

ARTÍCULO ORIGINAL

## ESTRÉS ACADÉMICO Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO DE EDUCACIÓN

ACADEMIC STRESS AND THE ACADEMIC PERFORMANCE OF STUDENTS IN A EDUCATION INSTITUTE

 **Sol María Infantas Vela**<sup>1</sup>

Universidad Privada de Tacna

<https://orcid.org/0000-0001-5004-4114>

 **Fernando Heredia Gonzales**<sup>2</sup>

Universidad Privada de Tacna

<https://orcid.org/0000-0002-8175-6912>

Recibido: 01/12/2022

Aceptado: 15/02/2022

Publicado online: 29/06/2023

---

### RESUMEN

Se tuvo como objetivo determinar la relación del estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna en el año 2021. Para ello la investigación fue de tipo básica según su finalidad, de naturaleza cuantitativa, y de alcance sincrónica, de diseño no experimental y transversal, y de nivel correlacional, dirigido a una población de 181 estudiantes, y una muestra de 133 estudiantes. Se concluyó que el estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna en el año 2021 están relacionados de forma significativa, habiéndose demostrado la correlación entre ambas variables de acuerdo a los resultados de la prueba de Rho-Spearman, con un valor de significancia menor de 0.05, y cuyo coeficiente

---

<sup>1</sup> Escuela de Postgrado UPT. Maestría en Docencia Universitaria y Gestión Educativa. Docente en el I.E.S.P.P Edutek Tacna. [infantasvelasolmaria@gmail.com](mailto:infantasvelasolmaria@gmail.com)

<sup>2</sup> Facultad de Ciencias de la Comunicación y Humanidades. Licenciado en Psicología, Magister en Docencia Universitaria y Gestión Educativa. [fesheredia@upt.edu.pe](mailto:fesheredia@upt.edu.pe)



de correlación al ser negativo demuestra una relación inversa y moderada, es decir, que a medida que el estrés académico es más bajo, el rendimiento académico en consecuencia es más alto, y viceversa.

**Palabras Clave:** Estrés académico, estresores, síntomas, afrontamiento, rendimiento académico.

## ABSTRACT

The objective of the study was to determine the relationship between academic stress and academic performance of the students of the Edutek Private Pedagogical Higher Education Institute of the city of Tacna in the year 2021. For this, the research was of a basic type according to its purpose, of nature quantitative, synchronous in scope, non-experimental and cross-sectional design, and correlational level, aimed at a population of 181 students, and a sample of 133 students. It was concluded that the academic stress and the academic performance of the students of the Edutek Private Pedagogical Higher Education Institute of the city of Tacna in the year 2021 are significantly related, having demonstrated the correlation between both variables according to the results of the Rho-Spearman test, with a significance value less than 0.05, and whose correlation coefficient, when negative, shows an inverse and moderate relationship, that is, as academic stress is lower, academic performance in consequence is higher, and vice versa.

**Keywords:** Academic stress, stressors, symptoms, coping, academic performance.

---

## INTRODUCCIÓN

La pandemia a causa del COVID-19 ha generado como consecuencia el confinamiento de gran parte de la población mundial, como una medida de seguridad y sanidad, y que, en efecto, las diferentes organizaciones tengan que adaptar sus estilos de gestión y procesos mudando al uso primario de herramientas digitales como una alternativa para garantizar el cumplimiento de las labores y la comunicación. Uno de los sectores que ha visto la necesidad de poner a prueba las herramientas digitales es la educación universitaria. Por otro lado, en diferentes países al igual que en el Perú, las Universidades ven urgente la búsqueda de soluciones para continuar con la labor docente a través del uso de tecnologías de información que permitan que se impartan clases de forma virtual y de tal forma suplir las necesidades laborales y académicas en el aula (Ruiz, 2020).

La enseñanza a distancia representa un reto indudablemente que pone a prueba las competencias tecnológicas, las mismas que encuentran limitaciones debido a la infraestructura de comunicaciones nacional, y tomando también en cuenta que no todos los estudiantes cuentan con los recursos necesarios que garanticen contar con una computadora o conexión a internet adecuadas. Los principales desafíos del sector educación, según un estudio del Banco Interamericano de Desarrollo (2020), son la inequidad entre la construcción expedita de una infraestructura tecnológica, carencia de instrumentos para la evaluación o acreditación de los saberes del estudiante en el contexto de enseñanza virtual, pocos profesores debidamente capacitados para la teleeducación e importancia de la acreditación, la brecha digital y el acceso a tecnologías, la paralización de la investigación en contexto de pandemia, riesgos de sostenibilidad financiera universitaria, riesgo de la

salud económica de las universidades y los efectos psicológicos del confinamiento que impactan en el rendimiento de los estudiantes.

A esto se suma también que el nuevo escenario puede significar un cambio radical en los hábitos de estudio y aprendizaje de los estudiantes, y de quienes se encargan de impartir las clases académicas, lo que puede generar efectos no muy alentadores que se traducen en estrés e incluso frustración de quienes interactúan con las tecnologías. Según un estudio de Duarte (2020), los estudiantes universitarios están viendo afectados por altos niveles de estrés durante el periodo de cuarentena, lo cual está afectando su rendimiento académico de manera extraordinaria, siendo uno de los principales motivos la sobrecarga de trabajo académico y la saturación de los servicios de salud, hecho que amenaza con la eficiencia del desarrollo de las actividades y rendimiento académico. García (2020) considera que los efectos del confinamiento no solo están en la disminución de la actividad física, sino también en el estrés, a causa de las nuevas tecnologías docentes e incertidumbre en cuanto al proceso de evaluación, lo que trae consigo estrés en los estudiantes. Estudios previos a la pandemia del COVID-19 detallan que en el Perú el 30% de estudiantes universitarios deciden abandonar su carrera, y uno de los causales es el estrés académico, dada la sobrecarga de tareas, trabajos y afrontamiento de evaluaciones, lo que trae en consecuencia desempeños académicos poco adecuados (Martínez L. , 2019); lidiar con el estrés es un reto mayor, considerando que la preocupación de los estudiantes gira además entorno a la salud y la familia, lo que puede generar desconcentración y efectos en el desempeño (Alayo, 2020).

Una de las instituciones educativas que ha visto la necesidad de implementar nuevos procesos a partir del uso de las tecnologías y que tiene que lidiar con este nuevo contexto es Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek, el cual forma profesionales en Educación, y que en el uso de nuevas tecnologías ha encontrado una brecha que demanda mayor exigencia para la adaptabilidad y que amenaza con la generación de estrés, lo que puede significar una amenaza no solo para el cumplimiento de los objetivos académicos, sino también, para garantizar rendimientos académicos adecuados que signifiquen que se está cumpliendo con formar profesionales aptos y con las competencias necesarias para el abordaje del ámbito laboral. Quizás parezca un problema interno para la institución, pero a largo plazo será un gran problema para los futuros profesionales que carecerán de competencias eficientes para desempeñarse en el campo de la educación superior.

Los antecedentes mencionados a continuación nos proyectan un panorama científico sobre el tema en mención, constituyendo un respaldo que muestra la significatividad del manejo de información. De Castro y Luévano (2018), evidenciaron una correlación negativa significativa entre estrés académico y rendimiento escolar; y que además existe mayor grado de estrés en estudiantes varones, de tercer semestre e Informática. Los factores de susceptibilidad hacia el estrés y contexto académico con mayor presencia, fueron la búsqueda de ayuda para solucionar problemas, el autoconcepto sobre habilidades, la poca tolerancia a la frustración, las condiciones físicas del plantel, la exigencia académica y la sensación de dedicar más tiempo del necesario al estudio. Domínguez et al. (2015), que 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 los proyectos finales y la concentración durante las clases. Y demostró que el estrés no afecta de manera significativa el rendimiento académico; sin embargo, éste interfiere en algunas de las actividades académicas realizadas por los discentes.

Ortiz et al. (2013), al vincular las fuentes de estrés, el afrontamiento y el desempeño académico en los estudiantes de medicina, evidenció que el afrontamiento predominante fue la estrategia de "Solución de problemas" y la menos utilizada fue el "Distanciamiento". Se concluyó que los niveles de estrés permanecen constantes en los alumnos de primero y segundo años de la carrera de medicina, pero las fuentes que lo generan y el modo de afrontarlas, se modifican conforme transcurre el ciclo académico y parecen asociarse al desempeño académico de esta población.

Guzmán et al. (2019), muestra que no existe correlación significativa entre el estrés académico y el estilo de aprendizaje de los estudiantes, donde el estado laboral y turno de estudios no se relaciona con el estrés académico. Gutiérrez y Amador (2016), determinó la definición conceptual del estrés académico, evolución histórica, sintomatología, repercusiones y la actitud que le correspondería asumir a la universidad frente a la situación que se presenta, a efectos de contribuir para que se mejore el éxito académico de los estudiantes. Finalmente, se concluyó que el estrés académico es un tópico relativamente nuevo que se encuentra aún en profunda averiguación debido a que se han ido conociendo recién algunos resultados de investigaciones sobre los estresores que afectan al alumnado. Asimismo, existe la necesidad de desarrollar modelos e instrumentos que permitan visualizar objetivamente el tema y plantear alternativas pertinentes que aporten a su solución.

Bedoya et al. (2014), los varones muestran niveles de estrés más bajos respecto a las mujeres. El estresor más frecuente fue la sobrecarga de trabajos y evaluaciones de los profesores. La habilidad asertiva e implementación de un plan fueron las estrategias de afrontamiento más frecuentemente usadas por estudiantes con bajo nivel de estrés. Finalmente, se concluyó que la frecuencia de recurrencia de manifestaciones psicósomáticas fue moderada a predominio de reacciones psicológicas en ambos sexos y en los tres años de estudio. Se sugirió la evaluación del estrés en estudiantes bajo terapia antidepresiva. Vargas (2018), encontró como conclusión que sí existe relación inversamente significativa entre el estrés académico y el rendimiento académico con una fuerza de intensidad negativa moderada ( $Rho = - 0.509$ ). Esto indica que existe un gran grupo de estudiantes que presentan estrés alto lo que conlleva a tener notas bajas y viceversa. Condori (2013), demuestra que el grado de estrés académico general en los estudiantes de enfermería fue de rango medio con un 56,3%. El uso de estrategias de afrontamiento regulares prevaleció con el 79,5% las estrategias inadecuadas representadas por 11,3 % y las estrategias adecuadas con el 9,3%. Y que el estrés académico sí está relacionado con las estrategias de afrontamiento en (0,001), de acuerdo a la prueba estadística de Correlación de Pearson con un nivel de confianza de 0,05.

Este estudio está dirigido a evaluar a estudiantes del programa de educación inicial de un instituto superior pedagógico privado, por lo que los resultados pueden tener una tendencia a variar según aspectos relativos como las características, exigencias y escenarios de los estudiantes del programa. Otro punto muy importante que hace una gran diferencia con respecto a nuestra investigación es el contexto mundial en el que nos encontramos, el cual ha afectado a nuestros estudiantes en distintos aspectos de su vida (salud, economía y emocional), siendo factores que influyen de forma significativa en nuestras dos variables.

Dada la problemática descrita, la investigación nos conduce a evaluar los efectos del estrés académico en el rendimiento académico, tomando como población de estudio a los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna y esclarecer ¿Cuál es la relación entre estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes de este instituto?

La investigación representa un marco de referencia para el abordaje de futuras investigaciones análogas a la presente, las cuales podrán hacer uso de la presente metodología para ejecutar la recolección de datos y así resolver los problemas de investigación futuros.

**Objetivo general:** Determinar la relación del estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna en el año 2021.

**Objetivos específicos:** Determinar la relación de las dimensiones del estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna en el año 2021.

## METODOLOGÍA

*Estrés académico*: Barraza (2006), define el estrés académico como un proceso sistémico, que se produce de forma adaptativa y psicológica cuando el estudiante se somete a diversas tareas y responsabilidades que se consideran estresantes

*Rendimiento académico*: Cueto (2006) define el rendimiento académico como el logro del estudiante en el proceso de enseñanza-aprendizaje; en relación con los objetivos educativos de un programa curricular específico, inscrito a su vez, en el plan curricular de un nivel o modalidad educativa.

Investigación de carácter básica, su intención fundamental es evaluar el estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes, analizando propiedades, estructuras y relaciones (OCDE, 2015). De naturaleza cuantitativa, puesto que se realiza una recolección y análisis de datos, confiando en la medición numérica para establecer resultados. Según Gómez (2006) Un estudio cuantitativo regularmente elige una idea, que se transforma en una o varias preguntas de investigación relevantes; luego estas derivan en hipótesis; mide las variables en un contexto determinado para analizar las mediciones obtenidas y establecer una serie de conclusiones. El diseño de la investigación fue no experimental, relacional transversal., (Hernandez, Fernández, & Baptista, 2010): porque tiene el propósito fijar la relación existente entre dos variables; por el uso de herramientas estadísticas de correlación para saber cómo se puede comportar una variable teniendo en cuenta el comportamiento de otras variables relacionadas.

El estudio se llevó a cabo desde abril hasta agosto del 2021. La unidad de estudio correspondió a los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad Tacna. La población de estudio estuvo conformada por 181 estudiantes matriculados en el semestre 2021-I. La muestra estuvo integrada por los estudiantes del IV al IX ciclo académico; es decir, fue no probabilística censal. Se conformó por la etapa de formación especializada, haciendo un total de 142 estudiantes. Se consideró trabajar con los ciclos mencionados ya que son los que trabajan con el mismo currículo. Cabe precisar que al término del estudio se contó con la participación de 133 estudiantes, habiendo un grupo de estudiantes que de forma voluntaria decidieron no participar del levantamiento de datos.

El análisis de los datos recabados por los instrumentos ya mencionados se efectuará utilizando la estadística descriptiva y la estadística inferencial. Para poder llevar a cabo los cálculos correspondientes se ha empleado el software estadístico SPSS – 25 y la hoja de cálculo Excel. Para la verificación de la hipótesis formulada se usó la prueba estadística Chi cuadrado, medida que permite establecer si dos variables cualitativas se relacionan o no.

Para la recolección de los datos de la variable Estrés Académico se empleó la técnica de la encuesta. Se podría definir la encuesta, como un “método de investigación capaz de dar respuestas a problemas tanto en términos descriptivos como de relación de variables, tras la recogida de información sistemática, según un diseño previamente establecido que asegure el rigor de la información obtenida” (Buendía, Colás, & Hernández, 1998, pág. 120). Por otro lado, para el rendimiento académico se utilizó la técnica de observación documental la cual es una observación de datos contenidos en diversos tipos de escritos, lo cuales nos interesan básicamente como instrumentos informativos para nuestros estudios (Pardinas, 2005).

Para *Estrés académico*, se empleó el instrumento Modelo SISCO SV Adaptado al contexto de la crisis por COVID-19. De Alania, R.; Llancari, R.; de la Cruz, M.; Ortega, D. Su puntaje global se obtiene mediante la suma de las 3 dimensiones (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) la prueba consta de 47 ítems. El tiempo de duración para desarrollar la prueba es de un aproximado de 15 minutos. Para determinar si el clima estás puntúa entre leve, moderado o severo, el modelo presenta las siguientes escalas: N (nunca=0), CN (casi nunca=1), RV (rara vez=2), AV (algunas veces=3),

CS (casi siempre=4), y S (siempre=5). Nivel leve: 0 a 78 puntos; Nivel moderado: 79 a 157 puntos; y Nivel severo: 158 a 235 puntos. Para Rendimiento Académico, se hizo una Ficha de registro de documentación, de elaboración propia, basado en el Modelo de evaluación de Edutek según currículo. Para con el estudio del rendimiento académico en una institución de educación superior, se pretende identificar el nivel general de rendimiento académico en los estudiantes matriculados en el semestre 2020 – I. El puntaje global se obtiene a través del promedio en la evaluación de las 3 dimensiones: personal, profesional pedagógica y socio comunitaria. Para determinar si el rendimiento académico se puntúa entre sobresaliente, muy bueno, bueno, suficiente e insuficiente; se realizó de la siguiente forma: entre el puntaje mínimo y el máximo posible (00 y 20) se establecen 5 intervalos: Sobresaliente (19-20), Muy Bueno (17-18), Bueno (14-16), Suficiente (11-13) e Insuficiente (menor a10). Para los efectos de la recolección de datos se realizó una previa coordinación con las autoridades pertinentes del Instituto y así obtener el visto bueno. Así mismo se solicitó el apoyo a los tutores para asegurar la participación de todos los estudiantes, con la única intención de no generar sesgos en los resultados de la investigación. Para ello, el investigador capacitó a los tutores para el correcto desarrollo del proceso, garantizando así que las preguntas o dudas que puedan surgir sean resueltas.

## RESULTADOS

En cuanto al proceso de recolección de datos, inició con una solicitud dirigida a la dirección de la institución. Posteriormente este fue aprobado, programándose directamente con el director la forma de levantamiento de datos y fechas para aplicación de los instrumentos. Dada las coordinaciones, se programó la aplicación del instrumento mediante uso de la herramienta Google Forms, y esta fue dirigida, mediante el enlace, a los estudiantes que forman parte de la muestra, dando un plazo de dos semanas para la aplicación. Por otro lado, se accedió a los registros de calificaciones, logrando a partir de ello determinar el promedio ponderado de cada estudiante y data que fue tabulada en la ficha de registro. Finalizada la aplicación del instrumento y toma de datos los resultados se procesaron con el programa estadístico, cuyos resultados se presentan en los siguientes puntos.

Los resultados de la evaluación de la variable *Estrés académico*, muestran tendencias mayormente regulares, que explican que existe un riesgo en un gran número de estudiantes que presentan tendencias a padecer de estrés debido a la labor académica y contexto al que se expone, habiendo por tanto dificultades de adaptación y reacciones al contexto que pueden afectar la vida de los estudiantes. Se evidencia un 87.97% de frecuencias mayoritarias con calificaciones de estrés en un nivel moderado de estrés académico. Por otro lado, aquellos con niveles severos de estrés académico corresponden al 8.27%, en tanto que el 3.76% presentó niveles leves de estrés.

**Tabla 1**  
*Análisis de la variable Estrés Académico*

Dimensión	Escala	Recuento	Porcentaje
Variable: Estrés académico	Leve	5	3.76%
	Moderado	117	87.97%
	Severo	11	8.27%
	Total	133	100.00%

**Tabla 2**

*Análisis de la variable Estrés Académico según dimensiones*

<b>Dimensión / Variable</b>	<b>Leve</b>	<b>Moderado</b>	<b>Severo</b>
Dimensión Estresores	12.03%	72.18%	15.79%
Dimensión Síntomas	24.81%	66.92%	8.27%
Dimensión Estrategias de Afrontamiento	5.26%	63.91%	30.83%
Variable: Estrés académico	3.76%	87.97%	8.27%

Para llegar a los resultados que permiten medir el estrés académico, se realizó la evaluación de tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. En cuanto a los *Estresores*, las calificaciones presentan tendencias mayormente regulares, de acuerdo al 72.18% de calificaciones en niveles moderados, seguido por el 15.79% en niveles severos. Por otro lado, respecto a la dimensión *Síntomas*, los resultados indican mayormente niveles moderados. Este resultado se debe al 66.92% de calificaciones en niveles moderados, seguido por el 24.81% en niveles leves. Por último, la dimensión *Estrategias de afrontamiento*, calificó mayormente con niveles moderados. Respecto a esta dimensión, según las calificaciones, el 63.91% presentó niveles moderados, seguido por el 30.83% con niveles severos.

La dimensión *Estresores* presentó tendencias de calificación mayormente en niveles moderados, lo que explica que los estudiantes evaluados afrontan un espacio educativo que tiende a generar, en algunos estudiantes, y con riesgo para aquellos en niveles moderados, que estos se agobien de diferentes maneras, causados por el número y variedad de materias estudiadas, tareas a realizar, dificultades para desarrollar capacidad de concentración y atención, estrés frente a la evaluación del profesor desde su lugar de poder, exceso de estudiantes por aula y la dificultad de interacción estudiante y el profesor. Ello se debe al 72.18% de calificaciones en nivel moderado, seguido por el 15.79% e niveles severos, y otro 12.03% en niveles leves.

**Tabla 3**  
Análisis de la dimensión estresores según indicadores

Indicador	Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Competitividad entre compañeros	7.52%	14.29%	22.56%	36.09%	15.79%	3.76%
Sobrecarga de trabajos académicos	0.75%	3.01%	11.28%	40.60%	32.33%	12.03%
Personalidad y carácter de profesores	6.77%	19.55%	27.82%	36.84%	5.26%	3.76%
Forma de evaluar de los profesores	4.51%	8.27%	17.29%	45.11%	20.30%	4.51%
Nivel de exigencia de los profesores	5.26%	6.02%	10.53%	43.61%	23.31%	11.28%
Tipo de trabajo que piden los profesores	2.26%	7.52%	13.53%	38.35%	32.33%	6.02%
Enseñanza teórica de los profesores	6.02%	13.53%	19.55%	39.10%	17.29%	4.51%
Participación en clase	10.53%	16.54%	25.56%	29.32%	13.53%	4.51%
Tiempo limitado para hacer trabajos	0.00%	6.77%	17.29%	34.59%	30.83%	10.53%
Realización de trabajos	2.26%	9.77%	24.06%	36.84%	20.30%	6.77%
Exposición de un tema	8.27%	11.28%	21.05%	36.09%	14.29%	9.02%
Poca claridad sobre solicitud de los profesores	5.26%	10.53%	27.07%	41.35%	13.53%	2.26%
Mala preparación de los profesores	35.34%	31.58%	10.53%	12.78%	7.52%	2.26%
Asistir a clases aburridas	22.56%	25.56%	15.04%	21.05%	12.03%	3.76%
No entender los temas	15.79%	13.53%	27.07%	31.58%	8.27%	3.76%

Estas calificaciones explican que los estudiantes en su mayoría se estresan algunas veces (36.09%), a raíz de la competitividad con o entre mis compañeros de clases. Por otro lado, el 40.60% de estudiantes, indicó que mayormente, algunas veces, suele estresarse debido a la sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tienen que realizar todos los días. Así mismo, también se presenta que el 36.84% de estudiantes, indicaron que mayormente, algunas veces, tiende a estresarse debido a la personalidad y el carácter de sus profesores/as que me imparten clases. Además, también se presenta que el 45.11% de estudiantes, indicaron que mayormente, algunas veces, tienden a estresarse debido a la forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc. El 43.61% de estudiantes, indicaron que mayormente, algunas veces, suelen estresarse dado el nivel de exigencia de sus profesores/as. En tanto, el 38.35% de estudiantes, indicó que mayormente, algunas veces, suele estresarse en función del tipo de trabajo que les piden sus profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.). Entre tanto, se tiene que el 39.1% de estudiantes, indicó que mayormente, algunas veces, suelen estresarse con el hecho que le enseñen profesores/as muy teóricos/as. Por otro lado, también se tiene que los estudiantes consideran que algunas veces suelen estresarse con la realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación, en función del 36.84% de calificaciones. En tanto, también se tiene que los estudiantes manifiestan que algunas veces, se estresan debido a la exposición de un tema ante

la clase, según el 36.09% de calificaciones. Otra situación que suele estresarles en niveles regulares es la poca claridad que tienen sobre lo que solicitan mis profesores/as, según el 41.35% de calificaciones. Por último, también en algunas veces suele estresarles que los profesores/as estén mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología), según el 41.35% de calificaciones.

La dimensión Síntomas, presentó tendencias de calificación mayormente en niveles moderados, lo que explica que los estudiantes presentan en forma regular síntomas físicos y psicológicos a partir de la labor académica, como también de tipo comportamentales, que atentan contra su desempeño académico. Ello se debe al 72.18% de calificaciones en nivel moderado, seguido por el 15.79% e niveles severos, y otro 12.03% en niveles leves.

**Tabla 4**  
*Análisis de la dimensión Síntomas según indicadores*

Indicador	Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Trastornos del sueño	9.02%	8.27%	17.29%	28.57%	30.83%	6.02%
Fatiga crónica	6.02%	8.27%	21.80%	33.83%	23.31%	6.77%
Dolores de cabeza migrañas	3.01%	7.52%	14.29%	33.08%	30.83%	11.28%
Problemas de digestión	30.83%	21.80%	23.31%	15.79%	8.27%	0.00%
Morderse las uñas	30.83%	13.53%	22.56%	16.54%	13.53%	3.01%
Somnolencia	9.02%	10.53%	23.31%	32.33%	16.54%	8.27%
Inquietud	8.27%	12.03%	23.31%	29.32%	21.80%	5.26%
Depresión y tristeza	5.26%	10.53%	29.32%	30.08%	18.80%	6.02%
Ansiedad	5.26%	9.77%	19.55%	37.59%	21.80%	6.02%
Dificultad de concentración	3.01%	16.54%	18.80%	45.11%	14.29%	2.26%
Agresividad	30.83%	24.81%	20.30%	16.54%	6.02%	1.50%
Conflictos y/o peleas	34.59%	24.06%	18.05%	18.05%	3.76%	1.50%
Aislamiento de los demás	21.80%	22.56%	18.80%	21.05%	12.78%	3.01%
Desgano para realizar tareas	9.02%	20.30%	31.58%	29.32%	6.77%	3.01%
Aumento o reducción del consumo de alimentos	9.77%	11.28%	27.07%	29.32%	18.05%	4.51%

Estas calificaciones explican que, el 33.83% de estudiantes, indicó que mayormente, algunas veces, suele padecer de fatiga crónica (cansancio permanente). Así mismo, también se presenta que el 33.08% de estudiantes, indicó que mayormente, algunas veces, tienden a padecer de dolores de cabeza o migrañas. Además, también se presenta que el 32.33% de estudiantes, indicó que mayormente, algunas veces, tiende a padecer de somnolencia o mayor necesidad de dormir. En tanto, también se tiene que los estudiantes consideran que algunas veces tienden a sentir ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación, en función del 37.59% de calificaciones. Además, se tiene que el 45.11% de estudiantes, indicó que mayormente, algunas veces, suele tener dificultades para concentrarse. Así mismo, los estudiantes indicaron que nunca suelen tener sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad, de acuerdo al 30.83% de calificaciones. Cabe agregar que, los estudiantes también manifestaron que nunca tienden a presentar conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear, conforme al 34.59% de calificativos.

La dimensión Estrategias de afrontamiento, presentó tendencias de calificación mayormente en niveles moderados, lo que explica que los estudiantes tienden en ocasiones a presentar problemas para lograr resolver problemas y controlar de forma adecuada sus emociones, en función del contexto

académico expuesto. Ello se debe al 63.91% de calificaciones en nivel moderado, seguido por el 30.83% e niveles severos, y otro 5.26% en niveles leves.

**Tabla 5***Análisis de la dimensión Estrategias de afrontamiento según indicadores*

Indicador	Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Asertividad	4.51%	3.01%	9.77%	30.83%	39.85%	12.03%
Distracción (música o tv)	4.51%	3.01%	12.78%	30.08%	30.83%	18.80%
Concentración en la resolución de situaciones	1.50%	3.01%	5.26%	30.08%	42.86%	17.29%
Autoelogio	3.01%	15.04%	18.05%	27.82%	25.56%	10.53%
Religiosidad	4.51%	16.54%	15.04%	25.56%	14.29%	24.06%
Búsqueda de información sobre situaciones preocupantes	0.75%	5.26%	13.53%	34.59%	34.59%	11.28%
Solicitud de apoyo	4.51%	15.79%	18.80%	30.83%	18.80%	11.28%
Contar lo que me pasa	6.02%	11.28%	27.07%	30.83%	19.55%	5.26%
Establecer soluciones para resolver situaciones	0.75%	2.26%	12.78%	29.32%	42.86%	12.03%
Evaluar lo positivo y negativo de una situación	0.75%	3.76%	10.53%	27.07%	39.10%	18.80%
Control de emociones	1.50%	1.50%	11.28%	29.32%	41.35%	15.04%
Recordar situaciones anteriores solucionadas	2.26%	3.01%	12.78%	32.33%	33.83%	15.79%
Hacer ejercicio físico	7.52%	13.53%	25.56%	36.09%	8.27%	9.02%
Elaborar un plan de afrontamiento.	1.50%	12.78%	17.29%	39.85%	22.56%	6.02%
Tratar de obtener lo positivo de la situación	1.50%	3.01%	13.53%	27.82%	37.59%	16.54%
Navegar en internet	3.76%	7.52%	14.29%	27.82%	30.83%	15.79%
Jugar videojuegos	57.89%	15.79%	9.02%	12.03%	3.01%	2.26%

Estas calificaciones explican que el 34.59% de estudiantes, indicó que mayormente, algunas veces, tiende a realizar búsqueda de información sobre la situación que les preocupa. Cabe agregar que, los estudiantes también manifestaron que casi siempre, tienden a establecer soluciones concretas para resolver la situación que les preocupa, conforme al 42.86% de calificativos. Por otro lado, el 39.10% de estudiantes, indicó que mayormente, casi siempre, suele evaluar lo positivo y negativo de sus propuestas ante una situación estresante. Además, también se presenta que el 41.35% de estudiantes, indicó que mayormente, casi siempre, tiende a mantener el control sobre sus emociones para que no les afecte lo que les estresa. Así también, se tiene que el 33.83% de estudiantes, indicó que mayormente, casi siempre, suele recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucionaron. Así mismo, los estudiantes indicaron que algunas veces suelen hacer ejercicio físico, de acuerdo al 36.09% de calificaciones. Cabe agregar que, los estudiantes también manifestaron que algunas veces, tienden a elaborar un plan para enfrentar lo que les estresa y ejecutar sus tareas, conforme al 39.85% de calificativos. En tanto, el 37.59% de estudiantes, indicó que mayormente, casi siempre, suele fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa. Por último, también se tiene que los estudiantes consideran que nunca suelen jugar videojuegos, en función del 57.89% de calificaciones.

Los resultados muestran que mayormente el rendimiento académico de los estudiantes es positivo, con calificativos que muestran desempeños que van de un nivel de logro bueno a sobresaliente. De este modo, el 63.2% de estudiantes presentó niveles de logro buenos, seguido por el 23.3% con un nivel de logro muy bueno, entre las principales frecuencias.

**Tabla 6**  
*Análisis de la variable Rendimiento académico*

		Recuento	Porcentaje
Variable: Rendimiento académico	Insuficiente	4	3.0%
	Suficiente	11	8.3%
	Bueno	84	63.2%
	Muy bueno	31	23.3%
	Sobresaliente	3	2.3%
	Total	133	100.0%

La hipótesis alternativa supone que el estrés académico se relaciona de manera significativa con el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna en el año 2021. En tanto que las hipótesis específicas suponen que las dimensiones (Estresores, síntomas y Estrategias de afrontamiento) del estrés se relacionan de manera significativa con el rendimiento académico de los estudiantes.

Para determinar la prueba estadística con mejor ajuste se comprueba mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov, ( $p:0,000$ ) siendo el criterio: Debido a que el valor de significancia hallado es menor de 0.05 se determina que no existe distribución normal, por tanto, se sugiere aplicar la prueba de correlación de Rho-Spearman. El resultado de la prueba de correlación de Rho-Spearman para la hipótesis general es:

**Tabla 7**  
*Prueba de correlación de Rho-Spearman*

		Estrés académico	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Estrés académico	Coeficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	.
	Rendimiento académico	N	133
		Coeficiente de correlación	-.630
		Sig. (bilateral)	.000
		N	133

El valor de significancia calculado es menor a 0.05, lo que explica que existe relación entre las variables. Así mismo, el coeficiente de correlación de -0.63 explica una relación inversa y moderada, es decir, que a medida que el estrés académico es más leve, el rendimiento académico es mayor, y viceversa. Respecto a la relación moderada cabe precisar que tal como precisan Martínez y Campos (2015), un coeficiente de correlación entre los valores de -0.40 a -0.69 corresponde a una correlación negativa o inversa, y moderada. De esta manera, se rechaza la hipótesis nula y se comprueba la hipótesis alterna.

Extradores: Se tiene que el valor de significancia calculado es menor a 0.05, lo que explica que existe relación entre las variables. Así mismo, el coeficiente de correlación de -0.273 explica una relación inversa, es decir, que a medida que los estresores son más leves, el rendimiento académico es mayor, y viceversa. De esta forma se acepta la hipótesis alterna planteada.

Síntomas: El valor de significancia calculado es menor a 0.05, lo que explica que existe relación entre las variables. Así mismo, el coeficiente de correlación de -0.37 explica una relación inversa, lo que quiere decir que, a medida que los síntomas del estrés son más leves, el rendimiento académico es mayor, y viceversa.

Estrategias de afrontamiento: El valor de significancia calculado es menor a 0.05, lo que explica que existe relación entre las variables. Así mismo, el coeficiente de correlación de -0.202, lo que explica una relación inversa, es decir, que a medida que las estrategias de afrontamiento presenta menores problemas de aplicación, el rendimiento académico es mayor, y viceversa. De esta forma se acepta la hipótesis alterna planteada.

**Tabla 8**

*Prueba de correlación de Rho-Spearman para la hipótesis específica 1, 2 y 3*

			Dimensión	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Dimensión Estresores	Coeficiente de correlación	1.000	-.273
		Sig. (bilateral)	.	.002
		N	133	133
	Rendimiento académico	Coeficiente de correlación	-.273	1.000
		Sig. (bilateral)	.002	.
		N	133	133
Rho de Spearman	Dimensión Síntomas	Coeficiente de correlación	1.000	-.371
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	133	133
	Rendimiento académico	Coeficiente de correlación	-.371	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	133	133
Rho de Spearman	Dimensión Estrategias de Afrontamiento	Coeficiente de correlación	1.000	-.202
		Sig. (bilateral)	.	.020
		N	133	133
	Rendimiento académico	Coeficiente de correlación	-.202	1.000
		Sig. (bilateral)	.020	.
		N	133	133

## DISCUSIÓN

La experiencia en la aplicación de los instrumentos de recolección de datos fue gratificante y aportó conocimientos teóricos y prácticos a la formación educativa que persigue la presente maestría. Finalizada la aplicación del instrumento y toma de datos los resultados se procesaron con el programa estadístico, cuyos resultados evidenciaron que mayormente los estudiantes padecen de estrés

académico en niveles moderados, lo que conlleva que existe un riesgo latente que los estudiantes tiendan a padecer de estrés a partir de la labor académica a la que se exponen, y lo cual se ve manifiesto en ciertas dificultades para afrontar estresores, síntomas manifiestos y con problemas para establecer estrategias de afrontamiento que permitan conllevar las situaciones que generen estrés.

Analizando los resultados de la primera variable “estrés académico”, se realizó la evaluación de 03 dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. En cuanto a los Estresores, las calificaciones presentaron tendencias mayormente regulares, de acuerdo al 72.18% de calificaciones en niveles moderados, seguido por el 15.79% en niveles severos. Frente a ello, el estresor que influyó mayormente en el rendimiento académico fue “la forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.”, presentando un nivel alto de calificación por parte de los estudiantes (45.11%). Por otro lado, respecto a la dimensión Síntomas, los resultados indicaron mayormente niveles moderados. Este resultado se debe al 66.92% de calificaciones en niveles moderados, seguido por el 24.81% en niveles leves. Por último, la dimensión Estrategias de afrontamiento, calificó mayormente con niveles moderados. Respecto a esta dimensión, según las calificaciones, el 63.91% presentó niveles moderados, seguido por el 30.83% con niveles severos. Interpretando estos resultados, mayormente existen rendimientos positivos, con un amplio número de estudiantes que calificaron en niveles buenos y muy buenos, y apenas un pequeño grupo con calificaciones suficientes e insuficientes, y que explica que los estudiantes evaluados cumplen con las calificaciones que conllevan el alcance de las competencias requeridas de formación, y que se manifiestan en sus buenas calificaciones.

Analizando los resultados de la segunda variable “rendimiento académico”, fue evaluado a partir de 05 valoraciones según promedio ponderado, donde: Sobresaliente (19-20), Muy Bueno (17-18), Bueno (14-16), Suficiente (11-13) e Insuficiente (00-10). Los resultados mostraron que mayormente el rendimiento académico de los estudiantes es positivo, con calificativos que muestran desempeños que van de un nivel de logro bueno a sobresaliente. De este modo, el 63.2% de estudiantes presentó niveles de logro buenos, seguido por el 23.3% con un nivel de logro muy bueno, entre las principales frecuencias. En tanto, se demostró que el estrés académico tiende a guardar relación con el rendimiento académico, habiéndose demostrado la interdependencia entre ambas variables de acuerdo a los resultados de la prueba de correlación de Rho-Spearman, y cuyo coeficiente de correlación al ser negativo demuestra una relación inversa y moderada, es decir, que a medida que el estrés académico es más bajo, el rendimiento académico en consecuencia es más alto, y viceversa. Ello denota que es importante que se considere tomar en cuenta el estrés académico, dado que existe un riesgo de no tratamiento que puede conllevar efectos sobre la vida de los estudiantes a un nivel personal y social, y en consecuencia representa un riesgo que afecta su desempeño.

En contraste con los hallazgos, al igual que con De Castro y Luévano (2018), se ha demostrado de forma similar que el estrés laboral tiende a generar efectos sobre el rendimiento académico, habiendo además una relación negativa o inversa, siendo preciso que se considere abordar el problema del estrés académico generando condiciones adecuadas y evaluando las exigencias que motiven a los estudiantes. Igualmente, Domínguez, Guerrero y Domínguez (2015), evaluaron la relación entre variables, pero demostrando que no existe relación significativa entre las variables, por lo cual se podría explicar que la relación dependerá en gran medida del contexto y condiciones laborales a los que se exponen los estudiantes.

A fin de evitar que el estrés académico genere efectos negativos sobre el rendimiento académico es propicio que se considere implementar estrategias de afrontamiento, y tal como indican Ortiz, Tafoya, Farfán y Jaimes (2013), es necesario que se tome medidas a fin que a medida que aumenta la formación académica, no exista riesgo que este se vea afectado a raíz del ámbito académico en cuanto al estrés que podría suscitarse. Por otro lado, a diferencia de Guzmán, Llauce y

Velarde (2019), evidenciaron la no existencia de una correlación entre el estrés y el estilo de aprendizaje, lo que revela que en gran medida el estrés no solamente se verá relacionado con el ámbito académico, sino también podría depender de otros factores de tipo psicológicos y personales.

No obstante, al igual que Gutiérrez y Amador (2016), se precisa que el estrés académico, dado su abordaje, permite mejorar el rendimiento estudiantil, por lo que es necesario el desarrollo de modelos e instrumentos que planten alternativas para lograr solucionar la inferencia negativa y riesgos a causa del estrés académico. Ello se hace necesario más aun en un ámbito de formación académica en la que se evidencia que los niveles de estrés académico suelen aumentar y, tal como precisa Bedoya, Matos y Zelaya (2014), revelan la necesidad de contar con estrategias de afrontamiento a fin de mitigar o reducir los efectos del estrés.

A nivel local también se encuentra similitud con estudios previos, como el caso de Vargas (2018), quien demostró una relación significativa entre el estrés académico y el rendimiento académico, y que además coincide en la aplicación de la prueba de Rho-Spearman a fin de determinar la correlación. Por otro lado, tal como también demostró Condori (2013), es importante que las estrategias de afrontamiento sean impulsadas desde la casa de estudios, tomando en consideración que en función que se logre implementar mejores medidas es posible lograr un mejor control sobre el estrés académico.

## CONCLUSIONES

Se determinó que el estrés académico y el rendimiento tienen correlación inversa entre ambas variables de acuerdo a los resultados de la prueba de correlación de Rho-Spearman, con un valor de significancia menor de 0.05, y cuyo coeficiente de correlación al ser negativo demuestra una relación inversa y moderada, es decir, que a medida que el estrés académico es más bajo, el rendimiento académico en consecuencia es más alto, y viceversa.

Los estresores y el rendimiento académico de los estudiantes se relacionan de forma significativa, y que permite explicar que los estresores tales como la competitividad entre compañeros, la sobrecarga de trabajos académico, la personalidad y carácter de los profesores, la forma de evaluación de los profesores, el nivel de exigencia de los profesores, el tipo de trabajo que piden los profesores, la enseñanza teórica de los profesores, la participación en clase, el tiempo limitado para hacer trabajos, las competencias para la realización de trabajos, se asocian de forma inversa con el rendimiento académico. En tal sentido, a medida que los estudiantes pueden hacer frente a un mejor control de los estresores, su rendimiento académico será mayor.

Los síntomas del estrés y el rendimiento académico de los estudiantes se relacionan de forma significativa, y que permite explicar que la presencia de síntomas como trastornos del sueño, fatiga crónica, dolores de cabeza o migrañas, problemas de digestión, el hecho de rascarse o morderse las uñas, la somnolencia, inquietud, la depresión y tristeza, la ansiedad, la dificultad de concentración, la agresividad, la posibilidad de conflictos y/o peleas, el aislamiento de los demás, y el aumento o reducción del consumo de alimentos, son factores estrechamente ligados con el rendimiento académico, a partir de una relación inversa, es decir, que mientras los estudiantes presenten menores síntomas de estrés entonces su rendimiento académico mejorará.

Las estrategias de afrontamiento del estrés y el rendimiento académico de los estudiantes se relacionan de forma significativa, lo que se demostró de acuerdo al valor de significancia menor de 0.05, y que permite explicar que elementos del comportamiento de los estudiantes tales como la asertividad, distracción, capacidad de concentración en la resolución de situaciones, autoelogio, religiosidad, búsqueda de información sobre situaciones preocupantes, solicitud de apoyo, posibilidad de contar lo que les pasa, el establecimiento de soluciones para resolver situaciones, la evaluación de lo positivo y negativo de una situación, el control de emociones y jugar videojuegos, se asocian con el

rendimiento académico. En tal sentido, a medida que los estudiantes logran aplicar mejores herramientas para afrontar el estrés, también se ve aumentado su rendimiento académico, habiendo una relación inversa.

## REFERENCIAS

- Alania, R., Llancari, R., de la Cruz, M., & Ortega, D. (2020). Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *Socialium*, Vol. 4 - N° 2, 111-130. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.669>
- Alayo, F. (26 de Mayo de 2020). Del campus a la pantalla: ¿cuál es el impacto del COVID-19 en las universidades del Perú? *Diario El Comercio*. <https://elcomercio.pe/lima/sucesos/del-campus-a-la-pantalla-cual-es-el-impacto-del-covid-19-en-las-universidades-del-peru-coronavirus-sunedu-minedu-noticia/>
- Banco Interamericano de Desarrollo. (2020). *La educación superior en tiempos de Covid-19*. Nueva York: Banco Interamericano de Desarrollo.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/19028>
- Bedoya, F., Matos, L., & Zelaya, E. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista Neuropsiquiatría* 77 (4), 262-270. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0034-85972014000400009&script=sci\\_abstract](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0034-85972014000400009&script=sci_abstract)
- Buendía, L., Colás, P., & Hernández, F. (1998). *Métodos de investigación Psicopedagógica*. Madrid: McGraw-Hill. <https://www.icmujeres.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/LEONOR-Metodos-de-investigacion-en-psicopedagogia-medilibros.com.pdf>
- Caldera, J., Pulido, B., & Martínez, G. (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*, 1 (7), 77-82. [https://www.researchgate.net/publication/291048965\\_Niveles\\_de\\_estres\\_y\\_rendimiento\\_academico\\_en\\_estudiantes\\_de\\_la\\_carrera\\_de\\_Psicologia\\_del\\_Centro\\_Universitario\\_de\\_Los\\_Altos](https://www.researchgate.net/publication/291048965_Niveles_de_estres_y_rendimiento_academico_en_estudiantes_de_la_carrera_de_Psicologia_del_Centro_Universitario_de_Los_Altos)
- Condori, M. (2013). *Estrés académico y su relación con las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann Tacna-2012*. Tacna: Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. <http://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/UNJBG/2027>
- Cueto. (2006). *Una década evaluando el rendimiento escolar*. Organización Grupo de Análisis para el Desarrollo. Lima: GRADE. <http://biblioteca.clacso.edu.ar/Peru/grade/20161014024626/boletin11.pdf>
- De Castro, J., & Luévano, E. (2018). Influencia del estrés académico sobre el rendimiento escolar en educación media superior. *Revista Panamericana de Pedagogía* N. 26, 97-117. <https://doi.org/10.21555/rpp.v0i26.1926>
- Domínguez, R., Guerrero, G., & Domínguez, J. (2015). Influencia del estrés en el rendimiento académico de un grupo de estudiantes universitarios. *Revista Educación y Ciencia*, 4(43), 31-40. <http://www.educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/313>
- Duarte, R. (2020). *Estresores COVID-19 en universitarios*. México: Universidad del Valle.
- E-magister. (19 de Octubre de 2020). *Pedagogía: una carrera con múltiples salidas laborales*. Obtenido de <https://www.emagister.com/blog/pedagogia-una-carrera-con-multiples-salidas-laborales/>
- Figuerola, C. (2004). *Sistemas de evaluación académica*. El Salvador: Editorial Universitaria.
- Gómez, M. (2006). *Introducción a la metodología de la investigación científica*. Córdoba: Brujas. [https://www.academia.edu/11232932/Introducci%C3%B3n\\_a\\_la\\_Metodolog%C3%ADa\\_de\\_la\\_Investigaci%C3%B3n\\_Cient%C3%ADfica\\_Autor\\_Prof\\_Marcelo\\_G%C3%B3mez\\_1](https://www.academia.edu/11232932/Introducci%C3%B3n_a_la_Metodolog%C3%ADa_de_la_Investigaci%C3%B3n_Cient%C3%ADfica_Autor_Prof_Marcelo_G%C3%B3mez_1)

- Gutiérrez, A., & Amador, E. (2016). Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. *Revista QUIPUKAMAYOC* Vol. 24 N.º 45 A , 23-28. <https://doi.org/10.15381/quipu.v24i45.12457>
- Guzmán, J., & Reyes, M. (2018). Adaptación de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Psicología* Vol. 36 (2), 719-750. <http://dx.doi.org/10.18800/psico.201802.012>
- Guzmán, L., Llauce, C., & Velarde, D. (2019). Estrés académico y estilos de aprendizaje en universitarios peruanos. *Revista Científica Digital de Psicología PSIQUEMAG* Vol. 8, Nº 2, 46-54. <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/196>
- Hernandez, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. México D.F.: McGraw - hill. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. . *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99. [https://www.researchgate.net/publication/28183423\\_Estres\\_academico\\_en\\_estudiantes\\_universitarios](https://www.researchgate.net/publication/28183423_Estres_academico_en_estudiantes_universitarios)
- Martínez & Otero. (2007). *Cultura escolar y mejora de la educación*. España: Universidad Complutense de Madrid. <https://educacion.ucm.es/valentin-martinez-otero-perez>
- Martínez, A., & Campos, F. (2015). Correlación entre Actividades de Interacción Social Registradas con Nuevas Tecnologías y el grado de Aislamiento Social en los Adultos Mayores. *Revista mexicana de ingeniería biomédica*, 181-191. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0188-95322015000300004](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-95322015000300004)
- Martínez, E., & Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y educadores*, 10(2), 11-22. <https://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/687>
- Martínez, L. (2019). *Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de Lima, Arequipa y Piura*. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú. [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/PUCP\\_5e3182a34a9d6340c9d69342f0efe6ec/Details](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/PUCP_5e3182a34a9d6340c9d69342f0efe6ec/Details)
- OCDE. (2015). *Frascati Manual 2015*. París: MIC. <https://www.tubitak.gov.tr/sites/default/files/289/frascati2015.pdf>
- Ortiz, S., Tafoya, S., Farfán, A., & Jaimes, A. (2013). Rendimiento académico, estrés y estrategias de afrontamiento en alumnos del programa de alta exigencia académica de la carrera de medicina. *Revista Med*, vol. 21, núm. 1, enero-junio, 29-37. <https://revistas.unimilitar.edu.co/index.php/rmed/article/view/1150>
- Pardinas, F. (2005). *Metodología y técnicas de la investigación en ciencias sociales*. Coyoacan-México: Siglo Veintiuno. <http://cirma.org.gt/library/images/4/4b/57927.pdf>
- Reyes, Y. (2003). Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad antes los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y la asertividad en estudiantes del primer año de psicología de la UNMSM . Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/590>
- Ruiz, A. (3 de Mayo de 2020). Covid-19 y el desafío de la educación online. *Diario El Tiempo*. <https://www.udep.edu.pe/hoy/2020/05/covid-19-y-el-desafio-de-la-educacion-online/>
- Vargas, R. (2018). Relación entre estrés académico y rendimiento académico en las estudiantes del 5º grado del nivel secundario en la Institución Educativa Santísima Niña María de Tacna, 2017. Tacna: Universidad Privada de Tacna. <https://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/618>