

**UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA  
VEGA**

**NUEVOS TIEMPOS, NUEVAS IDEAS**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**Dr. Luis Claudio Cervantes Liñán**



**MAESTRÍA EN INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA  
UNIVERSITARIA**

**TESIS**

**EL ESTRÉS ACADÉMICO Y EL RENDIMIENTO DE LOS  
ESTUDIANTES DEL CURSO DE ESTRUCTURAS 1, DE  
LA FACULTAD DE ARQUITECTURA, URBANISMO Y  
ARTES EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE  
INGENIERÍA.**

**Presentado por:**

**ING. WILBER MANUEL CHILET CAMA**

**Para optar el grado de Maestro en Investigación y Docencia  
Universitaria**

**ASESOR DE TESIS: Dra. Martha Jordán Campos  
LIMA - PERÚ**

**2020**

## **DEDICATORIA**

Esta tesis está dedicada a mis padres  
Manuel Chilet Flores y Emperatriz Cama Rivas,  
quienes en vida hicieron lo posible en lograr  
que sea un buen profesional.

Ellos desde el cielo estarán contentos  
de haber logrado subir un escalón más  
en mi formación académica.

## **AGRADECIMIENTO**

A mi familia quién con su apoyo y sugerencias lograron motivarme para la culminación de esta tesis de maestría.

# Índice

Índice .....	iv
RESUMEN .....	vi
ABSTRACT .....	vii
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO I: FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	3
1.1.Marco histórico.....	3
1.2.Marco teórico .....	6
1.3.Marco conceptual.....	25
CAPÍTULO II: PROBLEMAS, OBJETIVOS, HIPÓTESIS Y VARIABLES .....	34
2.1.Planteamiento del problema .....	34
2.1.1. Descripción de la realidad problemática.....	34
2.2.Formuación del problema .....	37
2.2.1. Problema General.....	37
2.2.2. Problemas Específicos .....	37
2.3.Objetivos de la Investigación.....	38
2.3.1. Objetivo General .....	38
2.3.2. Objetivos Específicos.....	38
2.4.Hipótesis de la Investigación .....	39
2.4.1. Hipótesis General .....	39
2.4.2. Hipótesis Específicas .....	39
2.5.Variables e indicadores .....	40
2.6.Justificación e importancia .....	41
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA .....	43
3.1.Tipo, nivel y diseño de la investigación .....	43
3.2.Población y Muestra.....	43
3.3.Técnicas e Instrumentos de la Investigación.....	44
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	46
4.1.Resultados descriptivos.....	46
4.2.Análisis relacional de las variables .....	51
4.3.Discusión de los resultados .....	55
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	57
5.1.Conclusiones .....	57
5.2.Recomendaciones .....	58
BIBLIOGRAFÍA.....	59
ANEXOS .....	64

## INDICE DE TABLAS

Tabla 1: Distribución de los evaluados por edad .....	46
Tabla 2: Distribución de los evaluados por carga familiar .....	46
Tabla 3: Presencia de momento de preocupación.....	46
Tabla 4: Nivel de preocupación.....	47
Tabla 5: Perfil de antecedentes de stress.....	47
Tabla 6: Perfil de situación de stress .....	48
Tabla 7: Perfil de afrontamiento.....	50
Tabla 8: Datos descriptivos globales .....	51
Tabla 9: Estrés académico como predictor del Rendimiento Académico .....	51
Tabla 10: Antecedente de estrés como predictor del Rendimiento Académico .....	52
Tabla 11: Situación de estrés como predictor del Rendimiento Académico .....	53
Tabla 12: Afrontamiento como predictor del Rendimiento Académico .....	54

## INDICE DE GRAFICOS

Gráfico 1: Perfil de antecedentes de stress .....	48
Gráfico 2: Perfil de situación de stress.....	49
Gráfico 3: Perfil de afrontamiento .....	50

## RESUMEN

El estudio tiene por objetivo general determinar la influencia del estrés académico en el rendimiento de los estudiantes del curso de Estructuras 1 de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería. El presente estudio es tipo aplicado, dado que comprobamos las hipótesis. El nivel del presente estudio es explicativo. El diseño que se empleó en la investigación es ex post facto o retrospectivo por cuanto las variables ya sucedieron y se trató de explicar la relación causal entre ellas.

Para la realización del presente estudio de investigación se consideró a la totalidad de los estudiantes del curso de Estructuras 1 de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería, que se matricularon en el ciclo académico 2019-1, aproximadamente 55 estudiantes.

La técnica que se usó fue un cuestionario estructurado conformado por 39 ítems. El tipo de instrumento está en base al inventario SISCO de Estrés Académico, donde se analizó la confiabilidad del instrumento para la investigación. Del total de preguntas analizadas, se eliminaron el 18% de los ítems. La confiabilidad final del instrumento con 32 preguntas es igual a 0.89. Lo cual indica alta confiabilidad para efectos de la investigación.

Para medir la variable rendimiento se emplearán los resultados de las evaluaciones de prácticas calificadas, las notas del examen parcial y las notas del examen final.

Los resultados fueron que el estrés académico no explica el rendimiento de los estudiantes del curso de Estructuras 1 de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería.

**Palabras claves: Estrés académico, rendimiento, ingeniería**

## ABSTRACT

The general objective of the study is to determine the influence of academic stress on the performance of students in the Structures 1 course of the Faculty of Architecture, Urbanism and Arts at the National University of Engineering. The present study is applied type, since we verify the hypotheses. The level of the present study is explanatory. The design used in the research is ex post facto or retrospective since the variables have already happened and an attempt was made to explain the causal relationship between them.

To carry out this research study, all the students of the Structures 1 course of the Faculty of Architecture, Urbanism and Arts at the National University of Engineering, who enrolled in the academic cycle 2019-1, were considered, approximately 55 students.

The technique used was a structured questionnaire made up of 39 items. The type of instrument is based on the SISCO Inventory of Academic Stress, where the reliability of the instrument for research was analyzed. Of the total of questions analyzed, 18% of the items were eliminated. The final reliability of the instrument with 32 questions is equal to 0.89. Which indicates high reliability for research purposes.

To measure the performance variable, the results of the graded practice evaluations, the midterm exam marks and the final exam marks will be used.

The results were that academic stress does not explain the performance of students in the Structures 1 course of the Faculty of Architecture, Urbanism and Arts at the National University of Engineering.

**Keywords: Academic stress, performance, engineering**

## INTRODUCCIÓN

El estrés académico es uno de los factores psicosociales más estudiados en la actualidad, especialmente por su relación con la aparición de cierto tipo de enfermedades, el manejo y adaptación a situaciones difíciles y el desempeño en general. La población de estudiantes constituye un grupo sometido a una actividad homogénea, con periodos particularmente estresantes, como son las épocas de exámenes; además, está altamente disponible para realizar estudios que sometan a prueba hipótesis específicas de trabajo en el área del estrés

El propósito del estudio es determinar la influencia del estrés académico en el rendimiento de los estudiantes del curso de Estructuras 1 de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería.

El estudio ha considerado 5 capítulos:

En el primer capítulo, se presentan los fundamentos teóricos de la investigación con las bases teóricas, las investigaciones relativas al objeto de estudio y un marco conceptual con términos básicos del estudio.

En el segundo capítulo, se describe la realidad problemática detallando este contexto formulando los problemas y los objetivos. Del mismo modo, se exponen las hipótesis y las variables identificando pertinentemente sus indicadores.

En el tercer capítulo, se exponen los aspectos metodológicos de la investigación, explicando el tipo, nivel, diseño, población y muestra.



Asimismo, se describe la aplicación y explicación de las técnicas e instrumentos para el procesamiento de los datos.

En el cuarto capítulo, se exponen el contraste del análisis, la interpretación y la discusión de los resultados estadísticos de la investigación utilizados para la corroboración y evaluación de las hipótesis.

Por último, en el quinto capítulo, se muestran las conclusiones asimismo las recomendaciones y la selección de las fuentes bibliográficas.

# CAPITULO I

## FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA INVESTIGACIÓN

### 1.1. MARCO HISTÓRICO

El término estrés se origina en los estudios de la Física a inicios del siglo XVII.

Fue el inglés Robert Hooke quién hizo estudios sobre las deformaciones de ciertos materiales en función de la fuerza que se aplica, planteando así una relación de los esfuerzos que soporta el material y las deformaciones unitarias que se presentan en ella. Después otro físico inglés Thomas Young definió el estrés como la respuesta de un cierto material ante la provocación de una fuerza actuando en el material (Benjamin, 1992).

Y debido al impacto que tuvo la física sobre otras disciplinas del conocimiento es que se inicia la incursión de la terminología científica de esta ciencia en otras áreas como la biología, la química y la medicina. (Álvarez, 1989) (Como se citó en Román Collazo, Hernández Rodríguez, 2011).

A inicios del siglo XIX se conocen algunos reportes del médico y fisiólogo francés Claude Bernard sobre el concepto del estrés. Este médico plantea un concepto basado en que “la estabilidad del medio ambiente interno es la condición indispensable para la vida libre e independiente” (Benjamin, 1992, p.12).

Luego a inicios del siglo XX aparecen investigaciones del norteamericano Walter Bradford Cannon en el cual se refiere al estrés como una reacción del organismo en el cual se describen mecanismos fisiológicos que logran el mantenimiento de un equilibrio físico y químico. De ahí que el trabajo de Cannon y el Bernard se limita a un enfoque en donde predomina lo biológico y por lo tanto esto a su vez limita la definición del estrés como un proceso biopsicosocial. (Benjamin, 1992).

Ya a mediados del siglo XX se reconoce que el estrés en la vida del ser humano es un posible generador de enfermedades a mediano y largo plazo. Es a partir de ese siglo que toma gran importancia el estudio del estrés gracias al enfoque positivista y con una metodología científica de Hans Selye, pionero en este campo (Selye, 1946 referido por Barraza, 2006). El redefinió el estrés planteándolo inicialmente como estímulo y más adelante como respuesta donde incluye el concepto clave de agente estresor.

Ya a finales del siglo XX se produce un giro muy importante en lo relacionado al enfoque empleado en el estudio del estrés, y la mayoría de las investigaciones toman en cuenta al componente psicosocial (Selye, 1974 referido por Barraza, 2006). Es a partir de ese momento que toma gran importancia el entorno y su relación directa con el individuo en el estrés.

Además, en su estudio sobre el Síndrome General de Adaptación y las Enfermedades de Adaptación, Selye presenta la siguiente definición: “El síndrome de adaptación general es la sumatoria de todas las reacciones que experimenta nuestro cuerpo después de una larga y continua exposición al estrés” (Selye, 1946 referido por Barraza, 2006).

Fueron varios investigadores que han aportaron al enriquecimiento teórico del estrés tomando en cuenta el enfoque biopsicosocial y uno de ellos es Richard Lazarus, el cual toma en cuenta elementos estructurales y funcionales importantes en el concepto del estrés como son: la evaluación cognitiva y las estrategias de afrontamiento del individuo (Lazarus, 2000 referido por Mariños, 2017).

Lazarus en una de sus obras define como un término genérico para toda una serie de problemas que incluyen: el estímulo que produce las reacciones de stress, las reacciones por sí mismas y los variados procesos intervinientes...” (Mariños, 2017 p.17). Es a partir de ese momento y hasta la fecha que hay una diversidad de conceptos que acatan el enfoque personalógico transaccional y es de mayor aceptación entre la comunidad científica. Los estudios del estrés en el ámbito educativo son numerosos,

heterogéneos y se remontan a finales del siglo XX y principios del XXI como momento relevante en cuanto a sus aportes significativos (Barraza, 2003).

La comunidad científica se debate entre dos enfoques principales para la aproximación y conocimiento de este fenómeno en el ámbito educativo:

Enfoque psicobiológico en sus vertientes unidimensional y bidimensional y el Enfoque personológico cognitivista en su vertiente transaccional.

El enfoque psicobiológico agrupa a un conjunto de autores que conceptualizan el estrés académico como estímulo, respuesta o ambas. Los autores identifican al estrés académico teniendo en cuenta las situaciones o agentes generadores del estrés (estresores o estímulo) (Omura y Cookson referido por Poma, 2015) y las manifestaciones psicobiológicas que se producen debido a su incidencia (Román y Hernández, 2011).

El primer grupo ha centrado los estudios en la búsqueda de eventos estresores típicos del proceso de enseñanza y aprendizaje, generalizando momentos como la falta de tiempo, la realización de exámenes y la obtención de resultados no satisfactorios entre otros (Rocha y col; Román, Hernández y Ortiz; Polo y Poza referido por Poma, 2015).

El segundo grupo ha trabajado en la identificación de manifestaciones fisiológicas, cognitivas y conductuales en estudiantes de diferentes niveles educativos. Algunas de las manifestaciones descritas se corresponden con otros tipos de estrés como son los trastornos del sueño, digestivos, enfermedades psicosomáticas, aislamiento, pensamientos negativos, inmunodeficiencia entre otros. Los partidarios de este enfoque asumen las propuestas teóricas clásicas del estrés realizado por Cannon y Selye, identificando fases del estrés como la Alarma, Resistencia y Agotamiento. (Barraza, 2014).

Se percibe una importación de la conceptualización clásica de estrés al ámbito académico sin realizar aportes significativos a la teoría del estrés académico, siendo el estudiante el centro del fenómeno.

El enfoque psicológico personológico aborda el estrés desde una dimensión sistémica y cognitivista. El basamento teórico asume el modelo transaccional del estrés enunciado por Lazarus y Folkamn (referido por Mariños, 2017), donde los procesos cognitivos del individuo juegan el papel determinante en la aparición del estrés. Se reconoce como componente fundamental la evaluación que realice el individuo de la situación, de las demandas del entorno y de sus recursos individuales y sociales para considerarla desbordante o no (Martín, 2007).

Barraza y colabores han elaborado un modelo al que llamaron Modelo Sistémico Cognitivista del Estrés Académico, intentando una aproximación más contextual e integral en el estudio del fenómeno. El autor define como componentes estructurales del modelo a los estresores, la evaluación cognitiva, el afrontamiento y las manifestaciones percibidas a través de una interacción dinámica entre ellos y con el entorno. El estudiante como sujeto del estrés académico se erige como centro del fenómeno (Barraza, 2007).

## **1.2. MARCO TEÓRICO**

### **Estrés**

Según Selye (1930) define el estrés como aquel que se presenta en los órganos del ser humano y que es el causante de diferentes enfermedades como son la cardíacas, hipertensión arterial y trastornos emocionales o mentales, y todo ello con lleva a cambios fisiológicos que produce alteraciones que podrían estar predeterminadas genéticamente o constitucionalmente.

Según Selye (1930) amplía su definición del estrés para el caso de los seres humanos como aquella que se presenta debido a las demandas sociales y las amenazas que se presentan en el entorno del individuo y que para ello requiere de tener una capacidad para adaptarse.

Según Orlandini (1996) define que la palabra estrés se utiliza en forma confusa y con significaciones múltiples. En la literatura son cinco los sentidos más utilizados del término. Primero suele llamarse estrés al agente, estímulo, factor que lo provoca o estresor. Segundo, también a la respuesta biológica al estímulo o para expresar la respuesta psicológica al estresor. Tercero, asimismo, para otros expresa la respuesta psicológica al estresor. Cuarto, también denomina las enfermedades psíquicas o corporales provocadas por el factor estrés y finalmente en un sentido más amplio, significa el tema general que puede incluir todos los variados asuntos que se relacionan con la materia.

Según Nathaly Berrío y Rodrigo Mazo (2011, p.68) el estrés ha sido estudiado desde varias disciplinas médicas, biológicas y patológicas con la aplicación de tecnologías variadas y avanzadas y con enfoques teóricos diferentes.

Dentro de los enfoques teóricos se menciona:

- a) Los fisiológicos y bioquímicos donde se resalta la importancia de la respuesta orgánica, es decir que el estrés nace del interior de la persona.
- b) Las orientaciones psicosociales debidos a los factores externos que acentúan el estímulo y la situación que genera el estrés.
- c) Las tendencias mediacionales o transaccionales que han hecho énfasis en definir el estrés de forma interactiva, es decir el estrés tiene su origen en la evaluación cognitiva que hace la pesona al tratar de mediar entre los componentes internos y los que proviene del entorno.
- d) Los que se centran según la calidad o naturaleza del estrés, donde se distingue si es positiva denominado **eustrés** o si es negativa denominado **distress**.

Cuando las respuestas a los estímulos estresores se realizan en armonía, respetando los parámetros fisiológicos y psicológicos del sujeto, son adecuadas en relación con la demanda y se consume

biológica y físicamente la energía dispuesta por el sistema general de adaptación se denomina eustrés.

Cuando las respuestas han sido insuficientes o exageradas en relación con la demanda, ya sea en el nivel biológico, físico o psicológico, y no se consume la energía mencionada, entonces se produce el distrés.

- e) Los modelos integradores multimodales que sugieren que el estrés no se puede definir según una concepción unívoca, sino que debe comprenderse como un conjunto de variables que funcionan de forma sincrónica y diacrónica, dinamizadas a lo largo del ciclo vital.

### **Definición de estresor**

Según Orlandini (1996, p.7) se denominan estresores a los estímulos que provocan la respuesta biológica y psicológica tanto del estrés normal como de los desarreglos que llegan a convertirse en enfermedades.

### **Clasificación de los factores del estrés**

Según Orlandini (1996, p.9) se pueden clasificar según trece criterios:

- Momento en que actúan (remotos, recientes, actuales, futuros).
- Período en que actúan (muy breves, breves, prolongados, crónicos).
- La repetición del tema traumático (único o reiterado).
- La cantidad en que se presenta (únicos o múltiples).
- La intensidad del impacto (microestresores y estrés cotidiano, estresores moderados, estresores intensos, estresores de gran intensidad)

- La naturaleza del agente (físicos, químicos, fisiológicos, intelectuales, psicosociales).
- La magnitud social (microsociales, macrosociales)
- El tema traumático (sexual, marital, familiar, ocupacional, etc.)
- La realidad del estímulo (real, representado, imaginario).
- La localización de la demanda (exógena o ambiental, endógena, intrapsíquica).
- Sus relaciones intrapsíquicas (sinergia positiva, sinergia negativa, antagonismo, ambivalencia).
- Los efectos sobre la salud (positivo o eutrés, negativo o distrés).
- La fórmula diátesis/ estrés (factor formativo o causal de la enfermedad, factor mixto, factor precipitante o desencadenante de la enfermedad).

### **Estrés Académico**

Según Orlandini (1996) menciona que desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión. A esta se le denomina estrés académico y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula.

Según Águila et al (2015) definen como aquel que padecen los alumnos fundamentalmente de educación media y superior, y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar. Esta definición se circunscribe al estrés que padecen los alumnos a consecuencia de las exigencias endógenas o exógenas que impactan su desempeño en el ámbito escolar.

Según Águila et al (2015), el estrés académico se le suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el



nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Igualmente, se le atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización.

Según Pulido, B y Caldera J. (referido por Poma, 2015) definen el estrés académico como aquél que se produce a partir de las demandas que exige el ámbito educativo. En términos estrictos, éste podría afectar tanto a profesores –recordemos los problemas de ansiedad a hablar en público o el llamado síndrome de Bournout o el estrés informado por los profesores en el abordaje de sus tareas docentes– como a estudiantes. Incluso, dentro de éstos, podría afectar en cualquier nivel educativo.

Según Barraza, A. (2006) incorpora a su investigación el modelo transaccional para explicar el estrés a través del siguiente postulado: La relación de la persona con su entorno se ve mediatizada por un proceso cognoscitivo de valoración de las demandas del entorno (entrada), y de los recursos internos necesarios para enfrentar esas demandas, que conduce necesariamente a la definición de la forma de enfrentar esa demanda (salida).

El contenido de su postulado lo plantea en tres momentos:

**1.- La relación persona-entorno se da a través de tres componentes:**

- a)** Acontecimiento estresante (entrada),
- b)** Interpretación del acontecimiento
- c)** Activación del organismo (salida).

El **primer componente** es una situación inicial en la que se produce un acontecimiento que es potencialmente perjudicial o peligroso; **el segundo componente** es la interpretación de ese acontecimiento como peligroso, perjudicial o amenazante, en ese sentido, el sujeto lo percibe y valora como

tal, independientemente de sus características objetivas; y **el tercer componente** implica una activación del organismo, como respuesta ante la amenaza.

**2.- El ser humano realiza una valoración cognitiva del acontecimiento potencialmente estresante y de los recursos de que dispone para enfrentarlo.**

La valoración del acontecimiento potencialmente estresante puede dar lugar a tres tipos de valoraciones:

- Neutra: los acontecimientos no implican al individuo ni lo obligan a actuar.
- Positiva: los acontecimientos son valorados como favorables para mantener el equilibrio y se cuenta con los recursos para actuar.
- Negativa: los acontecimientos son valorados como una pérdida (falta de algo), una amenaza (daños o pérdidas que no han ocurrido pero que pueden ocurrir de forma inminente) o un desafío (un reto potencialmente superable si se movilizan los recursos para ello), o simplemente se puede asociar a emociones negativas (miedo, ira, resentimiento, etc.); todo esto interpretado con relación a los propios recursos de la persona, los cuales se consideran desbordados, lo que necesariamente provoca un desequilibrio. En cualquiera de los casos la persona se vería obligada a actuar.

**3.- Cuando no existe un equilibrio entre los acontecimientos considerados estresantes y los recursos de que dispone la persona para enfrentarlos sobreviene el estrés que obliga a la persona a utilizar diferentes estrategias de afrontamiento.**

El afrontamiento es un conjunto de respuestas, cognitivas o conductuales, que la persona pone en juego ante el estrés con el objetivo de manejar o neutralizar la situación estresante o por lo menos para reducir de algún modo las cualidades aversivas de tal situación. Este conjunto de respuestas, desde la perspectiva de Lazarus y Folkman (1986) pueden ser clasificadas como las centradas en el problema: intentar manejar o

solucionar la situación causante del estrés, y las centradas en la emoción: intentar regular la respuesta emocional que aparece como consecuencia del estrés.

Según Barraza (2006) define el estrés académico como 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 (input)
- **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 (output) para restaurar el equilibrio sistémico.

A esta definición hay que hacerle dos acotaciones importantes para lograr una mejor conceptualización:

- En primer lugar, y aunque algunos de los lectores la consideren una aclaración innecesaria, esta definición se circunscribe al estrés que manifiestan los alumnos y que se origina en las demandas o exigencias de la institución educativa. En ese sentido difiere de Polo, Hernández y Poza (referido por Poma, 2015) que consideran que el estrés académico puede afectar por igual a 127 maestros y alumnos, ya que en el caso de los maestros su estrés debe identificarse como estrés laboral u ocupacional.
- En segundo lugar, y a pesar de que Orlandini (1999) no establece una diferencia entre los niveles educativos que cursan los alumnos al momento de clasificar el estrés como académico, la literatura existente sobre el tema si lo realiza, por lo que suele denominar estrés escolar lo que manifiestan los niños de educación básica, por lo que en este trabajo se entenderá por estrés académico solamente a aquel que manifiestan los alumnos de educación media superior y superior.

## **Representación gráfica del modelo sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico**

Según Barraza (2006), una adecuada modelización no puede considerarse completa si no va acompañada por su respectiva representación gráfica (vid infra). En este caso la lectura del modelo gráfico iniciaría del lado izquierdo superior y seguiría la siguiente lógica de exposición: 1.- El entorno le plantea a la persona un conjunto de demandas o exigencias.

2.- Estas demandas son sometidas a un proceso de valoración por parte de la persona.

3.- En el caso de considerar que las demandas desbordan sus recursos las valora como estresores.

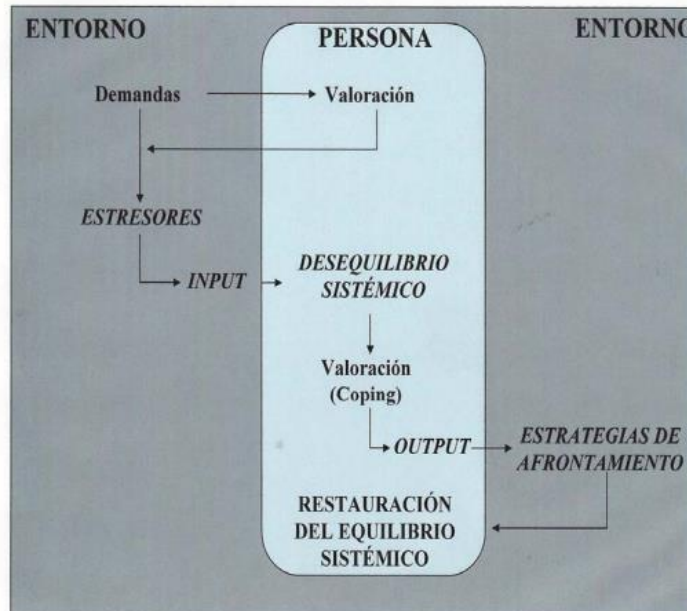
4.- Estos estresores se constituyen en el input que entra al sistema y provoca un desequilibrio sistémico en la relación de la persona con su entorno.

5.- El desequilibrio sistémico da paso a un segundo proceso de valoración de la capacidad de afrontar (coping) la situación estresante, lo que determina cuál es la mejor manera de enfrentar esa situación.

6.- El sistema responde con estrategias de afrontamiento (output) a las demandas del entorno.

7.- Una vez aplicadas estas estrategias de afrontamiento, en caso de ser exitosas, el sistema recupera su equilibrio sistémico; en caso de que las estrategias de afrontamiento no sean exitosas el sistema realiza un tercer proceso de valoración que lo conduce a un ajuste de las estrategias para lograr el éxito esperado.

### MODELO SISTÉMICO COGNOSCITIVISTA DEL ESTRÉS ACADÉMICO



Fuente: Barraza, A. (2006). **Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico**. Revista electrónica de Psicología Iztacala. Vol. 09 No3

### Conceptualización del estrés académico a partir del modelo sistémico cognoscitivista.

La Teoría Clásica del Estrés ha aportado un conjunto nada despreciable de definiciones sobre el estrés, sin embargo, dichas definiciones suelen presentar una característica común: su unidimensionalidad. En esa línea se encuentran definiciones como las siguientes:

“El estrés es la respuesta inespecífica del organismo a cualquier demanda del exterior o del interior del individuo y pueden darse signos de respuesta en el ámbito físico o emocional” (Shturman, 2005; p. 13).

“El estrés es una tensión interior que se origina cuando debemos adaptarnos a las presiones que actúan sobre nosotros” (Rossi, 2001; p.11 en Rodríguez, 2014).

“Estrés es el comportamiento heredado, defensivo y/o adaptativo, con activación específica neuro-endocrina ante el estresor amenazante” (Cruz y Vargas, 2002; p.29)

“El estrés es pues un agente externo percibido por un individuo en un espacio-tiempo determinado, el sujeto pone en juego sus defensas mentales para enfrentarlo con los mecanismos biológicos acompañados simultáneamente del juego de las defensas mentales” (Benjamín, 1992; p.6).

Las tres primeras definiciones centran su atención en los síntomas del estrés, mientras que la última centra la atención en el agente estresor; como se podrá observar, aún en las definiciones se encuentran presentes estas dos líneas de investigación que constituyen la Teoría Clásica del Estrés. Más allá de esta perspectiva conceptual, la Teoría Cognoscitiva del Estrés ha hecho suyo el compromiso de configurar al estrés en un término que sea tratado como un concepto multidimensional que permita comprender un amplio grupo de fenómenos de gran importancia en la adaptación humana.

En esa línea discursiva se encuentran las siguientes definiciones:

El estrés es un proceso dinámico complejo desencadenado por la percepción de amenaza para la integridad de un individuo y para la calidad de sus relaciones significativas que tiene por objeto recuperar el equilibrio homeostático perdido, posibilitar el desarrollo de competencia individual y mejorar la calidad de la adaptación al medio (Mingote y Pérez, 2003; p.15).

El estrés es un proceso dinámico que “se describe en términos de insumos, productos y diferencias individuales” (Williams y Cooper, 2004; p.4 referido por Vallejo, 2011).

## **Tipos de estrés**

Según Barraza (2005) existen varios tipos de estrés:

Los tipos de estrés suelen ser clasificados tomando como base la fuente del estrés, en ese sentido se puede hablar de estrés amoroso y marital, del estrés sexual, del estrés familiar, del estrés por duelo, del estrés medico, del estrés ocupacional, del estrés académico, del estrés military y del estrés por tortura y encarcelamiento.

Según Vallejo (2011) el estrés se clasifica como:

**a) Estrés normal:** las reacciones fisiológicas que se dan en nuestro organismo ante determinadas situaciones y que se definen como estrés en realidad son normales, en cierta medida. Un poco de estrés y ansiedad nos puede ayudar a afrontar y superar algunas situaciones difíciles.

**b) Estrés patológico:** cuando el estrés se presenta de modo intenso por periodos prolongados, es muy probable que cause problemas físicos y psicológicos, transformándose en un estrés crónico y nocivo que puede provocar crisis de llanto, depresión, y diversas afecciones físicas.

**c) Estrés post-traumático:** es aquel que se presenta después de que una persona ha vivido algún tipo de suceso aterrador, como puede ser un accidente de tráfico o un desastre natural. A consecuencia de estos traumas, la persona tiene pensamientos aterradores con frecuencia, relacionados con la situación que vivió. Este tipo de estrés puede aparecer en personas de todas las edades, pero los niños son particularmente propensos a sufrirlo.

**d) Estrés laboral:** se le llama estrés laboral a un conjunto de reacciones nocivas, emocionales y físicas, que se producen cuando las exigencias en el ámbito laboral superan los recursos, las capacidades y/o las necesidades del trabajador. Según un estudio llevado a cabo por la OMS, el 28% de los

trabajadores europeos sufre estrés laboral, y el 20% padece el síndrome llamado “burnout”.

## **Rendimiento Académico**

Según Pulido, B. y Caldera, J. (referido por Poma, 2015) adoptan la definición vertida por Barbosa que a fechas recientes ha tenido bastante aceptación en el contexto latinoamericano, mencionando que el rendimiento académico puede concebirse como el nivel de conocimientos, habilidades y destrezas que el alumno adquiere durante el proceso enseñanza-aprendizaje; la evaluación de éste se realiza a través de la valoración que el docente hace del aprendizaje de los educandos matriculados en un curso, grado, ciclo o nivel educativo, lo que va a estar en relación con los objetivos y contenidos de los programas y el desempeño de los escolares en todo el proceso mencionado.

## **Indicadores del rendimiento**

### **a) Conocimientos**

Es el plural de conocimiento. El conocimiento es un conjunto de información almacenada mediante la experiencia o el aprendizaje (a posteriori), o a través de la introspección (a priori). En el sentido más amplio del término, se trata de la posesión de múltiples datos interrelacionados que, al ser tomados por sí solos, poseen un menor valor cualitativo.



Para el filósofo griego Platón, el conocimiento es aquello necesariamente verdadero (*episteme*). En cambio, la creencia y la opinión ignoran la realidad de las cosas, por lo que forman parte del ámbito de lo probable y de lo aparente (Poma, 2015).

El conocimiento tiene su origen en la percepción sensorial, después llega al entendimiento y concluye finalmente en la razón. Se dice que el conocimiento es una relación entre un sujeto y un objeto. El proceso del conocimiento involucra cuatro elementos: sujeto, objeto, operación y representación interna (el proceso cognoscitivo).

### **b) Habilidades**

La habilidad es la aptitud innata, talento, destreza o capacidad que ostenta una persona para llevar a cabo y por supuesto con éxito, determinada actividad, trabajo u oficio. Casi todos los seres humanos, incluso aquellos que observan algún problema motriz o discapacidad intelectual, entre otros, se distinguen por algún tipo de aptitud.

### **c) Destrezas**

La palabra destreza se construye por substantivación del adjetivo diestro. Una persona diestra en el sentido estricto de la palabra es una persona cuyo dominio reside en el uso de la mano derecha. Diestro tiene también la acepción de referirse a toda persona que manipula objetos con gran habilidad. Antiguamente se creía que el lado derecho tenía relación con Dios, y el izquierdo con el Diablo. El significado de destreza reside en la capacidad o habilidad para realizar algún trabajo, primariamente relacionado con trabajos físicos o manuales.

## **Estructuras I**

La asignatura es de naturaleza teórico-práctico y experimental. Se inicia con una presentación del concepto de sistema estructural y la clasificación del mismo. También de los materiales, su clasificación y rol en los sistemas clasificados, todos en una perspectiva histórica. Curso introductorio que tiene por finalidad dar al estudiante un conocimiento básico de los componentes físicos que son parte de una edificación, mostrando de manera general las condicionantes arquitectónicas de los diferentes materiales, de los sistemas constructivos más importantes y de sus lógicas estructurales, así como de los sistemas no estructurales que los componen. El estudiante de Estructuras 1, adquiere conocimientos sobre suelos, resistencia de materiales y análisis estructural que se transforman en geometría estructural y material a elegir para aplicarlo al diseño arquitectónico, logrando entender el comportamiento de los elementos estructurales y asimismo el diseñar estructuras simples. El producto académico principal es el diseño de una estructura volcada en un modelo a escala.

## **Investigaciones**

### **Nacionales:**

**Poma Castillo, Lucía Februcia (2015)**, en su tesis de investigación denominada **Estresores y reacciones del organismo con el rendimiento académico de los estudiantes universitarios de quinto año de estomatología de la Universidad Nacional Federico Villarreal**.

El objetivo del trabajo de investigación fue determinar la relación de los estresores y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios del quinto año de estomatología de la Universidad Nacional Federico Villarreal. El tipo de investigación fue explicativo y diseño de investigación es de tipo

descriptivo correlacional de corte transversal, retrospectivo. La población, estuvo representada por los estudiantes de quinto año de odontología de la Universidad Nacional Federico Villarreal del año 2014 integrada por 87 participantes. Los instrumentos utilizados para la medición de la variable estresores, es el Inventario de Estrés Académico, validado por tres expertos y para la variable del Rendimiento Académico se obtuvo promedios anuales del centro de informática de la facultad. Se aplicó una prueba piloto, la confiabilidad se obtuvo a través del coeficiente alfa de Cronbach 0,93 confiabilidad excelente. En los resultados los estudiantes presentaron el 58,6% de estrés académico moderado, el 24,1% con un estrés bajo y 17,2% de estrés alto. Referente a la variable rendimiento académico, el 48,3% de los estudiantes se encuentran en la categoría regular, el 46,0% se ubica con un rendimiento académico bueno, y sólo 5,7% de estudiantes con nivel malo. Los estresores se relacionan directamente con el rendimiento académico de los estudiantes de odontología según Chi<sup>2</sup> de Pearson.

**Miranda Colque, Katherine Deysi (2019), en su tesis de investigación denominada Estrés académico en estudiantes universitarios de la facultad de medicina de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, 2018.**

La presente investigación tiene como objetivo identificar el nivel de Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Medicina de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, 2018. El estudio es de enfoque cuantitativo, nivel básico y de diseño no experimental, transaccional o transversal descriptivo. La muestra estimada es de 116 estudiantes donde se utilizó un muestreo no probabilístico. Se aplicó el inventario SISCO del Estrés Académico de Arturo Barraza Macías. Los resultados obtenidos indican que del total de la muestra el 93.97 % presenta Estrés Académico, ubicando al 82.6 % en el nivel moderado, seguido del nivel profundo (14.7 %) y nivel leve (2.8 %).

**López Moya, Juan Abraham (2018)**, en su tesis de investigación denominada **Niveles de ansiedad y rendimiento académico de los estudiantes de la escuela académica profesional de psicología de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Norbert Wiener**.

El objetivo general del trabajo de investigación fue determinar la relación entre ansiedad y rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener. El tipo de investigación es de tipo correlacional y de diseño observacional. La población estuvo conformada por 203 alumnos del primer al quinto ciclo de la Universidad Norbert Wiener, la muestra la constituyeron 133 estudiantes de los cinco ciclos mediante un muestreo probabilístico aleatorio estratificado.

#### **Internacionales:**

**Martín Rivas, Manuel (2016)**, en su tesis denominada **Factores psicosociales de riesgo en el entorno académico. La carrera de arquitectura en la Universidad Politécnica de Madrid**.

El objetivo de este trabajo es aplicar los conocimientos de la psicología en el campo de los riesgos laborales al ámbito académico, con el propósito de comprobar si los estudiantes de la carrera de arquitectura en el centro ETSAM-UPM pudieran estar expuestos a factores psicosociales de riesgo que pudieran suponer consecuencias negativas para su salud psicológica y/o física. Para ello se recurrió a un diseño mixto exploratorio, que combina la metodología cualitativa con la cuantitativa, de modo que se complementen mutuamente. En primer lugar, se planteó realizar un estudio exploratorio cualitativo para determinar cuáles son dichos factores psicosociales de riesgo, para a continuación evaluar los niveles de malestar psicológico y los rasgos de personalidad de dichos estudiantes y posteriormente construir un modelo que estudie la relación entre los factores psicosociales de riesgo identificados y los niveles de malestar

psicológico evaluados, modulada por los rasgos de personalidad. Con la información recopilada en la etapa cualitativa procesada mediante análisis de contenido, se elaboró un cuestionario para evaluar los factores psicosociales de riesgo específicos de la escuela de Arquitectura ETSAM-UPM. Dicho cuestionario consta de 4 dimensiones: Metodología docente; Carga de trabajo; Criterios de calificación y Conducta de los profesores. El cuestionario demostró tener una buena fiabilidad y validez. Con una muestra de estudiantes de distintas carreras, se encontró que es frecuente que la percepción de autoeficacia académica descienda con el paso del colegio a la universidad, habiendo correlación positiva y significativa entre las calificaciones del colegio y las calificaciones de la universidad, lo que indica que el descenso afecta por igual a los buenos y los malos estudiantes. Se halló que los niveles de malestar psicológico que sienten los alumnos de Arquitectura aumentan al entrar en la carrera, manteniéndose constantes y elevados durante los años sucesivos. Estos resultados concuerdan con lo hallado en la literatura, por lo que se concluye que el malestar psicológico, caracterizado por la ansiedad y la depresión, es un fenómeno frecuente en la población universitaria. Entre los estudiantes de Arquitectura se halló, mediante análisis de conglomerados, dos prototipos de personalidad que se identificaron como Sobrecontrolado y Resiliente, que se diferenciaban en las dimensiones Neuroticismo y Extraversión. Mediante análisis de la varianza se halló que el grupo Sobrecontrolado presentaba un nivel mayor de malestar psicológico, mientras que la percepción de los factores psicosociales de riesgo académicos era similar para ambos grupos.

**Serra Taylor, José A. (2010)**, en su tesis denominada **Autoeficiencia, depresión y el rendimiento académico en estudiantes universitarios**. La presente tesis utilizó un acercamiento descriptivo-correlacional para evaluar las variables cognitivas, psicosociales y sociodemográficas implicadas en el aprovechamiento académico. Específicamente, precisar

las influencias de las variables nivel de autoeficacia percibida, nivel de depresión y el aprovechamiento académico en estudiantes universitarios. Se obtuvo una muestra de 320 personas. Dicha muestra estuvo formada por 232 mujeres y 88 hombres de 18 años en adelante. Se aplicó una batería de cuestionarios autocompletados relacionados con las variables sociodemográficas (desarrollada por el autor), nivel de depresión (Escala Autoaplicada de la Depresión de Zung, 1965) y nivel de autoeficacia percibida (Escala de Autoeficacia General de Baessler y Schwarzer, 1996). Se observó que en las características sociodemográficas de los participantes que la mayoría de los estudiantes entrevistados eran del sexo femenino, solteras con una edad promedio de 23.7 años; pertenecían al nivel subgraduado. Además, en su mayoría presentaron síntomas depresivos, un nivel de autoeficacia alta y un nivel de aprovechamiento académico entre 2.5 y 3.49. En cuanto al análisis de las hipótesis planteadas, los resultados señalaron que existe una relación significativa entre el nivel de percepción de autoeficacia, depresión y aprovechamiento académico. Se encontró que los/as estudiantes sin síntomas de depresión presentaron una diferencia en las medias, la cual fue significativa a nivel estadístico. Se observaron diferencias significativas entre los estudiantes graduados y subgraduados con relación a las variables el nivel de percepción de autoeficacia, depresión y aprovechamiento académico. Sin embargo, no se observó diferencias significativas entre los estudiantes varones y hembras con relación a estas mismas variables. En conclusión, se desprende del estudio que existen múltiples variables que contribuyen con el desempeño académico de los/as estudiantes. Entre las más significativas se encuentran, la percepción de autoeficacia, la cantidad de créditos y el tiempo que llevan en la universidad, ya que inciden directa y positivamente. Mientras que el nivel de depresión y la edad inciden indirectamente sobre el desempeño académico de los/as estudiantes.

**Grandis, Amanda Mercedes (2009)**, en su tesis doctoral denominada **Evaluación de la ansiedad frente a los exámenes universitarios**.

La ansiedad previa y durante las situaciones de examen se convierte, frecuentemente, en causal de una serie de consecuencias negativas para el alumno, afectando la salud mental del mismo y su rendimiento académico. Cano Vindel y Miguel-Tobal conciben a la ansiedad como una respuesta o patrón de respuestas que engloba aspectos cognitivos displacenteros, de tensión y aprehensión, aspectos fisiológicos, caracterizados por un alto nivel del sistema nervioso autónomo, y aspectos motores que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos. Objetivo General: Elaboración y validación de un cuestionario de evaluación de ansiedad frente a los exámenes, en estudiantes universitarios. Material y Método: Estudio Descriptivo Cuantitativo. Instrumento: Cuestionario de Ansiedad Frente a los Exámenes Universitarios. Población: Alumnos regulares de la Universidad Nacional de Río Cuarto. Muestra: Alumnos regulares que cursan de primero a quinto año en la UNRC, seleccionados aleatoriamente. Análisis de Resultados: Procedimientos de estadística descriptiva. Resultados: Del total de alumnos estudiados (n=1368), las mujeres evidenciaron mayores niveles de ansiedad que los varones; lo cual obedecería, fundamentalmente, a una alteración genética: menor cantidad de catecol- O-metiltransferasa (COMT Val158Met), (Enoch y Colab. 2003), pudiendo influir otras variables moduladoras. El 31,14 %, de estudiantes encuestados posee nivel de ansiedad medio frente los exámenes en 1º año del cursado de las distintas carreras, lo cual se debería, entre otras variables, a un mecanismo de interferencia cognitiva, según Ludlow, y Guida (1991), bajando en los posteriores, quizás por una respuesta adaptativa y de aprendizaje de afrontamiento a los exámenes, (Gutierrez, M (1996), aumentado nuevamente en el último año, posiblemente, por la incertidumbre que significa tal suceso en la vida de un sujeto. Quienes, poseen mayor nivel de ansiedad frente a los exámenes son los alumnos de

la Facultad de Ciencias Humanas versus un menor nivel los de la Facultad de Ingeniería, tales resultados podrían relacionarse con la dominancia cerebral del alumnado y las estrategias de Evaluación aplicadas.

### **1.3. MARCO CONCEPTUAL**

#### **Académico**

El término académico proviene del griego *akademia* (el lugar ubicado en las afueras de Atenas donde Platón se reunía a estudiar) y es aquel que es utilizado para denominar no sólo a individuos sino también a entidades, objetos o proyectos que se relacionan con niveles superiores de educación. La variedad de los significados del concepto de académico permite que este sea utilizado no sólo para aquellos que realizan investigaciones o trabajan como tales, sino también para individuos que cursan estudios correspondientes al nivel superior.

<https://www.definicionabc.com/social/academico.php>

#### **Cognitivismo**

El cognitivismo es una corriente de la psicología que se especializa en el estudio de la cognición (los procesos de la mente relacionados con el conocimiento). La psicología cognitiva, por lo tanto, estudia los mecanismos que llevan a la elaboración del conocimiento.

Para el cognitivismo, el conocimiento es funcional ya que cuando un sujeto se encuentra ante un acontecimiento que ya ha procesado en su mente (es decir, que ya conoce), puede anticiparse con mayor facilidad a lo que puede suceder en el futuro próximo.

Los conocimientos ayudan a que las personas puedan desarrollar planes y fijarse metas, minimizando las probabilidades de experimentar una consecuencia negativa. La conducta de los seres humanos se ajusta a lo cognitivo y a las expectativas de lo conocido.

<https://definicion.de/cognitivismo/>



## **Conservación**

Del latín conservatĭo, la conservación es la acción y efecto de conservar (mantener, cuidar o guardar algo, continuar una práctica de costumbres).

<https://definicion.de/?s=conservaci%C3%B3n>

## **Demandas**

La noción de demanda hace referencia a una solicitud, petición, súplica o pedido. Aquel que demanda solicita que se le entregue algo.

<https://definicion.de/demanda/>

## **Dimensiones**

Dimensión, del latín dimensio, es un aspecto o una faceta de algo. El concepto tiene diversos usos de acuerdo al contexto. Puede tratarse de una característica, una circunstancia o una fase de una cosa o de un asunto.

<https://definicion.de/?s=dimensiones>

## **Entorno**

Es el conjunto de circunstancias y condiciones laborales, familiares, educativas o económicas que rodean a toda persona. Es decir, es la cultura en la que ese hombre o mujer ha crecido y se ha educado.

<https://es.oxforddictionaries.com/definicion/entorno>

## **Entrada de datos (input)**

La entrada de datos es el proceso de transcribir información en un medio electrónico tal como una computadora u otro dispositivo electrónico. Puede realizarse manual o automáticamente utilizando una máquina o un ordenador. La mayoría de las tareas de entrada de datos consumen mucho

tiempo, sin embargo, la entrada de datos se considera una tarea básica y necesaria para la mayoría de las organizaciones.

<https://www.monografias.com/.../Que-son-los-datos-de-entrada-y-DSYXTPJDGNZ>

## **Equilibrio**

Del latín *aequilibrium*, el término equilibrio hace referencia al estado de un cuerpo cuando las fuerzas encontradas que actúan en él se compensan y se destruyen mutuamente. <https://definicion.de/?s=equilibrio>

## **Estrés**

El estrés puede definirse como un conjunto de reacciones fisiológicas que se presentan cuando una persona sufre un estado de tensión nerviosa, producto de diversas situaciones en el ámbito laboral o personal: exceso de trabajo, ansiedad, situaciones traumáticas que se hayan vivido, etc.(recuperado de [https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/psicologia/prepro\\_080026.html](https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/psicologia/prepro_080026.html))

## **Estrés Académico**

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) 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); b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar

acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico.  
Barraza (2006)

### **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.

[https://www.onmeda.es/.../estres-estresores-\(desencadenantes-de-estres,-factores-de-est...](https://www.onmeda.es/.../estres-estresores-(desencadenantes-de-estres,-factores-de-est...)

### **Estrategias**

Una estrategia es un plan que especifica una serie de pasos o de conceptos nucleares que tienen como fin la consecución de un determinado objetivo. El concepto deriva de la disciplina militar, en particular la aplicada en momentos de contiendas; así, en este contexto, la estrategia dará cuenta de una serie de procedimientos que tendrán como finalidad derrotar a un enemigo.

<https://definicion.mx/estrategia/>

### **Indicadores**

Indicador es algo que indica o que sirve para indicar. Este verbo, por su parte, refiere a significar o mostrar algo con señales o indicios.

<https://definicion.de/indicador/>

### **Institución educativa**

Es un conjunto de personas y bienes promovidos por las autoridades públicas o por particulares, cuya finalidad será prestar un año de educación

preescolar y nueve grados de educación básica como mínimo y la media superior.

<https://www.mineduacion.gov.co/cvn/1665/article-82752.html>

## **Mecanismos**

El concepto de mecanismo proviene del vocablo latín “Mechanisma” que alude al conjunto de diversos componentes o elementos destinados a asegurar el funcionamiento efectivo de un algo. Todo mecanismo se forma de diversos cuerpos independientes (piezas).

<https://definicion.de/mecanismo/>

## **Modelo**

En ciencias puras y, sobre todo, en ciencias aplicadas, se denomina modelo científico a una representación abstracta, conceptual, gráfica o visual (ver, por ejemplo: mapa conceptual), física de fenómenos, sistemas o procesos a fin de analizar, describir, explicar, simular (en general, explorar, controlar y predecir).

[https://es.wikipedia.org/wiki/Modelo\\_científico](https://es.wikipedia.org/wiki/Modelo_científico)

## **Rendimiento**

La idea de rendimiento se refiere a la proporción que surge entre los medios empleados para obtener algo y el resultado que se consigue. El beneficio o el provecho que brinda algo o alguien también se conoce como rendimiento. Cabe destacar que el concepto de rendimiento también se encuentra vinculado al de eficiencia o al de efectividad. La eficiencia es la capacidad de lograr un resultado empleando la menor cantidad posible de recursos, mientras que la efectividad se centra directamente en la capacidad de obtener el efecto que se busca.

<https://definicion.de/rendimiento/>

## **Rendimiento académico**

El rendimiento académico hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar, terciario o universitario. Un estudiante con buen rendimiento académico es aquél que obtiene calificaciones positivas en los exámenes que debe rendir a lo largo de una cursada.

En otras palabras, el rendimiento académico es una medida de las capacidades del alumno, que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo. También supone la capacidad del alumno para responder a los estímulos educativos. En este sentido, el rendimiento académico está vinculado a la aptitud.

<https://definicion.de/rendimiento-academico/>

## **Retroalimentación (feedback)**

El concepto de retroalimentación no forma parte del diccionario de la Real Academia Española (RAE). Sin embargo, en la publicación aparece un término que suele emplearse de manera equivalente: realimentación, que se utiliza para nombrar al regreso de una parte de la salida de un sistema o circuito a su propia entrada. Podemos determinar, además de lo manifestado hasta ahora, que se trata de un término que tiene su origen en el latín, ya que está conformado por distintos componentes de dicha lengua:

- El prefijo “retro-”, que significa “hacia atrás”.
- El verbo “alere”, que puede traducirse como “consumir” o “nutrir”.
- El componente “mentum”, que se emplea para indicar “medio” o “resultado”.
- El sufijo “ción”, que se utiliza para dejar constancia de la existencia de una “acción y efecto”.

La retroalimentación o realimentación supone, por lo tanto, que una proporción de aquello que sale es redireccionada a la entrada. Esto permite regular el comportamiento y controlar el sistema en cuestión. Es posible advertir

la retroalimentación en la informática, la arquitectura, la ingeniería, la biología y la economía, entre otros ámbitos. A nivel general, puede decirse que la retroalimentación implica que la señal que sale regresa a su origen para luego, tras un análisis que permite realizar distintos ajustes, volver a salir. Puede entenderse a la retroalimentación como un proceso o un mecanismo que contempla el movimiento de una señal en el interior de un sistema. El regreso de la señal a su entrada se denomina bucle de retroalimentación.

<https://definicion.de/retroalimentacion/>

### **Salida de datos (output)**

Los datos de salida son *datos derivados*, es decir, obtenidos a partir de los datos de entrada. Por esta razón, a los datos de salida se les considera más significativos que a los datos de entrada. Ambos tipos de datos son *información* (textos, imágenes, sonidos, vídeos) que maneja la computadora. Sin embargo, en un sentido más filosófico, a los datos de entrada se les considera la materia prima de los datos de salida, considerados estos como la verdadera información.

<https://www.monografias.com/.../Que-son-los-datos-de-entrada-y-F3DSYXTPJDGNZ>

### **Síntomas**

Es un término con origen en el latín *symptōma* que, a su vez, procede de un vocablo de la lengua griega. El concepto permite nombrar a la señal o indicio de algo que está sucediendo o que va a suceder en el futuro.

<https://definicion.de/?s=s%C3%ADntomas>

### **Sistema**

Del latín *systema*, un sistema es módulo ordenado de elementos que se encuentran interrelacionados y que interactúan entre sí. El concepto se utiliza tanto para definir a un conjunto de conceptos como a objetos reales dotados de organización.

Un sistema conceptual o ideal es un conjunto organizado de definiciones, símbolos y otros instrumentos del pensamiento (como las matemáticas, la notación musical y la lógica formal).

Un sistema real, en cambio, es una entidad material formada por componentes organizados que interactúan de forma en que las propiedades del conjunto no pueden deducirse por completo de las propiedades de las partes (denominadas propiedades emergentes). Los sistemas reales comprenden intercambios de energía, información o materia con su entorno. Las células y la biosfera son ejemplos de sistemas naturales. Existen tres tipos de sistemas reales: abiertos (recibe flujos de su ambiente, adaptando su comportamiento de acuerdo a esto), cerrados (sólo intercambia energía con su entorno) y aislados (no realiza ningún tipo de intercambio con su entorno). <https://definicion.de/?s=sistema>

### **Sistema Abierto**

Se conoce como sistema a un módulo ordenado compuesto por elementos que interactúan entre sí y están intervenculados. El vocablo, de todas maneras, puede referirse además a un grupo de nociones o de objetos concretos (es decir, físicos).

A partir de esta palabra se ha formado, por ejemplo, la idea de sistema abierto la cual suele asociarse a los sistemas informáticos. Se trata de estructuras sobre las cuales puede aplicarse la portabilidad y el carácter de interoperabilidad (distintos softwares pueden operar de manera simultánea). Estos sistemas, según los expertos, utilizan estándares abiertos. Por otra parte, el concepto puede hacer referencia a los sistemas que permiten el acceso libre y sin restricciones por parte de personas u otros sistemas. <https://definicion.de/sistema-abierto/>

## **Transformación**

es la acción y efecto de transformar (hacer cambiar de forma a algo o alguien, transmutar algo en otra cosa). El término procede del vocablo latino *transformatio*. Es el paso de un estado a otro.

<https://definicion.de/transformacion/>

## **Universidad**

Del latín *universitas*, la universidad es una institución de enseñanza superior formada por diversas facultades y que otorga distintos grados académicos. Estas instituciones pueden incluir, además de las facultades, distintos departamentos, colegios, centros de investigación y otras entidades.

El concepto puede hacer referencia tanto a la institución como al edificio o conjunto de edificios que se destinan a las cátedras.

<https://definicion.de/universidad/>

## **Valoración**

Desde el punto de vista de la ética, la valoración se refiere a un determinado juicio que cada acto tiene a los ojos de un individuo o de la sociedad. En este sentido, desde los comienzos de las disertaciones filosóficas se ha desarrollado un enorme debate para establecer si existen valores de índole absoluta, que carezcan de condicionamiento social. Desde el punto de vista jurídico, este tipo de debate puede evidenciarse en dos modos de considerar a las leyes, unas como un mero hecho positivo y otra como una emanación de una ley natural inscrita en el hombre. <https://definicion.mx/valoracion/>



## **CAPITULO II**

### **PROBLEMAS, OBJETIVOS E HIPOTESIS**

#### **2.1. Planteamiento del problema**

##### **2.1.1. Descripción de la realidad problemática**

Román (2010) menciona que la inclusión del estrés como parte de la cotidianidad del siglo XXI ha patentado su presencia en diferentes áreas de la vida (referido por Barraza, 2007). El estrés se ha percibido en situaciones diversas como en las relaciones amorosas y de pareja, sexual, familiar, por duelo, enfermedad, laboral, militar, por tortura y encarcelamiento entre otros. Uno de los ambientes más estudiados como medio desencadenante de estrés lo constituye el ambiente escolar o académico, según sea el nivel de enseñanza. Los estudios del estrés en el ámbito educativo son numerosos, heterogéneos y se remontan a finales del siglo XX y principios del XXI como momento relevante en cuanto a sus aportes significativos (Barraza, 2003).

Es muy conocido que en éstos últimos tiempos se vive en la ciudad de Lima momentos muy tensionantes desde el momento que un(a) estudiante universitario(a) sale de su hogar o de su cuarto pensión para dirigirse hacia su centro de estudios como es la universidad.

Esto se refleja desde el momento de abordar la movilidad, la ruta que sigue el medio de transporte, las personas que viajan en el interior de la movilidad, la falta de aire al interior de la movilidad, la inseguridad de ser asaltado en el interior del vehículo, el viajar parado varias horas, la congestión del tránsito, la mala maniobra del conductor del vehículo, el tiempo perdido por el desvío del tránsito debido a un choque vehicular, etc. Todo lo mencionado va causando en el(la) estudiante universitario(a) un estrés emocional hasta llegar a la universidad.

Ya en la universidad se ve afectado nuevamente por otros factores como son: la llegada tardía al salón de clases, la espera fuera del aula hasta que el docente ordene su ingreso, el malestar causado por no comprender la clase debido a no estar desde el inicio de clase, la burla de sus compañeros por la tardanza, el estar somnoliento(a) en la clase debido a que no durmió sus horas adecuadas por estar realizando un trabajo para presentar, el estar incómodo por no haber tomado un buen desayuno, etc. Todo lo mencionado también sigue acumulando en el estudiante, sensaciones de estrés.

Ahora bien con respecto a un sector de los estudiantes de la Facultad de Arquitectura debo comentar que se ven abrumados(as) también por el exceso de trabajo que les dejan los docentes en su taller de Arquitectura y debido a ello tienen que estar viendo sus posibilidades económicas para comprar sus materiales de trabajo, llámense cartulinas, papelería, tecnopor, cds, mobiliarios a escala para colocar en sus maquetas, etc. y para ello algunos(as) optan por trabajar desde los primeros ciclos en oficinas, ya sea dibujando o haciendo proyectos en archicad, autocad, etc. de tal manera de generar recursos pecuniarios para poder comprar sus materiales.

Al trabajar tienen que cumplir un horario que les imponen en su trabajo y para ello tratan en lo posible de cuadrar con el horario que tienen de clases, pero hay veces que les obligan a cumplir con la entrega de un trabajo y para ello faltan a clases. Como en la facultad el estudiante según el Reglamento de Estudios tiene un porcentaje de faltas máximas permitidas con la finalidad que se le considere en el curso, ellos comienzan a ver en forma aleatoria las horas de su horario de trabajo y la cantidad de faltas máximas que puedan tener con el fin de no incurrir con el reglamento. Esto conlleva a que el alumno a veces asista a clase en forma irregular y por lo tanto se limita a sacar muchas veces, copias de las clases que no asistió o simplemente a pedir a sus compañeros que les pasen las fotos tomadas de la clase por el WhatsApp o el Messenger.

También se observa que por cumplir con sus trabajos de taller pasan malas noches a tal punto que a veces no duermen y se las pasan toda la noche trabajando hasta el amanecer y tomando café o bebidas energizantes para no tener sueño. Esto es la razón porque lo que en clase muchos(as) estudiantes están desmotivados por el cansancio mental.

Lo mencionado anteriormente y además la falta de dedicación al curso por no tener un tiempo adecuado para leer la información o separatas de clase dejadas en clase, la falta de interés en algunos de no ir a la biblioteca y sacar el libro adecuado para complementar la teoría dada en clase, trae como resultados que no se encuentren totalmente preparados(as) para rendir en forma óptima sus prácticas calificadas y exámenes parcial y final, o cumplir con los trabajos escalonados que se les deja o con la realización de las maquetas que se les solicita de acuerdo al tema de exposición que se le asigna a un grupo de alumnos para que lo hagan en el transcurso del ciclo, por lo tanto sus bajas notas no son satisfactorias y reflejan todo el malestar comentado.

En este contexto resulta evidente la importancia de analizar de qué manera influye el estrés académico para el aprendizaje o el rendimiento y la formación integral de ellos(as).

A pesar de la reconocida importancia que tiene la influencia del estrés en el aprendizaje, el sistema educativo universitario no lo considera como un factor fundamental y se sigue pensando en los aspectos puramente cognitivos, y mientras tanto, la pobreza de los resultados académicos sigue aumentando. Esta pobreza en los resultados académicos debe poner en alerta máxima a las autoridades de las universidades y esto lo notamos en un sector de la población estudiantil de la Universidad Nacional de Ingeniería, como son los estudiantes de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes de la Universidad Nacional de Ingeniería del curso de Estructuras 1, quienes tienen la obligación de rendir un alto nivel académico que les permita competir exitosamente con otras universidades nacionales e internacionales.

## 2.2 Formulación del problema

El problema principal que se plantea en el proyecto de investigación es:

### 2.2.1 Problema general

¿Cómo el estrés académico influye en el rendimiento de los estudiantes del curso de Estructuras 1 de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería?

### 2.2.2 Problemas específicos

1. ¿Cómo influyen **los estímulos estresores** en el **rendimiento** de los estudiantes del curso de Estructuras 1 de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería?

2. ¿Cómo influyen **los síntomas del desequilibrio sistémico** en el **rendimiento** de los estudiantes del curso de Estructuras 1 de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería?

3. ¿Cómo influyen **las estrategias de afrontamiento** en el **rendimiento** de los estudiantes del curso de Estructuras 1 de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería?

## 2.3. Objetivos de la investigación

### 2.3.1. Objetivo general

Determinar la influencia del estrés académico en el rendimiento de los estudiantes del curso de Estructuras 1 de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería.

### 2.3.2. Objetivos Específicos:

1. Determinar la influencia de **los estímulos estresores** en el **rendimiento** de los estudiantes del curso de Estructuras 1 en de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería.
2. Establecer la influencia de **los síntomas del desequilibrio sistémico** en el **rendimiento** de los estudiantes del curso de Estructuras 1 de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería.
3. Determinar la influencia de **las estrategias de afrontamiento** en el **rendimiento** de los estudiantes del curso de Estructuras 1 de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería.

## 2.4. Hipótesis de la Investigación

### 2.4.1. Hipótesis general

El estrés académico influye significativamente en el rendimiento de los alumnos del curso de Estructuras 1 de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería.

### 2.4.2. Hipótesis específicas

1. Los **estímulos estresores** influyen significativamente en el **rendimiento** de los estudiantes del curso de Estructuras 1 en de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería.

2. Los **síntomas del desequilibrio sistémico** influyen significativamente en el **rendimiento** de los estudiantes del curso de Estructuras 1 de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería.

3. Las **estrategias de afrontamiento** influyen significativamente en el **rendimiento** de los estudiantes del curso de Estructuras 1 de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería.

## 2.5. Variables e indicadores

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
	<p><b>ESTÍMULOS ESTRESORES (INPUT)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Competitividad grupal.</b> (realización de un examen)</li> <li>- <b>Sobrecargas de tareas.</b> (exposición de trabajos en clase)</li> <li>- <b>Exceso de responsabilidad.</b> (intervención en el aula)</li> <li>- <b>Interrupciones del trabajo.</b> (consultas al profesor en horas de tutoría)</li> <li>- <b>Ambiente físico desagradable.</b> (sobrecarga académica: excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.).</li> </ul>
<p><b>ESTRÉS ACADÉMICO</b></p>	<p><b>SÍNTOMAS (INDICADORES DEL DESEQUILIBRIO SISTÉMICO)</b></p> <p><b>ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO (OUTPUT)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Falta de incentivos.</b> (masificación de las aulas).</li> <li>- <b>Tiempo limitado para hacer el trabajo.</b> (falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas).</li> <li>- <b>Problemas o conflictos con los asesores.</b> (Competitividad entre compañeros).</li> <li>- <b>Problemas o conflictos con tus compañeros.</b> (realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.).</li> <li>- <b>Las evaluaciones.</b> (la tarea de estudio).</li> <li>- <b>Tipo de trabajo que se te pide.</b> (trabajar en grupo).</li> <li>- <b>Físicos.</b> (morderse las uñas, migraña, insomnios, etc.)</li> </ul>

		<p><b>- Psicológicos.</b> (inquietud, problema de concentración, bloqueo mental, depresión, etc.)</p> <p><b>- Conductuales</b> (aislamiento de los demás, ausentismo de clases, aumento o disminución de alimentos)</p> <p><b>- habilidad asertiva.</b> <b>- elogios a sí mismo.</b> <b>- distracciones evasivas.</b> <b>- ventilación o confidencias,</b> <b>etc.</b></p>
<b>RENDIMIENTO</b>	<p><b>Conocimientos</b> <b>Habilidades</b> <b>Destrezas</b></p>	<p><b>- Promedio de prácticas calificadas y de trabajos grupales.</b> <b>- Nota de la evaluación Parcial.</b> <b>- Nota de la evaluación final.</b></p>

## 2.6. Justificación e importancia del estudio

**a. Justificación Teórico - Científico:** El presente estudio apunta a desarrollar un cuerpo de conocimientos teóricos y científicos específicos de nuestras variables de investigación, las mismas que se convertirán en un



soporte teórico para futuras investigaciones que se realicen en temas similares.

**b. Justificación científico-metodológica:** Porque permite tener un nuevo conocimiento acerca de la Influencia que tiene el estrés académico en el rendimiento de los estudiantes del curso de Estructuras 1 de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería, lo cual servirá de base para la toma de decisiones en los planes de la Escuela de Arquitectura, Urbanismo y Artes con el fin de lograr el bienestar y la competitividad de sus estudiantes a nivel nacional e internacional.

**c. Justificación Legal:** La Constitución política del Perú, en su Art. 18º, la educación universitaria tiene como fines la formación profesional, la difusión cultural, la creación intelectual y artística, la investigación científica y tecnológica.

Por su lado la Ley Universitaria 23733, que en su capítulo 3, artículo 24 refiere que, "...para obtener el grado de magister es indispensable la sustentación pública y la aprobación de un trabajo de investigación original y crítico, así como el conocimiento de un idioma extranjero para la maestría...".

Finalmente, el Reglamento para elaboración y sustentación de tesis de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega –Sección de Postgrado.

La Escuela de Postgrado de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega organiza y administra el proceso de Diseño, Desarrollo y sustentación de la tesis de Maestría.

## **CAPITULO III METODOLOGIA**

### **3.1. Tipo, nivel y diseño de investigación**

El presente estudio es **tipo aplicado**, dado que comprobamos las hipótesis.

El **nivel** del presente estudio es **explicativo**.

El **diseño** que se empleó en la investigación es **ex post facto** o retrospectivo por cuanto las variables ya sucedieron y se trató de explicar la **relación causal** entre ellas.

**M: Oy (f) Ox**

Donde:

**M= Muestra de estudiantes de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes de la Universidad Nacional de Ingeniería.**

**Oy= Observación del Rendimiento.**

**(f) = en función de**

**Ox= Observación del Estrés académico.**

### **3.2. Población y muestra**

#### **3.2.1. Población**

Para la realización del presente proyecto de investigación se considera a la totalidad de los estudiantes del curso de Estructuras 1 de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería, que se matriculen para el presente ciclo académico 2019-1, aproximadamente 55 estudiantes.

### 3.2.2. Muestra

Será toda la población muestral o censal de 55 estudiantes.

### 3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

#### 3.3.1. Técnicas e instrumentos

La técnica que se uso es un cuestionario estructurado.

El tipo de instrumento está en base al inventario SISCO de Estrés Académico, donde se analizó la confiabilidad del instrumento para la investigación:

**Cuadro 1: Confiabilidad de instrumento**

	Media de escala corregida	Varianza de escala corregida	Correlación ítem-total corregida	Coficiente Alfa de Cronbach corregido
Item1	60.27	211.65	0.39	0.89
Item4	58.91	210.64	0.41	0.89
Item5	59.60	210.10	0.39	0.89
Item6	60.00	206.63	0.51	0.88
Item7	59.13	206.30	0.63	0.88
Item8	60.02	203.31	0.59	0.88
Item9	59.31	207.25	0.41	0.89
Item11	61.44	214.73	0.24	0.89
Item12	59.98	211.72	0.31	0.89
Item13	60.38	206.13	0.46	0.89
Item14	59.27	207.02	0.58	0.88
Item15	60.27	212.46	0.25	0.89
Item16	60.42	209.17	0.39	0.89
Item17	60.56	210.40	0.31	0.89
Item19	60.95	212.46	0.28	0.89
Item20	59.55	205.29	0.54	0.88
Item21	60.15	204.31	0.54	0.88
Item22	60.47	206.07	0.63	0.88

Item23	60.76	208.85	0.44	0.89
Item24	60.05	205.65	0.60	0.88
Item25	59.93	202.96	0.66	0.88
Item27	60.45	205.96	0.49	0.88
Item28	60.58	208.77	0.39	0.89
Item29	59.98	207.46	0.43	0.89
Item30	60.31	203.37	0.66	0.88
Item31	60.16	206.88	0.39	0.89
Item33	60.31	215.48	0.21	0.89
Item34	59.78	210.58	0.33	0.89
Item35	59.29	209.73	0.30	0.89
Item37	60.05	211.50	0.29	0.89
Item38	59.69	210.11	0.33	0.89
Item39	59.96	210.00	0.35	0.89

Confiabilidad global	
Cronbach	Items
0.89	32

**ELIMINADOS 2,3,10,18,26,32,36**

18%

Del total de preguntas analizadas, se eliminaron el 18% de los ítems. La confiabilidad final del instrumento con 32 preguntas es igual a 0.89. Lo cual indica alta confiabilidad para efectos de la investigación.

Para medir la variable rendimiento se emplearán los resultados de las evaluaciones de prácticas calificadas, las notas del examen parcial y las notas del examen final.

### 3.3.2. Procesamiento de datos

Se utilizó el Programa SPSS versión 25, para analizar los datos obtenidos en la investigación, donde se obtuvo los siguientes análisis:

- a-Obtención de frecuencias y porcentajes en datos cualitativos
- b-Obtención de medias y desviación estándar en datos cuantitativos
- c-Análisis predictivo con el modelo de regresión lineal
- d-Presentación de resultados bajo el modelo APA

## CAPITULO IV RESULTADOS

### 4.1. Resultados descriptivos

Apreciamos en la tabla 1, que la mayoría de los evaluados tenían edades entre 18 a 22 años, con un porcentaje de 85.5%.

**Tabla 1: Distribución de los evaluados por edad**

EDAD	n	%
18-22	47	85.5
23-27	7	12.7
28-32	1	1.8
Total	55	100.0

En el caso de carga familiar, la mayoría de los evaluados indican que no tienen carga, con un porcentaje de 87.3%.

**Tabla 2: Distribución de los evaluados por carga familiar**

CARGA FAMILIAR	n	%
SI	7	12.7
NO	48	87.3
Total	55	100.0

Sobre la presencia de momentos de preocupación, se indica en forma afirmativa que tienen preocupación en un 96%.

**Tabla 3: Presencia de momento de preocupación**

MOMENTO DE PREOCUPACION	n	%
SI	53	96.4
NO	2	3.6
Total	55	100.0

En el caso de nivel de preocupación, un gran porcentaje indica en un grado de 7 a 10, igual a 69.1%.

**Tabla 4: Nivel de preocupación**

NIVEL DE PREOCUPACIÓN	n	%
1 a 3	0	0.0
4 a 6	17	30.9
7 a 10	38	69.1
Total	55	100.0

En el caso del perfil de antecedentes de stress, observamos mayores promedios en el caso de los indicadores tareas que dejan en la universidad (3.09), seguido de evaluación en cursos (2.873) y tiempo que dispone para realizar actividades (2.691) y comprender temas de clase (2.400).

**Tabla 5: Perfil de antecedentes de stress**

	N	Mínimo	Máximo	Media	D.Standar
Competir compañeros de clase	55	0	3	1.727	0.804
Tareas que me dejan universidad	55	0	4	3.091	0.845
Comprender temas de clase	55	0	4	2.400	0.915
Intervenir en clase	55	0	4	2.000	0.943
Evaluaciones en cursos	55	1	4	2.873	0.795
Prestar atención clase	55	0	4	1.982	1.009
Tiempo que dispone	55	0	4	2.691	1.086
No consigo trabajo	55	0	3	0.564	0.834
Exponer en clase	55	0	4	2.018	0.972

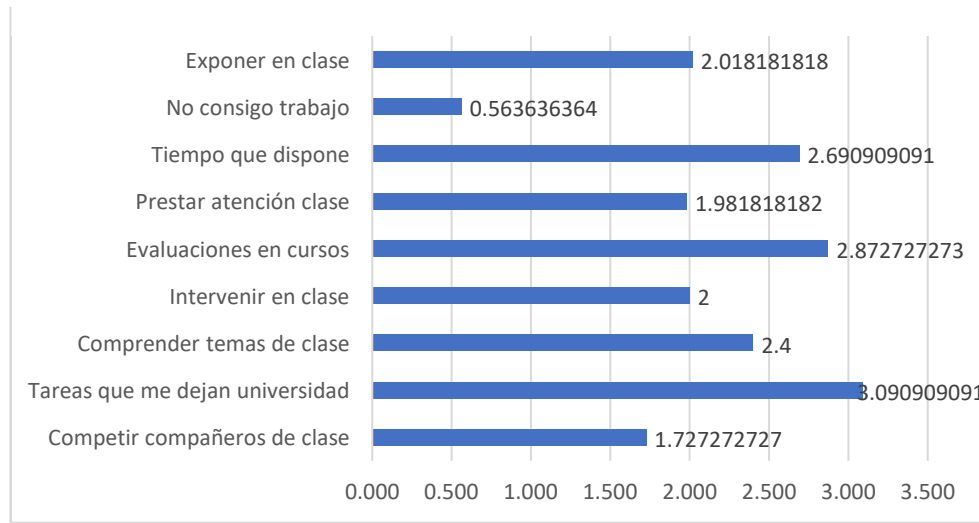


Gráfico 1: Perfil de antecedentes de stress

En el caso del perfil de situación de stress, observamos mayores promedios en el caso de los indicadores me siento cansado (2.73), seguido de necesidad de dormir (2.45), no me puedo concentrar (2.07) y prefiero estar solo (2.02).

Tabla 6: Perfil de situación de stress

	N	Mínimo	Máximo	Media	D.Standar
No puedo dormir	55	0	4	1.62	1.06
Me siento cansado	55	1	4	2.73	0.83
Tengo dolor de cabeza	55	0	4	1.73	1.06
Siento dolor estomago	55	0	4	1.58	0.99
Problemas de digestión	55	0	4	1.44	1.08
Ganas de rascarme	55	0	3	1.05	0.97
Necesidad de dormir	55	0	4	2.45	0.98
Me siento intranquilo	55	0	4	1.85	1.04
Estoy triste	55	0	3	1.53	0.81
Estoy deprimido	55	0	3	1.24	0.92
Tengo angustia	55	0	4	1.95	0.87
No me puedo concentrar	55	0	4	2.07	0.94

Pienso agredir como solución	55	0	4	0.62	0.89
Me enfado fácilmente	55	0	4	1.55	1.03
Discuto fácilmente	55	0	4	1.42	1.03
Prefiero estar solo	55	0	4	2.02	1.05
No tengo ganas de hacer	55	0	4	1.69	0.92
Comer mas de lo debido	55	0	4	1.84	1.18

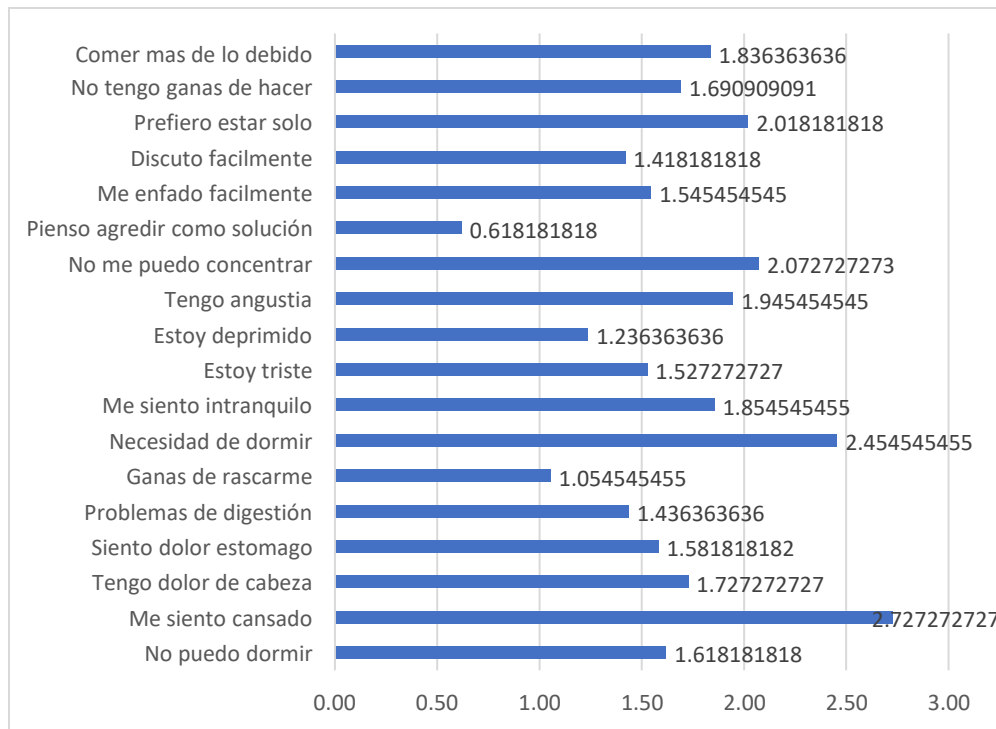


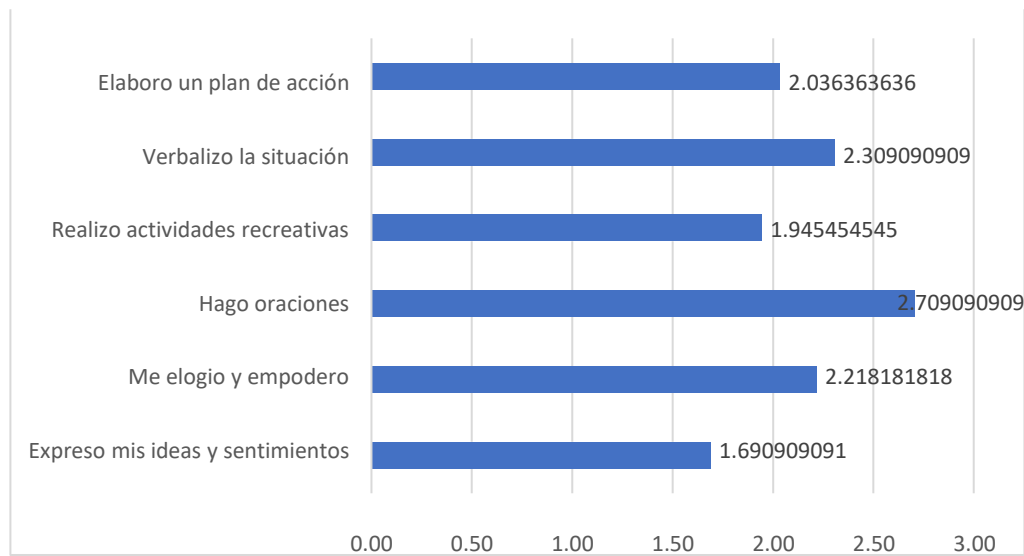
Gráfico 2: Perfil de situación de stress

En el caso del perfil de afrontamiento, mayores promedios se observa en hago oraciones (2.71), seguido de verbalizo la situación (2.31) y me elogio y empodero (2.22).



**Tabla 7: Perfil de afrontamiento**

	N	Mínimo	Máximo	Media	D.Standar
Expreso mis ideas y sentimientos	55	0	4	1.69	0.84
Me elogio y empodero	55	0	4	2.22	1.03
Hago oraciones	55	0	4	2.71	1.18
Realizo actividades recreativas	55	0	4	1.95	1.04
Verbalizo la situación	55	0	4	2.31	1.07
Elaboro un plan de acción	55	0	4	2.04	1.02



**Gráfico 3: Perfil de afrontamiento**

En el caso de promedios globales, apreciamos mayores promedios en las dimensiones antecedentes de stress y afrontamiento (2.15 respectivamente). El promedio de rendimiento académico es igual a 11.94.

**Tabla 8: Datos descriptivos globales**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Antecedentes de stress	55	0.67	3.33	2.15	0.56
Situación de stress	55	0.29	2.94	1.75	0.54
Afrontamiento	55	0.67	3.50	2.15	0.64
Total de stress	55	0.50	3.00	1.94	0.47
Rendimiento académico	55	6.75	16.00	11.94	2.07

## 4.2 Análisis relacional

### Hipótesis principal

#### Pasos:

##### a-Hipótesis

H1: El estrés académico influye significativamente en el rendimiento de los alumnos del curso de Estructuras 1 de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería.

Ho: El estrés académico no influye significativamente en el rendimiento de los alumnos del curso de Estructuras 1 de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería.

b-Nivel de significación: 5%

c-Estadístico: Regresión lineal

**Tabla 9: Estrés académico como predictor del Rendimiento Académico**

	$\beta$	ES $\beta$	t	p
Constante	13.13	1.202	10.919	0.000
Total	-0.62	0.603	-1.02	0.31

d-Decisión: Dado que  $p > 0.05$  no se rechaza Ho

e-Conclusión: No hay evidencia que el estrés académico influye significativamente en el rendimiento de los alumnos del curso de

Estructuras 1 de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería.

### Hipótesis Específica 1

#### Pasos:

a-Hipótesis

H1. Los **estímulos estresores** influyen significativamente en el **rendimiento** de los estudiantes del curso de Estructuras 1 en de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería.

Ho. Los **estímulos estresores** no influyen significativamente en el **rendimiento** de los estudiantes del curso de Estructuras 1 en de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería.

b-Nivel de significación: 5%

c-Estadístico: Regresión lineal

**Tabla 10: Antecedente de estrés como predictor del Rendimiento Académico**

	$\beta$	ES $\beta$	t	p
Constante	13.14	1.117	11.77	0.000
Total	-0.56	0.503	-1.12	0.27

d-Decisión: Dado que  $p > 0.05$  no se rechaza Ho

e-Conclusión: No hay evidencia que los **estímulos estresores** influyen significativamente en el **rendimiento** de los estudiantes del curso de Estructuras 1 en de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería.

## Hipótesis Específica 2

### Pasos:

a-Hipótesis

H1. Los **síntomas del desequilibrio sistémico** influyen significativamente en el **rendimiento** de los estudiantes del curso de Estructuras 1 de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería.

Ho. Los **síntomas del desequilibrio sistémico** no influyen significativamente en el **rendimiento** de los estudiantes del curso de Estructuras 1 de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería.

b-Nivel de significación: 5%

c-Estadístico: Regresión lineal

**Tabla 11: Situación de estrés como predictor del Rendimiento Académico**

	$\beta$	ES $\beta$	t	p
Constante	12.92	0.946	13.665	0.000
Total	-0.56	0.517	-1.09	0.28

d-Decisión: Dado que  $p > 0.05$  no se rechaza Ho

e-Conclusión: No hay evidencia que los **síntomas del desequilibrio sistémico** influyen significativamente en el **rendimiento** de los estudiantes del curso de Estructuras 1 de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería.

### Hipótesis Específica 3

#### Pasos:

a-Hipótesis

H1. Las **estrategias de afrontamiento** influyen significativamente en el **rendimiento** de los estudiantes del curso de Estructuras 1 de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería.

Ho. Las **estrategias de afrontamiento** no influyen significativamente en el **rendimiento** de los estudiantes del curso de Estructuras 1 de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería.

b-Nivel de significación: 5%

c-Estadístico: Regresión lineal

**Tabla 12: Afrontamiento como predictor del Rendimiento Académico**

	$\beta$	ES $\beta$	t	p
Constante	11.81	0.999	11.83	0.000
Total	0.06	0.445	0.131	0.90

d-Decisión: Dado que  $p > 0.05$  no se rechaza Ho

e-Conclusión: No hay evidencia que las **estrategias de afrontamiento** influyen significativamente en el **rendimiento** de los estudiantes del curso de Estructuras 1 de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería.

### **4.3. Discusión de resultados**

Estos resultados arrojan una descripción inicial sobre los niveles de estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Arquitectura, pero a la vez, por el carácter exploratorio del estudio posibilitan el surgimiento de nuevos temas de investigación: Debemos destacar que, a pesar de que el análisis demuestra la no relación directa entre el rendimiento académico y nivel de estrés, los perfiles manifiestan que los niveles bajos de estrés son mejores condiciones para el aprovechamiento académico, situación que obliga a que se reflexione más sobre las posibles relaciones entre las dos variables, de manera particular a través de procesos más finos de medición del nivel de estrés y probablemente del rendimiento académico.

Se puede decir que a pesar de que la mayoría de los encuestados expresaron que tienen preocupación, éste se ve reflejado en las calificaciones de los mismos, debido a que el promedio es bajo llegando a 11. En cuanto a las situaciones que generan inquietudes en los estudiantes, se encontró la carga de tareas y las evaluaciones; no obstante, las actividades en donde el estrés alcanza sus mayores niveles de influencia son las tareas y la concentración durante las clases. A pesar de que no hay una influencia directa del estrés en el rendimiento académico, es necesario que los profesores tomen en cuenta que la carga de trabajos finales genera en los alumnos altos niveles de estrés, por lo tanto, éstos deben planificar equitativamente las actividades a realizar a lo largo del semestre.

Estos resultados son compatibles con Vallejo (2011) porque en su estudio: Relación entre estrés y rendimiento académico en estudiantes de la UNAM (Universidad Nacional Autónoma de México) encontró que no hay una relación estadística significativa

entre estas variables; así como también con el estudio de Casuso (2011) porque los resultados encontrados fueron: los síntomas de estrés de carácter físico, cognitivo y comportamental y que no tienen influencia alguna sobre el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

De acuerdo con el resultado podríamos indicar que en el contexto universitario, los docentes no solo deben impartir conocimientos, sino también preocuparse por el rendimiento académico de los estudiantes y por las causas que podrían generar un rendimiento académico regular o bajo de los estudiantes.

## CAPITULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1. Conclusiones

1. Se demostró que el estrés académico no explica el rendimiento de los estudiantes del curso de Estructuras 1 de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería.
2. La influencia de **los estímulos estresores** no es estadísticamente significativa en el **rendimiento** de los estudiantes del curso de Estructuras 1 en de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería.
3. La influencia de **los síntomas del desequilibrio sistémico** no es estadísticamente significativa en el **rendimiento** de los estudiantes del curso de Estructuras 1 de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería.
4. La influencia de **las estrategias de afrontamiento** no es estadísticamente significativa en el **rendimiento** de los estudiantes del curso de Estructuras 1 de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería.



## **5.2. Recomendaciones**

1. Este primer acercamiento sugiere hacer estudios comparativos con otros programas educativos y sobre todo analizar a detalle respecto de las posibles causas que originen similitudes o discrepancias en los resultados.
2. El Centro de Orientación puede desarrollar talleres o actividades en el que los estudiantes puedan manejar la ansiedad, las inquietudes y preocupaciones generadas por el estrés, con el objetivo de evitar que los alumnos consideren darse de baja de la institución por no saber manejar o controlar adecuadamente su estrés.

## BIBLIOGRAFIA

Águila, B. Calcines, M. Monteagudo de la Guardia, R. Nieves, Z. (2015). Estrés académico. Revista Edumecentro. Recuperado de:[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742015000200013](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013)

Barraza, A. (2014). Estresores académicos y su relación con seis indicadores cuantitativos de la red de apoyo social. Boletín de Psicología, No. 111. Recuperado de:  
[file:///L:/TESIS%202019/17\)%20ESTRESORES%20ACAD%C3%89MICOS%20SEGUN%20BARRAZA.pdf](file:///L:/TESIS%202019/17)%20ESTRESORES%20ACAD%C3%89MICOS%20SEGUN%20BARRAZA.pdf)

Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Revista electrónica de Psicología Iztacala. Vol 09 No3. Recuperado de:  
<file:///C:/Users/Invitado/Desktop/MODELO%20CONCEPTUAL%20DEL%20ESTR%C3%89S%20ACAD%C3%89MICO.pdf>

Barraza, A. (2011). La gestión del estrés académico por parte del orientador educativo: el papel de las estrategias de afrontamiento. Revista visión educativa IUNAES. Nueva Época Vol. 5.  
[file:///C:/Users/Invitado/Downloads/Dialnet-LaGestionDelEstresAcademicoPorParteDelOrientadorEd-4034497%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Invitado/Downloads/Dialnet-LaGestionDelEstresAcademicoPorParteDelOrientadorEd-4034497%20(2).pdf)

Berrío, N. Mazo, R. (2011). Estrés Académico. Universidad de Antioquía. Revista de Psicología. Vol. 3. No. 2.

[.file:///L:/TESIS%202019/4\)%20ESTR%C3%89S%20ACAD%C3%89MICO.pdf](file:///L:/TESIS%202019/4)%20ESTR%C3%89S%20ACAD%C3%89MICO.pdf)

Benjamín, J. (1992). El Estrés. ¿Qué sé? Publicaciones Cruz O.S.A.

Burgos Ibarra, Cristian. Ponce Espinoza, Daniela (2009). *Relación del estrés académico en la carrera de Odontología de la Universidad de Chile*. Tesis elaborada en la Universidad de Chile.

Caldera, J. Pulido, B. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. Revista de Educación y desarrollo. Recuperado de: [file:///L:/TESIS%202019/18\)%20NIVELES%20DE%20ESTR%C3%89S%20Y%20RENDIMIENTO%20ACAD%C3%89MICO.pdf](file:///L:/TESIS%202019/18)%20NIVELES%20DE%20ESTR%C3%89S%20Y%20RENDIMIENTO%20ACAD%C3%89MICO.pdf)

Casuso Holgado, Jesús. (2011). *Estudio del estrés, Engagement y Rendimiento Académico en estudiantes universitarios de ciencias de la salud*. Tesis doctoral elaborada en la Universidad de Málaga.

Cerna Anaya, Rocío del Pilar (2018). *Estrategias de aprendizaje y estrés académico en estudiantes universitarios de primer ciclo de la facultad de psicología de una Universidad Privada de Lima*. Tesis de Maestría.

Cruz, C. Vargas, L. (2002). Estrés: Entenderlo y manejarlo. México: Alfa y Omega.

Galdós-Tanguis Parodi, Andrea (2014). *Relación entre el rendimiento, estrés académico y dimensiones de personalidad en universitarios*. Tesis elaborada en la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.

Grandis, Amanda Mercedes (2009). *Evaluación de la ansiedad frente a los exámenes universitarios*. Tesis elaborada en la Universidad Nacional de Córdoba. Argentina.

Le Scanff, C. Bertsch, J. (1999). Estrés y rendimiento. Colección Verde. Vol.17 de Psicología Deportiva. Editor INDE.

López Moya, Juan Abraham (2018). *Niveles de ansiedad y rendimiento académico de los estudiantes de la escuela académica profesional de psicología de la facultad de ciencias de la salud de la universidad Norbert Wiener*. Tesis elaborada en la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Lima.

Mariños Solier, Úrsula Rosa (2017). *Estrés académico y clima social familiar en estudiantes del quinto ciclo de la facultad de Ingeniería*. Tesis elaborada en la Universidad Cesar Vallejo.

Martín Monzón, Isabel María (2007). Estrés Académico en estudiantes universitarios. Universidad de Sevilla. Apuntes de Psicología Colegio Oficial de Psicología 2007, Vol. 25, número 1, págs. 87-99. de Andalucía Occidental y ISSN 0213-3334.

Martín Rivas, Manuel (2016). *Factores psicosociales de riesgo en el entorno académico. La carrera de Arquitectura en la Universidad Politécnica de Madrid*. Tesis elaborada en la Universidad Complutense. Madrid.

Mingote, C. Pérez, S. (2003). Estrés en la enfermería. El cuidado del cuidador. Ediciones Díaz de Santos S.A. Madrid.

Miranda Colque, Katherine Deysi (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la facultad de medicina de*

*una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.* Tesis elaborada en la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Lima.

Nathaly Berrío García y Rodrigo Mazo Zea (2011). *Estrés Académico. Revista de Psicología. Universidad de Antioquía. Vol 3. No 2.*

Orlandini, A, (1996), *El estrés: que es y cómo evitarlo.* Argentina: Fondo de cultura económica.

Poma Castillo, Lucía Februcia (2015). *Estresores y reacciones del organismo con el rendimiento académico de los estudiantes universitarios de quinto año de estomatología de la Universidad Nacional Federico Villarreal.* Tesis elaborada en la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Lima.

Rodríguez Galarreta, Miguel Ángel (2014). *Estrés y su relación con el rendimiento académico de los alumnos de la Escuela Profesional de Administración de la Universidad Nacional de Trujillo.* Tesis elaborada en la Universidad Nacional de Trujillo.

Román, C. Hernandez, Y. (2011). El estrés académico. Una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. Revista electrónica de Psicología Iztacala. Vol. 14 No2. Recuperado de <http://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=45045>

Rossi, R. (2012). Los consejos del psicólogo para superar el estrés. Barcelona. España. Editorial De Vecchi.

Serra Taylor, José A. (2010). *Autoeficiencia, depresión y el rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Tesis elaborada en la Universidad Complutense. Madrid.

Shturman, S. (2005). *El poder del estrés: es más importante ser que tener*. México. EDAMEX.

Stephen, W. Cooper, L. (2014). *Manual del estrés en el trabajo: Plan detallado para profesionales*. Editorial El Manual Moderno.

Vallejo, L. *Relación entre estrés académico y rendimiento académico en estudiantes de la Carrera Química Farmacéutica-Biológica de la UNAM*. Tesis de Bachiller. Distrito Federal de México, México. Universidad Pedagógica Nacional Psicológica Educativa; 2011.

Casuso, J. *Estudio del Estrés, engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios de ciencias de la salud* [Tesis Doctoral]. Málaga: Servicios de publicaciones, Universidad de Málaga, Facultad de Enfermería, Fisioterapia, Podología y Terapia Ocupacional; 2011.

## ANEXOS

- a) Inventario de SISCO para el Estrés Académico.
- b) Matriz de coherencia interna.

### INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

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

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

- Sí
- No

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

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

1	2	3	4	5

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

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

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

<b>Reacciones físicas</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
<b>Reacciones psicológicas</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
<b>Reacciones comportamentales</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
<b>Otras (especifique)</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

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

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



MATRIZ DE COHERENCIA INTERNA

Wilber Manuel Chilet Cama

TÍTULO	DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS	CLASIFICACIÓN DE VARIABLES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	METODOLOGÍA	POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO	TÉCNICA E INSTRUMENTO
El estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes del curso de Estructuras 1, de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería.	<p><b>Problema general</b></p> <p>¿Cómo el estrés académico influye en el rendimiento académico de los estudiantes del curso de Estructuras 1 de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería?</p>	<p><b>Objetivo General:</b></p> <p>Determinar la influencia del estrés académico en el rendimiento académico de los estudiantes del curso de Estructuras 1 de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes Universidad Nacional de Ingeniería</p>	<p><b>Hipótesis general</b></p> <p>El estrés académico influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes del curso de Estructuras 1, de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería.</p>	<p><b>V1: Variable Independiente.</b></p> <p><b>El estrés académico.</b></p>	<p><b>Dimensiones</b></p> <p><b>Estímulos estresores (input)</b></p> <p><b>Indicadores:</b>  <b>Competitividad grupal</b> (realización de un examen)  <b>Sobrecargas de tareas.</b> (exposición de trabajos en clase)  <b>Exceso de responsabilidad</b> (intervención en el aula)  <b>Interrupciones del trabajo.</b> (consultas al profesor en horas de tutoría)  <b>Ambiente físico desagradable</b> (sobrecarga académica, excesivo número de créditos, trabajos obligados, etc.).  <b>Falta de incentivos.</b> (masificación de las aulas).  <b>Tiempo limitado para hacer trabajo.</b> (falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas).</p>	<p><b>Tipo: Aplicada</b></p> <p><b>Nivel: Descriptivo</b></p> <p><b>Diseño: Ex post facto</b></p>	<p>Los estudiantes de la <b>Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería en totalidad de aproximadamente 60 alumnos.</b></p>	<p><b>TÉCNICA</b></p> <p>Encuesta en base a cuestionarios.</p> <p><b>INSTRUMENTO</b></p> <p>Inventario SISCO del Estrés Académico, ya validado.</p>

	<p><b>Problemas específicos</b></p> <p>1. ¿Cómo influyen <b>los estímulos estresores</b> en el <b>rendimiento académico</b> de los estudiantes del curso de Estructuras 1 de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería?</p> <p>2. ¿Cómo influyen <b>los síntomas del desequilibrio sistémico</b> en el <b>rendimiento académico</b> de los estudiantes del curso de Estructuras 1 de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería?</p>	<p><b>Objetivos específicos:</b></p> <p>1. Determinar la influencia de <b>los estímulos estresores</b> en el <b>rendimiento académico</b> de los estudiantes del curso de Estructuras 1 de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería.</p> <p>2. Establecer la influencia de <b>los síntomas del desequilibrio sistémico</b> en el <b>rendimiento académico</b> de los estudiantes del curso de Estructuras 1 de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería.</p>	<p><b>Hipótesis específicas</b></p> <p>1. <b>Los estímulos estresores</b> influyen significativamente en el <b>rendimiento académico</b> de los estudiantes del curso de Estructuras 1 de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería.</p> <p>2. <b>Los síntomas del desequilibrio sistémico</b> influyen significativamente en el <b>rendimiento académico</b> de los estudiantes del curso de Estructuras 1 de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería.</p>		<p><b>Problemas o conflictos con asesores.</b> (Competitividad entre compañeros)</p> <p><b>Problemas o conflictos con compañeros.</b> (realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.).</p> <p><b>Las evaluaciones.</b> (la tarea de estudio).</p> <p><b>Tipo de trabajo que se te pide</b> (trabajar en grupo).</p> <p><b>Síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico)</b></p> <p><b>Indicadores:</b></p> <p><b>Físicos.</b> (morderse las uñas, migrañas insomnios, etc.)</p> <p><b>Psicológicos.</b> (inquietud, problema de concentración, bloqueo mental, depresión, etc.)</p> <p><b>Comportamentales</b> (aislamiento de los demás, ausentismo de clases, aumento o disminución de alimentos)</p>			
--	---	--	---	--	---	--	--	--

	<p>3. ¿Cómo influyen las <b>estrategias de afrontamiento</b> en el <b>rendimiento académico</b> de los estudiantes del curso de Estructuras 1 de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería?</p>	<p>3. Determinar la influencia de las <b>estrategias de afrontamiento</b> en el <b>rendimiento académico</b> de los estudiantes del curso de Estructuras 1 de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería.</p>	<p>3. Las estrategias de afrontamiento influyen significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes del curso de Estructuras de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes en la Universidad Nacional de Ingeniería</p>	<p><b>V2: Variable dependiente.</b> El rendimiento académico.</p>	<p><b>Estrategias de afrontamiento (output)</b></p> <p><b>Indicadores:</b> Habilidad asertiva. Elogios a sí mismo Distracciones evasivas. Ventilación o confidencias, etc</p> <p><b>Dimensiones:</b> <b>Conocimientos</b> <b>Habilidades</b> <b>Destrezas</b></p> <p><b>Indicadores:</b> <b>Promedio de prácticas</b> <b>Nota de evaluación parcial</b> <b>Nota de evaluación final</b></p>			
--	---	--	---	---	---	--	--	--