondicional apoyo perfectamente mantenida a través del tiempo.

Finalmente, a los maestros, aquellos que marcaron cada etapa de nuestro camino universitario y su motivación para la culminación de nuestros estudios profesionales.

RECONOCIMIENTO

Nuestra eterna gratitud a los docentes de la Escuela de Formación Profesional de Educación Primaria por nuestra formación profesional y a nuestros padres, hermanos, tíos, abuelos, y demás familiares, que nos inculcaron valores del trabajo y compromiso, y nos forjaron con su apoyo incondicional a una formación humana con sensibilidad social, y ser seres profesionales proactivos con el desarrollo de nuestras familias y sociedad peruana.

Nuestra consideración y reconocimiento a los estudiantes de la Escuela Profesional Educación Primaria, por su valioso tiempo y colaboración en la absolución de interrogantes y aportes al tema de investigación.

RESUMEN

Los estudiantes están sometidos a situaciones estresantes, cómo las relaciones sociales, la presión de padres y profesores por los resultados del aprendizaje, las actividades académicas que generan el estrés escolar, redundando en la concentración y por lo tanto sobre los aprendizajes. Planteándose determinar la relación entre el estrés escolar y los resultados del aprendizaje en los estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa 6 de Diciembre de Uliachin, Pasco. Investigación básica en el nivel descriptivo correlacional desarrollada empleando el método científico y los métodos de análisis, síntesis, inducción y deducción, aplicando el diseño no experimental de tipo descriptivo correlacional para su desarrollo, trabajándose con una muestra no probabilística formada por 19 estudiantes del 4to grado A de la I.E.I N° 34002 “6 de Diciembre”, a quienes se administró el Inventario SISCO de estrés académico y el registro de calificaciones. Se ha encontrado que los estudiantes presentan estrés escolar en un nivel moderado en un 29,4% y en el nivel leve en un 70,6%, mientras que los niveles de aprendizaje que alcanzan los niveles A el 94,1% y el nivel AD el 5,9%. Concluyéndose que existe una correlación positiva media entre el estrés escolar y los resultados del aprendizaje en los estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa Integrada “6 de Diciembre” de Uliachin, Pasco.

Palabras clave: Estrés escolar, aprendizaje, logros.

ABSTRACT

Students are subjected to stressful situations, such as social relations, the pressure of parents and teachers for learning outcomes, academic activities that generate school stress, resulting in concentration and therefore on learning. Planning to determine the relationship between school stress and learning outcomes in the 4th grade students of the Uliachin Educational Institution December 6, Pasco. Basic research at the descriptive correlational level developed using the scientific method and the methods of analysis, synthesis, induction and deduction, applying the non-experimental design of correlational descriptive type for its development, working with a non-probabilistic sample formed by 19 4th grade students A of the IEI N° 34002 "December 6", to whom the SISCO Inventory of academic stress and the record of qualifications was administered. It has been found that students present school stress at a moderate level in 29.4% and in the mild level in 70.6%, while the levels of learning that reach the levels A 94.1% and the level AD 5.9%. Concluding that there is a positive mean correlation between school stress and learning outcomes in the 4th grade students of the "6 de Diciembre" Integrated Educational Institution of Uliachin, Pasco.

Keywords: School stress, learning, achievements.

INTRODUCCION

SEÑOR DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN SOCIAL:

SEÑORES MIEMBROS DEL JURADO:

Con especial deferencia elevamos ante ustedes la presente Tesis intitulada “EL ESTRÉS ESCOLAR Y SU INFLUENCIA EN LOS RESULTADOS DEL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DEL 4TO GRADO DE LA I.E.I. N° 34002 “6 DE DICIEMBRE” DE ULIACHIN-PASCO”, desarrollada con la finalidad de optar el Título Profesional de Licenciados en Educación Primaria.

La investigación surge debido a que en la Institución Educativa Integrada N° 34002 “6 de Diciembre” de Uliachin en la ciudad de Cerro de Pasco, hemos observado que los estudiantes muestran algunos síntomas que indican que están afectados por el estrés escolar, como cansancio, desgano, inquietud, problemas de inquietud, los cuales generan dificultades en la concentración en los estudiantes para un buen aprendizaje. Por ello se planteó la presente investigación para establecer la relación del estrés escolar en los aprendizajes de los estudiantes.

El presente informe con la información relacionada a todo el proceso de desarrollo y los resultados de la investigación se presentan organizados en los capítulos siguientes:

Capítulo I: Conformado por el Planteamiento del Problema de Estudio, que comprende la fundamentación y formulación del problema, así como la formulación de los objetivos.

Capítulo II: Comprende la presentación del Marco Teórico, donde exponemos los antecedentes de nuestro estudio, definición de términos y las bases teórico-

científico sobre el estrés escolar y el rendimiento académico que permiten comprender los fundamentos teórico científico del trabajo de investigación.

Capítulo III: Expone la Metodología de la Investigación, que comprende: el tipo de investigación, métodos de la investigación, diseño de investigación, población y muestra de estudio, técnicas e instrumentos de recolección de datos, sistema de hipótesis y variables.

Capítulo IV: Presenta los Resultados y Conclusiones que se ha obtenido del proceso de análisis e interpretación de los datos recolectados, así como la demostración de la hipótesis formulada.

Esperamos que la presente investigación contribuya a la mejora de la educación, como expresión de nuestra formación profesional en esta nuestra Alma Mater.

Las alumnas

INDICE

DEDICATORIA	
RECONOCIMIENTO	
RESUMEN	
ABSTRACT	
INTRODUCCION	
INDICE	

CAPITULO I

PROBLEMAS DE INVESTIGACIÓN

1.1. Identificación y determinación del problema	11
1.2. Formulación de los problemas.....	13
1.2.1. Problema general.....	13
1.2.2. Problemas específicos	13
1.3. Formulación de los objetivos	13
1.3.1. Objetivo general.....	13
1.3.2. Objetivos específicos.....	14
1.4. Importancia y Alcances de la investigación.....	14

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de estudio	16
2.2. Bases teórico-científicas.....	36
2.3. Definición de términos.....	21
2.3.1. Estrés.....	21
2.3.2. Estrés infantil	25
2.3.3. Estrés académico	29
2.3.4. Estrés escolar	29
2.3.2. Rendimiento académico	33

CAPITULO III
METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de investigación.....	39
3.2. Método de investigación.....	38
3.3 Diseño de investigación	39
3.4. Población y muestra	39
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	41
3.6. Validación de instrumentos	42
3.7. Sistema de hipótesis	42
3.8. Operativización de variables	43

CAPITULO IV
RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Presentación de resultados.....	45
4.1.1 Estrés escolar	45
4.1.1 Resultados del Aprendizaje	52
4.2. Comprobación de hipótesis.....	53
4.3. Análisis y discusión.....	54

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS

CAPÍTULO I

PROBLEMAS DE INVESTIGACIÓN

1.1. Identificación y determinación del problema

Hace algunos años atrás las Naciones Unidas reconoció que el estrés es la enfermedad del siglo XXI, las personas están sometidas a tensiones variadas porque viven sometidas a permanentes tensiones producidas principalmente por la competitividad de la sociedad, las ansias de progreso de las personas.

El ámbito escolar no es ajeno a esta epidemia, por ello que los estudiantes están sometidos a diferentes situaciones estresantes, como los exámenes, las relaciones sociales, la presión por los resultados del aprendizaje por los padres y profesores, sobrecarga de tareas y trabajos escolares, generando estrés escolar o académico.

Para Barraza Macías, “El estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos: Primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores. Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante), que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio). Tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico” (2006).

En una visita a la Institución Educativa Integrada N° 34002 “6 de Diciembre” de Uliachin en la ciudad de Cerro de Pasco, hemos observado que los estudiantes muestran algunos síntomas que indican que están afectados por el estrés escolar, como cansancio, desgano, inquietud, los cuales generan dificultades en la concentración de los estudiantes para alcanzar un buen aprendizaje.

El estrés se presenta en los estudiantes en momentos de alta intensidad escolar, a la finalización de las unidades y conclusión del año escolar por la necesidad de lograr el éxito, por la gran cantidad de trabajos a realizar, las evaluaciones, que conlleva a generar desmotivación, afecta la concentración óptima y la atención, por lo cual sus capacidades para afrontarlas no funcionarían adecuadamente reflejándose sobre los resultados del aprendizaje.

Por ello, considerando que muchos estudiantes presentan ciertos síntomas de un estado de estrés escolar en la I.E.I. N° 34002 “6 de Diciembre”

planteamos la presente investigación para analizar su relación con los resultados del aprendizaje.

1.2. Formulación de los problemas

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación que se da entre el estrés escolar y los resultados del aprendizaje en los estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa Integrada N° 34002 “6 de Diciembre” de Uliachin, Pasco?

1.2.2. Problemas específicos

- 1) ¿Cuál es el estado del estrés escolar de los estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa Integrada N° 34002 “6 de diciembre” de Uliachin, Pasco?
- 2) ¿Cuáles son los estresores que generan el estrés escolar en los estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa Integrada N° 34002 “6 de diciembre” de Uliachin, Pasco?
- 3) ¿Cuáles son los síntomas del estrés escolar en los estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa Integrada N° 34002 “6 de diciembre” de Uliachin, Pasco?
- 4) ¿Cuáles son las estrategias de afrontación del estrés en los estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa Integrada N° 34002 “6 de diciembre” de Uliachin, Pasco?
- 5) ¿Cuáles son los resultados del aprendizaje alcanzados por los estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa Integrada N° 34002 “6 de diciembre” de Uliachin, Pasco?

1.3. Formulación de los objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre el estrés escolar y los resultados del aprendizaje en los estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa 6 de Diciembre de Uliachin, Pasco.

1.3.2. Objetivos específicos

- 1) Determinar el estado del estrés escolar en los estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa Integrada N° 34002 “6 de diciembre” de Uliachin, Pasco.
- 2) Identificar los estresores que generan el estrés escolar en los estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa Integrada N° 34002 “6 de diciembre” de Uliachin, Pasco.
- 3) Identificar los síntomas del estrés escolar en los estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa Integrada N° 34002 “6 de diciembre” de Uliachin, Pasco.
- 4) Identificar las estrategias de frotación del estrés en los estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa Integrada N° 34002 “6 de diciembre” de Uliachin, Pasco.
- 5) Analizar los resultados del aprendizaje alcanzado por los estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa Integrada N° 34002 “6 de diciembre” de Uliachin, Pasco.

1.4. Importancia y Alcances de la investigación

Desde el punto de vista teórico, esta investigación es importante porque generará reflexión y discusión en el ámbito educativo sobre el estrés escolar y su relación con los resultados de aprendizaje, además de entender los factores estresantes, los niveles e intensidad de estrés que presentan los estudiantes.

Desde el punto de vista práctico, los conocimientos que se adquieran sentarán las bases para realizar estudios posteriores que posibiliten realizar acciones para reducir el impacto del estrés en los aprendizajes.

Desde el punto de vista metodológico, la investigación empleará y validará el Inventario SISCO de estrés académico en el nivel de Educación

Básica Regular, posibilitando establecer las dificultades que pueden generarse al momento de realizar la medición del estrés escolar.

Por otra parte, en cuanto a su alcance, esta investigación comprendió em año escolar 2016. estudiando cuantitativamente y describiendo el estado de estrés escolar y los resultados del aprendizaje de los estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa Integrada N° 34002 “6 de Diciembre” del sector de Uliachin del distrito de Chaupimarca de la provincia de Pasco, para posteriormente evaluar el grado de relación de las variables.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de estudio

a) Nivel local.

Cuicapusa, S. y Madrid, M. (2008). *Influencia del Clima Escolar en el Rendimiento Académico de los Estudiantes de la Institución Educativa José Antonio Encinas Franco – Yanacancha, 2008*. Universidad Daniel Alcides Carrión (Tesis Título Profesional). La investigación es tipo básica, tiene como objetivo explicar como influye el clima escolar en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa José Antonio Encinas Franco. Desarrollado con una muestra de 240 estudiantes del primero al cuarto grado de la I.E. José Antonio Franco, a quienes aplicó el Sociograma de Moreno. Las conclusiones que arriba son: 1) Existen diferencias estadísticamente significativas entre los alumnos, que son

aceptados, rechazados y aislados en el rendimiento académico. 2) Con relación a la comparación entre aceptados y aislados, se hallan diferencias entre ambos grupos siendo claro que el mayor porcentaje de alumnos aceptados su rendimiento académico se ubica medio.; revelándose en los primeros un mayor interés por las actividades de la clase y disfrutaban del ambiente en mejor medida que los aislados. 3) Respecto a la contrastación entre aislados y rechazados se han encontrado diferencias significativas, de manera que los aislados se preocupan más que los rechazados por su rendimiento académicos. 4) En las dimensiones del clima social escolar, se han hallado diferencias estadísticamente significativas entre los aceptados y rechazados; significando que los aceptados se encuentran más integrados, se apoyan y ayudan entre sí, de este modo el estatus influye en el clima escolar. 5) Los alumnos aceptados por su grupo, se muestran más amistosos, disfrutaban trabajando juntos y visualizan mejor en el ambiente del aula; consideran que sus relaciones son buenas, mejor dispuestos. 6) Los rechazados; son menos participativos y amistosos, parecen no disfrutar del ambiente como los aceptados y no se involucran en tareas grupales. 7) En cuanto a los aislados, se muestran indiferentes no se involucran en tareas académicas; despreocupándose sobresalir en su desempeño escolar.

b) Nivel nacional.

Gonzales, C. (2014). *Estrés infantil y su influencia en el rendimiento académico de niños en edad escolar del Centro Educativo Particular Parroquial “Nuestra Señora del Sagrado Corazón de Jesús”*. Huaraz, 2014.

Universidad Peruana los Andes, Huancayo. (Tesis de pregrado). La

investigación tiene como objetivo demostrar que el estrés infantil grave está relacionado con el bajo rendimiento académico de niños de 4 y 5 años de edad. El estudio es de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo-correlacional, prospectivo de corte transversal, bajo los lineamientos del diseño no experimental. Tomó como muestra a 116 niños entre 4 y 5 años de educación inicial del centro educativo particular parroquial de la ciudad de Huaraz, distrito de independencia “Nuestra Señora del Sagrado Corazón de Jesús” a quienes aplicó un cuestionario de 45 preguntas para medir el estrés infantil. Las conclusiones que arriba son: 1) La presencia del estrés infantil en niños en edad preescolar, si se relaciona de manera significativa con el bajo rendimiento académico, de manera que cuando más estresado este el niño, menor será su rendimiento académico. 2) Las manifestaciones psíquicas del estrés infantil, si se relaciona significativamente con el bajo rendimiento académico, se observa que los niños con mayores índices de manifestaciones psíquicas de estrés, presentara bajo nivel de rendimiento académico. 3) Las manifestaciones físicas del estrés infantil, si se relaciona significativamente con el bajo rendimiento académico, se observa que los niños con mayores índices de manifestaciones físicas de estrés, presentara bajo nivel de rendimiento académico. 4) Las manifestaciones conductuales del estrés infantil, no se relaciona significativamente con el bajo rendimiento académico, se observa que los niños con mayores índices de manifestaciones conductuales de estrés, presentara alto nivel de rendimiento académico.

López, J. (2016), *Influencia del Estrés en el Rendimiento Académico en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Ciencias De La Salud*

Arequipa, 2016. Universidad de Ciencias de la Salud, Arequipa (Tesis de pregrado). Cuyo propósito fue determinar la influencia del estrés en el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Ciencias de la Salud, Arequipa 2016, investigación causal explicativo, trabajo con 57 estudiantes de enfermería de la Universidad Ciencias de la Salud. Para determinar el estrés utilizó como instrumento la encuesta su categorización es Bajo, Medio y Alto. Para el rendimiento académico utilizó como instrumento la encuesta y ficha de observación documental su categorización es Bueno, Regular y Malo. Las conclusiones obtenidas son: 1. La presencia de estrés en los estudiantes influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería. 2. Los estudiantes presentan estrés de nivel medio (43.9%) y alto (43.9%). 3. El rendimiento académico con mayor frecuencia es regular (47.4%), con promedios entre 11 a 15, 4. Las situaciones estresantes como: inquietud por la competencia, sobrecarga de tareas, personalidad del docente y tiempo limitado influyen en el rendimiento académico regular o malo ($\chi^2 19.790$; $p (0.01)$). Frente a la mayor frecuencia de estímulos estresores el rendimiento académico predominante es regular a malo ($\chi^2 22.140$ ($p= 0.00$)). Las estrategias de afrontamiento como el asertividad, plan de tareas y otros persisten asociadas al regular rendimiento académico ($\chi^2 23.054$; ($p=0.00$)).

Gonzales, E. (2016). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1° y 5° grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este, 2015.* Universidad Peruana Unión, Lima (Tesis de pregrado). La investigación tiene como objetivo Determinar la relación entre

estrategias de afrontamiento y estrés académico en los alumnos del 1° y 5° grado de educación secundaria de una institución educativa de Lima Este. Investigación realizada con un diseño no experimental, trabajando con estudiantes de la localidad de Ñana en Lurigancho – Chosica, empleo el Inventario SISCO del estrés académico y la Escala de afrontamiento para adolescentes ACS. Las conclusiones obtenidas son: 1. En relación al objetivo general, se halló que el estrés académico se vincula positivamente con dos de las dimensiones de estrategias de afrontamiento en los estudiantes de una institución educativa estatal de Lima Este. Estas dimensiones tienen que ver con los estilos centrado en los demás e improductivo. De modo que a mayor intensidad de estrés académico mayor uso de estos estilos de parte de los estudiantes. 2. No se encontró relación entre el estrés académico y ninguna de las estrategias que corresponden al estilo enfocado en resolver el problema, esto debido principalmente a las características propias de la adolescencia (inestabilidad, inmadurez, cambios psicológicos, entre otros) que condicionan al estudiante al uso de estrategias menos eficaces. 3. Solo se encontró vínculo entre el estrés académico y las estrategias acción social ($r = .152, p < .05$) y búsqueda de apoyo espiritual ($r = .157, p < .05$), los cuales pertenecen al estilo centrado en los demás, esto significa que los estudiantes usan con más frecuencia ambas estrategias al momento de enfrentar una situación demandante. 4. Así también se halló relación significativa entre el estrés académico y sus reacciones (físicas, psicológicas y comportamentales) y seis de las estrategias que conforman el estilo improductivo, entre las que se observan buscar pertenencia ($r = .189, p < .05$), reducción de la tensión (r

= .254, $p < .05$), reservarlo para sí ($r = .189$, $p < .05$), autoinculparse, falta de afrontamiento e ignorar el problema.

c) Nivel Internacional.

Rey, M. (2016) *Adaptación escolar, social y familiar, estrés cotidiano y acontecimientos vitales estresantes en la infancia*. Tesis para optar el grado de Doctor presentado en la Universidad Complutense de Madrid. El objetivo principal de este trabajo fue analizar la relación entre los acontecimientos vitales estresantes y situaciones de estrés cotidiano y la sintomatología psicológica y el nivel de adaptación en la infancia. La población comprendió los pacientes de la Red Pública de los Servicios de Salud Mental Infanto – Juvenil y los escolares de los centros educativos públicos y concertados de la misma zona, seleccionados empleado un muestreo incidental o casual (técnica de muestreo no probabilística) a quienes se aplicó un Cuestionario de estresores cotidianos, de 25 ítems, un listado de acontecimientos vitales estresantes de 20 ítems. Concluyéndose que “En definitiva, los acontecimientos vitales estresantes y los estresores cotidianos se relacionaron con el funcionamiento del niño, aunque esta relación, contrario a lo esperado, apareció con mayor frecuencia en el grupo no clínico”.

2.2. Bases teórico-científicas

2.2.1. Estrés

Según Wikipedia (s.f.), el estrés (del latín *stringere* ‘apretar’ a través de su derivado en inglés *stress* ‘fatiga de material’) es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para

afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. Fisiológica o biológica es la respuesta de un organismo a un factor de estrés tales como una condición ambiental o un estímulo. El estrés es el modo de un cuerpo de reaccionar a un desafío. De acuerdo con el evento estresante, la manera del cuerpo a responder al estrés es mediante el sistema nervioso simpático de activación que da lugar a la respuesta de lucha o huida. Debido a que el cuerpo no puede mantener este estado durante largos períodos de tiempo, el sistema parasimpático tiene tendencia a hacer regresar al cuerpo a condiciones fisiológicas más normales (homeostasis). En los humanos, el estrés normalmente describe una condición negativa (distrés) o por el contrario una condición positiva (eustrés), que puede tener un efecto mental, físico e incluso de bienestar o malestar en un ser humano, o incluso en otra especie de animal.

a) Características de las situaciones estresantes.

Las situaciones estresantes pueden ser positivas (agradables) o negativas (desagradables). Cualquiera de estas situaciones positivas o negativas exige al organismo adaptarse al cambio y en consecuencia generar los recursos necesarios para enfrentar las situaciones.

El estrés provoca todo aquello que implique cambios en la situación, una novedad, la pérdida de algo, la incertidumbre, la falta de habilidades para enfrentar y mejorar la situación que se presenta.

b) Factores estresantes

Los llamados estresores o factores estresantes son las situaciones desencadenantes del estrés y pueden ser cualquier estímulo, externo o interno (tanto físico, químico, acústico o somático como sociocultural) que, de

manera directa o indirecta, propicie la desestabilización en el equilibrio dinámico del organismo (homeostasis).

En términos generales, los factores de estrés se clasifican en las siguientes categorías:

- **Factores estresantes internos:** Cualquier cosa que lo estrese internamente es un factor de estrés interno. Estos están dentro de uno. Se dividen en las siguientes categorías:
 - **Postura:** La postura puede hacer que se sienta estresado. Si usted está obligado a permanecer sentado o estar en una postura única para largas horas entonces, es muy probable que se estrese.
 - **Ritmo:** Si su trabajo requiere que usted haga las cosas a un ritmo extremadamente rápido, las posibilidades de estresarse son más altas. La ausencia de ritmo en el trabajo también puede ser motivo de estrés.
 - **Dieta:** Una dieta desequilibrada o insuficiente puede resultar en estrés. Es necesario comer sano para mantener su mente sana.
 - **Adicciones:** Las adicciones como el tabaquismo, las drogas, el alcohol pueden causar mucho estrés.
 - **Ejercicio:** Una rutina de ejercicio insuficiente puede deteriorar la condición del corazón y causar estrés.
 - **Satisfacción espiritual:** Si usted no está satisfecho con la forma de vida que lleva, es muy probable que se sienta estresado. Si su estética no obtiene una salida, es seguro que el estrés tome el control.
 - **Satisfacción sexual:** Deseos sexuales no cumplidos o limitar su expresión sexual pueden causar una gran frustración y conducir al estrés.

- **Satisfacción personal:** Si no hace caso a su interés y satisfacción personal, el estrés emocional puede no estar lejos de usted. Haciendo caso omiso de los intereses personales también da una invitación a la tensión.
- **Comportamiento sensorial:** Su reacción neurológica a las cosas también puede causar estrés. Por ejemplo, algunas personas sienten vértigo en vehículos en movimiento. Este es también un tipo de estrés.
- **Factores estresantes externos:** Cualquier cosa que cause estrés fuera de su cuerpo o en su entorno es un factor de estrés externo. Son varios los elementos presentes a su alrededor que son la causa de diferentes tipos de estrés. Los estresores externos se dividen en las siguientes categorías:
 - **Contaminación del aire:** El exceso de polvo, olores nauseabundos, el humo y gases fuertes causan estrés. Si usted es propenso a este tipo de medio ambiente, el estrés no es más que evidente.
 - **Ruido:** Niveles elevados de ruido, gritos, ruidos desagradables y sobre sensibilidad a los ruidos pueden estresarlo mucho.
 - **Iluminación:** Los ojos se sienten tensos con la iluminación directa. A veces, los ojos también podrían sentirse incómodos en caso de insuficiencia de rayos ultravioleta, lo que entonces conduce al estrés.
 - **Aglomeración:** Si el lugar está abarrotado, es probable que se sienta estresado. Los atascos de tráfico, las congestiones son algunos excelentes factores de estrés.
 - **Cambios:** El cambio es lo único constante en la vida. A veces los cambios que no son aceptables para usted, lo estresan.

- **Condiciones de trabajo:** Las condiciones en el lugar de trabajo si son inapropiadas pueden causar estrés.
- **Reglas restrictivas:** Las reglas por las que usted vive a veces son lo suficientemente rígidas como para ser un motivo de estrés. Su creatividad e intereses estéticos pueden no encontrar un lugar en el conjunto de reglas y por lo tanto dejar como consecuencia el estrés

2.2.2. Estrés infantil

Son un conjunto de reacciones, tanto a nivel biológico como psicológico que se producen por ciertas situaciones que el niño no puede controlar, alterando su equilibrio general.

La infancia es un período que se caracteriza por cambios, adaptaciones; los niños deben hacer frente a esas nuevas situaciones para poder superar las transiciones de una etapa a otra; y son precisamente esos factores o situaciones que producen ansiedad y tensión, llevándolos a comportarse de una manera distinta a la acostumbrada.

a) Síntomas del estrés en los niños.

Recordemos que el estrés es la respuesta fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. Los principales síntomas del estrés en los niños son:

- Problemas para dormir
- Cambios en el apetito (comer poco o con profusión)
- Diarreas frecuentes
- Bajo rendimiento escolar

- Incremento o disminución de la actividad física
- Cansancio o fatiga
- Apatía, pasividad
- Problemas para relacionarse con otras personas
- Irritabilidad
- Tristeza.

Los padres deben de estar alerta ante alguno de estos síntomas, ya que combinados con las situaciones de cambio pueden ser signos de estrés, y hemos de procurar que la salud del niño no se resienta, minimizando en la medida de lo posible las consecuencias. Por suerte, las situaciones de estrés son casi siempre temporales, asociadas a una elevada carga escolar (o extraescolar), a tener que someterse a una revisión médica, vacunas, un viaje, etc. Pero si son situaciones que se alargan en el tiempo sus consecuencias pueden ser más graves.

b) Posibles causas del estrés infantil

En el caso de niños es edad preescolar, el estrés por el hecho de separarse de los padres es muy evidente.

Los posibles casos de acoso en el colegio, la preocupación por la situación económica del hogar (tal vez conviene no mostrar la propia ansiedad paterna, aunque tampoco ocultar lo que sucede en casa) o peleas familiares... son otras situaciones que podrían provocar el estrés cuando el niño crece.

También lo que sucede a su alrededor, las noticias perturbadoras en televisión, las películas de terror, pueden provocarles miedo y estrés, por lo que hay que estar pendientes de la información que les llega (o más bien del

modo en el que se transmite dicha información) y del tipo de entretenimiento, que ha de ser adecuado a su edad.

La muerte o enfermedad de un ser querido, o su propia enfermedad, son otros factores que propiciarían la aparición de ansiedad.

Si bien con niños pequeños las presiones suelen provenir de fuentes externas (como la familia, los amigos o la escuela), cuando crecen también pueden surgir de la persona, de la exigencia a uno mismo (agravada a la vez por las exigencias externas hacia ellos).

No existe etapa en la infancia que esté exenta de sufrir estrés, desde el útero materno y el nacimiento, o cuando son bebés y cuando crecen, de niños y más adelante de adolescentes, hay que cuidar este aspecto en la medida de lo posible.

En los casos en los que se perpetúen los síntomas en el niño o afecten a la salud del mismo de manera significativa habrá que acudir a un especialista, ya que podrían existir otros factores físicos implicados. Lo que no conviene hacer es desatender estos síntomas. Hay que hablar con el niño cuando este ya nos entiende, preguntarle por sus sentimientos, dejarle expresarse.

Si el niño y su familia comprenden el origen de la problemática, el estrés estará más cerca de controlarse y de superarse. Hay que evitar que el estrés infantil se convierta en crónico o que derive en procesos más complicados, como ansiedad o depresión

2.2.3. Estrés académico

Orlandini (1999), siguiendo la tradición que concibe el estrés como una tensión excesiva, señala que “desde los grados preescolares hasta la

educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en (...) período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar”, (citado en Barraza, 2004, p. 143).

2.2.4. Estrés escolar

Según Maturana (s.f), el término estrés escolar no ha sido definido por la literatura clínica. Sin embargo, los niños(as) y adolescentes en etapa escolar, se ven enfrentados a situaciones de alta demanda y requieren del despliegue de todas sus capacidades de afrontamiento para adaptarse a los estresores tanto internos como externos, de acuerdo a la etapa evolutiva alcanzada. Los síntomas asociados a estrés acompañan a cuadros adaptativos, ansiosos, conductuales y emocionales que afectan el equilibrio del estado psíquico, afectivo, cognitivo y social de los estudiantes.

La mayor parte de los estresores o situaciones que causan estrés ocurren en el espacio cotidiano en el que se desenvuelven los niños y adolescentes, por lo que sin lugar a dudas el colegio constituye un lugar de desarrollo diario que puede afectar la estabilidad general del escolar. Para evaluar el significado individual de los estresores es importante considerar el contenido de las situaciones generadoras de estrés y la intensidad o significado subjetivo que cada individuo adjudica a lo vivenciado.

El estrés escolar puede ser entendido como la respuesta del organismo a los estresores que se dan dentro del espacio educativo y que afectan directamente el rendimiento de los alumnos. Si un estudiante evalúa que los requerimientos o exigencias que se le plantean en una situación escolar

determinada exceden sus competencias, se siente estresado. Algunos factores que se deben considerar como precursores de estrés escolar son el exceso de responsabilidades, la alta carga de trabajo o tareas dentro y fuera del establecimiento educacional, las evaluaciones de los profesores, la competitividad, el temor al fracaso o no alcanzar las metas autoimpuestas o estipuladas desde fuera, la presión de los padres, aceptación del grupo de pares, la rivalidad entre compañeros, cambios en los hábitos alimentarios y horarios de sueño y el cansancio cognitivo.

Las emociones relacionadas con el estrés y que pueden ser observadas fácilmente por profesores o quienes rodean a los estudiantes, son las reacciones displacenteras que están estrechamente relacionadas con las quejas somáticas que los alumnos son capaces de verbalizar. Entre estas se puede mencionar la rabia, la ansiedad, la frustración, el insomnio, el cansancio y diversos dolores. A nivel cognitivo y conductual aparecen dificultades en memoria a corto y largo plazo, disminución de la capacidad de planificar y organizar tiempos y materiales, falta de atención y concentración, dificultades para mantenerse en su puesto, comerse las uñas y morderse los labios continuamente.

A) Etapas del estrés escolar

Existen tres etapas claramente diferenciadas del estado de estrés y se pueden definir como:

- **Reacción de Alarma:** Corresponde a la sensación de estar “agobiado por mil cosas”. Acá aparecen las modificaciones bioquímicas que tratan de compensar el estado de excesiva actividad y proteger al escolar.

- Fase de Resistencia: Se produce cuando el escolar ya se ha adaptado a la sobrecarga prolongada en el tiempo y se mantienen las modificaciones que compensan la homeostasis.
- Fase de Agotamiento: El derrumbe del escolar se genera por la falla de las estrategias adaptativas, se desmoronan y las reacciones emocionales, conductuales y cognitivas comienzan a ser visibles

Al momento de evaluar es importante considerar que un estudiante bajo condiciones de estrés ve afectado su funcionamiento general y pueden aparecer síntomas asociados tales como:

- Disminución de rendimiento académico
- Disminución de habilidades cognitivas
- Disminución en sus habilidades de resolución de problemas
- Baja motivación o fatiga crónica
- Baja concentración-atención
- Baja tolerancia a la frustración
- Dificultad en la interacción con pares y compañeros
- Dificultad en la interacción y comunicación con profesores
- Mayor ausentismo escolar o deseos de no asistir al colegio
- Aumento de quejas somáticas (dolor de cabeza, dolor abdominal)
- Conductas ansiosas (rascarse, morderse las uñas)
- Síntomas de ansiedad o angustia
- Síntomas depresivos, labilidad o tristeza
- Problemas conductuales, irritabilidad o agresividad

- Alteración en el patrón del sueño (insomnio, hipersomnia, somnolencia, pesadillas)
- Alteración en la alimentación con aumento o reducción de consumo de alimentos

B) Consecuencias clínicas del estrés escolar

Como ya se ha señalado, el estrés es la respuesta automática y natural del cuerpo ante las situaciones que resultan amenazadoras o desafiantes. Por lo tanto, es un evento normal en la vida, durante el cual el entorno está en constante cambio y hay que adaptarse de manera continua.

De esta manera, el estrés escolar “normativo” es un evento que se da muchas veces en el contexto escolar. Es frecuente, que existan eventos que generan estrés individual, en el grupo de pares y en la institución educativa. Este resultado gatilla en los individuos y grupos, consecuencias que se expresan generalmente a través de conductas que favorecen y perpetúan el estrés, generándose consecuencias insospechadas en otras conductas, emociones y relaciones del sujeto adolescente con su grupo, su familia y con la institución educativa. Como resultado, se puede presentar en el sujeto y su entorno violencia escolar, consumo de alcohol y drogas y psicopatología en la línea depresiva y ansiosa. En la medida que estos cuadros se presentan aumenta el estrés escolar, generando la deserción escolar del alumno.

En general, cuando el estrés escolar es excesivo pueden desarrollarse problemas de índole psicológicos y, particularmente, algunos trastornos en Salud Mental.

C) Tratamientos

La Organización Mundial de la Salud, como parte del programa de salud mental escolar, plantea la necesidad de fomentar el desarrollo integral saludable de los alumnos, previniendo así la aparición temprana de patologías del desarrollo. A pesar de no existir una aproximación clínica al estrés escolar, entre los factores protectores se destaca la necesidad de desarrollar capacidad para afrontar el estrés y el manejo de situaciones estresantes.

La guía clínica prioriza la prevención y abordaje temprano de síntomas iniciales en escolares y entrega algunas indicaciones de intervención para patologías asociadas a estrés:

- Ejercicios de respiración
- Relajación muscular gradual
- Técnicas de resolución de problemas
- Potenciar fortalezas y habilidades
- Identificar a padres o familiares que entreguen apoyo emocional
- Retomar hábitos y horarios adaptativos
- Reanudar actividades recreativas gratificantes

Cuando el cuadro clínico sobrepasa las capacidades de afrontamiento del estudiante, la derivación a equipos de especialistas en salud mental infanto-juvenil constituyen un paso a considerar para una intervención efectiva en el tiempo. De ser necesario se inicia tratamiento farmacológico para reducción de daño y manejo sintomatológico.

Se realiza psicoterapia para trabajar directamente la modificación inicial de patrones conductuales, habilidades cognitivas y estrategias de

afrontamiento efectivas. Diseño de horario semanal de trabajo que deje tiempo a actividades recreativas, hábitos de sueño, hábitos de estudio, horarios de alimentación, trabajo en técnicas asertivas de comunicación e interacción para fomentar trabajo en equipo de pares y delegar responsabilidades. Se recomienda realizar actividades deportivas que disminuyen el estrés, actividades de relajación de fácil manejo, aprender a disfrutar de la vida y no sólo responder al rendimiento académico o competitividad y de ser necesario, realizar intervenciones terapéuticas específicas para patologías asociadas.

2.2.5. Rendimiento académico

En las investigaciones la variable dependiente clásica en cualquier análisis que involucra la educación es el rendimiento académico, también denominado rendimiento escolar, el cual es definido de la siguiente manera: "Del latín reddere (restituir, pagar) el rendimiento es una relación entre lo obtenido y el esfuerzo empleado para obtenerlo.

El rendimiento académico, es entendido como el sistema que mide los logros y la construcción de conocimientos en los estudiantes, dichos conocimientos son creados por las intervenciones de didácticas educativas que son evaluadas a través de métodos cualitativos y cuantitativos en una materia (Zapata, De Los Reyes, Lewis y Barceló, 2009).

Diversos autores coinciden al sostener que el rendimiento académico es el resultado del aprendizaje suscitado por la actividad didáctica del profesor y producido en el alumno. Para Martínez-Otero (2007), desde un enfoque humanista, el rendimiento académico es "el producto que da el alumnado en

los centros de enseñanza y que habitualmente se expresa a través de las calificaciones escolares” (p. 34). Para Caballero, Abello y Palacio (2007), el rendimiento académico implica el cumplimiento de las metas, logros y objetivos establecidos en el programa o asignatura que cursa un estudiante, expresado a través de calificaciones, que son resultado de una evaluación que implica la superación o no de determinadas pruebas, materias o cursos. Por su parte, Torres y Rodríguez (2006, citado por Willcox, 2011) definen el rendimiento académico como el nivel de conocimiento demostrado en un área o materia, comparado con la norma, y que generalmente es medido por el promedio escolar.

En el rendimiento académico intervienen factores como el nivel intelectual, la personalidad, la motivación, las aptitudes, los intereses, los hábitos de estudio, la autoestima o la relación profesor-alumno; cuando se produce un desfase entre el rendimiento académico y el rendimiento que se espera del alumno, se habla de rendimiento discrepante; un rendimiento académico insatisfactorio es aquel que se sitúa por debajo del rendimiento esperado. En ocasiones puede estar relacionado con los métodos didácticos.

Los condicionantes del rendimiento escolar están constituidos por un conjunto de factores acotados operativamente como variables que se pueden agrupar en dos niveles: las de tipo personal y las contextuales (socioambientales, institucionales e instruccionales).

a) Características del rendimiento académico

En general, el rendimiento académico es caracterizado del siguiente modo:

- el rendimiento en su aspecto dinámico responde al proceso de aprendizaje, como tal está ligado a la capacidad y esfuerzo del alumno;
- en su aspecto estático comprende al producto del aprendizaje generado por el estudiante y expresa una conducta de aprovechamiento;
- el rendimiento está ligado a medidas de calidad y a juicios de valoración;
- el rendimiento es un medio y no un fin en sí mismo;
- el rendimiento está relacionado a propósitos de carácter ético que incluye expectativas económicas, lo cual hace necesario un tipo de rendimiento en función al modelo social vigente.

b) Indicadores de logros de aprendizaje

Las normas de evaluación describen con suficiente claridad que el logro de las capacidades de área es un proceso que no se adquiere en un período del calendario escolar sino en un tiempo mayor. Por tanto, alumnos y padres de familia deben estar conscientes que los calificativos irán evolucionando en ascenso a medida que transcurre el año escolar. En un primer momento el estudiante habrá adquirido la capacidad o capacidades más elementales de una competencia y luego avanzará en la adquisición de capacidades más complejas.

En el caso de la educación primaria, la evaluación es literal y comprende una escala de calificación basada en cuatro valores: C, B, A y AD. El alumno logra la competencia cuando obtiene el calificativo AD. (Directiva N° 004-VMGP-2005, aprobada por R.M. N° 0234-2005-ED)

AD	Logro destacado Cuando el estudiante evidencia el logro de los aprendizajes previstos, demostrando incluso un manejo solvente y muy satisfactorio en todas las tareas propuestas.
-----------	---

A	Logro previsto Cuando el estudiante evidencia el logro de los aprendizajes previstos en el tiempo programado.
B	En proceso Cuando el estudiante está en camino de lograr los aprendizajes previstos, para lo cual requiere acompañamiento durante un tiempo razonable para lograrlo.
C	En inicio Cuando el estudiante está empezando a desarrollar los aprendizajes previstos o evidencia dificultades para el desarrollo de éstos, necesitando mayor tiempo de acompañamiento e intervención del docente de acuerdo a su ritmo y estilo de aprendizaje.

2.3. Definición de términos

- **Estrés.** El estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. El resultado fisiológico de este proceso es un deseo de huir de la situación que lo provoca o confrontarla violentamente. En esta reacción participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos cerebro, los nervios, el corazón, el flujo de sangre, el nivel hormonal, la digestión y la función muscular. El estrés es un estímulo que nos agrede emocional o físicamente. Si el peligro es real o percibido como tal, el resultado es el mismo. Usualmente provoca tensión, ansiedad, y distintas reacciones fisiológicas. Es la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un sujeto que busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto internas como externas. (Ferrero, 2003)
- **Estrés académico.** Es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta: cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares a una serie de demandas que bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input); cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta

en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico. (Barraza, 2008)

- **Estrés escolar.** Se refiere cuando los niños(as) y adolescentes en etapa escolar, se ven enfrentados a situaciones de alta demanda y requieren del despliegue de todas sus capacidades de afrontamiento para adaptarse a los estresores tanto internos como externos, de acuerdo a la etapa evolutiva alcanzada. Los síntomas asociados a estrés acompañan a cuadros adaptativos, ansiosos, conductuales y emocionales que afectan el equilibrio del estado psíquico, afectivo, cognitivo y social de los estudiantes. (Maturana, S.f.)
- **Estresores.** Los llamados estresores o factores estresantes son las situaciones desencadenantes del estrés y pueden ser cualquier estímulo, externo o interno (tanto físico, químico, acústico o somático como sociocultural) que, de manera directa o indirecta, propicie la desestabilización en el equilibrio dinámico del organismo. (Wikipedia, s.f.)
- **Aprendizaje.** El aprendizaje es el proceso a través del cual se modifican y adquieren habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación. (Wikipedia, s.f.)
- **Calificación.** Juzgar el grado de suficiencia o la insuficiencia de los conocimientos demostrados por un alumno u opositor en un examen o ejercicio. Determinar, expresar y valorar los conocimientos de alguien en una prueba, examen, etc.

- **Logros de aprendizaje.** Los resultados o logros del aprendizaje enuncian de manera detallada los conocimientos que los estudiantes deben de tener, la capacidad de aplicarlos y el comportamiento y actitudes que deben practicar. (Velasategui, 2012)
- **Resultados del aprendizaje.** Son enunciados a cerca de lo que se espera que el estudiante sea capaz de hacer, comprender y / o sea capaz de demostrar una vez terminado un proceso de aprendizaje, por ejemplo, una clase, un módulo o un programa completo. (Velasategui, 2012)
- **Rendimiento académico.** Se refiere a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar, terciario o universitario. Es una medida de las capacidades del alumno, que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo. (Definición. S.f.)

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de investigación

El enfoque de la presente investigación es cuantitativo, el tipo de investigación que se siguió corresponde a la básica debido que sólo se busca aportar nuevos conocimientos, en el nivel descriptivo correlacional debido a que mide el grado de relación entre dos variables: el estrés escolar y los resultados del aprendizaje. El propósito de estos estudios se centra en conocer la relación existente entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto particular (Hernández, 2010)

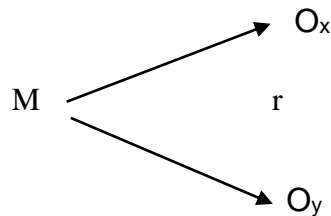
3.2. Método de la investigación

Para el proceso de investigación se aplicó el método científico, que nos permitió orientar todo el proceso operacional de la investigación, desde la determinación del problema hasta la obtención de las conclusiones.

Además, se usaron los métodos generales como el análisis, síntesis, inducción y deducción, que nos apoyaran en el análisis de la problemática, obtención de las conclusiones y formulación de las hipótesis

3.3 Diseño de investigación

La investigación se realizó mediante un diseño no experimental de tipo descriptivo correlacional, que se emplea cuando se desea establecer el grado de correlación o asociación de una variable (x) con otra variable (y) (Ñaupas, 2013).



Donde:p

M = Muestra de estudiantes del 4to grado

O_x = Estrés escolar

O_y = Resultados del aprendizaje

r = Correlación entre el estrés escolar y los resultados del aprendizaje

3.4. Población y muestra

3.4.1. Población

En las ciencias sociales la población es el conjunto de individuos o personas o instituciones que son motivo de investigación (Ñaupas, 2013).

Para el presente estudio la población estará constituida por los estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa Integrada N° 34002“6 de Diciembre”, que se sitúa en el sector Uliachin del distrito de Chaupimarca, que cursaron estudios en el año escolar 2016 y se encuentra conformado por 38 estudiantes.

Grado/ Sección	Alumnos
4to grado “A”	19
4to grado “B”	19

3.4.2. Muestra

El procedimiento para la determinación de la muestra fue de tipo no probabilístico y la selección se basó en la conveniencia, considerando el acceso a las unidades de análisis necesarias para el estudio. Por lo que la muestra para el presente estudio comprendió a los estudiantes del 4to grado “A” que totalizaron 19 estudiantes de ambos sexos de la I.E.I N° 34002 “6 de Diciembre”.

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para recoger información sobre el estrés escolar, se empleó el Inventario SISCO del estrés académico creado Arturo Barraza Masías en el año 2007. El instrumento cuenta con 3 dimensiones: Primero la denominada “Situaciones que son percibidas como estresantes”, que busca determinar qué situaciones son percibidas con mayor frecuencia como estresantes por los evaluados. La segunda dimensión es: “Reacciones frente al estímulo estresor”, a través del cual se indaga en los adolescentes la presencia de síntomas (físico, psicológico y comportamental) del estrés académico. Y finalmente su tercera dimensión es “frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento”, con lo cual se busca identificar qué estrategias son las más usadas frente a una situación estresante. El instrumento cuenta con cinco apartados y está configurado por 31 ítems distribuidos del siguiente modo: un ítem de filtro que en términos dicotómicos (sí – no) permite determinar si el encuestado es o no candidato para contestar el inventario. Un ítem que, en un escalonamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (donde uno es poco y cinco es mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico. Ocho ítems tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara

vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas por el sujeto como estímulos estresores. Quince Ítems tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor. Estos síntomas pueden estar agrupados en reacciones físicas, psicológicas y comportamentales y, seis ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.

3.6. Validación de instrumentos

Fue validado por Barraza (2007). Presenta una confiabilidad por mitades de 0,87 y una confiabilidad alfa de Cronbach de 0,90; es decir los niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos.

3.7. Sistema de hipótesis

Hipótesis General

Existe una relación directa y significativa entre el estrés escolar y los resultados del aprendizaje de los estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa Integrada N° 34002 “6 de Diciembre” de Uliachin, Pasco.

Hipótesis Específicas

- 1) El estado del estrés escolar en los estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa Integrada N° 34002 “6 de diciembre” de Uliachin, Pasco es leve con mayor frecuencia.

- 2) Los estresores que generan el estrés escolar en los estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa Integrada N° 34002 “6 de diciembre” de Uliachin, Pasco, principalmente son la sobrecarga académica.
- 3) Los síntomas del estrés escolar en los estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa Integrada N° 34002 “6 de diciembre” de Uliachin, Pasco, se expresan en trastornos del sueño y decaimiento con más frecuencia.
- 4) Las estrategias de frotación del estrés en los estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa Integrada N° 34002 “6 de diciembre” de Uliachin, Pasco, principalmente son asumir con actitud positiva y religiosidad.

3.8. Operativización de variables

X: Estrés escolar: Es la reacción de los estudiantes frente a diferentes situaciones de alta demanda para adaptarse a los estresores.

Y: Resultados del aprendizaje. Comprende lo que el estudiante es capaz de hacer, comprender aprendizajes y demostrar al terminar un proceso de aprendizaje, generalmente se expresan a través de una escala

<i>VARIABLE</i>	<i>DIMENSIONES</i>	<i>INDICADORES</i>	<i>ESCALAS</i>
	D1. Estado	<ul style="list-style-type: none"> - Presencia - Nivel - Intensidad 	<ul style="list-style-type: none"> - SI/NO Ordinal 1. Leve 2. Moderado 3. Profundo 1. Poco 2. Algo 3. Regular 4. Bastante 5. Mucho

V. Independiente. X: Estrés escolar	D2. Estresores	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia - Sobrecarga de tareas - Personalidad del profesor - Evaluaciones - Horario de clases - Trabajos - Entendimiento - Participaciones - Tiempo 	Ordinal 1. Nunca 2. Rara vez 3. Algunas veces 4. Casi siempre 5. Siempre
	D3 Síntomas	<ul style="list-style-type: none"> - Trastornos del sueño - Fatiga - Dolores de cabeza - Trastornos digestivos - Rascarse - Somnolencia - Inquietud - Depresión Ansiedad - Concentración - Agresividad - Conflictos - Aislamiento - Desgano - Alimentación 	
	D4 Estrategias	<ul style="list-style-type: none"> - Afectividad - Planificación - Concentración - Elogios - Religiosidad - Búsqueda de información - Positivo - Ventilación 	
V. Dependiente. Y: Resultados del aprendizaje	D1. Calificación de los aprendizajes	<ul style="list-style-type: none"> - Calificación del área de matemáticas - Calificación del área de comunicación - Calificación del área de personal social - Calificación del área de ciencia y ambiente 	Ordinal - AD - Logro destacado - A - Logro previsto - B - En proceso - C - En inicio

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Presentación de resultados

4.1.1 Estrés escolar

1) Nivel de estrés escolar

De los datos recabados a través del Inventario SISCO del Estrés Académico del Dr. Arturo Barraza, en los estudiantes del 4to grado de la IEI N° 34002 “6 de diciembre” en el año escolar 2016 primeramente, hemos determinado la presencia del estrés escolar.

Tabla 1. Frecuencia de alumnos que sufren estrés escolar en el 4to grado de la IEI N° 34002 “6 de diciembre”, 2016.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Sí	17	89,5	89,5	89,5
No	2	10,5	10,5	100,0
Total	19	100,0	100,0	

En la Tabla 1, observamos que el porcentaje de los alumnos que sufren de estrés escolar del total de la población de estudio es alto, considerando que el 89,5%, frente al 10,5% que no presenta o expresa momentos de preocupación o nerviosismo. Consideramos que esta situación se presenta por que el estrés es parte de la vida cotidiana en la escuela, por las exigencias para el éxito.

El estudio se enfocó en los 17 estudiantes que presentan de estrés escolar.

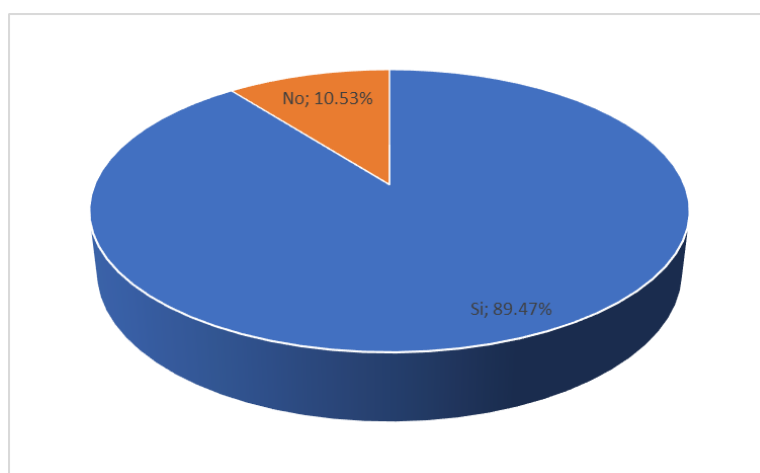


Gráfico 1. Frecuencia de alumnos que sufren estrés escolar en el 4to grado de la IEI N° 34002 “6 de diciembre”, 2016.

Tabla 2. Distribución del nivel de estrés escolar en los estudiantes del 4to grado de la IEI N° 34002 “6 de diciembre”, 2016

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Leve	12	70,6	70,6	70,6
Moderado	5	29,4	29,4	100,0
Total	17	100,0	100,0	

De la muestra de estudiantes que presentan estrés escolar, vamos analizar el nivel de estrés en la Tabla 2, observamos que el 70,6% de los estudiantes presenta un estrés escolar leve, mientras que el 29,4% presenta un estrés moderado, esta situación no es muy significativa considerando que no

se presentan niveles significativos y de riesgo, que requieran mayor atención, sin embargo, estos tienen influencia sobre el aprendizaje.

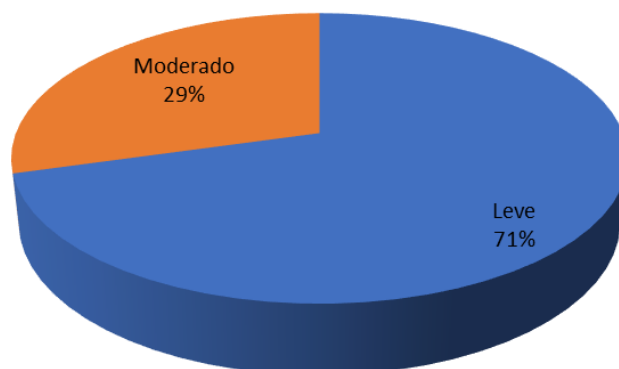


Gráfico 2. Distribución del nivel de estrés escolar en los estudiantes del 4to grado de la IEI N° 34002 “6 de diciembre”, 2016

2) Intensidad del estrés académico

Tabla 3. Distribución del nivel de intensidad del estrés escolar en los estudiantes del 4to grado de la IEI N° 34002 “6 de diciembre”, 2016

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Poco	2	11,8	11,8	11,8
Algo	8	47,1	47,1	58,8
Regular	4	23,5	23,5	82,4
Bastante	1	5,9	5,9	88,2
Mucho	2	11,8	11,8	100,0
Total	17	100,0	100,0	

La intensidad con la que se manifiesta el estrés académico en los estudiantes puede apreciarse en la tabla 3, donde prevalece el grupo que presenta algo de intensidad con 47,1%, seguido del 23,5% con una intensidad regular, bastante con 5,9%, de manera que como tendencia general puede afirmarse que los estudiantes no solo manifiestan preocupación o nerviosismo, sino que la gran mayoría lo experimenta en una intensidad

considerable. Obsérvese que entre los que expresan poco, el porcentaje alcanza solo el 11,8% al igual que mucho.

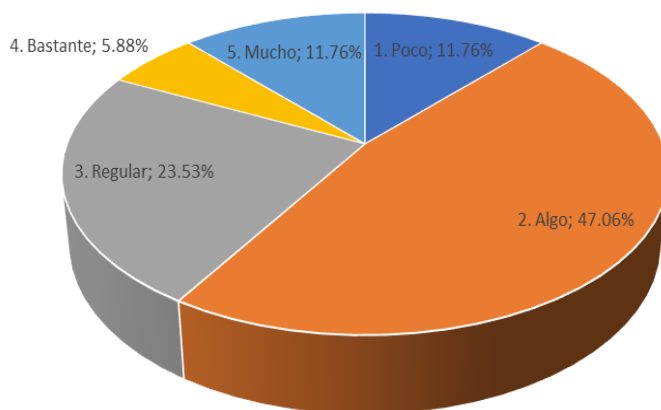


Gráfico 3. Distribución del nivel de intensidad del estrés escolar en los estudiantes del 4to grado de la IEI N° 34002 “6 de diciembre”, 2016

3) Estresores

Tabla 4. Estresores escolares en los estudiantes del 4to grado de la IEI N° 34002 “6 de diciembre”, 2016

Estresores escolares	Media
3.1 La competencia con los compañeros del grupo	1,59
3.2 Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	1,88
3.3 La personalidad y el carácter del profesor	1,47
3.4 Las evaluaciones de los profesores (preguntas de control, trabajo de control, exámenes, etc.)	1,65
3.5 Problemas con el horario de clases	0,65
3.6 El tipo de trabajos que piden los profesores (Consulta de temas, fichas, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	1,06
3.7 No entender los temas que se abordan en las clases	1,53
3.8 Participación en clases (responder a las preguntas, exposiciones, etc.)	1,47
3.9 Tiempo limitado para realizar el trabajo que piden los profesores	1,76

Es necesario conocer las principales causas y efectos que provocan las situaciones de estrés en el contexto estudiantil y a la vez brindar o buscar posibles alternativa de solución para el manejo del estrés, para que este no

afecte ningún área personal del individuo, por ello en la tabla 4, analizamos las situaciones generadoras de estrés escolar que con mayor frecuencia se presentan: en primer lugar tenemos, la sobrecarga de tareas y trabajos escolares con un puntaje promedio de 1,88, en segundo lugar, el tiempo limitado para realizar el trabajo que piden los profesores con 1,76 de puntaje promedio, y en tercer lugar las evaluaciones de los profesores (preguntas de control, trabajo de control, exámenes, etc.) con 1,65 de puntaje promedio. Estos estresores están principalmente concentrados en las actividades que se asignan a los estudiantes, así como las evaluaciones que son sometidos los estudiantes constantemente. Los promedios corresponden a las puntuaciones a las escalas del cuestionario, donde nada=0, rara vez = 1, algunas veces = 2, casi siempre = 3, siempre = 4.

6) Reacciones

Tabla 5. Reacciones frente al estrés escolar en los estudiantes del 4to grado de la IEI N° 34002 “6 de diciembre”, 2016

Reacciones físicas	
Síntomas	Media
4.1 Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	1,65
4.2 Fatiga crónica (cansancio permanente)	1,41
4.3 Dolores de cabeza o migrañas	0,94
4.4 Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	0,94
4.5 Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	1,47
4.7 Somnolencia o mayor necesidad de dormir	1,06

Reacciones psicológicas

Síntomas	Media
4.7 Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	1,29
4.8 Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	1,94
4.9 Ansiedad, angustia o desesperación.	1,24
4.10 Problemas de concentración	1,12
4.11 Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	1,06

Reacciones comportamentales

Síntomas	Media
4.12 Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	1,18
4.13 Aislamiento de los demás	0,94
4.14 Desgano para realizar las labores escolares	1,18
4.15 Aumento o reducción del consumo de alimentos	0,94

Para poder conocer las consecuencias del estrés escolar, primeramente, debemos ser capaces de detectarlos tomando como referencia los síntomas que manifiestan los estudiantes cuando están sometidos a situaciones estresantes en su vida escolar, los que deberían ser tomados en cuenta por los docentes, para tomar intentar erradicarlos antes que generen situaciones menos manejables para el estudiante.

Algunas manifestaciones del estrés que hemos encontrado, los presentamos en los resultados de la tabla 5, podemos establecer que las tres reacciones o síntomas del estrés en la dimensión física que manifiestan los estudiantes son: primero los trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) con un promedio de 1,65 puntos en promedio, en segundo lugar cuando el estudiantes se rasca, muerde las uñas, frota, etc. con un promedio de 1,47 puntos en promedio y finalmente el tercer síntoma es la fatiga crónica o cansancio permanente que muestra los estudiantes en el aula con un promedio de 1,41. Podemos afirmar que los síntomas en la dimensión física se manifiestan en muchos de los estudiantes y que son percibidos fácilmente por el docente, sin embargo no se le presta atención y se continúa dando excesiva carga académica.

En la dimensión psicológica los síntomas con mayor presencia son primeramente los sentimientos de depresión y tristeza (decaído) con 1.94 puntos en promedio, luego la inquietud (incapacidad de relajarse y estar

tranquilo) con 1.29 puntos en promedio, finalmente el tercero es la ansiedad, angustia o desesperación con 1.24 puntos en promedio.

Finalmente, en la dimensión comportamental, entre los aspectos que muestran los estudiantes resaltan los siguientes síntomas: Primeramente, tenemos los conflictos o tendencia a polemizar o discutir con una puntuación promedio de 1,18 seguido en el mismo nivel el desgano para realizar las labores escolares con un promedio igual de 1.18. Estos comportamientos requieren atención del docente debido a que son signos de la presencia del estrés escolar, considerando que el estrés prolongado puede aumentar los problemas emocionales.

Desgraciadamente el estrés se incrementa cuando no nos hemos dado cuenta de su presencia, así que lo mejor detectarlo e intentar controlarlo lo más antes posible.

4) Estrategias de afrontamiento

Tabla 6. Estrategias de afrontamiento al estrés escolares de los alumnos del 4to grado de la IEI N° 34002 “6 de diciembre”, 2016

Estresores escolares	Media
5.1 Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	0,94
5.2 Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	1,06
5.3 Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	1,88
5.4 Elogios a sí mismo	1,29
5.5 La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	1,94
5.6 Búsqueda de información sobre la situación	1,18
5.7 Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	1,94
5.8 Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	1,47

Las estrategias de afrontamiento corresponden a la forma como actúa el estudiante para restar el impacto del estrés en sus actividades escolares, de

acuerdo a los resultados que presentamos en la tabla 6, podemos determinar que las principales formas de afrontamiento son: primeramente, la religiosidad (oraciones o asistencia a misa) con una puntuación promedio de 1.94 así como fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa y finalmente destaca cuando se concentran en resolver la situación que les preocupa con 1.88 puntos en promedio. Es necesario resaltar que muchos se persignan antes de las evaluaciones una estrategia que no es muy válida, considerando que la religiosidad comprende actos de fe, siendo mejor concentrarse en mejorar los desempeños y los docentes ayudar a mejorar la autoestima de los estudiantes.

4.1.1 Resultados del Aprendizaje

Tabla 7. Distribución del nivel de logros del aprendizaje en los estudiantes del 4to grado de la IEI N° 34002 “6 de diciembre”, 2016

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido AD	1	5,9	5,9	5,9
A	16	94,1	94,1	100,0
Total	17	100,0	100,0	

El nivel de logros de aprendizaje que presentamos en la tabla 7 corresponde a la calificación anual de las áreas curriculares de Comunicación Integral, Lógico Matemática, Personal Social y Ciencia y Ambiente del año escolar 2016, según la escala de calificación del nivel de Educación Primaria que es literal y descriptiva.

Los logros de aprendizajes corresponden a dos niveles, destacando que el 94,1 % se ubica en el nivel A o logro previsto cuando el estudiante evidencia el logro de los aprendizajes previstos en el tiempo programado y el 5,9% se

ubica en el nivel AD o logro destacado que se da cuando el estudiante evidencia el logro de los aprendizajes previstos, demostrando incluso un manejo solvente y muy satisfactorio en todas las tareas propuestas. Los resultados evidencian el logro adecuado de los aprendizajes.

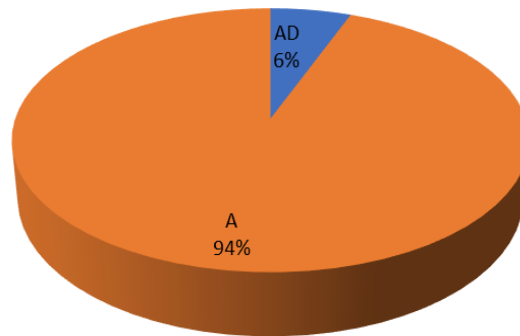


Tabla 7. Distribución del nivel de logros del aprendizaje en los estudiantes del 4to grado de la IEI N° 34002 “6 de diciembre”, 2016

4.2. Comprobación de hipótesis

Como el propósito de la investigación es establecer la relación entre las variables estrés escolar y los resultados del aprendizaje, que son de tipo cualitativo ordinal, la prueba se realizará mediante la correlación por rangos de Spearman.

Planteamiento de la hipótesis estadística

$H_0: r_sxy = 0$ (No existe correlación entre el estrés escolar y los resultados del aprendizaje de los estudiantes del 4to grado de la I.E.I. N° 34002 “6 de Diciembre” de Uliachin- Pasco)

$H_1: r_sxy \neq 0$ (Existe correlación entre el estrés escolar y los resultados del aprendizaje de los estudiantes del 4to grado de la I.E.I. N° 34002 “6 de Diciembre” de Uliachin- Pasco)

Nivel de significancia

El nivel de significancia que se asume para la prueba es de 5%, $\alpha=0,05$.

Calculo de la prueba estadística

$$r_{sXY} = 1 - \frac{6 \sum D^2}{n(n^2 - 1)}$$

$$r_{sXY} = 1 - \frac{6(440.5)}{17(17^2 - 1)}$$

$$r_{sXY} = 1 - \frac{6(440.5)}{17(288)} = 1 - \frac{2,643}{4,896} = 1 - 0.540$$

$$r_{sXY} = 0.460$$

Determinación de la región crítica

Para $n=17$ y $\alpha=0,05$ para prueba bilateral $r_{s,crit} = 0,414$

Decisión

El valor calculado (0.460) es mayor que valor critico (0.414), por tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0) a nivel de $\alpha = 0.05$, es decir, con 95% de confianza sí existe una correlación positiva media entre el estrés escolar y los resultados del aprendizaje de los estudiantes del 4to grado de la I.E.I. N° 34002 “6 de Diciembre” de Uliachin- Pasco.

4.3. Análisis y discusión

La hipótesis general de la investigación aborda la relación entre estrés escolar y los resultados del aprendizaje en los estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa Integrada “6 de diciembre” de Uliachin. En este sentido, en la investigación se ha podido establecer correlación positiva media entre el estrés escolar y los resultados del aprendizaje.

Estos resultados encontrados se sustentan sobre los estudios realizados por Maturana (2015), que considera que “Algunos factores que se

deben considerar como precursores de estrés escolar son el exceso de responsabilidades, la alta carga de trabajo o tareas dentro y fuera del establecimiento educacional...” situación que los escolares se ven sometidos a diario en el ámbito escolar, los que se reflejan en la disminución del rendimiento académico.

Asimismo, nuestros resultados tienen coincidencia con los obtenidos por Gonzales, C. (2014) en la investigación *Estrés infantil y su influencia en el rendimiento académico de niños en edad escolar del Centro Educativo Particular Parroquial “Nuestra Señora del Sagrado Corazón de Jesús”.* *Huaraz, 2014*. Quien concluye que “La presencia del estrés infantil en niños en edad preescolar, si se relaciona de manera significativa con el bajo rendimiento académico, de manera que cuando más estresado este el niño, menor será su rendimiento académico”.

Finalmente concluimos a partir de los resultados obtenidos, que cuando los estudiantes están sometidos a situaciones estresantes en el ámbito escolar se va generar cuadros de estrés escolar en diversos grados, que impactaran sobre los resultados del aprendizaje.

CONCLUSIONES

- 1) Se ha determinado que existe una correlación positiva media entre el estrés escolar y los resultados del aprendizaje en los estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa Integrada “6 de diciembre” de Uliachin, Pasco siendo el nivel de estrés leve su impacto es media.
- 2) El estrés escolar se presenta en el 89,5 % de estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa Integrada N° 34002 “6 de diciembre” de Uliachin, Pasco, siendo sus niveles leves en 70,6% y moderado 29,4%.
- 3) Se ha identificado que los estresores que generan el estrés escolar en los estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa Integrada N° 34002 “6 de diciembre” de Uliachin, Pasco, son principalmente la sobre cargas de tareas y trabajos escolares, el tiempo limitado para realizar el trabajo que piden los profesores y la competencia con los compañeros del grupo.
- 4) Los síntomas del estrés escolar identificados en los estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa Integrada N° 34002 “6 de diciembre” de Uliachin, Pasco, comprenden generalmente trastornos en el sueño, rascarse, morderse las uñas como reacciones físicas, decaimiento como reacciones psicológicas y los conflictos con los compañeros, así como el desganado como reacción en su comportamiento.
- 5) Las estrategias de afrontación del estrés identificadas en los estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa Integrada N° 34002 “6 de diciembre” de Uliachin, Pasco, comprenden asumir de forma positiva las situaciones preocupantes, así como la religiosidad expresada mediante oraciones.
- 6) Los resultados del aprendizaje alcanzados por los estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa Integrada N° 34002 “6 de diciembre” de Uliachin, Pasco, se expresan en los logros de aprendizaje que se ubica mayoritariamente en A con el 94,1% y AD con 5,9% lográndose las competencias para el grado.

RECOMENDACIONES

- 1) A las autoridades educativas, es necesario implementar directivas para reducir o dosificar la asignación de las tareas escolares para el hogar, hacer que las tareas se realicen en las instituciones educativas con la orientación del docente, programas de prevención del estrés escolar.
- 2) A los docentes de las diversas instituciones educativas de nuestra región, deben crear un clima propicio para el aprendizaje, reducir la asignación de tareas y otros factores estresores en los estudiantes para reducir los niveles de estrés escolar que ayuden al logro adecuado de los aprendizajes.
- 3) A los padres de familia, estar atentos a los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales que muestren los estudiantes para realizar la atención temprana del estrés escolar.

BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez, M. A. (2000). *STRESS un enfoque Integral*. Ciudad de La Habana: Editorial Científico-Técnica.
- Agurto, L. (2013). “*Estrategias de Aprendizaje y Motivación; y Estrés Académico en alumnos del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo*”. (Tesis de pregrado) Recuperado de http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/1783/1/RE_PSICOLOGIA_ESTRAATEGI.APRENDIZAJE_MOTIV.ESTRES.ACADEMICO.ESTUDIANTES_TESIS.pdf
- Berrio, N y Mazo, R. (2011). *Estrés académico*. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>
- Barraza, A. (2006). *Uno modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. Revista *Psicologiacientifica.com* Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com>
- Barraza, A. (2007). *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico*. Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>
- Edel, R. (2003). *El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo*. Descargado de <http://www.redalyc.org/pdf/551/55110208.pdf>
- Gonzales, E. (2016). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1.º y 5.º grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este, 2015*. (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión. Lima.

- Gonzales, J. (2003). *El rendimiento escolar. Un análisis de las variables que lo condicionan*. Recuperado de http://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/6952/RGP_9-17.pdf;jsessionid=0440D610BE62EC8D0DF19EDBC9564829?sequence=1
- Gonzales, C. (2014). *Estrés infantil y su influencia en el rendimiento académico de niños en edad escolar del Centro Educativo Particular Parroquial “Nuestra Señora del Sagrado Corazón de Jesús”*. Huaraz, 2014. (Tesis de pregrado) Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos100/estres-infantil-y-rendimiento-academico/estres-infantil-y-rendimiento-academico.shtml>
- Guamanquispe, M. (2013). *“El Estrés Infantil y su Incidencia en el Proceso Enseñanza Aprendizaje en los Estudiantes de 4to, 5to, 6to y 7mo año de Educación Básica del Centro de Educación Básica Manuela Espejo de la ciudad de Ambato de la provincia de Tungurahua”* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.uta.ec/handle/123456789/6176?mode=full>
- López, J. (2016). *Influencia del Estrés en el Rendimiento Académico en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Ciencias de la Salud Arequipa, 2016*. (Tesis de pregrado). Universidad de Ciencias de la Salud. Arequipa
- Maturana, A. y Vargas, A. (2015). *Estrés escolar*. Recuperado de <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000073>

- Morales, L. (2007). *Rendimiento escolar*. Recuperado de http://revistaelectronica-ipn.org/Contenido/16/HUMANIDADES_16_000382.pdf
- Rey, Mayelin (2016). *Adaptación escolar, social y familiar, estrés cotidiano y acontecimientos vitales estresantes en la infancia*. Tesis Doctoral. Universidad Complutense de Madrid. Descargado de <https://eprints.ucm.es/37537/1/T37176.pdf>
- Sapolsky, M. (2008). *La guía del estrés*. Madrid: Edit. Alianza
- Verastegui, W. (2012). *Resultados de aprendizaje*. Recuperado de <https://es.slideshare.net/wilsonvelas/guia-de-logros-de-aprendizaje>

ANEXOS

INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO V2

Dr. Arturo Barraza

1.- Durante el transcurso de este año escolar ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Si () No ()

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

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

1	2	3	4	5

3.- DIMENSIÓN ESTRESORES

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

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
3.1.- La competencia con los compañeros del grupo					
3.2.- Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3.3.- La personalidad y el carácter del profesor					
3.4.- Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
3.5.- Problemas con el horario de clases					
3.6.- El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
3.7.- No entender los temas que se abordan en la clase					
3.8.- Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
3.9.- Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

4.- DIMENSIÓN SÍNTOMAS (REACCIONES)

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

<i>Subdimensión: Síntomas o Reacciones físicas</i>					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.1.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
4.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)					
4.3.- Dolores de cabeza o migrañas					
4.4.- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
4.5.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
4.6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
<i>Subdimensión: Síntomas o reacciones psicológicas</i>					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.7.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
4.8.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
4.9.- Ansiedad, angustia o desesperación.					
4.10.- Problemas de concentración					
4.11.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
<i>Subdimensión: Síntomas o reacciones comportamentales</i>					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.12.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
4.13.- Aislamiento de los demás					
4.14.- Desgano para realizar las labores escolares					
4.15.- Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otra _____ (Especifique)					

5.- DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

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

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
5.1.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a					
5.2.- Elaboración de un plan y ejecución de sus					
5.3.- Concentrarse en resolver la situación que me preocupa					
5.4.- Elogios a sí mismo					
5.5.- La religiosidad (oraciones o asistencia a					
5.6.- Búsqueda de información sobre la					
5.7.- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa					
5.8.- Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					
Otra _____ (Especifique)					

REGISTRO FOTOGRAFICO



Aplicación del Inventario SISCO



Aplicación del Inventario SISCO



Apoyo del docente de aula en la aplicación de los instrumentos



Apoyo del docente de aula en la aplicación de los instrumentos