



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA

MODALIDAD PRESENCIAL

Proyecto de investigación previo a la Obtención del Título de Psicólogo

Educativo y Orientador Vocacional

TEMA:

El Estrés Académico y su incidencia en el rendimiento escolar de los estudiantes de octavo, noveno y décimo años de Educación General Básica de la Unidad Educativa Mayor "Ambato" de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

Autor: Juan Pablo Pérez Bayas

Tutor: Psc. Educ. Mg. Luis René Indacochea Mendoza

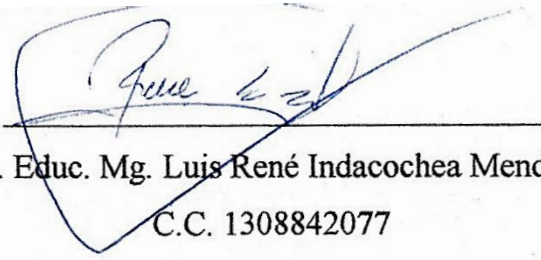
Ambato - Ecuador

2019

**APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O
TITULACIÓN**

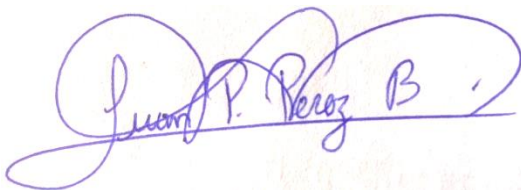
CERTIFICA:

Yo, Psc. Educ. Mg. Luis Indacochea Mendoza, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: “EL ESTRÉS ACADÉMICO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO, NOVENO Y DÉCIMO AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA MAYOR “AMBATO” DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.”, presentado por Juan Pablo Pérez Bayas, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por H. Consejo Directivo.


Psc. Educ. Mg. Luis René Indacochea Mendoza
C.C. 1308842077
TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.

Dejo constancia que los criterios emitidos en el trabajo de investigación “**EL ESTRÉS ACADÉMICO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO, NOVENO Y DÉCIMO AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA MAYOR “AMBATO” DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA**”. como también los contenidos, la revisión bibliográfica, el análisis de los resultados, las conclusiones y recomendación descritas en la investigación conjuntamente con la propuesta son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autor de este trabajo de investigación.



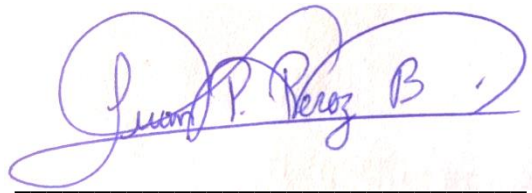
Juan Pablo Pérez Bayas

C.C. 1803443991

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente trabajo final de grado o titulación sobre el tema: **“EL ESTRÉS ACADÉMICO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO, NOVENO Y DÉCIMO AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA MAYOR “AMBATO” DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**. En el cuál, con seguridad y en pleno uso de mis facultades mentales, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.



Juan Pablo Pérez Bayas

C.C. 1803443991

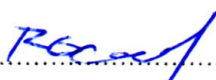
AUTOR


APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “**EL ESTRÉS ACADÉMICO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO, NOVENO Y DÉCIMO AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA MAYOR “AMBATO” DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA**”. presentado por el Sr.: Pérez Bayas Juan Pablo egresado de la carrera de Psicología Educativa Promoción: 2019, una vez revisado y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto, autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

LA COMISIÓN


.....
Dra. Mg. Carmita del Rocío Núñez López
C.C. 1801908490


.....
Dr. Mg. Rodrigo Andrade Albán
C.C. 051970099

DEDICATORIA

A mi madre Ligia Bayas y hermano Mauricio Pérez como pilar importante en mi vida y apoyo constante, además mi abuelita Delia y mi Tía Esther que desde me cielo me bendicen, ya que, de forma incondicional y perseverante, me acompañado en el camino para mi formación académica y humana para alcanzar mis metas en un marco ético y el compromiso con los grandes desafíos de la educación actual.

A mis maestros quienes han fomentado en mí valores para ser mejor, el esfuerzo la superación personal que abra un camino al éxito.

Juan Pablo Pérez Bayas

AGRADECIMIENTO

Agradezco primero a Dios por darme la vida, la sabiduría y la inteligencia en cada una de las oportunidades que se han presentado en mi vida para realizarme como persona.

Agradezco a mi Madre Ligia Bayas y mi hermano Mauricio Pérez por su apoyo incondicional para poder alcanzar mis metas, también a mi tutor de tesis la Mg. Luis Indacochea por el apoyo y la paciencia que me ha brindado a lo largo de este proceso académico, por brindarme sus conocimientos, su tiempo y apoyo para que este trabajo sea de calidad y Msc. Paulina Ruiz aparte de ser una docente ha sido una consejera y de una manera especial al P. Ángel Polivio Aucapiña compañero y hermano en Cristo y Ab. Mauricio Miranda por creer siempre en mí .

Agradezco a la Universidad Técnica de Ambato, a la Facultad de Ciencias Humanas que me ha permitido formar parte de esta Carrera de Psicología Educativa y sus docentes de manera particular a la Dra. Roció Núñez, Dr. Rodrigo Andrade, Dra. Corina Núñez y Dr. Danny Rivera por todos los conocimientos adquiridos a lo largo de estos años y que aplicare en un futuro.

Al Dr. Juan Martínez y Dra. Margoth Rivera autoridades que forman parte de la Unidad Educativa Mayor “Ambato” de la ciudad de Ambato.

Juan Pablo Pérez Bayas

ÍNDICE

PORTADA.....	i
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN.....	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	v
DEDICATORIA	vi
ÍNDICE	viii
ÍNDICE DE TABLAS	xi
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xii
RESUMEN EJECUTIVO	1
ABSTRACT.....	2
INTRODUCCIÓN	3
CAPÍTULO I.....	5
Planteamiento Del Problema.....	5
1.1. Tema de Investigación.....	5
1.2. Planteamiento del Problema	5
1.2.1. Contextualización	5
ÁRBOL DE PROBLEMAS	8
1.2.2. Análisis Critico	9
1.2.3. Prognosis.....	9
1.2.4. Formulación del Problema.....	10
1.2.5. Preguntas Directrices	10
1.2.6. Delimitación del Objeto de la investigación.....	11
1.3. Justificación	11

1.4.	Objetivos	12
1.4.1.	Objetivo General.....	12
1.4.2.	Objetivos Específicos	12
CAPITULO II		13
Marco Teórico.....		13
2.1.	Antecedentes Investigativos	13
2.2.	Fundamentación filosófica.....	16
2.3.	Fundamentación Psicológica	17
2.4.	Fundamentación legal.....	17
2.5.	Red de Inclusiones Conceptuales	22
Constelación De Ideas De La Variable Independiente		23
Constelación De Ideas De La Variable Independiente		24
2.6.	Fundamentación Teórica.....	25
2.7.	Hipótesis	61
2.8.	Señalamiento de variables de la hipótesis.....	61
CAPITULO III.....		62
Metodología de Investigación.....		62
3.1.	Enfoque de la Investigación.....	62
3.2.	Modalidad de la Investigación.....	62
3.2.1.	Niveles de la Investigación	62
3.3.	Población	63
3.4.	Operacionalización de la Variable Independiente	64
3.5.	Operacionalización de la Variable Dependiente.....	65
3.6.	Plan de Recolección de Información	66
3.7.	Plan de Procesamiento de la Información.....	67
CAPÍTULO IV.....		68

4.1.	ANÁLISIS DE DATOS.....	68
4.2.	INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	68
4.3.	VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS.....	81
4.3.1.	PLANTEAMIENTO DE LA HIPÓTESIS	82
4.4.	DATOS Y CÁLCULOS ESTADÍSTICOS	86
CAPÍTULO V		91
5.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	91
5.1.	CONCLUSIONES	91
5.2.	RECOMENDACIONES.....	92
Bibliografía		93
ANEXOS.....		98
ARTÍCULO ACADÉMICO		103
Resumen.....		103
1. Introducción		103
1.1.	Estrés Académico.....	105
1.2.	El rendimiento escolar.....	106
1.3.	Evaluación.....	106
1.4.	El estrés académico y el rendimiento escolar	107
2. Método/ Metodología		108
2.1.	Figuras.....	112
2.2.	Formulas.....	113
3. Resultados.....		114
4. Discusión		114
5. Conclusiones.....		115
Bibliografía		117

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Población	63
Tabla 2: Variable Independiente	64
Tabla 3: Rendimiento Escolar.....	65
Tabla 4: Plan de Recolección de Información	66
Tabla 5: Preocupación y Nerviosismo	68
Tabla 6: Evaluación	69
Tabla 7: Sobrecarga	70
Tabla 8: Profesores.....	71
Tabla 9: Tiempo.....	72
Tabla 10: Sueño	73
Tabla 11: Competencia	74
Tabla 12: Rendimiento.....	75
Tabla 13: Calificaciones.....	76
Tabla 14: Evaluaciones	77
Tabla 15: Sentimientos.....	78
Tabla 16: Trabajo.....	79
Tabla 17: Combinaciones de frecuencias.....	82
Tabla 18: Combinaciones de frecuencias.....	83
Tabla 19: Combinaciones de frecuencias.....	83
Tabla 20: Combinaciones de frecuencias.....	84
Tabla 21: Frecuencias Observadas.....	86
Tabla 22: Frecuencias Esperadas	87
Tabla 23: Chi Cuadrado	88
Tabla 24: Tabla de Chi Cuadrado	89

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Ilustración 1: Árbol del Problemas	8
Ilustración 2: Categorías Fundamentales	22
Ilustración 3: Constelación de ideas Variable Independiente	23
Ilustración 4: Constelación de ideas Variable Dependiente.....	24
Ilustración 5: Preocupación y Nerviosismo.....	68
Ilustración 6: Evaluación.....	69
Ilustración 7: Sobrecarga.....	70
Ilustración 8: Profesores	71
Ilustración 9: Tiempo.....	72
Ilustración 10: Sueño.....	73
Ilustración 11: Competencia.....	74
Ilustración 12: Rendimiento	75
Ilustración 13: Calificaciones.....	76
Ilustración 14: Evaluaciones	77
Ilustración 15: Sentimientos.....	78
Ilustración 16: Trabajo	79
Ilustración 17: Chi Cuadrado	90

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA
MODALIDAD: PRESENCIAL

**TEMA: EL ESTRÉS ACADÉMICO Y SU INCIDENCIA EN EL
RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO,
NOVENO Y DÉCIMO AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE
LA UNIDAD EDUCATIVA MAYOR “AMBATO” DE LA CIUDAD DE
AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.**

Autor: Juan Pablo Pérez Bayas

Tutor: Psc. Educ. Mg. Luis René Indacocha Mendoza

RESUMEN EJECUTIVO

En el trabajo propone el tema de estudio: El estrés académico y su incidencia en el rendimiento escolar de los estudiantes de octavo, noveno y décimo años de educación general básica de la unidad educativa mayor “Ambato” de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua, los objetivos son: analizar los niveles de estrés que presentan los estudiantes, determinar el rendimiento escolar de los estudiantes evaluados, elaborar un artículo académico que valide la investigación realizada los estudiantes. En la metodología se aplica enfoques cualitativos y cuantitativos, se usaron modalidades de investigación de campo y bibliográfica: en los niveles sobresalió el tipo descriptivo, asociación de categorías y correlacional, la población fue conformada por 119 estudiantes y 10 docentes, después de efectuada la operacionalización de variables que ayudo en el diseño de instrumentos para la recolección de información, a través de los mismos que se puede afirmar el estrés académico si incide en el rendimiento escolar de los estudiantes, mismos resultados cuentan con factores que ayudan a entender de qué manera el estrés académico impacta sobre el rendimiento escolar, como las evaluaciones académicas y la sobrecarga de tareas afectan en su rendimiento provocado por el estrés, se pudo identificar que la presión que ejerce los padres y docentes sobre los estudiantes a tener altas calificaciones altas crea un clima de estrés, existe una prevalencia de cansancio y falta de hábitos de estudios no se pueda tener los resultados deseados por padres y docentes, afectando su parte psicológica y física.

Palabras Claves: Estrés académico, rendimiento escolar, sobrecarga escolar, evaluaciones, hábitos de estudio.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
FACULTY OF HUMAN SCIENCES AND EDUCATION
CAREER OF EDUCATION PSYCHOLOGY
MODALITY: PRESENT

THEME: THE ACADEMIC STRESS AND ITS INCIDENCE IN THE SCHOOL PERFORMANCE OF THE STUDENTS OF EIGHTH, NINTH AND TEN YEARS OF BASIC GENERAL EDUCATION OF THE "AMBATO" MAJOR EDUCATIONAL UNIT OF THE CITY OF AMBATO PROVINCE OF TUNGURAHUA.

Author: Juan Pablo Pérez Bayas

Tutor: Psc. Educ. Mg. Luis René Indacochea Mendoza

ABSTRACT

In the work he proposes the subject of study: The academic stress and its incidence in the school performance of the students of eighth, ninth and tenth years of general basic education of the major educational unit "Ambato" of the city of Ambato province of Tungurahua, the objectives are: to analyze the levels of stress that the students present, to determine the school performance of the students evaluated, to prepare an academic article that validates the research carried out by the students. In the methodology qualitative and quantitative approaches are applied, field research modalities and bibliography were used: at the levels the descriptive type, association of categories and correlation stood out. The population was made up of 119 students and 10 teachers, after the operationalization of variables that I help in the design of instruments for the collection of information, through which you can affirm academic stress if it affects the students' school performance, same results have factors that help to understand how the academic stress impacts on school performance, as academic assessments and task overload affect their performance caused by stress, it could be identified that the pressure exerted by parents and teachers on students to have high scores creates a climate of stress, there is a prevalence of fatigue and lack of Bits of studies cannot have the desired results by parents and teachers, affecting their psychological and physical.

Keywords: Academic stress, school performance, school overload, evaluations, study habits.

INTRODUCCIÓN

El estrés académico es uno de los problemas que enfrenta la comunidad educativa, ya que se hace presente en todas las etapas de vida de las personas y afecta de diferente forma a los seres humanos, de manera particular a los estudiantes de las unidades educativas, que como tema general se encuentra como tema de interés para su estudio. En los estudiantes de nivel medio existe escasas investigaciones acerca de este fenómeno de las cuales han concluido que no existe una relación directa como efectos negativos.

El estrés académico es un tema latente dentro del Ecuador ya que se han visto inmersos toda la comunidad educativa, por el mismo interés de padres, docentes y estudiantes preocupados del desenvolvimiento escolar que se ve reflejado en el rendimiento escolar y en búsqueda de soluciones dentro de la organización y hábitos de los estudiantes y como el manejo de la pedagogía de los docentes, con el control de los padres de familia.

El estrés en los estudiantes de nivel medio tiene un impacto prevalente en todos sus aspectos como persona y de manera particular en sus estudios, debido a que es una dimensión vital la parte cognitiva y educacional de los adolescentes que durante las jornadas de clases y las tareas se muestran abrumados por la presión de las actividades y evaluaciones que tienen que cumplir.

La investigación se halla estructurada de la siguiente forma:

Capítulo I, Se enfoca el Problema, se identifica el tema, la contextualización, análisis crítico, prognosis, delimitación, formulación, justificación, objetivos de la investigación.

Capítulo III, Marco Metodológico, el enfoque de la investigación, modalidades, niveles o tipos, población y muestra, Operacionalización de variables, plan de recolección y procesamiento de la información.

Capítulo IV, Análisis e Interpretación de resultados de la encuesta, y la verificación de hipótesis.

Capítulo V, Conclusiones y Recomendaciones, la Bibliografía y los anexos.

Capítulo VI, El artículo científico.

CAPÍTULO I

Planteamiento Del Problema

1.1. Tema de Investigación

EL ESTRÉS ACADÉMICO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO, NOVENO Y DÉCIMO AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA MAYOR “AMBATO” DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.

1.2. Planteamiento del Problema

1.2.1. Contextualización

El estrés académico y la influencia en el rendimiento académico se ha convertido en un tema importante de estudio en la actualidad, es por eso que se afirma que, en investigaciones realizadas a **nivel del Ecuador**, según (Martínez A. , 2007, pág. 23)manifiesta que el cansancio mental es uno de los graves problemas que atraviesan los alumnos, por la presión que tienen en relación a la cantidad de tareas a realizar lo que afecta en este caso a los estudiantes que se encuentra en proceso de formación .

Según un estudio de diario expreso (EXPRESO, 2012)

El 10% de los ecuatorianos sufre de estrés y el 14% tiene el colesterol alto. Así lo determina un estudio realizado por la empresa GFK, cuya encuesta fue aplicada en Quito y Guayaquil a 1.006 personas. En el Puerto Principal hubo 514 encuestados y en la capital 492.

En nuestro país la ciudadanía presenta un porcentaje alto de estrés contrastado con otras enfermedades que afectan, por lo que es un nivel preocupante para las autoridades y que ´se puede decir que el estrés se hace presente en todas las clases sociales como en todos los grupos de personas que podrían sementarse y que afecta en su vida cotidiana.

Según un estudio realizado por el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) en 2016 (INEC, 2016), Tungurahua ocupó el tercer lugar entre las provincias donde se registran más atenciones médicas relacionadas al estrés. El primer lugar fue para Pichincha, mientras que el segundo para Guayas.

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional donde el cuerpo reacciona liberando hormonas que hacen al cerebro permanecer alerta, causando tensiones en los músculos y aumento del pulso (HORA, 2017).

Cuando se determina estrés crónico, el cuerpo se mantiene alerta incluso cuando no hay peligro, con el tiempo, el problema puede derivar en diabetes, obesidad, depresión, ansiedad, entre otras.

En cuanto a la sintomatología clínica, se realizó una investigación por (Mayorga, 2014) con 92 estudiantes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato, que, como objetivo tenía determinar la influencia de la sintomatología subclínica en el rendimiento académico, el resultado fue que los síntomas psicológicos que predominaban en los estudiantes que tenían condicionamiento, eran los síntomas en relación a las ideas y comportamientos obsesivos-compulsivos, depresivos, somatizaciones y también ansiedad e ideación paranoide.

De igual manera, se ha encontrado que los estudiantes de la Unidad Educativa Mayor Ambato son más propensos a presentar diversas situaciones estresantes que pueden afectar el normal desempeño académico de los estudiantes, lo cual se puede vislumbrar en diferentes comportamientos que son somatizados en aptitudes de oposición, irritabilidad con rasgos de interrupción lo que provoca conflictos entre pares e indisciplina a nivel intra aula.

El estrés es uno de los diferentes síndromes que afecta a órganos y funciones de todo el organismo, y puede venir acompañado de varios síntomas como son; depresión, ansiedad, dolor de cabeza, insomnio, éste puede convertirse en un enemigo mortal cuando se extiende con el tiempo para muchos se da por presión por parte de los docentes, sobrecarga de deberes, y muchas de las veces el ambiente

mismo en donde se encuentran no es el apropiado. Cuando hablamos de estrés se refiere a una descripción fenomenológica del comportamiento cotidiano.

Cada una de estas referencias como consecuencia de los factores estresantes afectan directamente en las actividades académicas y detonan como evidencia en el bajo rendimiento académico.

ÁRBOL DE PROBLEMAS

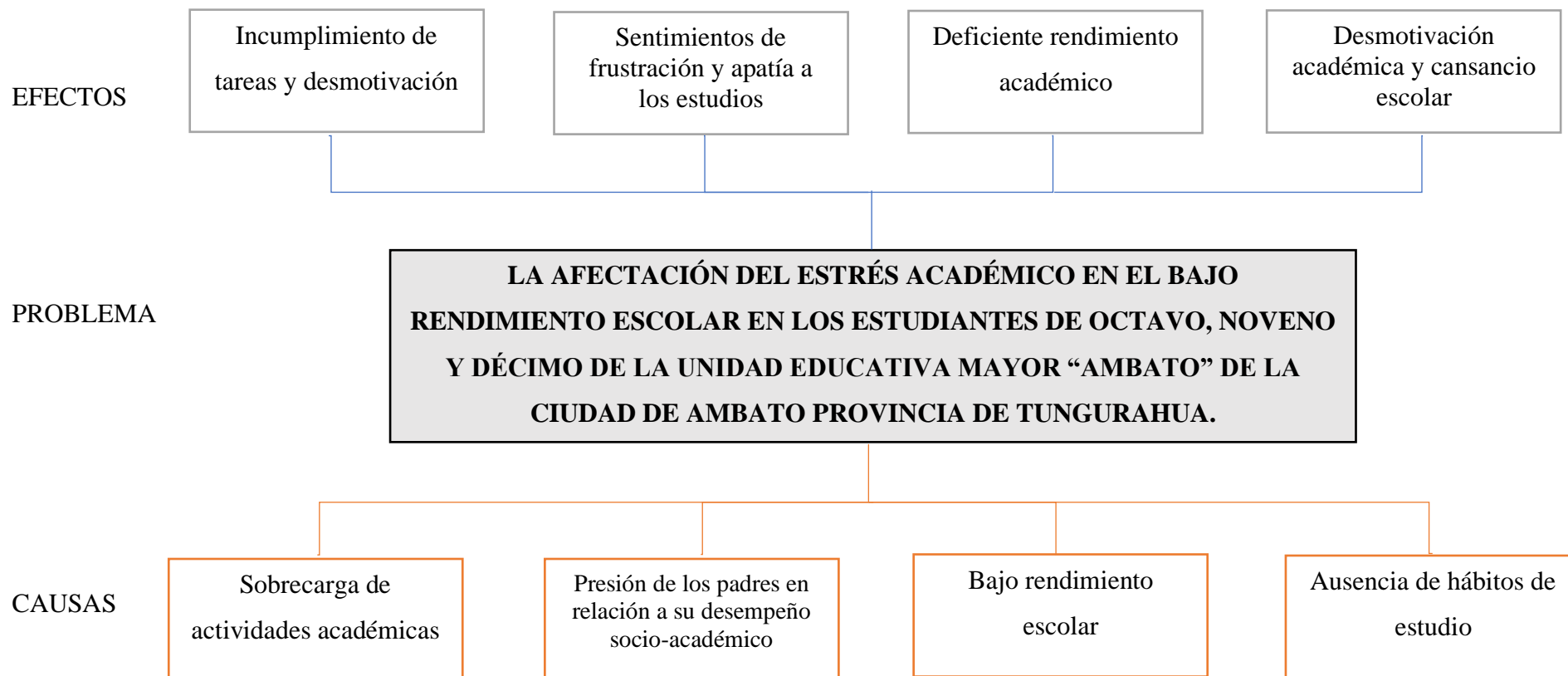


Ilustración 1: Árbol del Problemas
Elaborado por: Juan Pablo Pérez Bayas

1.2.2. Análisis Crítico

La sobrecarga de actividades escolares, ya que los estudiantes se ven obligados a realizar una serie de tareas o actividades académicas más de lo que están acostumbrados en los periodos de evaluaciones, lo que implica que exista incumplimiento de tareas y desmotivaciones hace que dejen un lado su vida normal y las actividades extracurriculares quedan al margen lo que permite que exista distractores en la concentración y atención para las actividades académicas.

La presión de los padres de familia en relación de su desempeño socio-académico que siempre están basados en estereotipos de excelencia académica, desembocando múltiples problemas en el ambiente familiar que puede llegar a otros aspectos del entorno de los estudiantes, ya que para muchos padres de los estudiantes el rendimiento escolar esta sobre todo aspecto afectivo o emotivo de sus hijos sin importar los medios para llegar a la meta que los padres suponen que deben alcanzar.

El bajo rendimiento escolar es el principal indicador para diferentes problemáticas a nivel de la comunidad educativa, debido que el rendimiento escolar es el punto donde se focaliza las falencias o aciertos y para medir que tanto fueron asimilados los conocimientos dentro del aula, aunque esto implica que se debe analizar causas de los resultados académicos que son medidos por los profesores.

Los hábitos de estudio son una parte importante dentro de desarrollo académico, pero la ausencia de esto provoca un deficiente rendimiento académico, ya que las falencias en una estructura de los hábitos de estudio evocan una ruptura normal de las actividades educativas, ya que eso dificulta el normal desarrollo escolar de los estudiantes, creando situaciones que impiden cumplir con su rol de estudiantes.

1.2.3. Prognosis

El incumplimiento de las tareas académicas son el efecto de que no existe una planificación adecuada y de saber de qué tan productivas son las tareas que realizan los estudiantes a la hora de ser evaluados o como indicadores de retención de conocimientos, debido que se debe tomar en cuenta que no significa que entre más

tareas se envíen el estudiante aprende más, sino que se debe tomar en cuenta que tan productiva es la tarea para el estudiante en su proceso de aprendizaje.

Los sentimientos de frustración que los estudiantes adquieren en la vida escolar son efectos de una presión que reciben de su entorno y de la misma manera cuando aparece la apatía por los estudios son indicadores que el estrés académico se está haciendo evidente, los factores antes mencionados como efectos de la problemática que provoca el estrés académico desencadena en declive en rendimiento escolar.

Con respecto al deficiente rendimiento académico es el efecto en el cual se puede evidenciar de forma cuantitativa en los estudiantes y toda la comunidad educativa que existe una problemática, es necesario poder identificar las causas por que el rendimiento académico no es óptimo en los estudiantes por lo que es necesario hacer un análisis de posibles causas, entre ellas bajo rendimiento escolar.

En cuanto a la desmotivación académica y el cansancio escolar se ve manifestada por una serie de situaciones que desencadena en este efecto, debido que va creciendo en el estudiante para tener problemas con los docentes y en el ambiente familiar, debido a que no existe el interés por su parte socio académico para poder responder a lo que conlleva ser un estudiante.

1.2.4. Formulación del Problema

¿Cómo incide el estrés académico en el rendimiento escolar de los estudiantes de octavo, noveno y décimo años de Educación General Básica de la Unidad Educativa Mayor “Ambato”?

1.2.5. Preguntas Directrices

- ¿Cómo afecta el nivel de estrés en el rendimiento escolar de acuerdo al reactivo?
- ¿Cuáles son los factores estresores que experimentan los estudiantes?
- ¿Los niveles de rendimiento escolar en los estudiantes son óptimos?

1.2.6. Delimitación del Objeto de la investigación

Campo: Académico

Área: Psicología Educativa

Aspecto: VI: Estrés Académico

VD: Rendimiento Escolar

Espacio: La investigación se realizará en la Unidad Educativa Mayor “Ambato” de la ciudad de Ambato en la provincia de Tungurahua.

Temporal: Mayo – Agosto de 2018

1.3. Justificación

La **importancia** teórico-práctico de la investigación, en la parte teórica se advierte el estrés académico se considera directamente en los estudiantes y que de tal forma existe distrés y el eustrés dependiendo como lo asimilen las personas de manera positiva o negativa lo que influyen directamente en su parte intelectual, emocional, física, social, familiar, afectiva y modos de actuar frente al mundo que los rodea.

La **factibilidad** de la investigación consiste en que se tiene acceso a las fuentes de información, se cuenta con el apoyo de las Autoridades, Docentes y Estudiantes, con la biografía adecuada y necesaria, se dispone de tiempo y los recursos necesarios para la investigación.

El **interés** de la investigación se da por determinar las causas que originan el estrés académico y cómo influye en su rendimiento escolar.

La **utilidad** de esta investigación es establecer conocimientos para actuar desde los diferentes ámbitos donde los estudiantes se desarrollan: primero dentro de la institución: Charlas, conversatorios donde se pueda enfatizar entre el hoy y el mañana en el caer en niveles altos de estrés y al cual todos estamos expuestos, informando los efectos que tiene dentro de la persona tener niveles críticos o altos de estrés con sus consecuencias.

En el hogar, es prioritario que exista un nivel óptimo de comunicación entre padres e hijos, por lo tanto, se promoverá la comunicación asertiva, se reforzará los lazos de entendimiento y tolerancia con paciencia intrafamiliar, de esa manera exista un clima familiar y educativo factible para reducir los niveles de estrés para que se puedan manejar de forma dinámica y que no exista un impacto nocivo.

Los **beneficiarios** de la investigación serán las/los estudiantes de los octavos, novenos y décimos años de Educación General Básica, además de los padres de familia y docentes de la institución.

El **impacto** de la investigación será disminuir el grado de incidencia que presenta el estrés académico en el rendimiento escolar en los adolescentes.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Determinar cómo afecta el estrés académico en el rendimiento escolar en los estudiantes de octavo, noveno y décimo años de educación general básica de la Unidad Educativa Mayor “Ambato”

1.4.2. Objetivos Específicos

- Analizar los niveles de estrés que presentan los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Mayor “Ambato” de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.
- Determinar el rendimiento escolar de los estudiantes evaluados de octavo, noveno y décimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Mayor “Ambato” de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.
- Elaborar un artículo académico que valide la investigación realizada los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Mayor “Ambato” de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

CAPITULO II

Marco Teórico

2.1. Antecedentes Investigativos

Después de haber realizado una búsqueda en el repositorio digital de la Universidad Técnica de Ambato, en búsqueda de material bibliográfico que se relacione las variables en estudio se encontró con trabajos que se ajustan al perfil de búsqueda:

TEMA:

(Bustos, 2016) **“EL ESTRÉS ACADÉMICO Y EL RENDIMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.”**

AUTORA: Ruiz Jácome Verónica Nataly

Recuperado de: <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/25215>

Cuyas conclusiones más relevantes son:

Se concluye que al diagnosticar el nivel que tienen los estudiantes a consecuencias del Estrés académico afecta directamente el proceso académico lo que implica un bajo rendimiento estudiantil, siendo necesario potenciar la calidad de la educación de los educandos de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, dentro de los datos podemos darnos cuenta que el estrés medio cuenta con 69 estudiantes de 108.

Luego de Analizar el rendimiento académico que tienen los estudiantes de la Carrera de Educación Básica de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, es bajo por varias circunstancias que pueden desencadenar la carga de tareas escolares, el poco tiempo para realizarlo entre otros aspectos que no permite superar la parte cognitiva en los educandos tomando en cuenta que los datos obtenidos del rendimiento es de 58 estudiantes satisfactorio de 108.

Es importante realizar un artículo académico que aborde en forma técnica y científica el estrés académico y el Rendimiento de los estudiantes de la Carrera de Educación Básica de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, donde se puede visualizar que existe un aspecto negativo producto del estrés académico, el mismo que genera un rendimiento bajo que requiere mejorar la calidad de la educación.

Se deduce que las notas que presentan los estudiantes de los nueve paralelos de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, de la Universidad Técnica de Ambato, se observa un porcentaje mayor, que alcanzan los aprendizajes 92 requeridos, pero es necesario llegar a dominar y superar los aprendizajes al mismo tiempo el rendimiento estudiantil será potenciado.

En el estudio realizado en la tesis se puede evidenciar que existe una problemática clara de la existencia del estrés que afecta de manera importante a los estudiantes y que como efecto se manifiesta en el rendimiento académico, lo que necesita instrumentos y planificación dentro de las actividades académicas y el clima universitario un cambio en la visión educativa para su desarrollo académico.

TEMA:

(Buitron, 2014)“**EI ESTRÉS INFANTIL Y SU INCIDENCIA EN EL INTERAPRENDIZAJE DE LAS ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA SANTA DOROTEA DE LA PARROQUIA LA MAGDALENA, CANTÓN QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA**”.

AUTORA: Carolina Vanessa Buitrón Salazar

Recuperado de: <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/6216?mode=full>

Cuyas conclusiones más relevantes son:

Un gran porcentaje de las estudiantes les cuesta controlar sus emociones, siendo este el principal factor para que no se concentren en el aula y baje su nivel de aprendizaje.

Los docentes por diferentes situaciones tratan de llegar a todas y cada una de las niñas con una comunicación basada en la confianza para que se sientan seguras, aunque hay un mínimo grupo que es renuente y no están predispuestas a integrarse.

En el Quinto Año de Educación Básica existen casos de hogares que presentan problemas económicos en el hogar y a muchas de ellas les causa un temor porque piensan que, si sus padres no cumplen con sus aranceles obligatorios, ellas podrían abandonar la institución.

La familia cumple la función de brindar un contexto donde se cubren todas las necesidades. La existencia de un entorno familiar enriquecido de valores, cariño, con un ambiente agradable y de amor, será un beneficio para el desarrollo satisfactorio de la estudiante. Un entorno poco saludable en la niña, puede ser causante de graves consecuencias negativas a largo plazo.

En el análisis de este trabajo de tesis realizado en una unidad educativa se puede apreciar una variedad de factores que inciden en el rendimiento escolar que es causado por el estrés, tanto así la parte emocional, familiar y el ambiente donde se desarrolla todas sus actividades deben ser cuestionadas a nivel que se pueda tener una idea de las afecciones que son afectados los estudiantes.

TEMA:

(Abril, 2013) **“LOS NIVELES DE ESTRÉS Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DEL PERSONAL DE ASPIRANTES A SOLDADOS, DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE SOLDADOS DEL EJÉRCITO ECUATORIANO, EN LA CIUDAD DE AMBATO”.**

AUTORA: LIDIA MARIBEL ABRIL MARTÍNEZ

Recuperado de: <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/4221>

Cuyas conclusiones más relevantes son:

Según la investigación realizada se pudo verificar que los aspirantes se estresan más, cuando tienen evaluaciones, ya que ellos aparte de estudiar para rendir el examen tienen otras actividades que cumplir.

Se ha podido ver claramente que a los aspirantes les estresa lo cuando tienen sobrecarga de tareas y trabajos, en la institución, ya que tienen un elevado número de asignaturas, ya sean éstas civiles o militares, de todas tienen actividades que realizar.

La falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas hace que baje su rendimiento académico militar de los aspirantes ya que tienen diferentes actividades por realizar y poco tiempo para poder cumplirlas.

En relación a lo antes mencionado los estudiantes tienen factores estresores externos por la falta de metodología dentro de la institución en la que realizan sus actividades académicas, la presión que ejerce el mismo sistema educativo para la permanencia y poder cumplir las metas, como también no se considera el número de materias y el tiempo en que se encuentran distribuidas la parte académica y las actividades militares en las que se encuentran involucrados.

2.2. Fundamentación filosófica

El presente trabajo investigativo se ubica en el paradigma crítico-propositivo.

Crítico porque se enfocó en todos los aspectos que abarcan tanto el estrés académico, como el rendimiento escolar, dando una explicación al fenómeno estudiado, a través de métodos científicos que en esta investigación se pusieron en práctica, dando como resultado un entendimiento del problema planteado.

Propositivo porque se planteó alternativas de solución construidas en un ambiente de proactividad, las cuales permitieron conferir al individuo y la comunidad educativa de herramientas para mantener el equilibrio entre el estrés académico y el rendimiento escolar.

2.3. Fundamentación Psicológica

El presente trabajo investigativo se enmarca dentro de la línea de conducta y comportamiento.

El estudio que se realizara en este trabajo investigativo tiene relación con la conducta que se ve inmerso la comunidad educativa frente a los factores y acciones externas e internas que se ve afectado de forma directa o indirecta y comportamiento un hecho espiritual en su esencia que lo lleva actuar de forma implícita con rigurosidad y libre de todo condicionamiento.

Algunas técnicas utilizadas dentro de este modelo han podido demostrar de forma eficaz y han recibido un importante apoyo empírico, por lo que permite ofrecer alternativas que favorecen al problema planteado a través de técnicas como la reestructuración cognitiva, técnicas de relajación, hábitos de estudios todas ellas relacionadas con el manejo del estrés académico y por ende relacionadas con el rendimiento escolar.

2.4. Fundamentación legal

La investigación está fundamentada en lo legal establece que:

DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS DEL NIÑO

De acuerdo con este importante Declaración de los derechos de los niños (ONU, 1959):

Art. 7.- “El niño tiene derecho a recibir educación que será gratuita y obligatoria por lo menos en las etapas elementales. Se le dará una educación que favorezca su cultura general y le permita, en condiciones de igualdad de oportunidades, desarrollar sus aptitudes y su juicio individual, su sentido de responsabilidad moral y social y llegar a ser un miembro útil de la sociedad. El interés superior del niño debe ser el principio rector de quienes tienen la responsabilidad de su educación y orientación; dicha responsabilidad incumbe, en primer término, a sus padres. El niño debe disfrutar plenamente de juegos y recreaciones, los cuales deben estar orientados hacia los fines perseguidos por la educación; la sociedad y las autoridades públicas se esforzarán por promover el goce de este derecho”.

La educación como principio para los niños, que se manifieste con todas las garantías en todas las formas y con calidad para que no afecte ninguna área de la formación y que se manifieste de forma integral para que exista un sentido de pertenencia de todos los involucrados dentro de la educación con responsabilidad y responsabilidad.

De acuerdo con este artículo de Declaración de los derechos de los niños (ONU, 1959)

Art. 10.- “El niño debe ser protegido contra las prácticas que puedan fomentar la discriminación racial, religiosa, o de cualquiera otra índole. Debe ser educado en un espíritu de comprensión, tolerancia, amistad entre los pueblos, paz y fraternidad universal, y con plena conciencia de que debe consagrar sus energías y aptitudes al servicio de sus semejantes”.

Las responsabilidades de las personas que se encuentran inmersos en la educación de los niños y otros ámbitos son importantes, debido a que es facultad de los involucrados y que tengan un nexo con los niños y adolescentes a velar el cuidado y fomento de valores para que no sean vulnerados, ni ellos los lleguen a vulnerar a los demás.

CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR

La Constitución Política de la República del Ecuador manifiesta:

En su apartado del artículo dice:

Art. 45.- — “Las niñas, niños y adolescentes gozarán de los derechos comunes del ser humano, además de los específicos de su edad. El Estado reconocerá y garantizará la vida, incluido el cuidado y protección desde la concepción.

Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la integridad física y psíquica; a su identidad, nombre y ciudadanía; a la salud integral y nutrición; a la educación y cultura, al deporte y recreación; a la seguridad social; a tener una familia y disfrutar de la convivencia familiar y comunitaria; a la participación social; al respeto de su libertad y dignidad; a ser consultados en los asuntos que les afecten; a educarse de manera prioritaria en su idioma y en los contextos culturales propios de sus pueblos y nacionalidades; y a recibir información acerca de sus

progenitores o familiares ausentes, salvo que fuera perjudicial para su bienestar.

El Estado garantizará su libertad de expresión y asociación, el funcionamiento libre de los consejos estudiantiles y demás formas asociativas” (ECUADOR, 2018).

Existe derechos en los niños y adolescentes que son irrenunciables y que se debe velar para que no exista la violación de los derechos inherentes que son adquiridos desde el momento que son ecuatorianos, por lo tanto, las instituciones que están involucrados dentro de trabajo con niños, niñas y adolescentes deben conocer y practicar y en el caso de obvien sus derechos deben remitir a las autoridades competentes para sus respectivas sanciones.

CÓDIGO ORGÁNICO DE LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA

Art. 38.- Objetivos de los programas de educación. - “La educación básica y media asegurarán los conocimientos, valores y actitudes indispensables para: **literal a)** Desarrollar la personalidad, las aptitudes y la capacidad mental y física del niño, niña y adolescente hasta su máximo potencial, en un entorno lúdico y afectivo; **literal b)** Promover y practicar la paz, el respeto a los derechos humanos y libertades fundamentales, la no discriminación, la tolerancia, la valoración de las diversidades, la participación, el diálogo, la autonomía y la cooperación” (NACIONAL, 2002).

Los valores en los niños y adolescentes es uno d ellos ejes que se debe empoderar en todos los ámbitos, de la misma manera desarrollar las capacidades cognitivas de los estudiantes en todas sus etapas, además desde las pequeñas edades estimular para que sea practica del diario vivir los derechos y libertades en todas las personas sin discriminación, activando la tolerancia como también la aceptación de los demás a través del dialogo sano.

Art. 39.- Derechos y deberes de los progenitores con relación al derecho a la educación: “Son derechos y deberes de los progenitores y demás responsables de los niños, niñas y adolescentes: **numeral 3)** Participar activamente en el desarrollo de los procesos educativos; y, **numeral 5)** Participar activamente para mejorar la calidad de la educación” (NACIONAL, 2002).

Los deberes y derechos de los padres aparecen el momento que el hijo está en gestación, por lo que es importante responsabilizar a los padres en los procesos educativos y sociales donde se garanticen el bienestar de forma activa y continua.

LEY ORGÁNICA DE EDUCACIÓN INTERCULTURAL

Art. 3.- Literal d.- “Los fines de la Educación son: **literal a)** Desarrollar la capacidad física, intelectual, creadora y crítica del estudiante respetando su identidad personal para que contribuya activamente en la transformación moral, política, social, cultural y económica del país” (EDUCACIÓN, 2016).

Es una manera eficaz, puesto que los estudiantes desarrollan sus potencialidades de una manera positiva y a gusto, y hace que este ambiente se libere de tensiones y no estén propensos a estresarse.

Es necesario identificar las actitudes y estilos de comportamiento de cada niño o niña, de esta manera podemos distinguirla de los demás. Es por eso que juega un papel importante saber el entorno que le rodea y de esta manera conocer si el ambiente en el que se encuentra es el adecuado y evitar el estrés.

Art. 19.- Son Objetivos de la Educación Regular: B a Nivel Primario: **literal a)** Orientar la formación integral de la personalidad del niño y el desarrollo armónico de sus potencialidades intelectivas, afectivas y psicomotrices, de conformidad con su nivel evolutivo”.

Adaptando este artículo al tema del estrés académico, lo que busca es manifestar el problema en la educación media para mejorar su desarrollo socio afectivo y no tenga dificultades en el medio educativo en que se desenvuelve.

Art. 142.- Son derechos de los alumnos: **literal a)** Recibir atención eficiente de sus profesores, en los aspectos pedagógicos y es su formación personal; **literal g)** Recibir orientación y estímulo ya sea en sus actividades para superar los problemas que se presentaren en sus estudios, y en sus relaciones con los demás miembros del establecimiento” (EDUCACIÓN, 2016).

Es muy importante la intervención oportuna y eficaz de los profesores para con los estudiantes en cuanto al ámbito pedagógico, porque necesitan ser estimulados de manera afectiva y en su formación personal direccionar sus caminos para que sean entes capaces de superar los problemas cotidianos creando un clima favorable, evitando factores estresantes que de esa manera evitar una decadencia en su nivel académico.

Las unidades educativas de hoy, debe proveer de toda clase de estímulos que permitan el desarrollo del aprendizaje, implementando acciones pedagógicas-didácticas que reviertan el fenómeno del desinterés por aprender como el estrés académico.

Los docentes y la comunidad educativa deben asumir el rol de coordinador y facilitador del aprendizaje propiciando un medio estimulante que contemple las actividades académicas de una forma adecuado sin descuidar aspectos que deterioren el desarrollo normal de su rendimiento escolar y por eso parte fundamental que se implemente por medio de estudios la disminución significativa de los factores estresores que afectan al entorno académico de los estudiantes.

2.5. Red de Inclusiones Conceptuales

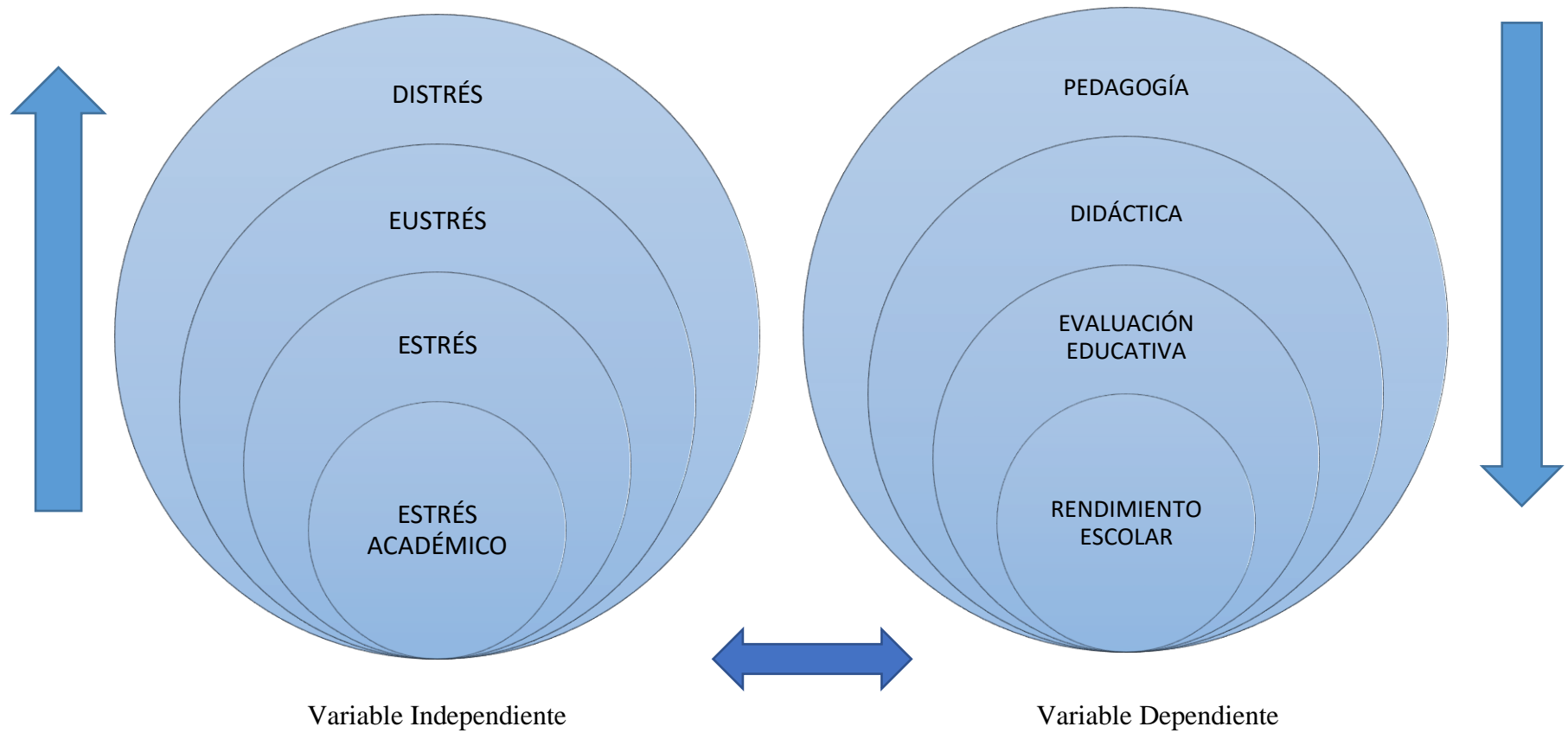


Ilustración 2: Categorías Fundamentales
Elaborado por: Juan Pablo Pérez Bayas

Constelación De Ideas De La Variable Independiente

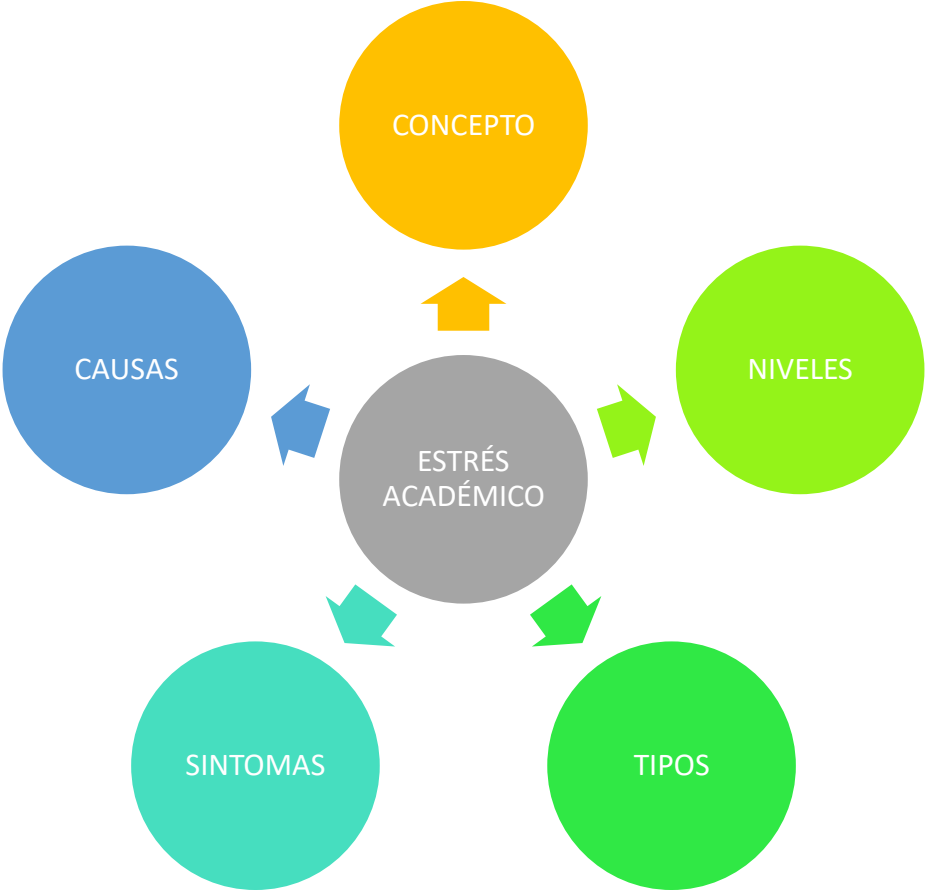


Ilustración 3: Constelación de ideas Variable Independiente
Elaborado por: Juan Pablo Pérez Bayas

Constelación De Ideas De La Variable Independiente

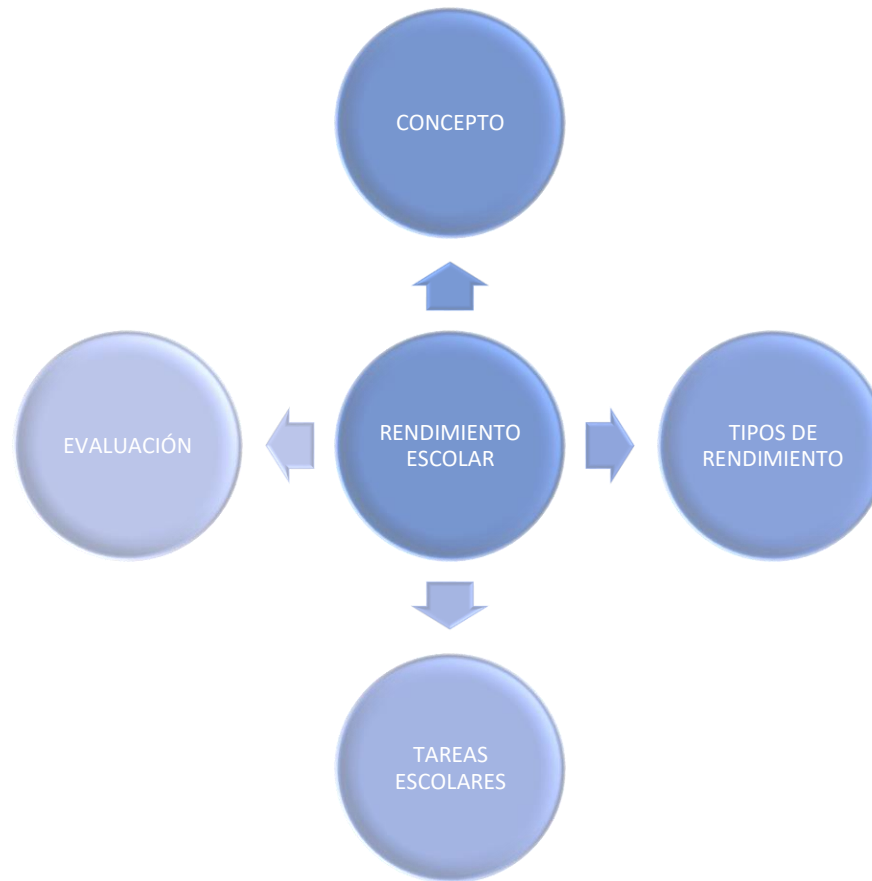


Ilustración 4: Constelación de ideas Variable Dependiente
Elaborado por: Juan Pablo Pérez Bayas

2.6. Fundamentación Teórica

VARIABLE INDEPENDIENTE

Estrés

Según el autor (Hans, 2018) “El estrés, que significa fatiga sentirse apretado, presionado, es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada en un mecanismo de defensa. Fisiológica o biológica estrés es la respuesta de un organismo a un factor de estrés tales como una condición de trabajo en este caso académico, el estrés es el modo de un cuerpo de reaccionar a un desafío, de acuerdo con el evento estresante, la manera del cuerpo a responder al estrés es mediante el sistema nervioso simpático de activación que da lugar a la respuesta de lucha o huida, debido a que el cuerpo no puede mantener este estado durante largos períodos de tiempo al afrontar situaciones, el sistema parasimpático vuelve condiciones fisiológicas del cuerpo a la normalidad (homeostasis)”.

El estrés como una condición que persona llega vivir y que se manifiesta de acuerdo a las respuestas que se muestra la persona en la parte afectiva, emocional y orgánica, por lo que en si el estrés es el mecanismo de defensa frente al cansancio y la fatiga, en este caso por la parte escolar y de tareas académicas que se ven sometidos los estudiantes.

“En realidad, el estrés es una cosa muy normal que ha acompañado a los hombres desde el comienzo de su existencia. De forma similar al cazador o recolector de la Edad de Piedra, la persona actual segrega hormonas de rendimiento o estrés en situaciones que requieren una mayor capacidad de rendimiento o ponen en peligro la integridad física o la vida” (Weineck, 2001, pág. 87).

El estrés ha existido desde siempre, para poner a las personas en aviso cuando hay amenazas y poder reaccionar de manera rápida a los acontecimientos que puedan pasar, evitando percances desafortunados sin riesgo alguno por la reacción del

estrés que produce y después de pasar por esa angustia volvía el cuerpo a la normalidad, pero el estrés de hoy en día es diferente ya que las personas no lo dejan desaparecer como debe ser lo normal, como era antes hace años atrás, sino que las personas llevan una sobrecarga de tensiones, preocupaciones, frustraciones que no pueden controlar, apareciendo el exceso de estrés que causa los malestares físicos, empezando con dolores de espalda, cansancio, fatiga, atrayendo enfermedades si no se lo sabe controlar.

El autor nos da a conocer que el término estrés se da por los agentes externos que cada individuo tiene en su entorno, llamados estresores que son los que afectan la mente y el cuerpo humano provocando alteraciones en nuestro organismo si no se lo sabe controlar.

“El estrés es un proceso fisiológico normal de estimulación y de respuesta indispensable para la vida y el funcionamiento de nuestro cerebro y de los distintos órganos. Toda actividad física o química es teóricamente un factor de estrés” (Selye, 1956, págs. 21, 33).

Según el autor nos comenta que el estrés es algo natural de nuestro organismo indispensable para realizar nuestras actividades, es un estímulo para llevar a cabo lo que nosotros queremos, pero cuando excedemos en lo que hacemos, corremos el riesgo de sufrir enfermedades, lo que ocasionaría serios problemas a largo o corto plazo.

Además de ser parte de la persona el estrés, es una buena energía si se la sabe fructificar cuando queremos lograr algo, solo se debe tener una actitud positiva para alcanzar un estrés bueno así mejorará el rendimiento de las personas, siempre y cuando estemos tranquilos, serenos y aprendamos a no tomarnos las cosas tan a pecho.

“Al estrés como síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos del ambiente de la naturaleza física o química” (Selye, 1956).

A medida que desarrolla el estrés también pueden acrecentar las exigencias de los padres de familia, la intolerancia a algunas conductas que son oportunas de los adolescentes o el uso del castigo físico como también psicológico. Además, lleva a

disminuir el tiempo de calidad con ellos, la capacidad para identificar sus necesidades afectivas e incluso afecta las conductas de cuidado y protección que requieren las niñas y niños. Todo lo que nos rodea influye mucho a la hora de tener estrés, ya sea en el hogar, en el trabajo y en la vida social, lo que hace que las personas sean vulnerables porque no controlan su estrés, no están aptos para relajarse y dar solución al problema, la mente se queda en neutro y no aportamos en nada cuando estamos estresados.

Estrés académico

Es un estado mental que se visualiza en la parte Fisiológica o biológica de la persona, estrés es la respuesta de un organismo a un factor de estrés tales como una condición ambiental o un estímulo que asimila y que con el paso del tiempo afecta. El estrés es el modo de un cuerpo de reaccionar a un desafío. De acuerdo con el evento estresante, la manera del cuerpo a responder al estrés es mediante el sistema nervioso simpático que demuestra cansancio mental, descaecimiento, fatiga en la activación que da lugar a la respuesta de lucha o huida.

Debido a que el organismo no puede mantener este estado durante largos períodos de tiempo, el estudiante que presenta este problema el sistema parasimpático vuelve condiciones fisiológicas del cuerpo a la normalidad (homeostasis). En los humanos, el estrés normalmente describe una condición negativa al agotamiento que el cuerpo presenta a la hora de realizar cualquier actividad durante las actividades educativas en este caso (distrés) o por lo contrario una condición positiva (eustrés) que puede tener un efecto mental, físico e incluso de bienestar o malestar en un ser humano, en otra especie de animal.

El tipo de estrés se puede clasificar de acuerdo a la fuente del estrés” la situación traumática”. Por ello se puede decir de estrés marital o amoroso, estrés sexual, estrés familiar, estrés por duelo, estrés médico, estrés económico, estrés por tortura, estrés laboral y el estrés académico. (Orlandini, 1999).

Según (Orlandini, 1999) desde la educación preescolares hasta la educación universitaria, en el proceso de aprendizaje una persona puede sufrir de tensión y

esta se mantiene se la denomina como estrés académico y sucede tanto de forma individual como en el aula escolar.

Según (Barraza, 2003):

El estrés académico es el que presentan los alumnos de educación media y superior y presentan principalmente estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito escolar y académico. Por lo cual elabora un concepto en donde intenta recuperar la constitución multidimensional de los enfoques del estrés:

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y psicológico.

a) Cuando el estudiante se ve sometido a una serie de demandas escolares, bajo su valoración son consideradas como estresores (input),

b) Cuando la situación estresante provoca un desequilibrio, se manifiestan en una serie de síntomas que son los indicadores de desequilibrio.

c) Con este desequilibrio obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento ante la situación estresante (output) para restaurar su equilibrio.

A partir de dichos conceptos se define al estrés académico como un proceso psicológico de carácter adaptativo que se presenta en el estudiante cuando valora a las demandas escolares o académicas como estresores, generando síntomas tanto físicos como psicológicos que obligan al sujeto afrontar la situación para reducir los síntomas.

Tipos

El estrés no siempre es malo sobre las personas, pero tiene su lado positivo y negativo.

- **“El estrés constructivo**, o estrés actúa de manera positiva. Los niveles moderados de estrés que se dan por el impulso de un mayor esfuerzo laboral, estimulan la creatividad y fomentan una mayor diligencia” (Schermerhorn, Hunt, & Osborn, 2008).

En este ámbito el estrés forma parte del individuo y tiene efectos positivos, ya que los niveles moderados hacen que tenga un impulso dentro del desgaste en las actividades que se desarrolla y optimiza el esfuerzo

- **“El estrés destructivo**, o angustia es disfuncional tanto para el individuo como para la organización. Demasiado estrés puede crear una sobrecarga y desbaratar los sistemas físico y mental de la persona” (Schermerhorn, Hunt, & Osborn, 2008).

Este tipo de estrés se muestra de forma que afecta al individuo como a su entorno donde desarrolla sus actividades, la principal causa del estrés destructivo puede ser ocasionada por la sobrecarga de actividades que llega a alterar significativamente en la parte fisiológica del individuo.

- **Estrés agudo:** Es estimulante y excitante, pero muy agotador. No perdura en el tiempo. Ejemplo: una serie de entrevistas de trabajo en un día. Puede aparecer en cualquier momento en la vida de cualquier individuo (Schermerhorn, Hunt, & Osborn, 2008, pág. 418).

Las personas se notarán afectadas de distintas maneras ya que los tipos de estrés pueden ser disímil de una persona a otra, ya que no todas las personas cumplen o poseen las mismas actividades, cierto serán poco tranquilas, más tranquilas y otras más complicadas que serán las que padecen de alguna dolencia física por el exceso de estrés.

Algo muy importante, él clasifica al estrés en varios tipos: el estrés sexual, sentimental, académico, laboral, etc. el estrés emocional; lo podemos relacionar con una alteración en nuestros sentimientos, cuando recibimos una sorpresa agradable o mala, cuando nos sentimos tristes o felices, o cuando tenemos miedo, el estrés sexual; cuando sentimos una atracción sexual por una persona o estamos pasando por una etapa de desarrollo físico, el estrés académico; lo podemos apreciar cuando sentimos presión por un trabajo escolar o los días anteriores a un examen, el estrés laboral; este se podría decir que es el que más influencia tiene pues la mayoría de las personas que presenta problemas de estrés se encuentran en el área laboral y las constantes cargas de trabajo y horarios muy reducidos de descanso en algunos casos los puede llevar a tener un problema mayor produciendo no solo un desgaste físico si no también un desgaste mental e incluso emocional (Orlandini, 1999)

En la actualidad hay tantas cosas por hacer que nos estresan de una manera u otra y que todo el mundo moderno sufrimos con algún grado de estrés, desde lo más pequeños hasta los de la tercera edad, todos hemos escuchado decir: ¡Estoy con estrés! pero pocos

son los que hacen algo por evitarlo, uno piensa que solo los que tienen dinero se estresan, pero no es así, en la actualidad todo el mundo sufre de estrés como dice el autor y hay que empezar a controlarlo para vivir con tranquilidad.

Clasificación

Hay dos clases de estrés:

Tipos de estrés

El estrés no siempre es malo, de hecho, la falta de estrés puede resultar en un estado de depresión a tales efectos, se han establecidos dos tipos de estrés. Uno de estos es positivo (Eustrés) y el otro es negativo (distrés) (Lopategui, 2018).

El estrés como tal no es malo en las personas, debido que existe dos tipos de estrés de acuerdo a los efectos o reacciones que tiene el organismo frente a las circunstancias las personas se encuentran sometidas.

Eustrés

Según (Lopategui, 2018) El estrés positivo es todo aquello que causa placer, todo lo que la persona quiere o acepta hacer en armonía consigo misma, con su medio y con su propia capacidad de adaptación. Ejemplos de buen estrés son la alegría, el éxito, el afecto, el trabajo creador, momentos de tranquilidad, compartir con otras personas, o sea todos los aspectos que resultan estimulantes, alentadores, fuentes de bienestar, de felicidad o de equilibrio.

El estrés positivo como la palabra mismo lo dice es positivo porque nos ayuda a sentirnos bien con nosotros mismos, tener tranquilidad y armonía para que todo lo que nos proponemos se haga realidad, es ahí para que nos sirva el Eustrés.

(Selye, 1956) distinguió un estrés positivo, al que llamó eustrés, y uno negativo el distrés. El primero no es otra cosa que la excitación que nos produce lo nuevo, el riesgo calculado, la aventura, el descubrimiento, el reto.

El estrés positivo como muestra de algo bueno en nuestro organismo que fluye de modo normal en las personas sin preocuparnos que pueda pasar algo perjudicial en

nuestra salud, mejor nos ayuda de manera satisfactoria a sentir la adrenalina que genera alguna emoción de riesgo o peligro.

Figura aquel estrés donde el individuo interacciona con su estresor, pero conserva su mente abierta y creativa, y prepara al cuerpo y mente para una función óptima.

En este estado de estrés, el individuo deriva placer, alegría, bienestar y equilibrio, experiencias agradables y satisfactorias.

La persona con estrés positivo se caracteriza por ser optimista y creativo, es lo que lo mantiene viviendo y trabajando. El individuo expresa y manifiesta sus talentos especiales y su imaginación e iniciativa en forma única/original. Se enfrenta y resuelve problemas.

El eustrés es un estado muy importante para la salud del ser humano, la cual resulta en una diversidad de beneficios/efectos positivos, tales como: el mejoramiento del nivel de conocimiento, ejecuciones cognitivas y de comportamiento superior; provee la motivación excitante de, por ejemplo, crear un trabajo de arte, la urgente necesidad de una medicina, desarrollar una teoría científica. (Lopategui, 2018).

Recomendaciones para crear Eustrés (Estrés Positivo)

Vamos a presentar una serie de sugerencias que podrían ayudar a apresurar el estrés en nuestras vidas. No son afirmaciones que se deban, son para tratar de dar un punto de partida para empezar a relajarse del arduo día de trabajo.

- Visualizar Situaciones agradables, es bueno tener un conjunto de recuerdos o visiones agradables, nuestros hijos, nuestra pareja, buenos momentos, paisajes, canciones o el lago que nos transporte buenas emociones. Este arsenal se consigue al utilizar ante cualquier cambio negativo de humor que sintamos durante el día.
- Tratar de establecer metas claras y concisas, estas metas lo ayudarán a crear los planes para adquirir estas metas, esto también da un sentido de organización a su vida.

- No tratar de concebir todo a la vez, organizar las metas y planificar la ejecución de las actividades para obtenerlas.
- Se puede proyectar el tiempo, operar el tiempo en base a prioridades e importancia para usted y en base a los roles que ejecuta en su vida.
- Separar los cambios en la vida, por ejemplo; tener un hijo, mudarse, cambiar de trabajo, estos cambios juntos de una vez pueden causar mucho estrés negativo.
- Intentar ser positivo, tratar de aprender de todas las situaciones. Ante las adversidades, intentar extraer la mejor parte y seguir adelante. Ante las buenas situaciones, alégrese y agradezca.
- Compartir los problemas, platicar con los amigos o familiares a los cuales pueda acudir y compartir sus problemas, esto lo ayudara, ya que además de sentirse mejor, escuchara a otras personas “fuera del problema”.
- Mantener un círculo de amigos, sentirse acompañado y compartiendo experiencias, la soledad es mala consejera.
- Diversión y entretenimiento; trate de disfrutar al máximo de los momentos de diversión y entretenimiento, con buen humor y una buena actitud. Desafortunadamente existen personas que encuentran lo malo en todas partes.
- Mantenerse saludable; coma bien, tome vitaminas, haga deporte, mantenga su peso de acuerdo a su talla y edad.
- El sentido del humor, ver muchas comedias, aprender chistes y contarlos, intentar ver el lado humorístico de la vida, sonreír nos mantiene sanos.
- Amabilidad, esto realmente no cuesta nada, la gente agradece y quiere la amabilidad, esto le abrirá muchas puertas y le concederá días muy tranquilos.
- Intentar agradecer por lo que se tiene, por lo que se ha conseguido en la vida, por la familia, amigos, agradezca por el futuro como si ya lo hubiese

obtenido.

- Tome tiempo para relajarse, descansar, meditar sobre su vida y los próximos pasos que va a dar.
- Buena música; debemos insistir en lo de buena música, esta es relativa a desarrollar eustrés y no distrés, música clásica o barroca, baladas que hablen de amor, pero no de desamor o traición.
- Hobbies; puede aliviar mucho el estrés, se dice que estos deben ser totalmente diferente a lo que hacemos, por ejemplo, a un corredor de bolsa le convendría jugar tenis, y a un jugador profesional de tenis le vendría bien, especular un poco en la bolsa.
- Recordar momentos felices, el ser humano vive de los recuerdos. Por favor solo acumule los felices.
- Intentar vivir con criterio de abundancia, no perdamos tiempo ni esfuerzo siendo avaros y dejándonos llevar por la mezquindad, seamos abundantes, el universo es abundante y generoso.

Distrés.

“El mal estrés es todo aquello que disgusta, todo cuanto la persona hace a pesar suyo, en contradicción consigo misma, su ambiente y su propia capacidad de adaptación. Son ejemplos de mal estrés la tristeza, el fracaso, las malas noticias, la enfermedad, las presiones excesivas, las frustraciones, la carencia de libertad, que son fuentes de desequilibrio, de alteraciones psicósomáticas y de enfermedades de adaptación”.
(Naranjo, 2009)

Las personas llegan a sentir el estrés negativo por las exigencias y demandas de su entorno, lo que produce situaciones amenazantes para nuestro bienestar y nuestra estabilidad, provocando alteraciones que ponen en riesgo nuestra salud si llegara a darse el exceso de el distrés, y lo que no sabemos es que el estrés negativo tiene mayor duración que el estrés positivo.

“Las respuestas del organismo ante el estrés positivo (eustrés) y el negativo (distrés) son casi idénticas, pero el eustrés causa mucho menos

daño que el distrés. Esto demuestra que la forma en que valoramos los eventos determina, en la mayoría de los casos, qué tanto nos podemos adaptar o sobreponer a las situaciones más adversa” (Ortiz Lachica, 2007, págs. 6, 9).

El autor nos da a conocer lo negativo del distrés que puede interferir en nuestra vida perjudicándonos si las tensiones sobrepasan los niveles de lo normal, ocasionando enfermedades que pueden afectar a toda la familia, en el hogar, en el trabajo, los estudios y la vida social.

Este tipo de estrés produce una sobrecarga de trabajo no asimilable, Según (Selye, 1956), representa aquel “Estrés perjudicante o desagradable”, la cual eventualmente desencadena un desequilibrio fisiológico y psicológico que termina en una reducción en la productividad del individuo, la aparición de enfermedades psicosomáticas y en un envejecimiento acelerado. Es todo lo que produce una sensación desagradable.

La vida cotidiana se encuentra repleta de los estresantes negativos, tales como: un mal ambiente de trabajo, el fracaso, la ruptura familiar, un duelo, entre otros.

Si nos encontramos con un número creciente de demandas o percepción de demandas, y nos plantean alguna dificultad o se constituyen en una amenaza, si percibimos que no podemos afrontarlas; nos encontraremos frente a una situación de distrés: estrés negativo.

Situaciones que pueden causar distrés:

- Estar sobrecargado de trabajo
- Realizar actividades en las que no se poseen los suficientes conocimientos para resolverlas
- Recibir un ascenso en el trabajo, pero en un puesto no acorde a nuestras capacidades o preferencias
- Tener deudas importantes y no poseer el suficiente dinero para pagarlas
- Cuando no existen actividades estimulantes que motiven al individuo,

pueden llevarlo a un estado de aburrimiento y frustración creando estados de distrés

- El estado se manifiesta mediante determinados síntomas, los cuales pueden ser clasificados desde diferentes áreas.

Síntomas del Distrés:

Físicos

- Palpitaciones
- Sensación de ahogo
- Hiperventilación
- Sequedad de la boca
- Náuseas
- Malestares digestivos
- Diarrea
- Estreñimiento
- Tensión y/o dolor muscular
- Calambres
- Inquietud, hiperactividad
- Temblor en las manos
- Fatiga
- Mareos
- Dificultades en el sueño
- Dolores de cabeza
- Sudoración
- Sofocos
- Manos y pies fríos
- Aumento o disminución del apetito
- Mayor ingestión de sustancias (alcohol, tabaco)
- Disminución del deseo sexual

Psíquicos

- Angustia
- Preocupación
- Desesperanza
- Introversión
- Depresión
- Impaciencia
- Irritación
- Hostilidad
- Agresividad
- Frustración
- Aburrimiento
- Inseguridad
- Sentimiento de Culpa
- Desinterés por la apariencia
- Desinterés por la salud
- Desinterés por el sexo
- Incapacidad de finalizar una tarea antes de comenzar otra
- Dificultad para pensar con claridad, concentrarse y/o tomar decisiones
- Fallas en la memoria, olvidos
- Falta de creatividad
- Disminución de la atención
- Inflexibilidad
- Hipercrítica
- Comportamiento irracional
- Pérdida de eficacia de productividad

Cuando contamos con herramientas para diferenciar el estrés positivo del estrés negativo, podemos hacer una gran diferencia. Esto por cierto atañe a la productividad, la creatividad y la eficacia, el sentido de vida y de autorrealización, la salud y otras cosas igualmente importantes. El estrés positivo o eustrés es parte

de la vida, está en la naturaleza, en nuestra biología, es la forma recurrente de crear satisfacción en medio de dificultades y limitaciones.

La capacidad de desafío al estrés, en medio de las condiciones de vida contemporáneas, se está transformando en el común de estudio e investigación de distintas áreas del quehacer humano. Las naciones, las organizaciones, las áreas de desarrollo económico y cultural, las personas mismas, dependen gradualmente cada vez más de la eficaz y correcta aplicación de su "energía adaptativa" (Selye, 1956) Ya no parece ser la fortuna de una nación (materias primas), el nivel tecnológico de las organizaciones, el interés cultural, el nivel educacional de una persona o las estrategias y habilidades de liderazgo; lo que genera la diferencia exitosa, el factor último de eficacia, sino la vitalidad aludida y su forma de aplicación.

El estrés es exitoso o depredador, según la forma como aplicamos esta energía adaptativa o creativa.

El estrés positivo (eustrés) lleva a conductas creativas, poderosas, rápidas y sanas.

El estrés negativo (distrés) lleva a una tensión prolongada en el tiempo que no produce lo que se espera de ella, depreda los recursos vitales y sirve de escenario para estancamiento, fracaso y enfermedad.

Es por eso que debemos estudiar la forma de convertir el distrés en energía creativa a través del eustrés.

Causas del estrés.

Existen n factores que pueden producir estrés a los cuales, la literatura especializada, les llama *estresores*, los cuales son agentes que estimulan los procesos de estrés nervioso y hormonal. Los estresores se pueden dividir en tres categorías, a saber, psicosociales (mentales y sociales), bioecológicos (funciones orgánicas y medio ambientales) y personalidad (manejo de ansiedad/distrés) (Lopategui, 2018).

Los factores que causan el estrés se les conoce como estresores a los cuales se los puede identificar debido a que estimulan el sistema nervioso, como también la parte hormonal, de los cuales tenemos los psicosociales que están en correlación entre la

mente y la parte social, bioecológicos que están influenciados por parte orgánica y ambiental, y de personalidad en el manejo de la ansiedad y el distrés.

Estresores.

Agentes evocadores de la respuesta al estrés (Selye, 1956) y esta respuesta está en función de lo que la persona piensa o hace en términos de su adaptación. Para Hobfoll y Freddy (1993) son las amenazas a los recursos de los empleados que provocan inseguridad sobre sus habilidades para alcanzar el éxito profesional.

“Desde los primeros trabajos de Kahn et al, 1964), los antecedentes y consecuencias que el estrés tiene, han sido la parte central del estudio de estrés ocupacional. Como resultado, mucha investigación se ha enfocado en la ambigüedad y los conflictos. El papel de la ambigüedad se refiere a lo impredecible del desarrollo de consecuencias, así como la deficiencia en la información concerniente a su actividad (Pearce, 1981). Contrariamente, el papel del conflicto se refiere a las expectativas incongruentes. (Schaubroeck et al., 1989). Por más de 20 años, las investigaciones han mostrado que la ambigüedad y el conflicto están ligadas con numerosas disfunciones, incluyendo, insatisfacción con el trabajo, desconcierto, tensión fisiológica, e intenciones de dejar la organización (Jackson, 1993; Schaubroeck et al., 1989). Otras de las comunes consecuencias examinadas son experimentadas en el burnout” (Selye, 1956),

Los estresores se dividen en tres tipos: Psicosociales, bioecológicos y de personalidad, si bien los tres son importantes para este trabajo escrito se tomarán en cuenta los psicosociales, estos a su vez son definidos por (Lopategui, 2018) como la interacción entre el comportamiento social y la manera en que nuestros sentidos y nuestras mentes interpretan estos comportamientos o dicho con otras palabras “el significado que le asignamos a los eventos de nuestras vidas”.

El autor nos da a ver que estar al tanto lo negativo del distrés que puede interferir en nuestra vida perjudicándonos si las tensiones sobrepasan los niveles de lo normal, ocasionando enfermedades que pueden afectar a toda la familia, en el hogar, en el trabajo, los estudios y la vida social.

Factores

“La investigación se ha centrado en nuestras respuestas a tres tipos de factores que causan estrés: las catástrofes, los cambios significativos de la vida y las complicaciones de la vida cotidiana” (Myers, 2005, pág. 535)

El autor muestra que los factores que producen estrés en la actualidad, son los que la vida reciente nos ha llevado a tener como la complicada vida que tenemos, cambios súbitos que a veces nos alcanzan, también hacer figura las catástrofes naturales como: el calentamiento global, los incendios, terremotos, Sunami, entre otros siendo los que nos causan también el estrés. Es por eso que también compensamos ser conscientes que no solo las personas han transformado, sino que el planeta también y hay que considerarlo para ayudar a la Tierra y a nosotros mismos.

Componentes básicos:

“El **estrés** tiene **dos componentes básicos**:

Los **agentes estresantes**, o **estresores**, que son las circunstancias del entorno que lo producen y, Las **respuestas al estrés**, que son las reacciones del individuo ante los mencionados agentes” (Melgosa, 1994, pág. 20).

Los mecanismos básicos del estrés tienen mucho que ver con la cotidianidad de las obligaciones que tienen las personas, la mayoría están expuestos a estos estresores y las reacciones con su respuesta al estrés, nadie se salva del estrés ya que las personas tenemos ideales que cumplir para alcanzar lo que deseamos que aportan nuestra calidad de vida para ser mejores cada día.

Pero lastimosamente hay personas que exageran y es cuando se dan duras consecuencias porque no cuidan de la salud que es primordial, ya que con ella podemos lograr lo que deseamos y por el contrario sin la salud no podemos realizarlo ya que no marcharemos como para esforzarnos. Así que compensamos ser conscientes de cuidar nuestro organismo y mente para ser individuos productivos, capaces, soñadoras y cumplir nuestros anhelos.

Emociones

“No hace falta que nadie le diga que los sentimientos agregan color a la vida, o que los momentos de estrés puedan arruinarnos o salvarnos. De todas las especies, la nuestra parece ser la más propensa a las emociones

(Hebb, 1980). Con más frecuencia que el resto de las criaturas, expresamos miedo, ira, tristeza, alegría y amor” (Myers, 2005, pág. 499).

Los seres humanos tenemos sentimientos de emoción que los formulamos de acuerdo las situaciones que estemos viviendo como señala el autor de amor, alegría, tristeza, miedo, ira entre otras, estas emociones son pasajeras pero influyen mucho en nuestra personalidad, esto depende de cada persona, las emociones positivas serán buenas para el autoestima pero las emociones negativas destruirán emocionalmente a cada ser humano, sin embargo la pensamiento de cada persona es la que revelará si puede luchar para sobrelivir o no, todo esto servirá como experiencias de la vida que cada uno tiene sea bueno o malo.

Depresión

“La depresión es una enfermedad de los sentimientos. Va desde una reacción exagerada a la tristeza normal, pasando por un sentimiento de vacío gris en el que aún puedes funcionar, hasta una desesperación absoluta, falta de esperanza y postración” (Trickett, 2009, pág. 16).

La depresión es uno de las impresiones más trágicas cuando las personas lo poseen, ya que se encierran en lo negativo y no dan oportunidad para salir de esa situación siendo muy peligroso para la vida. Es por esto que debemos que tener cuidado con la depresión, debemos estar atentos y saber que, si se puede salir de estos momentos difíciles que se presentan en la vida, que somos capaces, personas inteligentes que podemos lograr resolver los problemas, que todo tiene solución y no acabar con nuestra vida que es tan preciada por las personas que están a nuestro alrededor y que nos aprecian y quieren vernos bien.

Ira

Se puede mencionar que: “Los sabios dicen que la ira es una “locura pasajera” (Horacio, 65-8 a.C.) que “se lleva la mente” (Virgilio, 70-19 a.C.) y que puede ser “muchas veces más dañina que el daño que le ha causado” (Thomas Fuller, 1654-1734). Pero también han dicho que la “ira noble” (William Shakespeare 1564-1616) “convierte en valiente a cualquier cobarde (Cato, 234-149 a.C.) y “devuelve la fuerza (Virgilio)” (Myers, 2005, pág. 529).

La ira es algo natural y del ser humano que en nosotros se hace visible, que lo apreciaremos en momentos de desacuerdos y de acuerdo al nivel que se haga presente

en la persona, los cuales pueden desatarse en la familia, el trabajo o en la sociedad, y el autor nos dice “el enojo no desaparecerá mientras la mente conserve ideas de resentimiento” (Myers, 2005) . Esta impresión negativa transforma a la persona ya sea pasajera, causando daño a las demás personas de su alrededor, es por eso que tenemos que tener cuidado con las palabras que vamos a decir cuando este sentimiento se apropie de nosotros, ya que desvanezca esta emoción estaremos arrepentidos de todo lo que hemos dicho y se agrave la situación y se den otros problemas por esta emoción negativa como es la ira. Hoy en día es tan difícil no tener esta emoción negativa ya que las personas cuando están estresadas explotan llenas de ira por situaciones complejas de la vida que las envuelve en este sentimiento ajeno pero que cada día está más presente de lo normal, por lo que debemos tener cuidado ya que también afecta a nuestra salud.

Frustración

En la conceptualización dice: “La frustración es el sentimiento desagradable en virtud del cual las expectativas del sujeto no se ven satisfechas al no poder conseguir lo pretendido, es el impulso fallido de un hecho ya esperado, se ha suscitado una acción, se ha predispuesto todo y en el momento de su realización todo se cae sin una razón real, es en este momento en que el ser cae en una frustración, puede ser momentánea, pero puede extenderse”. (Palacios , 2013, pág. 340).

La frustración se muestra cuando no podemos alcanzar algo que queremos, porque se ve afectado o detenido por alguna causa, no satisfaciendo lo requerido y sufrimos de frustración por la cual nos sentimos mal y decaídos, pero luego que sigue nos da la fuerza para seguir lográndolo hasta llegar a la meta que deseamos. La frustración como las demás emociones es transitoria para las personas que saben que a pesar de que no salieron las cosas bien, pueden seguir ambicionando muchas veces hasta lograrlo, esto depende de la actitud de las personas que tienen claro estos estados emocionales y que no se rinden ante los obstáculos que la vida nos trae.

VARIABLE DEPENDIENTE

Rendimiento Escolar

“El rendimiento escolar es una acción mental destinada a lograr asimilar con facilidad los saberes significativos de manera significativa, hasta potenciar las condiciones educativas, fortaleciendo la parte cognitiva, es decir desarrollando las capacidades individuales que solo se puede lograr potenciando el nivel intelectual de los educandos en proceso de formación”. (Vásquez Rodríguez, 2018)

Es la capacidad intelectual que presentan los estudiantes a la hora de fortalecer los aprendizajes entregados por el docente durante las horas clases, las mismas que al ser comprendidas con el paso del tiempo alcanzaran perdurar a través del tiempo de forma eficiente, este aspecto requiere ser conocido que el rendimiento depende de la práctica docente y la supresión de los problemas de aprendizaje que muchas de las veces afectan directamente a los estudiantes.

(Acosta, 2009) afirma que:

“El rendimiento escolar está condicionada al empleo de estrategias metodológicas al momento de construir de manera significativa los conocimientos tratados durante las actividades educativas de forma eficiente, que esos saberes sean puestos en práctica y logren aportar en el desarrollo de las personas en relación a la sociedad”.

Entonces el rendimiento escolar es la capacidad mental que poseen los estudiantes durante las actividades curriculares, que solamente se puede lograr cuando han entendido los aprendizajes tratados por el docente en las horas clases, es significativo que se busque las estrategias necesarias para alcanzar con mayor desenvoltura con los conocimientos al educando, esto permitirá potenciar la calidad de los saberes trasmitidos eficientemente.

El rendimiento es la capacidad que presenta el educando a la hora de abstraer y comprender los aprendizajes tratados de manera eficiente potenciando ciertas capacidades, destrezas que al momento de desarrollar y construir los conocimientos puede darse, en la relación entre los docentes con los estudiantes activamente, para ello se requiere la participación de los estudiantes para lograr cambiar una

educación pasiva a una dinámica con propósitos claros pero acorde a las necesidades de los individuos.

(Acosta, 2009) explica que:

Explica que el rendimiento escolar es un proceso mental que los estudiantes deben fortalecer mediante la potencialización de las capacidades individuales, para ello es importante generar una metodología de trabajo adecuada pensando en disminuir los aspectos que no contribuyen en la calidad de la educación, solamente de esa forma tendría resultados positivos el desarrollo del nivel intelectual.

El rendimiento son capacidades fundamentales se determinan por un alto grado de complejidad; se desarrollan de modo conectiva la parte cognitiva en base a los conocimientos tratados y gestionan el máximo despliegue de las potencialidades de la persona. En este sentido, cada área de comprensión o disciplina desde su particularidad, naturaleza y finalidades formativas- contribuye al fortalecimiento, desarrollo y adquisición de las capacidades fundamentales de los estudiantes que se encuentran con las condiciones necesarias para fijar los aprendizajes tratados, ya que estos logros se alcanzan al operar con diferentes contenidos, cada uno de los cuales deja su impronta sobre ese desarrollo, y lo engrandece

En Psicología se habla de rendimiento para referirse a las capacidades del ser humano o de un organismo determinado que se pone en acción, a la capacidad afectiva, de ejecución o de grado de dominio que se demuestra en una tarea. El rendimiento.

En psicología se habla de rendimiento para referirse a las capacidades del ser humano o de un organismo determinado que se pone en acción, a la capacidad afectiva, de ejecución o de grado de dominio que se demuestra en una tarea. El rendimiento “es producto de múltiples variables personales, interpersonales y ambientales. Una forma de expresar el rendimiento se realiza mediante un cociente producto de la puntuación de un test de rendimiento, dividido entre el rendimiento esperado, según lo pronosticado por test que mide actitudes” (Kelly, 2008)

Es la capacidad que tiene el estudiante en sobresalir de cualquier materia cognitiva que se encuentre estudiando, siendo un logro de objetivos que se propone para lograr sus metas deseadas, no solo en la escuela, también en lo personal; hablar de rendimiento académico en la escuela nos referimos al aspecto dinámico de la Institución.

“Nivel de conocimiento de un alumno medido en una prueba de evaluación. En el rendimiento académico intervienen además del nivel intelectual, variables de personalidad (extroversión, introversión, ansiedad) y motivacionales, cuya relación con el rendimiento académico no siempre es lineal, sino que está modulada por factores como nivel de escolaridad, sexo, aptitud” (Daza, 2004)

El rendimiento escolar lo entendemos como las capacidades que tiene un estudiante al responder a todo lo que ha asimilado en el proceso de enseñanza que se le ha proporcionado, es muy relevante porque es un indicador de nivel de aprendizaje alcanzado por el estudiante, es por ello que se le brinda tanta importancia al sistema educativo.

Sin embargo, en el rendimiento escolar intervienen muchas otras variables externas como: la calidad del maestro, el ambiente de clases, la familia, el programa educativo entre otros.

Importancia

Rendimiento escolar hace referencia al nivel de comprensión, expresado en una nota numérica, que obtiene un estudiante como resultado de la evaluación de su participación en un proceso de enseñanza-aprendizaje. Esta definición hace alusión a las calificaciones escolares. Sin embargo, ha de entenderse sobre todo a los procesos mediante los que adquieren los conceptos procedimientos y actitudes.

Por otra parte, es un concepto relativo puesto que no hay un criterio único para todos los centros, cursos, asignaturas y profesores.

“La capacidad intelectual y el rendimiento académico están muy relacionados ya que las pruebas de inteligencia más comunes que miden el coeficiente intelectual o CI dependen fuertemente de la capacidad verbal, al igual que las tareas escolares” (Bedoya, 2016).

El rendimiento escolar de un estudiante se mide por la capacidad intelectual que tenga, como lo dice el autor, todos somos competentes de lograr un buen rendimiento escolar, solo está en nosotros el esforzarnos para alcanzarlo, ya que es individual y se verá el esfuerzo de cada uno, pero en los adolescentes es la obligación de los padres de familia ayudar a tener ese hábito de responsabilidad para así lograrlo.

Características

(García & Palacios, 1991) realizaron un análisis comparativo de diversas definiciones de rendimiento académico, concluyendo que hay un doble punto de vista, estático y dinámico, que encierran al sujeto de la educación como ser social.

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

- El rendimiento es un aspecto dinámico, responde al proceso de aprendizaje, como tal está ligado a la capacidad y esfuerzo del alumno.
- Es un aspecto estático comprende al producto del aprendizaje generado por el estudiante y expresa una conducta de aprovechamiento.
- El rendimiento está ligado a medidas de calidad y a juicios de valoración
- Es rendimiento es un medio y no un fin en sí mismo.
- El rendimiento está relacionado a propósitos de carácter ético que incluye expectativas económicas, lo cual hace necesario un tipo de rendimiento en fin al modelo social vigente. (Ramos Guardado, 2009)

El logro de los estudiantes es el rendimiento escolar que cada uno de ellos alcance en la unidad educativa (Lopez, 2010) para poder seguir estudiando, solo depende de ellos, estudiar, adquirir conocimientos y aprovechar lo que saben para ser buenas personas, solo así cambiarán su actitud y forma de pensar que será beneficioso para ellos, ya que en la escuela los docentes serán los encargados con estrategias metodológicas medir el rendimiento académico de cada uno de sus estudiantes, y se reflejará en las notas, las cuales los padres de familia lo verán a su debido tiempo.

Tipos de Rendimientos Educativos

Rendimiento Individual

Es el que se manifiesta en la adquisición de conocimientos, experiencias, hábitos, destrezas, habilidades, actitudes, aspiraciones, entre otros. Lo que permitirá al profesor tomar decisiones pedagógicas posteriores.

Los aspectos del rendimiento individual se apoyan en la exploración de los conocimientos y de los hábitos culturales, campos cognoscitivos o intelectual.

También en el rendimiento intervienen aspectos de la personalidad que son los afectivos y son los siguientes:

Rendimiento General

Es el que se manifiesta mientras el estudiante va al centro de enseñanza, en el aprendizaje de las Líneas de Acción Educativa y hábitos culturales y en la conducta del estudiante.

Rendimiento Específico

Es el que se da en la resolución de los problemas personales, desarrollo en la vida profesional, familiar y social que se les presentan en el futuro. En este rendimiento la realización de la evaluación de más fácil, por cuanto si se evalúa la vida afectiva del estudiante, se debe considerar su conducta acertadamente: sus relaciones con el maestro, con las cosas, consigo mismo, con su modo de vida y con los demás.

Rendimiento Social

La institución educativa al influir sobre un individuo, no se limita a este, sino que a través del mismo ejerce influencia de la sociedad en que se desarrolla.

Desde el punto de vista cuantitativo, el primer aspecto de incidencia social es la extensión de la misma, manifestada a través de campo geográfico. Además, se debe considerar el campo demográfico constituido por el número de personas a las que se extiende la acción educativa (López, M., 2010).

Los tipos de rendimientos académicos para los estudiantes tienen que ver con lo que están aprendiendo, ya que adquieren nuevos conocimientos y los ponen en práctica porque serán de mucha ayuda para cualquier situación, es por esto que 43 los docentes lo aplican para lograr alcanzar metas con buenas expectativas que requiere la institución.

Tareas escolares

“Las tareas son actividades o conjunto de actividades que tienen como objetivo el desarrollo y adquisición de habilidades y en las que el sujeto se obliga o es obligado a realizar” (López, Lopez de la Nieta, & López , 1990, pág. 347).

Las tareas escolares se han vuelto una ayuda para el aprendizaje ya que es una retroalimentación para que los alumnos aprendan los conocimientos, pero para algunos es lo contrario ya que lo ven como pasadera de tiempo y no se dan cuenta que es beneficioso para las niñas y niños, el refuerzo que hagan en casa con sus padres ayudará para fortalecer lo aprendido, además se está ayudando a las niñas y niños a la retención en su memoria, lo que ayudará mucho a que realice cualquier actividad sin ningún problema.

Por estos días, las tareas escolares se han vuelto el “coco”: largas, aburridas, fatigantes y a veces sin ningún propósito aparente. Sin embargo, las tareas escolares tienen varios objetivos claros: repasar lo aprendido, preparar al estudiante para el día siguiente de clases y desarrollar destrezas que le permitirán mejores niveles de pensamiento y aprendizaje. Es imposible que el estudiante aprenda todo lo que necesita en el salón de clases. De ahí nace la necesidad de las tareas. Nunca deben convertirse en una tortura ni en pérdida de tiempo. (Acevedo, 2008, pág. 148).

A pesar que hoy en día no tienen el suficiente tiempo los padres de familia para ayudar a las niñas y niños en las tareas escolares, siguen siendo muy importantes para el refuerzo de ellos, ya que como dice la autora tiene varios objetivos que ayudan en el aprendizaje, por lo tanto, no se debe ver lo negativo de las tareas sino lo contrario a pensar en lo positivo que nos puede ayudar para el bien de ellos.

Importancia

“Por eso es especialmente importante garantizar la adecuación de las tareas a los diferentes niveles existentes en el aula y proporcionar la ayuda adecuada para que todos los alumnos puedan realizarlas y aprender con ello” (Ardanaz, 2004, pág. 53).

Las tareas escolares son complementos que requieren los estudiantes para tener claros los conocimientos, sirven mucho a la hora de estudiar ya que es un refuerzo para obtener buenas calificaciones en las pruebas escritas y orales ya que los estudiantes van a tener claro lo aprendido garantizando la calidad de la educación que están recibiendo ofrecida por su familia.

Beneficios

Las tareas extra-clase o deberes son un tema recurrente y muy polémico entre los miembros de una comunidad educativa y así como se reconocen sus múltiples beneficios se pueden citar varias críticas en su contra. A continuación, se presentan los beneficios potenciales de los deberes de acuerdo con varios autores consultados particularmente las directrices que da el Departamento de Educación del Gobierno de Nueva Gales del Sur.

A nivel general:

- Fortalecen los vínculos entre el hogar y la escuela.
- Permiten practicar, ampliar y consolidar la labor realizada en clase.
- Enseñan a los estudiantes a planear y organizar su tiempo.
- Desarrollan la capacidad de investigación de los estudiantes y escolares.
- Establecen hábitos de estudio, concentración y autodisciplina que servirá a los estudiantes durante toda su vida.
- Reafirman el papel de los padres y cuidadores como participantes de la educación.

- Permiten a los padres y cuidadores penetrar en lo que se está enseñando en el aula y conocer el progreso de sus hijos.
- Desafían y amplían el panorama de los niños talentosos. (Rodas, 2012, pág. 18).

Las tareas escolares de los estudiantes aportan mucho más de lo que se imaginan las personas, a pesar que ciertas personas no están de acuerdo, es bueno saber que unen lazos afectivos en la familia, los niños empiezan a indagar por sí solos, mejoran su capacidad, muchos no se darán cuenta a la hora de realizar las tareas con las niñas y niños, pero es así.

Aprendizaje

“En el sentido más amplio, el aprendizaje ocurre cuando la experiencia genera un cambio relativamente permanente en los conocimientos o las conductas de un individuo. El cambio puede ser deliberado o involuntario, para mejorar o para empeorar, correcto o incorrecto, y consciente o inconsciente” (Woolfolk, 2006, pág. 198).

El aprendizaje es el provecho del conocimiento por medio del estudio, en donde la persona cambia la manera de ver las cosas, no se dejan llevar por lo que dice la gente sino por lo que acaban de descubrir de personas que hablan con criterio de vida desarrollada, personas que tienen una visión diferente de ver las cosas para la felicidad de ellos, siendo el aprendizaje maravilloso a los ojos de las personas que logran descubrir cosas diferentes.

El aprendizaje nos ayudará mucho ya que nos dará una clara visión de las cosas que hay por descubrir para no estancarnos y seguir progresando para el bien de cada uno de nosotros y buscar nuestra felicidad interior y compartirla con las demás personas de nuestro alrededor.

“El aprendizaje es el proceso de adquisición cognoscitiva que explica, en parte, el enriquecimiento y la transformación de las estructuras internas, de las potencialidades del individuo para comprender y actuar

sobre su entorno, de los niveles de desarrollo que contienen grados específicos de potencialidad”. (González , 2003, pág. 2).

Como dice el autor las personas con el aprendizaje llegan a otra altura de conocimientos, cambiando su comportamiento y su forma de pensar ya que están adquiriendo saberes lo que dignifica a las personas viéndolas actuar en su medio relacionándose bien con otras personas que llegan a valorarlos por su forma de actuar, pensar y proceder. Eso es muy bueno ya que las personas debemos crecer intelectualmente y conseguir un buen léxico que es de muy buena ayuda hoy en día para luchar y conseguir nuestros objetivos tanto laborales como emocionales.

Importancia

En la terminología precientífica solo se habla de aprendizaje en aquellas situaciones, en las cuales adquirimos ciertas capacidades o conocimientos de manera intencional y generalmente con un esfuerzo más o menos grande. Además, se supone tácitamente que el aprendizaje implica siempre un mejoramiento del rendimiento; si este resultado esperado no se produce, no hubo aprendizaje.

De esta opinión podemos extraer dos metas importantes del aprendizaje: 1. Con aprendizaje se puede explicar la adquisición de conocimientos y habilidades – utilizamos los términos capacidad y habilidad en forma sinónima – que se obtiene en los procesos de enculturación, socialización y educación, así como en el proceso de aprendizaje social. 2. Con el proceso de aprendizaje se induce un rendimiento o un aumento de rendimiento, en la medida en que los conocimientos y habilidades, metas determinadas y preestablecidas del aprendizaje, son ampliadas o mejoradas intencionalmente. Por lo tanto, de acuerdo a la definición, los procesos de aprendizaje deben producir resultados, es decir ampliar o mejorar conocimientos y habilidades. (Küper , 2002, pág. 38).

La importancia del aprendizaje solo está en nosotros como personas, si queremos ser unos individuos muy cultos e inteligentes, tenemos la capacidad para lograrlo solo con el aprendizaje de muchas formas, a través de la lectura, la indagación, viajes investigativos, por internet entre otros, esto nos ayudará a fortalecer nuestras

habilidades y nuestra capacidad para disfrutar lo que hacemos, esto quiere decir que solo está en nosotros ser unas personas cultas.

Procesos

“Los aprendizajes son el resultado de procesos cognitivos individuales mediante los cuales se asimilan informaciones (hechos, conceptos, procedimientos, valores), se construyen nuevas representaciones mentales significativas y funcionales (conocimientos), que luego se pueden aplicar en situaciones diferentes a los contextos donde se aprendieron” (Meirieu, 2007, págs. 109, 110).

Estos procesos son el resultado de la adquisición de conocimientos que uno tenga, es por eso que nunca es tarde para aprender siempre se puede comenzar, es solo la actitud positiva que le pongan las personas que quieren seguir evolucionado y creciendo para ser personas capaces y muy inteligentes a la hora de realizar y cumplir sus sueños. Los niños tienen derecho a que los padres de familia les brinden una buena educación, ya que les servirá para toda su vida porque siempre la aplicarán en su diario vivir, siendo la mejor herencia que se les puede dar.

“El proceso de aprendizaje es el modo en que éste tiene lugar, y supone principalmente las capacidades y actividades por medio de las cuales el conocimiento es adquirido, originada la habilidad e incorporados los hábitos actitudes e ideales” (Kelly, 2008, pág. 244).

Los procesos de aprendizajes abarcan todo lo relacionado con la recepción y la asimilación de los saberes transmitidos que se ofrece al estudiante y así convertirlos en conocimientos útiles para desarrollar su capacidad cognitiva. Las niñas y los niños también tienen sueños que cumplir, es por eso que los padres de familia deben estar siempre pendientes de sus hijos para así ayudarlos a fomentar en ellos buenos hábitos de estudios y de responsabilidad para que el día de mañana no tengan que lamentarse de nada.

La evaluación educativa:

Según (Martínez J. , 2018) menciona lo siguiente:

“La evaluación es hoy quizá uno de los temas con mayor protagonismo del ámbito educativo, y no porque se trate de un tema nuevo en absoluto, sino porque administradores, educadores, padres, alumnos y

toda la sociedad en su conjunto, son más conscientes que nunca de la importancia y las repercusiones del hecho de evaluar o de ser evaluado. Existe quizá una mayor conciencia de la necesidad de alcanzar determinadas cotas de calidad educativa, de aprovechar adecuadamente los recursos, el tiempo y los esfuerzos y, por otra parte, el nivel de competencia entre los individuos y las instituciones también es mayor”.

Quizá uno de los factores más importantes que explican que la evaluación ocupe actualmente en educación un lugar tan destacado, es la comprensión por parte de los profesionales de la educación de que lo que en realidad prescribe y decide de facto el "qué, cómo, por qué y cuándo enseñar" es la evaluación. Es decir, las decisiones que se hayan tomado sobre "qué, cómo, por qué y cuándo evaluar". En general, uno de los objetivos prioritarios de los alumnos es satisfacer las exigencias de los "exámenes".

En palabras de (Martínez J. , 2015)"la evaluación, al prescribir realmente los objetivos de la educación, determina, en gran medida... lo que los alumnos aprenden y cómo lo aprenden, lo que los profesores enseñan y cómo lo enseñan, los contenidos y los métodos; en otras palabras, el producto y el proceso de la educación... querámoslo o no, de forma consciente o inconsciente, la actividad educativa de alumnos y profesores está en algún grado canalizada por la evaluación".

Todos estos factores han llevado a una "cultura de la evaluación" que no se limita a la escuela, sino que se extiende al resto de las actividades sociales.

Concretamente, en nuestro país, la ampliación del ámbito de la evaluación desde los resultados y procesos del aprendizaje de los alumnos hasta el propio currículo (en sus distintos niveles de concreción), la práctica docente, los centros, el sistema educativo en su conjunto, etc., ha dibujado en los últimos años un nuevo escenario para las prácticas evaluativas, que se han desarrollado a todos los niveles de manera muy importante.

Conceptos básicos y funciones de la evaluación Educativa

Clarificación de conceptos

Es importante, antes de abordar cualquier contenido de evaluación, distinguir algunos conceptos fundamentales, tales como evaluación calificación y medida.

El concepto de evaluación es el más amplio de los tres, aunque no se identifica con ellos. Se puede decir que es una actividad inherente a toda actividad humana intencional, por lo que debe ser sistemática, y que su objetivo es determinar el valor de algo (Martínez J. , 2018)

El término *calificación* está referido exclusivamente a la valoración de la conducta de los alumnos (calificación escolar). Calificar, por tanto, es una actividad más restringida que evaluar. La calificación será la expresión cualitativa (apto/no apto) o cuantitativa (10, 9, 8, etc.) del juicio de valor que emitimos sobre la actividad y logros del alumno. En este juicio de valor se suele querer expresar el grado de suficiencia o insuficiencia, conocimientos, destrezas y habilidades del alumno, como resultado de algún tipo de prueba, actividad, examen o proceso.

Se evalúa siempre para tomar decisiones. No basta con recoger información sobre los resultados del proceso educativo y emitir únicamente un tipo de calificación, si no se toma alguna decisión, no existe una auténtica evaluación.

Así pues, la evaluación es una actividad o proceso sistemático de identificación, recogida o tratamiento de datos sobre elementos o hechos educativos, con el objetivo de valorarlos primero y, sobre dicha valoración, tomar decisiones (García Ramos, 1989).

La *evaluación, por tanto, se caracteriza* como: Un proceso que implica recogida de información con una posterior interpretación en función del contraste con determinadas instancias de referencia o patrones de deseabilidad, para hacer posible la emisión de un juicio de valor que permita orientar la acción o la toma de decisiones.

Finalmente, deben *diferenciarse los conceptos de investigación y evaluación*. Ambos procesos tienen muchos elementos comunes, aunque se diferencian en sus fines:

- La evaluación es un proceso que busca información para la valoración y la toma de decisiones inmediata. Se centra en un fenómeno particular. No pretende generalizar a otras situaciones.

- La investigación es un procedimiento que busca conocimiento generalizable, conclusiones (principios, leyes y teorías), no tiene necesariamente una aplicación inmediata (Martínez J. , 2018)

Ámbitos de la evaluación

Tradicionalmente, la evaluación se ha venido aplicando casi con exclusividad al rendimiento de los alumnos, a los contenidos referidos a conceptos, hechos, principios, etc., adquiridos por ellos en los procesos de enseñanza. A partir de los años sesenta, la evaluación se ha extendido a otros ámbitos educativos: actitudes, destrezas, programas educativos, materiales curriculares didácticos, la práctica docente, los centros escolares, el sistema educativo en su conjunto y la propia evaluación.

Esta extensión de la evaluación a otros ámbitos tuvo lugar en los Estados Unidos a finales de los años 50 debido a circunstancias tales como: la crítica a la eficacia de las escuelas públicas, la gran inversión dedicada a la educación que exigía una rendición de cuentas (Accountability), etc. Por tanto, el campo de aplicación de la evaluación se extiende a alumnos, profesores, directivos, instituciones, la administración, etc. Y va a ser, precisamente, a raíz de la extensión del ámbito evaluador cuando van a surgir una serie de modelos de evaluación de gran relevancia.

Evaluación/promoción

“La decisión de promoción es la que, con más frecuencia, debe enfrentar el profesor, desde las promociones formales (curso a curso) hasta las promociones diarias (de una tarea a otra, cuando se considera que se ha alcanzado un nivel de conocimientos suficiente)” (Martínez J. , 2015).

Por tanto, la evaluación puede resultar un elemento estimulante para la educación en la medida en que pueda desembocar en decisiones de promoción positivas, y para ello es preciso que el sistema educativo sea público y coherente, ofreciendo la información precisa para ofrecen las dificultades que puedan surgir. Para ello, es necesario una definición clara de los objetivos previos y una recuperación inmediata

en caso de fracaso. En caso de que el fracaso sea reiterado, se hace imprescindible la utilización de procesos diagnósticos y terapéuticos. Por tanto, lo deseable es la promoción tanto desde el punto de vista del aprendizaje como desde el punto de vista del desarrollo armónico de la persona.

Tipos de evaluación

Esta clasificación atiende a diferentes criterios. Por tanto, se emplean uno u otro en función del propósito de la evaluación, a los impulsores o ejecutores de la misma, a cada situación concreta, a los recursos con los que contamos, a los destinatarios del informe evaluador y a otros factores.

Según su finalidad y función

a) *Función formativa*: la evaluación se utiliza preferentemente como estrategia de mejora y para ajustar sobre la marcha, los procesos educativos de cara a conseguir las metas u objetivos previstos. Es la más apropiada para la evaluación de procesos, aunque también es formativa la evaluación de productos educativos, siempre que sus resultados se empleen para la mejor de los mismos. Suele identificarse con la evaluación continua.

b) *Función sumativa*: suele aplicarse más en la evaluación de productos, es decir, de procesos terminados, con realizaciones precisas y valorables. Con la evaluación no se pretende modificar, ajustar o mejorar el objeto de la evaluación, sino simplemente determinar su valía, en función del empleo que se desea hacer del mismo posteriormente.

Según su extensión

a) *Evaluación global*: se pretende abarcar todos los componentes o dimensiones del alumno, del centro educativo, del programa, etc. Se considera el objeto de la evaluación de un modo holístico, como una totalidad interactuante, en la que cualquier modificación en uno de sus componentes o dimensiones tiene consecuencias en el resto. Con este tipo de evaluación, la comprensión de la

realidad evaluada aumenta, pero no siempre es necesaria o posible. El modelo más conocido es el CIPP de Stufflebeam.

b) Evaluación parcial: pretende el estudio o valoración de determinados componentes o dimensiones de un centro, de un programa educativo, de rendimiento de un alumno, etc.

Según los agentes evaluadores

a) Evaluación interna: es aquella que es llevada a cabo y promovida por los propios integrantes de un centro, un programa educativo, etc.

A su vez, la evaluación interna ofrece diversas alternativas de realización: autoevaluación, heteroevaluación y coevaluación.

- Autoevaluación: los evaluadores evalúan su propio trabajo (un alumno su rendimiento, un centro o programa su propio funcionamiento, etc.). Los roles de evaluador y evaluado coinciden en las mismas personas.
- Heteroevaluación: evalúan una actividad, objeto o producto, evaluadores distintos a las personas evaluadas (el Consejo Escolar al Claustro de profesores, un profesor a sus alumnos, etc.)
- Coevaluación: es aquella en la que unos sujetos o grupos se evalúan mutuamente (alumnos y profesores mutuamente, unos y otros equipos docentes, el equipo directivo al Consejo Escolar y viceversa). Evaluadores y evaluados intercambian su papel alternativamente.

b) *Evaluación externa*: se da cuando agentes no integrantes de un centro escolar o de un programa evalúan su funcionamiento. Suele ser el caso de la "evaluación de expertos". Estos evaluadores pueden ser inspectores de evaluación, miembros de la Administración, investigadores, equipos de apoyo a la escuela, etc.

Estos dos tipos de evaluación son muy necesarios y se complementan mutuamente. En el caso de la evaluación de centro, sobre todo, se están extendiendo la figura del "asesor externo", que permite que el propio centro o programa se evalúe a sí mismo,

pero le ofrece su asesoría técnica y cierta objetividad por su no implicación en la vida del centro.

Según el momento de aplicación

a) *Evaluación inicial*: se realiza al comienzo del curso académico, de la implantación de un programa educativo, del funcionamiento de una institución escolar, etc. Consiste en la recogida de datos en la situación de partida. Es imprescindible para iniciar cualquier cambio educativo, para decidir los objetivos que se pueden y deben conseguir y también para valorar si al final de un proceso, los resultados son satisfactorios o insatisfactorios.

b) *Evaluación procesual*: consiste en la valoración a través de la recogida continua y sistemática de datos, del funcionamiento de un centro, de un programa educativo, del proceso de aprendizaje de un alumno, de la eficacia de un profesor, etc. a lo largo del periodo de tiempo fijado para la consecución de unas metas u objetivos. La evaluación procesual es de gran importancia dentro de una concepción formativa de la evaluación, porque permite tomar decisiones de mejora sobre la marcha.

c) *Evaluación final*: consiste en la recogida y valoración de unos datos al finalizar un periodo de tiempo previsto para la realización de un aprendizaje, un programa, un trabajo, un curso escolar, etc. o para la consecución de unos objetivos.

Según el criterio de comparación

Cualquier valoración se hace siempre comparando el objeto de evaluación con un patrón o criterio. En este sentido, se pueden distinguir dos situaciones distintas:

a) En caso de que la referencia sea el propio sujeto (sus capacidades e intereses, las metas que se había propuesto alcanzar, considerando el tiempo y el esfuerzo invertidos por el sujeto, y teniendo en cuenta sus aprendizajes previos) o cualquier otro objeto de la evaluación en sí mismo (las características de partida de un programa, los logros educativos de un centro en el pasado, etc.), estaremos empleando la AUTO REFERENCIA como sistema

b) En el caso de que las referencias no sean el propio sujeto, centro, programa, etc., lo que se conoce como HETERO REFERENCIA, nos encontramos con dos posibilidades:

b.1) Referencia o evaluación criterial: Aquella en las que se comparan los resultados de un proceso educativo cualquiera con los objetivos previamente fijados, o bien con unos patrones de realización, con un conjunto de situaciones deseables y previamente establecidos. Es el caso en el que comparamos el rendimiento del alumno con los objetivos que debería haber alcanzado en un determinado plazo de tiempo, o los resultados de un programa de educación compensatoria con los objetivos que éste se había marcado, y no con los resultados de otro programa.

b.2) Referencia o evaluación normativa: El referente de comparación es el nivel general de un grupo normativo determinado (otros alumnos, centros, programas o profesores).

Lo correcto es conjugar siempre ambos criterios para realizar una valoración adecuada, aunque en el caso de la evaluación de alumnos, nos parece siempre más apropiada la evaluación que emplea la autorreferencia o la evaluación criterial. El empleo de uno u otro tipo de evaluación dependerá siempre de los propósitos de la evaluación y de su adecuación al objeto de nuestra evaluación.

Didáctica

“Etimológicamente, el término Didáctica procede del griego: *didaktiké, didaskein, didaskalia, didaktikos, didasko* (didaktike, didaskein, didaskalia, didaktikos, idasko) ...

Todos estos términos tienen en común su relación con el verbo enseñar, instruir, exponer con claridad. *Didaskaleion* era la escuela en griego; *didaskalia*, un conjunto de informes sobre concursos trágicos y cómicos; *didaskalos*, el que enseña; y *didaskalikos*, el adjetivo que se aplicaba a la prosa didáctica.

Didaxis tendría un sentido más activo, y *Didáctica* sería el nominativo y acusativo plural, neutro, del adjetivo *didaktikos*, que significa apto para la docencia. En latín ha dado lugar a los verbos *docere* y *discere*, enseñar y aprender respectivamente, al campo semántico de los cuales pertenecen palabras como docencia, doctor, doctrina, discente, disciplina, discípulo...” (Hernández, 2018)

Hoy el término Didáctica está completamente extendido en todo el ámbito europeo continental y países de su órbita cultural. En Alemania, Francia, Italia, España e Iberoamérica goza de una gran tradición y desarrollo. Pertenece al léxico culto generalizado.

Al mismo tiempo, hay que destacar que el término es poco usado¹ en todo el territorio anglosajón, aunque no así su contenido. Al mismo contenido se le aplica el nombre de enseñanza o el de aprendizaje, según el punto de vista. Y hoy tiende a coincidir, por una superposición del campo abarcado, con el término *currículum*.

Definición

Después de ver el origen etimológico y el uso por parte de los autores desde Ratke y Comenio, se impone llegar a una definición precisa. Todos los que han escrito de obras de Didáctica han aportado la suya estableciendo variaciones a las de los demás. Pero con un elevado nivel de coincidencia, como no podía ser de otro modo.

Se presenta un justo análisis de las definiciones de muchos autores con el fin de hallar los elementos comunes a todas ellas. Algo así había hecho en otro momento igual que hiciera antaño Rufino Blanco con el concepto de educación. Recogiendo sus resultados, llegamos a las siguientes conclusiones:

Entre tantas definiciones, una de las más simple y no menos acertada podría ser "Ciencia del aprendizaje y de la enseñanza en general". Nos dice claramente de qué trata, cuál es su objeto, sin añadir nada más (Hernández , 2018).

Fernández Huerta (1985, 27) apunta que la "Didáctica tiene por objeto las decisiones normativas que llevan al aprendizaje gracias a la ayuda de los métodos de enseñanza" (Mallart, 2018).

Escudero (1980, 117) insiste en el proceso de enseñanza-aprendizaje: "Ciencia que tiene por objeto la organización y orientación de situaciones de enseñanza-aprendizaje de carácter instructivo, tendentes a la formación del individuo en estrecha dependencia de su educación integral" (Mallart, 2018).

Por tanto, a la vista de lo anterior, podemos apuntar ya que la Didáctica es la ciencia de la educación que estudia e interviene en el proceso de enseñanza-aprendizaje con el fin de conseguir la formación intelectual del educando.

Parece que la Didáctica debería ocuparse de los procesos que tienen lugar en un contexto curricular o institucional. ¿Recibirá con propiedad la consideración de curricular una actuación en educación no formal? ¿Y en educación informal? Nos inclinamos a aceptar esta consideración positiva en las situaciones susceptibles de planificación y desarrollo. Mientras que, en aquellos casos menos organizados a priori, el aspecto didáctico puede estar presente como concepción artística de la comunicación educativa, pero no tanto como componente científico. En este último caso, que es el que corresponde a la educación informal existen dudas sobre la plenitud del tratamiento didáctico.

Pedagogía

La pedagogía es un conjunto de saberes que buscan tener impacto en el proceso educativo, en cualquiera de las dimensiones que este tenga, así como en la comprensión y organización de la cultura y la construcción del sujeto. Etimológicamente, la palabra pedagogía deriva del griego paidos que significa niño y agein que significa guiar, conducir.

“Se llama pedagogo a todo aquel que se encarga de instruir a los niños. El término "pedagogía" se origina en la antigua Grecia, al igual que todas las ciencias primero se realizó la acción educativa y después nació la pedagogía para tratar de recopilar datos sobre el hecho educativo, clasificarlos, estudiarlos, sistematizarlos y concluir una serie de principios normativos” (Bernal, 2018).

A pesar de que se piensa que es una ciencia de carácter psicosocial que tiene por objeto el estudio de la educación con el fin de conocerla, analizarla y perfeccionarla, y a pesar de que la pedagogía es una ciencia que se nutre de disciplinas como la sociología, la economía, la antropología, la psicología, la historia, la medicina, etc., es preciso señalar que es fundamentalmente filosófica y que su objeto de estudio es la “formación”, es decir aquel proceso en donde el sujeto pasa de una «conciencia

en sí» a una «conciencia para sí» y donde el sujeto reconoce el lugar que ocupa en el mundo y se reconoce como constructor y transformador de éste.

“La pedagogía tiene por objeto el estudio de la educación, esta si puede tener las características de una obra de arte... la educación es eminentemente activa y práctica, se ajusta a normas y reglas que constituyen los métodos y procedimientos, y por parte de una imagen o comprensión del mundo, de la vida y del hombre para crear o modelar una criatura humana bella... cuando la educación es bien concebida y practicada también constituye un arte complicado y elevado, pues se trata de una obra creadora donde el artista, esto es, el maestro, debe hacer uso de su amor, inspiración, sabiduría y habilidad" (Bernal, 2018).

La pedagogía como técnica: es un conjunto de procedimientos y recursos de que se sirve una ciencia o arte. La pedagogía puede, perfectamente y sin ningún problema ser considerada una técnica, pues son los parámetros y normas que delimitan el arte de educar.

La pedagogía como ciencia: la pedagogía cumple con las características principales de la ciencia, es decir, tiene un objeto propio de investigación, se ciñe a un conjunto de principios reguladores, constituye un sistema y usa métodos científicos como la observación y experimentación.

2.7. Hipótesis

El estrés académico incide en el rendimiento escolar de los estudiantes de octavo, noveno y décimo años de educación General básica de la Unidad Educativa Mayor “Ambato”

2.8. Señalamiento de variables de la hipótesis

Variable independiente:

Estrés académico

Variable dependiente:

Rendimiento escolar

CAPITULO III

Metodología de Investigación

3.1. Enfoque de la Investigación

El enfoque metodológico será cualitativo - cuantitativo porque el estrés académico, puede ser ocasionado por distintas causas que son la sobrecarga en actividades curriculares, problemas familiares y sociales, hábitos escolares, cambios hormonales, etc., por ende, esto ocasiona varios problemas en el rendimiento académico de los estudiantes. Se determinará el comportamiento humano que tienen déficit de atención, y cuantitativo porque se apreciará el número de estudiantes con estrés académico.

3.2. Modalidad de la Investigación

La investigación presenta la modalidad bibliográfica, por utilizar el proceso de búsqueda de información, con la intención de ampliar y profundizar el conocimiento, con respaldo, principalmente de trabajos previos, información y datos divulgados por los medios impresos, como son revistas y publicaciones científicas, además de folletos y libros, test que han ayudado para determinar cuál es el conocimiento existente y formular la fundamentación teórica científica.

La investigación presenta la modalidad de campo, porque los datos serán tomados directamente de la institución donde se realizará la investigación, con la intención, bien sea describir, interpretar y entender los factores que incurren en la problemática.

3.2.1. Niveles de la Investigación

Nivel exploratorio

La investigación es de carácter exploratorio, porque a través de la exploración e indagación se formulará un diagnóstico con el propósito de destacar los aspectos fundamentales de la realidad de la problemática y así encontrar los procedimientos

adecuados para establecer los lineamientos de la investigación y posteriormente proceder a su comprobación.

Nivel descriptivo

La investigación presenta el nivel descriptivo, por establecer el método de análisis y descripción, con el que se logra caracterizar el objeto de estudio y señalar las características y propiedades del fenómeno estudiado, con el propósito de ordenar, agrupar y describir las diferentes situaciones o eventos que tienen lugar en la investigación.

Nivel correlacional

La investigación es de nivel correlacional por determinar si las dos variables están correlacionadas o no. Esto significa analizar si un aumento o disminución en una variable coincide con un aumento o disminución en la otra variable, es decir evaluar las variaciones del comportamiento y de la variable en función de la variación de otra variable.

3.3. Población

INDIVIDUOS	CANTIDAD	PORCENTAJE
Docentes	10	7.75%
Estudiantes	119	92.25%
TOTAL	129	100%

Tabla 1: Población

Fuente: Registro de Estudiante

Elaborado por: Juan Pablo Pérez Bayas

3.5. Operacionalización de la Variable Dependiente

Rendimiento Escolar

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMES BÁSICOS	TÉCNICAS
El rendimiento escolar es una acción mental destinada a lograr asimilar con facilidad los saberes significativos de manera significativa, hasta potenciar las condiciones educativas, fortaleciendo la parte cognitiva, es decir desarrollando las capacidades individuales que solo se puede lograr potenciando el nivel intelectual de los educandos en proceso de formación.	<p>Acción mental</p> <p>Asimilar</p> <p>Saberes significativos</p>	<p>Producto Capacidad Esfuerzo</p> <p>Aprender Entender Comprender</p> <p>Cognitiva Afectiva</p>	<p>11.- ¿Siente que la presión de sus padres provoca que baje su rendimiento escolar? presentar dolores de cabeza o migraña?</p> <p>12.- ¿Te ha inquietado la competencia académica en el área escolar con los compañeros de grupo?</p> <p>13.- Si tiene bajas calificaciones ¿tienes sentimientos de desánimo y tristeza?</p> <p>14.- ¿Cuándo tiene evaluaciones complejas y muy seguidas presentas ansiedad, angustia o desesperación?</p> <p>15.- Al momento de estudiar presentas problemas de concentración?</p> <p>16.- ¿Cuándo está presionado presenta sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad?</p> <p>17.- ¿Tu participación en clase es activa?</p> <p>18.- Si tiene mucho trabajo presenta desgano para realizar las labores escolares?</p> <p>19.- ¿Te das tiempo para elaborar un plan y ejecución de sus tareas?</p> <p>20.- ¿Busca información sobre estrategias para combatir la situación del estrés?</p>	<p>Encuestas</p> <p>Cuestionario Estructurado</p>

Tabla 3: Rendimiento Escolar

Elaborado por: Juan Pablo Pérez Bayas

3.6. Plan de Recolección de Información

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para lograr los objetivos de la investigación.
¿De qué persona u objeto?	Estudiantes, del octavo, noveno y décimo años de Educación General Básica de la Unidad Educativa Mayor “Ambato”
¿Sobre qué aspectos?	Estrés Académico Rendimiento Escolar
¿Quién o quiénes?	Juan Pablo Pérez Bayas
¿Cuándo?	Periodo: Marzo – Agosto 2018
¿Dónde?	Unidad Educativa Mayor “Ambato”
¿Cuántas veces?	Una sola vez
¿De qué técnicas de recolección?	Encuesta a estudiantes. Entrevistas docentes.
¿Con qué?	Entrevista validada Cuestionario previamente estructurado
¿En qué situación?	Favorable, apoyo y colaboración de la institución

Tabla 4: Plan de Recolección de Información
Elaborado por: Juan Pablo Pérez Bayas

3.7. Plan de Procesamiento de la Información

Los datos recogidos se transformaron según los siguientes criterios.

- Revisión crítica y analítica de la información recopilada, efectuando una coherente limpieza de la información no pertinente, es decir que sea contradictoria, incompleta y defectuosa.
- Repetición de la recolección, en ciertos casos individuales, para corregir fallas de contestación.
- Manejo de la información.
- Tabulación de datos y estudio estadísticos para ser analizados e interpretados.
- Análisis e interpretación de resultados.
- Presentación de resultados.

CAPÍTULO IV

4.1. ANÁLISIS DE DATOS

4.2. INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

ENCUESTA A ESTUDIANTES

Pregunta 1

¿Durante el transcurso de este año lectivo ha tenido momentos de preocupación y nerviosismo?

Cuadro: N° 5

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	15	12,61%
En desacuerdo	16	13,45%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	22	18,49%
De acuerdo	36	30,25%
Totalmente de acuerdo	30	25,21%
Total	119	100%

Tabla 5: Preocupación y Nerviosismo

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes

Elaborado por: Juan Pablo Pérez Bayas

Gráfico N° 5

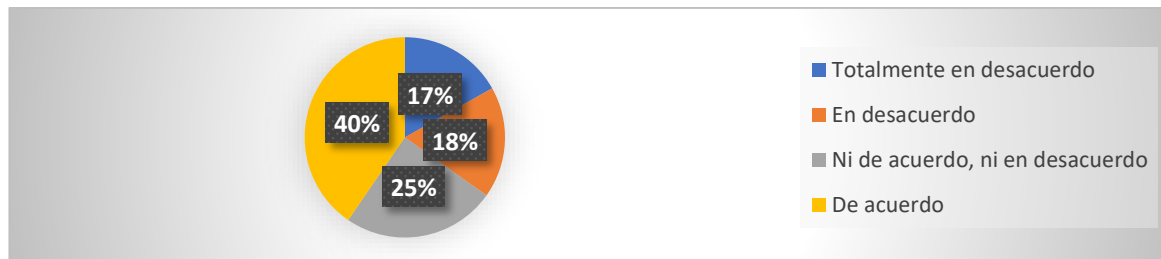


Ilustración 5: Preocupación y Nerviosismo

Elaborado por: Juan Pablo Pérez Bayas

Análisis.

Aplicada la encuesta se evidencia que el 12,61% de los estudiantes responde que están totalmente en desacuerdo, así mismo el 13,45% en desacuerdo, 18,49% manifiesta estar ni de acuerdo ni en desacuerdo y el 30,25% de acuerdo, y por último el 25,21% está totalmente en desacuerdo con la postura que existe nerviosismo en el aprendizaje.

Interpretación.

En análisis realizado se puede vislumbrar que existe un porcentaje importante de estudiantes que están de acuerdo que por lo general son sujetos que presentan preocupación y nerviosismo a la hora de realizar alguna actividad curricular.

Pregunta 2

¿En tiempos de evaluación escolar tiende a presentar dolores de cabeza o migraña?

Cuadro: N° 6

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	14	11,76%
En desacuerdo	22	18,49%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	22	18,49%
De acuerdo	32	26,89%
Totalmente de acuerdo	19	24,37%
Total	119	100%

Tabla 6: Evaluación

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes

Elaborado por: Juan Pablo Pérez Bayas

Gráfico N° 6

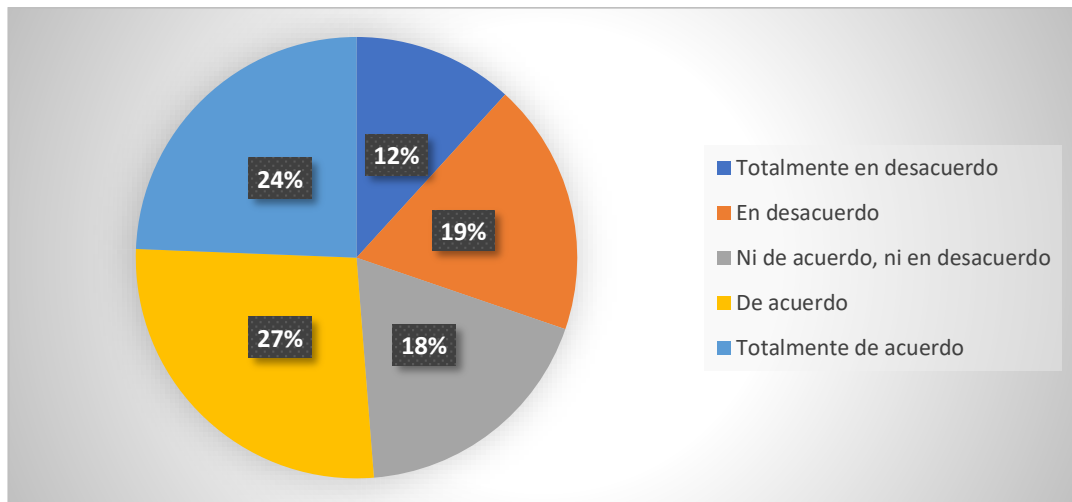


Ilustración 6: Evaluación

Elaborado por: Juan Pablo Pérez Bayas

Análisis.

De acuerdo a la encuesta se evidencia que el 11,76% de los estudiantes responde que están totalmente en desacuerdo, así mismo el 18,49% en desacuerdo, 18,49% manifiesta estar ni de acuerdo ni en desacuerdo y el 26,89% de acuerdo, y por último el 24,37% está totalmente en desacuerdo con la postura que presenta dolores de cabeza y migraña.

Interpretación.

Al haber realizado análisis se puede percibir que existe un porcentaje importante de estudiantes que están de acuerdo que por lo general son sujetos que presentan dolores de cabeza y migraña en los periodos de evaluaciones escolares.

Pregunta 3

¿Se siente cansado con la sobrecarga de tareas y trabajos escolares?

Cuadro: N° 7

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	16	13,45%
En desacuerdo	17	14,29%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	12	10,08%
De acuerdo	30	25,21%
Totalmente de acuerdo	44	36,97%
Total	119	100%

Tabla 7: Sobrecarga

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes

Elaborado por: Juan Pablo Pérez Bayas

Gráfico N° 7

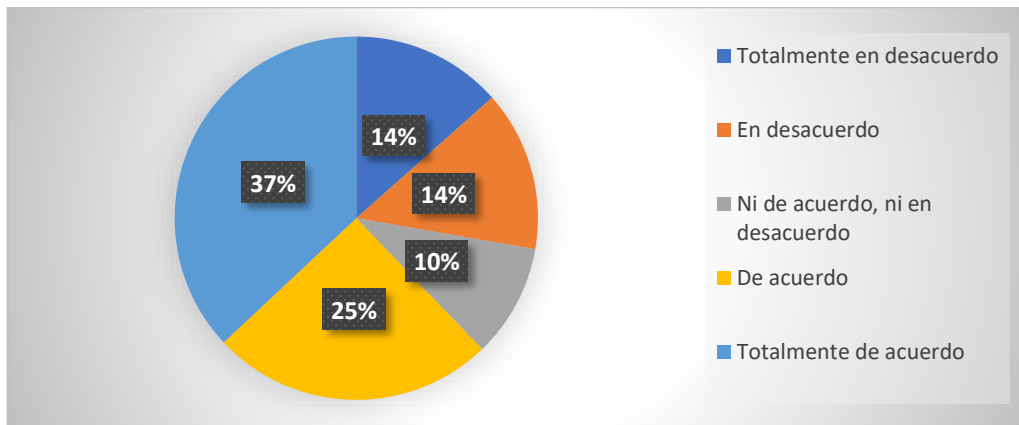


Ilustración 7: Sobrecarga

Elaborado por: Juan Pablo Pérez Bayas

Análisis.

Una vez aplicada la encuesta se evidencia que el 13,45% de los estudiantes responde que están totalmente en desacuerdo, así mismo el 14,29% en desacuerdo, 10,08% manifiesta estar ni de acuerdo ni en desacuerdo y el 25,21% de acuerdo, y por último el 36,97% está totalmente en desacuerdo con la postura que se sienten cansados con la sobrecarga de tareas y trabajos escolares.

Interpretación.

En concordancia al análisis realizado se puede apreciar que existe un porcentaje importante de estudiantes que están de acuerdo que por lo general son sujetos que presentan cansancio en lo que se refiere a la sobrecarga de tareas y trabajos escolares enviados por sus profesores.

Pregunta 4

¿Las evaluaciones de los profesores le ponen nervioso o tenso?

Cuadro: N° 8

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	23	19,33%
En desacuerdo	21	17,65%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	9	7,56%
De acuerdo	35	29,41%
Totalmente de acuerdo	31	26,05%
Total	119	100%

Tabla 8: Profesores

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes

Elaborado por: Juan Pablo Pérez Bayas

Gráfico N° 8

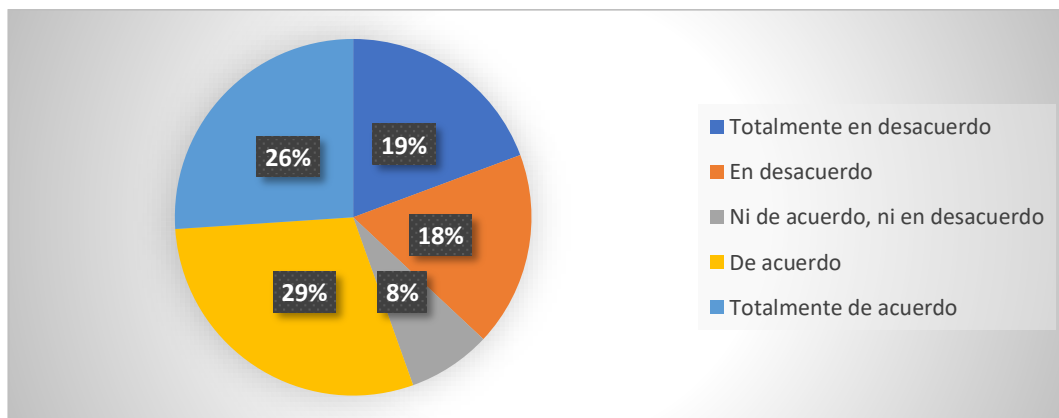


Ilustración 8: Profesores

Elaborado por: Juan Pablo Pérez Bayas

Análisis.

Una vez aplicada la encuesta se procede al análisis de datos, se percibe que el 19,33% de los estudiantes responde que están totalmente en desacuerdo, así mismo el 17,65% en desacuerdo, 7,56% manifiesta estar ni de acuerdo ni en desacuerdo y el 29,41% de acuerdo, y por último el 26,05% está totalmente en desacuerdo con la postura que existe nerviosismo en el aprendizaje.

Interpretación.

Realizado el análisis se puede determinar que existe un porcentaje importante de estudiantes que están de acuerdo y totalmente de acuerdo que por lo general son sujetos que presentan nerviosismo y se ponen tensos a la hora de realizar las evaluaciones académicas.

Pregunta 5

¿Se estresa el tiempo limitado para realizar alguna actividad curricular?
(trabajos, tareas, evaluaciones, lecciones)

Cuadro: N° 9

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	19	15,97%
En desacuerdo	20	16,81%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	18	15,13%
De acuerdo	34	28,57%
Totalmente de acuerdo	28	23,53%
Total	24	100%

Tabla 9: Tiempo

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes

Elaborado por: Juan Pablo Pérez Bayas

Gráfico N° 9

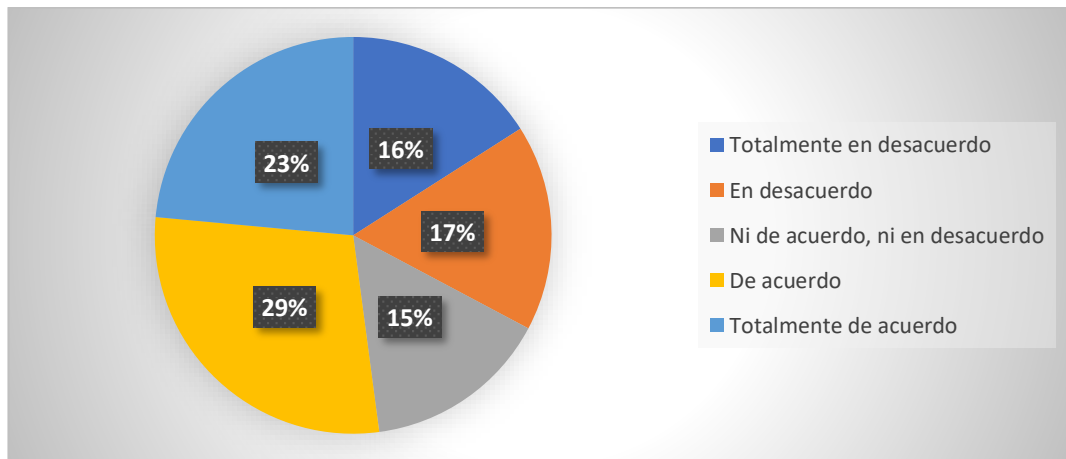


Ilustración 9: Tiempo

Elaborado por: Juan Pablo Pérez Bayas

Análisis.

Según el respectivo análisis de la información obtenida el 15,97% de los estudiantes responde que están totalmente en desacuerdo, así mismo el 16,81% en desacuerdo, 15,13% manifiesta estar ni de acuerdo ni en desacuerdo y 28,57% de acuerdo, y por último el 23,53% está totalmente en de acuerdo con la postura que existe nerviosismo en el aprendizaje.

Interpretación.

Tomando en cuenta los resultados se evidencia que un porcentaje alto está totalmente de acuerdo y de acuerdo que el tiempo limitado para realizar alguna actividad curricular le provoca estrés y al contrario un porcentaje bajo están en totalmente desacuerdo y en desacuerdo.

Pregunta 6

¿Cuándo tiene mucha tarea por lo general le cuesta conciliar el sueño?

Cuadro: N° 10

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	16	13,45%
En desacuerdo	23	19,33%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	17	14,29%
De acuerdo	37	31,09%
Totalmente de acuerdo	26	21,85%
Total	119	100%

Tabla 10: Sueño

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes

Elaborado por: Juan Pablo Pérez Bayas

Gráfico N° 10

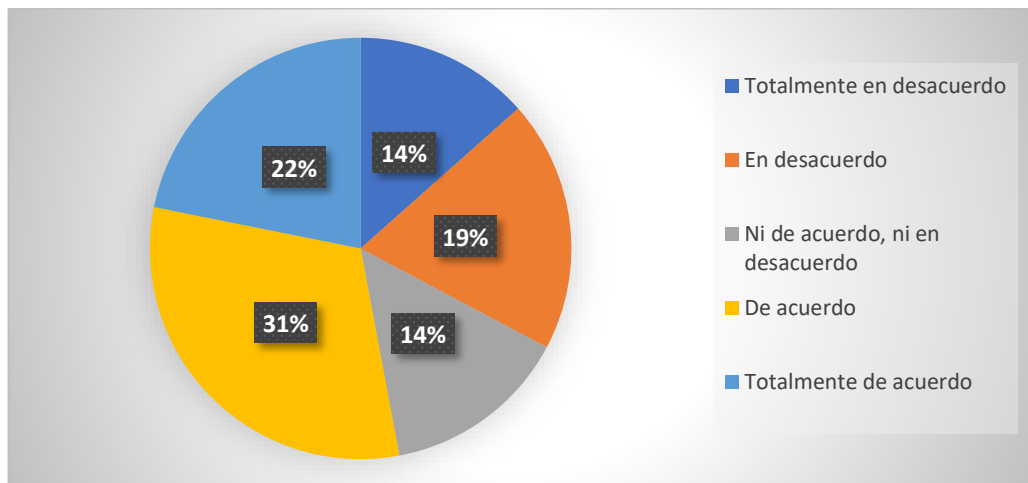


Ilustración 10: Sueño

Elaborado por: Juan Pablo Pérez Bayas

Análisis.

De la totalidad de estudiantes encuestados el 13,45% de los estudiantes responde que están totalmente en desacuerdo, así mismo el 19,33% en desacuerdo, 14,29% manifiesta estar ni de acuerdo ni en desacuerdo y el 31,09% de acuerdo, y por último el 21,85% está totalmente en desacuerdo con la pregunta sobre si mucha tarea por lo general hace que le cueste conciliar el sueño.

Interpretación.

En función al análisis realizado se puede percibir que existe un porcentaje importante de estudiantes que están de acuerdo que por lo general son sujetos que presentan problemas para conciliar el sueño cuando tienen mucha tarea, mientras otro porcentaje está en desacuerdo con esta aseveración.

Pregunta 7

¿Le ha inquietado la competencia académica en el área escolar con los compañeros de grupo?

Cuadro: N° 11

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	20	16,81%
En desacuerdo	22	18,49%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	22	18,49%
De acuerdo	26	21,85%
Totalmente de acuerdo	29	24,37%
Total	119	100%

Tabla 11: Competencia

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes

Elaborado por: Juan Pablo Pérez Bayas

Gráfico N° 11

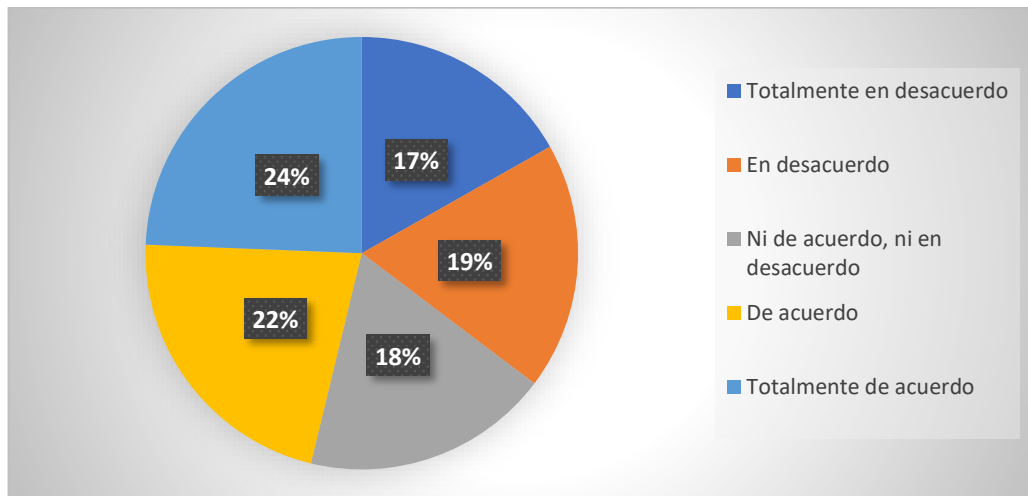


Ilustración 11: Competencia

Elaborado por: Juan Pablo Pérez Bayas

Análisis.

De los 119 estudiantes encuestados el 16,81% de los estudiantes responde que están totalmente en desacuerdo, así mismo el 18,49% en desacuerdo, 18,49% manifiesta estar ni de acuerdo ni en desacuerdo y el 21,85% de acuerdo, y por último el 24,37% está totalmente en desacuerdo con la pregunta acerca que existe la competencia académica en el área escolar.

Interpretación.

A partir del análisis oportuno, se establece que un porcentaje considerable de estudiantes encuestados dicen estar de acuerdo que existe competencia académica en el área escolar.

Pregunta 8

¿Siente que la presión de sus padres provoca que baje su rendimiento escolar?

Cuadro: N° 12

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	15	12,61%
En desacuerdo	24	20,17%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	15	12,61%
De acuerdo	36	30,25%
Totalmente de acuerdo	29	24,37%
Total	119	100%

Tabla 12: Rendimiento

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes

Elaborado por: Juan Pablo Pérez Bayas

Gráfico N° 12

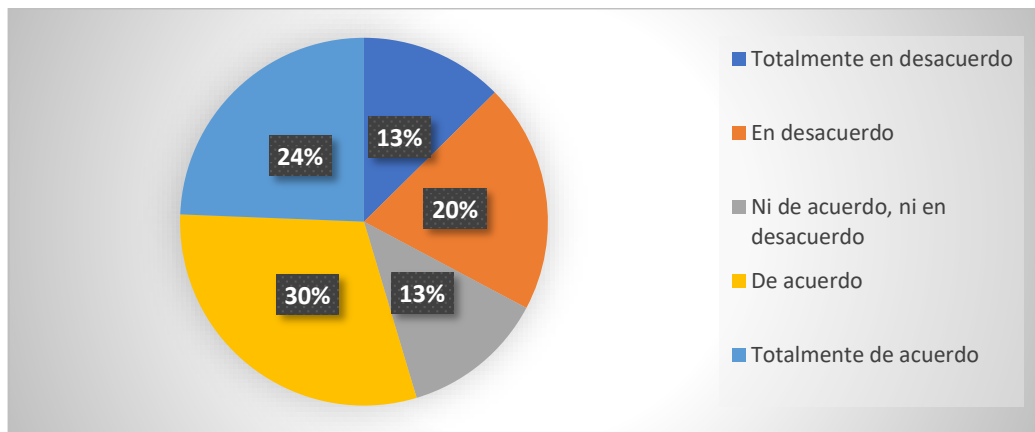


Ilustración 12: Rendimiento

Elaborado por: Juan Pablo Pérez Bayas

Análisis.

En la octava pregunta aplicada a los estudiantes se evidencia que el 12,61% de los estudiantes responde que están totalmente en desacuerdo, así mismo el 20,17% en desacuerdo, 12,61% manifiesta estar ni de acuerdo ni en desacuerdo y el 30,25% de acuerdo, y por último el 24,37% está totalmente en desacuerdo con la interrogante acerca que cuando se los padres ejercen presión y eso hace que baje su rendimiento escolar.

Interpretación.

Se observa que una parte importante de estudiantes que están preocupados o nervioso están de acuerdo en que se rasquen, se muerdan las uñas o froten alguna parte de cuerpo y otro porcentaje bajo están en desacuerdo la aseveración sobre que los padres ejercen presión y eso hace que baje su rendimiento escolar.

Pregunta 9

Si tiene bajas calificaciones ¿tiene sentimientos de desánimo y tristeza?

Cuadro: N° 13

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	22	18,49%
En desacuerdo	20	16,81%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	8	6,72%
De acuerdo	36	30,25%
Totalmente de acuerdo	33	27,73%
Total	119	100%

Tabla 13: Calificaciones

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes

Elaborado por: Juan Pablo Pérez Bayas

Gráfico N° 13

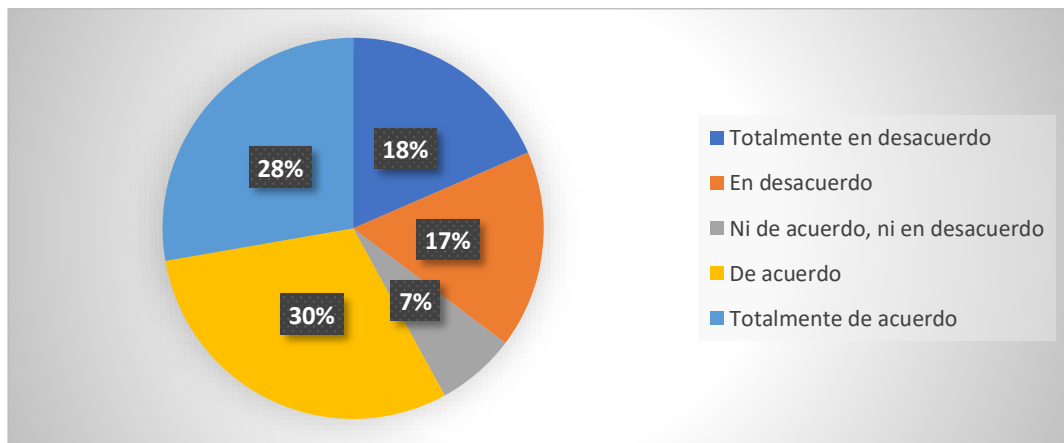


Ilustración 13: Calificaciones

Elaborado por: Juan Pablo Pérez Bayas

Análisis.

Los datos que otorga la encuesta en esta pregunta es que el 18,49% de los estudiantes responde que están totalmente en desacuerdo, así mismo el 16,81% en desacuerdo, 6,72% manifiesta estar ni de acuerdo ni en desacuerdo y el 30,25% de acuerdo, y por último el 27,73% está totalmente en desacuerdo con la postura que existe sentimiento de desánimo y tristeza por las bajas calificaciones.

Interpretación.

Se deduce que existe un porcentaje alto que está totalmente de acuerdo y de acuerdo que las bajas calificaciones en su rendimiento escolar provocan en los estudiantes sentimiento de desánimo y tristeza y caso contrario sucede que un porcentaje bajo estudiantes están en desacuerdo con la pregunta planteada.

Pregunta 10

¿Cuándo tiene evaluaciones complejas y muy seguidas presenta ansiedad, angustia o desesperación?

Cuadro: N° 14

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	17	14,29%
En desacuerdo	19	15,97%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	6	5,04%
De acuerdo	39	32,77%
Totalmente de acuerdo	38	31,93%
Total	119	100%%

Tabla 14: Evaluaciones

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes

Elaborado por: Juan Pablo Pérez Bayas

Gráfico N° 14

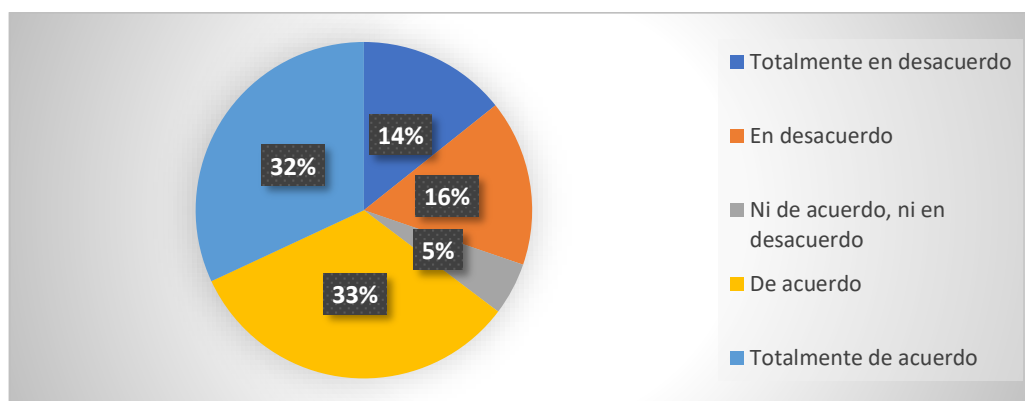


Ilustración 14: Evaluaciones

Elaborado por: Juan Pablo Pérez Bayas

Análisis.

En la pregunta 10 de la encuesta se aprecia que el 14,29% de los estudiantes responde que están totalmente en desacuerdo, así mismo el 15,97% en desacuerdo, 5,04% manifiesta estar ni de acuerdo ni en desacuerdo y el 32,77% de acuerdo, y por último 31,93% está totalmente en desacuerdo con la afirmación que cuando se tiene evaluaciones complejas y muy seguidas el estudiante presenta ansiedad, angustia y desesperación.

Interpretación.

El estudio de esta pregunta a través del análisis establece que un porcentaje alto está de acuerdo que aparece ansiedad, angustia o desesperación cuando hay evaluaciones académicas complejas y seguidas, además un porcentaje bajo mencionan que no aparecen estos problemas cuando tiene ese tipo de evaluaciones.

Pregunta 11

¿Cuándo está presionado presenta sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad?

Cuadro: N° 15

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	15	12,61%
En desacuerdo	18	15,13%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	12	10,08%
De acuerdo	39	32,77%
Totalmente de acuerdo	35	29,41%
Total	119	100%

Tabla 15: Sentimientos

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes

Elaborado por: Juan Pablo Pérez Bayas

Gráfico N° 15

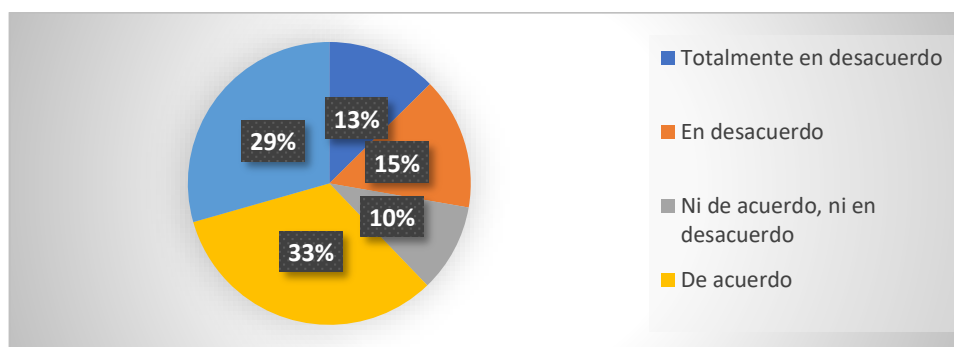


Ilustración 15: Sentimientos

Elaborado por: Juan Pablo Pérez Bayas

Análisis.

Una vez aplicada la encuesta en la unidad educativa se evidencia que el 12,61% de los estudiantes responde que están totalmente en desacuerdo, así mismo el 15,13% en desacuerdo, 10,08% manifiesta estar ni de acuerdo ni en desacuerdo y el 32,77% de acuerdo, y por último el 29,41% está totalmente en desacuerdo con la postura que cuando están presionados presentan sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.

Interpretación.

Según el respectivo análisis de los estudiantes encuestados existe un porcentaje alto de sujetos que están de acuerdo con la pregunta expuesta acerca de si el sujeto se encuentra presionado en el ambiente educativos presenta sentimientos de agresividad o aumento de la irritabilidad y un porcentaje bajo está en desacuerdo con la pregunta.

Pregunta 12

¿Si tiene mucho trabajo presenta desgano para realizar las labores escolares?

Cuadro: N° 16

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	22	18,49%
En desacuerdo	22	18,49%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	11	9,24%
De acuerdo	39	32,77%
Totalmente de acuerdo	34	28,57%
Total	119	100%

Tabla 16: Trabajo

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes

Elaborado por: Juan Pablo Pérez Bayas

Gráfico N° 16

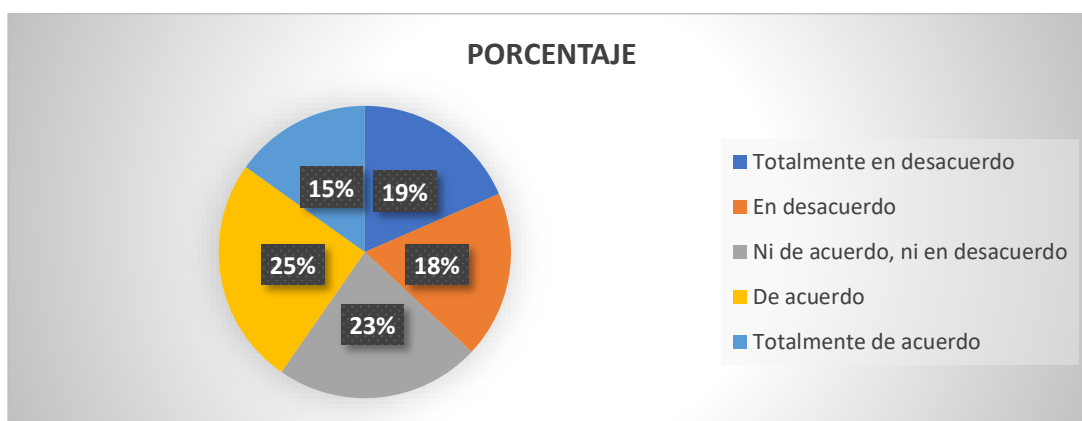


Ilustración 16: Trabajo

Elaborado por: Juan Pablo Pérez Bayas

Análisis.

Los datos que otorga esta encuesta con respecto a la pregunta 12 se evidencia que el 18,49% de los estudiantes responde que están totalmente en desacuerdo, así mismo el 18,49% en desacuerdo, 9,24% manifiesta estar ni de acuerdo ni en desacuerdo y el 32,77% de acuerdo, y por último el 28,57% está totalmente en desacuerdo con la postura que si tiene mucho trabajo presenta desgano a las labores escolares

Interpretación.

De la misma manera mediante el análisis se puede exteriorizar que están de acuerdo un porcentaje alto de estudiantes cuando tienen mucho trabajo presentan desgano para realizar las labores escolares y el otro porcentaje relativamente bajo no presenta estas dificultades referentes a las labores académicas.

ENTREVISTA A DOCENTES

Pregunta 1

¿Los estudiantes a cuáles usted imparte clases presenta preocupación y nerviosismo? ¿Por qué?

De los 10 docentes entrevistados todos han manifestado que Si, porque los estudiantes manifiestan características que muestran que sufren de preocupación y nerviosismo dentro del aula, y los padres de familia han sido portadores de esos indicadores debido a la presión mismo que se ejerce como docentes y que deben cumplir las actividades como se encuentran planificadas.

Pregunta 2

¿Cree que existe una sobrecarga de trabajos escolares para sus estudiantes? ¿Por qué?

De la misma manera todos los docentes entrevistados han manifestado que Si existe sobrecarga de tareas escolares debido a que por la existencia de varias materias que se imparte en el año escolar y se puede decir de forma independiente, no hay una secuencia entre los docentes ya que pertenecen a diferentes áreas y se debe tomar en cuenta que los estudiantes dejan acumular las tareas y buscan realizar a horas de la entrega de las tareas enviadas

Pregunta 3

¿Cree que sus estudiantes sufren de estrés académico? ¿Por qué?

Los docentes de manera unánime han manifestado que Si existe el estrés académico porque hay varios factores ya se intra aula como extra aula, ya que se puede ver varios indicadores como a falta de atención en clases, no presentan adecuadamente las tareas, no existe la preocupación adecuada de los estudiantes y una presión de los padres frente a los estudiantes.

Pregunta 4

¿Ha notado que sus estudiantes responden de formar deficiente a las evaluaciones' ¿Por qué?

Con lo que se refiere a las evaluaciones los docentes encuestados han expresado que, Si son alarmantes los resultados de las evaluaciones, ya que esperan a último momento tratan de estudiar y realizar las tareas escolares y que en muchas de las ocasiones las evaluaciones no representan adecuadamente los conocimientos que verdaderamente tienen los estudiantes, ya sea por el nerviosismo que representa dar una evaluación.

Pregunta 5

¿Considera que ausencia de hábitos de estudios en los estudiantes? ¿Por qué?

Con lo que tiene que ver a los hábitos los docentes coincidieron que Si existe la ausencia de hábitos debido que no existe una corresponsabilidad con lo que tiene que ver con los padres de familia, ya que los estudiantes se encuentran en proceso de formación y necesitan una guía y control para las actividades fuera de clase, y esa falta de hábitos de estudio desemboca en malos resultados escolares.

Pregunta 6

¿Cree usted como docente que el bajo rendimiento escolar de los estudiantes es provocado por el estrés académico? ¿Por qué?

La respuesta a esta pregunta fue de forma unánime que Si porque cuando los estudiantes padecen de estrés académico tiene consecuencias directas en su rendimiento escolar, ya que no pueden emplear sus energías a las actividades escolares debido a lo distractores y estresores.

4.3. VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS

En la verificación de la hipótesis, se ha utilizado el método del Chi-cuadrado que es un estadígrafo no paramétrico o de distribución libre que nos permite fundar

correspondencia entre valores observados y esperados, llegando hasta la comparación de distribuciones enteras. Es una prueba que permite la comprobación global del grupo de frecuencias esperadas calculadas a partir de la hipótesis que se quiere verificar.

4.3.1. PLANTEAMIENTO DE LA HIPÓTESIS

MODELO LÓGICO

Ho = El estrés académico NO incide en el rendimiento escolar de los estudiantes de octavo, noveno y décimo años de educación General básica de la Unidad Educativa Mayor “Ambato”

H1 = El estrés académico SI incide en el rendimiento escolar de los estudiantes de octavo, noveno y décimo años de educación General básica de la Unidad Educativa Mayor “Ambato”

4.3.2. COMBINACIÓN DE FRECUENCIAS

Pregunta 3

¿Se siente cansado con la sobrecarga de tareas y trabajos escolares?

Cuadro: N° 17

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	16	13,45%
En desacuerdo	17	14,29%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	12	10,08%
De acuerdo	30	25,21%
Totalmente de acuerdo	44	36,97%
Total	119	100%

Tabla 17: Combinaciones de frecuencias

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes

Elaborado por: Juan Pablo Pérez Bayas

Pregunta 4

¿Las evaluaciones de los profesores le ponen nervioso o tenso?

Cuadro: N° 18

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	23	19,33%
En desacuerdo	21	17,65%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	9	7,56%
De acuerdo	35	29,41%
Totalmente de acuerdo	31	26,05%
Total	119	100%

Tabla 18: Combinaciones de frecuencias

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes

Elaborado por: Juan Pablo Pérez Bayas

Pregunta 9

¿Si tiene bajas calificaciones ¿tiene sentimientos de desánimo y tristeza?

Cuadro: N° 19

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	22	18,49%
En desacuerdo	20	16,81%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	8	6,72%
De acuerdo	36	30,25%
Totalmente de acuerdo	33	27,73%
Total	119	100%

Tabla 19: Combinaciones de frecuencias

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes

Elaborado por: Juan Pablo Pérez Bayas

Pregunta 10

¿Cuándo está presionado presenta sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad?

Cuadro: N° 20

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	17	14,29%
En desacuerdo	19	15,97%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	6	5,04%
De acuerdo	39	32,77%
Totalmente de acuerdo	38	31,93%
Total	119	100%

Tabla 20: Combinaciones de frecuencias

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes

Elaborado por: Juan Pablo Pérez Bayas

4.3.3. SELECCIÓN DEL NIVEL DE SIGNIFICACIÓN

Nivel de Significación

El nivel de significación con el que se trabaja es del 5%.

$$X^2 = \sum \left[\frac{(O-E)^2}{E} \right]$$

En donde:

X^2 = Chi-cuadrado

\sum = Sumatoria

O = Frecuencia observada

E = frecuencia esperada o teórica

Nivel de Significación y Regla de Decisión

Grado de Libertad

Para establecer los grados de libertad se utiliza la siguiente formula:

$$GI = (c-1) (f-1)$$

$$GL = (4-1) (5-1)$$

$$GL = 3*4$$

$$GL = 12$$

Grado de significación

$$\alpha = 0.05$$

$$X_{2t} = 21.026$$

El valor del X2 con 12 grados de libertad y un nivel de significancia o límite de tolerancia de 0,05 y X2t de 21.026 (Valor de la tabla de puntos porcentuales de la distribución X2.)

En donde:

O = Frecuencia Observada

E = Frecuencia Esperada

O-E = Frecuencias observada- frecuencias esperadas

O-E² = resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado

O-E² /E = resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado dividido para las frecuencias esperadas.

4.4. DATOS Y CÁLCULOS ESTADÍSTICOS

FRECUENCIAS OBSERVADAS

Cuadro: N° 21

Ítems	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	TOTAL
3. ¿Se siente cansado con la sobrecarga de tareas y trabajos escolares?	16	17	12	30	44	119
4. ¿Las evaluaciones de los profesores le ponen nervioso o tenso?	23	21	9	35	31	119
9. ¿Si tiene bajas calificaciones ¿tiene sentimientos de desánimo y tristeza?	22	20	8	36	33	119
10. ¿Cuándo está presionado presenta sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad?	17	19	6	39	38	119
TOTAL	78	77	35	140	146	476

Tabla 21: Frecuencias Observadas

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes

Elaborado por: Juan Pablo Pérez Bayas

FRECUENCIAS ESPERADAS

Cuadro: N° 22

Ítems	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	TOTAL
3. ¿Se siente cansado con la sobrecarga de tareas y trabajos escolares?	30	27,5	10,25	26,75	24,5	119,0
4. ¿Las evaluaciones de los profesores le ponen nervioso o tenso?	30	27,5	10,25	26,75	24,5	119,0
9. ¿Si tiene bajas calificaciones ¿tiene sentimientos de desánimo y tristeza?	30	27,5	10,25	26,75	24,5	119,0
10. ¿Cuándo está presionado presenta sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad?	30	27,5	10,25	26,75	24,5	119,0
TOTAL	120,0	110,0	41,0	107,0	98,0	476,0

Tabla 22: Frecuencias Esperadas

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes

Elaborado por: Juan Pablo Pérez Bayas

CALCULO DEL CHI CUADRADO

Cuadro: N° 23

Ítems	Alternativas	O	E	O - E	(O - E) ²	(O - E) ² / E
¿Se siente cansado con la sobrecarga de tareas y trabajos escolares?	Totalmente en desacuerdo	16	30	-14	196	6,533
	En desacuerdo	17	27,5	-10,5	110,25	4,009
	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	12	10,25	1,75	3,0625	0,299
	De acuerdo	30	26,75	3,25	10,5625	0,395
	Totalmente de acuerdo	44	24,5	19,5	380,25	15,520
¿Las evaluaciones de los profesores le ponen nervioso o tenso?	Totalmente en desacuerdo	23	30	-7	49	1,633
	En desacuerdo	21	27,5	-6,5	42,25	1,536
	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	9	10,25	-1,25	1,5625	0,152
	De acuerdo	35	26,75	8,25	68,0625	2,544
	Totalmente de acuerdo	31	24,5	6,5	42,25	1,724
¿Si tiene bajas calificaciones ¿tiene sentimientos de desánimo y tristeza?	Totalmente en desacuerdo	22	30	-8	64	2,133
	En desacuerdo	20	27,5	-7,5	56,25	2,045
	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	8	10,25	-2,25	5,0625	0,494
	De acuerdo	36	26,75	9,25	85,5625	3,199
	Totalmente de acuerdo	33	24,5	8,5	72,25	2,949
¿Cuándo está presionado presenta sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad?	Totalmente en desacuerdo	17	30	-13	169	5,633
	En desacuerdo	19	27,5	-8,5	72,25	2,627
	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	6	10,25	-4,25	18,0625	1,762
	De acuerdo	39	26,75	12,25	150,0625	5,610
	Totalmente de acuerdo	38	24,5	13,5	182,25	7,439
TOTAL						68,239

Tabla 23: Chi Cuadrado

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes

Elaborado por: Juan Pablo Pérez Bayas

TABLA DE VERIFICACIÓN DEL CHI CUADRADO

Cuadro N° 24

	0,995	0,990	0,975	0,950	0,900	0,750	0,500	0,250	0,100	0,050	0,025	0,010	0,005
1	0,000	0,000	0,001	0,004	0,016	0,102	0,455	1,323	2,706	3,841	5,024	6,635	7,879
2	0,010	0,020	0,051	0,103	0,211	0,575	1,386	2,773	4,605	5,991	7,378	9,210	10,597
3	0,072	0,115	0,216	0,352	0,584	1,213	2,366	4,108	6,251	7,815	9,348	11,345	12,838
4	0,207	0,297	0,484	0,711	1,064	1,923	3,357	5,385	7,779	9,488	11,143	13,277	14,860
5	0,412	0,554	0,831	1,145	1,610	2,675	4,351	6,626	9,236	11,070	12,833	15,086	16,750
6	0,676	0,872	1,237	1,635	2,204	3,455	5,348	7,841	10,645	12,592	14,449	16,812	18,548
7	0,989	1,239	1,690	2,167	2,833	4,255	6,346	9,037	12,017	14,067	16,013	18,475	20,278
8	1,344	1,646	2,180	2,733	3,490	5,071	7,344	10,219	13,362	15,507	17,535	20,090	21,955
9	1,735	2,088	2,700	3,325	4,168	5,899	8,343	11,389	14,684	16,919	19,023	21,666	23,589
10	2,156	2,558	3,247	3,940	4,865	6,737	9,342	12,549	15,987	18,307	20,483	23,209	25,188
11	2,603	3,053	3,816	4,575	5,578	7,584	10,341	13,701	17,275	19,675	21,920	24,725	26,757
12	3,074	3,571	4,404	5,226	6,304	8,438	11,340	14,845	18,549	21,026	23,337	26,217	28,300

Tabla 24: Tabla de Chi Cuadrado

Fuente: Tabla de verificación del Chi Cuadrado.

Elaborado por: Juan Pablo Pérez Bayas

Conclusión

Como se puede observar χ^2_C , cuyo valor específico es de 68,239 siendo mayor que la χ^2_{t} cuadro tabular = 21,026, por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna:

H1 = El estrés académico **SI** incide en el rendimiento escolar de los estudiantes de octavo, noveno y décimo años de educación General básica de la Unidad Educativa Mayor “Ambato”

Gráfico N° 17

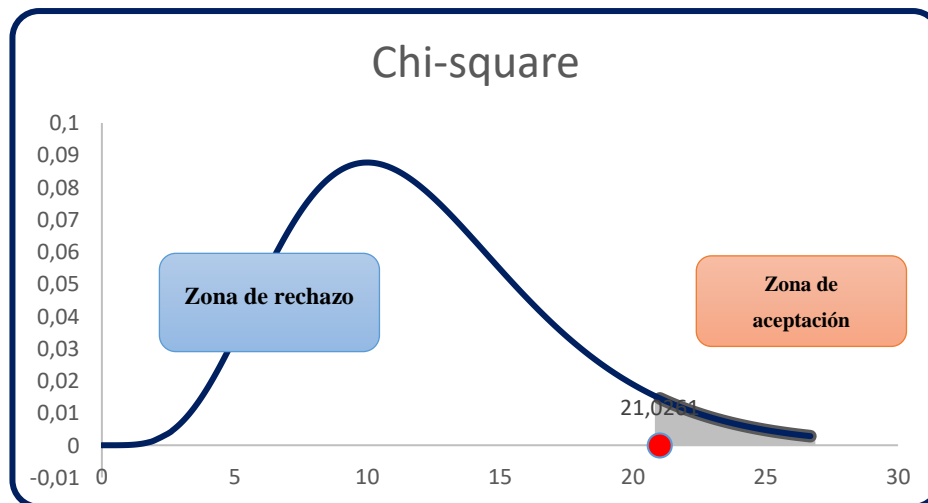


Ilustración 17: Chi Cuadrado

Fuente: Tabla de verificación del Chi Cuadrado.

Elaborado por: Juan Pablo Pérez Bayas

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

La investigación realizada a los estudiantes por medio de las encuestas en octavo, noveno y décimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Mayor “Ambato” del cantón Ambato provincia Tungurahua, se establece las siguientes conclusiones:

- La correlación estadística entre las variables de la problemática sometido de estudio nos muestra que el estrés académico SI incide en el rendimiento escolar, de manera directa, pues los efectos dentro de las actividades escolares, tal y como se interpretó de los resultados, donde la sintomatología del estrés se hace presente en las acciones que tienen que ver en el área educativa y no permite desarrollarse adecuadamente.
- Se aprecia que la mayoría de estudiantes que padecen de estrés académico poseen un rendimiento escolar bajo el promedio aceptable se evidencia su resultado de la encuesta, donde los estudiantes se observa que tienen problemas por la sobrecarga escolar, ya sea con los padres de familia y con los docentes, por las afecciones que le caracteriza al estrés académico.
- Los resultados obtenidos de las encuestas, expresa un resultado en el cual se evidencia claramente que los estudiantes que padecen de estrés académico no pueden concentrarse con efectos fisiológicos y psicológicos que no les permite dedicar todo su potencial hacia las actividades escolares en la cuales deben cumplir.
- Mediante el análisis e interpretación de resultados se conoció de la actitud de los padres de familia y docentes con respecto a los resultados del rendimiento escolar que tienen sus hijos, se observó que se basa en notas cuantitativas y cuando no existe los resultados deseados presionan para que mejoren los resultados mas no en ver las causa los problemas.

5.2. RECOMENDACIONES

- Es necesario difundir a las causas y efectos del estrés académico a los padres de familias y docentes sobre la problemática a la que están expuestos, a través actividades planificadas que balanceen entre tareas y tiempo, que sus representados consigan una proporción en el cual se sientan satisfechos con un adecuado rendimiento escolar y satisfacción con su tiempo para realizar sus tareas.
- Se recomienda actividades extracurriculares para desestresarse en los estudiantes, con un ambiente educativo que planifique las actividades de pausas activas para evitar el cansancio y más efectos estresores, además los docentes estén expectantes para detectar casos de estudiantes con estrés académico y remitir a los especialistas de acuerdo al órgano regular dentro de la institución.
- Difundir en los estudiantes hábitos y técnicas de estudio, para que el tiempo empleado en horas de aprendizaje no sean pesadas, sino sean atractivas para el estudiante, además donde los padres sean corresponsables de las actividades escolares y de las evaluaciones, que llamen su atención para que voluntariamente y sin presiones cumpla su tarea escolar.
- Una vez que se ha estimado la incidencia de las evaluaciones académicas, es imprescindible que se tome criterios de evaluación, donde exista intervalos de tiempos para evitar la aglomeración y sobrecarga de evaluaciones, además que se evalúe a los estudiantes constantemente, para que de esa manera los niveles de nerviosismo y tensión disminuya.

Bibliografía

- Abril, L. (14 de junio de 2013). Obtenido de <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/4221>
- Acevedo, A. (2008). *La buena crianza/ Good Parenting Education, Pautas y reflexiones sobre como criar con responsabilidad y alegría*. Ecuador: Librería Norma.
- Acosta, M. (2009). Los procesos de aprendizaje y su incidencia en la deserción estudiantil en el Programa de Química Farmacéutica de la Universidad de Cartagena. *Psicología desde el Caribe*.
- Ardanaz, L. (2004). *La escuela inclusiva: prácticas y reflexiones*. Caracas, Venezuela: Laboratorio Educativo.
- Ariza Hernández, M. L. (2017). Influencia de la inteligencia emocional y los afectos en la relación maestro-alumno, en el rendimiento académico de estudiantes de educación superior. *Educación y Educadores*. Obtenido de https://www.redalyc.org/pdf/834/Resumenes/Resumen_83453740002_1.pdf
- Barraza, M. A. (2003). El estrés académico en los alumnos de Posgrado de la Universidad Pedagógica de Durango. Guadalajara, Mexico.
- Bedoya, J. I. (2016). *Epistemología y Pedagogía* (Sexta ed.). Eco Ediciones. Obtenido de www.ecoediciones.com
- Bernal, D. (noviembre de 2018). *INFOMED*. Obtenido de http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/williamsoler/arte_y_pedagogia.pdf
- Buitron, C. (2014). *UTA.EDU.EC*. Obtenido de <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/6216?mode=full>
- Bustos, M. (2016). *UTA.EDU.EC*. Obtenido de <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/25215>
- CACES. (junio de 2019). *CACES*. Obtenido de <https://www.caces.gob.ec/documents/20143/152061/POL%C3%8DTICA+DE+EVALUACI%C3%93N+INSTITUCIONAL+DE+UNIVERSIDADES+Y+ESCUELAS+POLIT%C3%89CNICAS+EN+EL+MARCO+DEL+SISTEMA+DE+ASEGURAMIENTO+DE+LA++CALIDAD+DE+LA+EDUCACI%C3%93N+SUPERIOR.pdf/f9bed3bd-ac9b-aedc-dd75->

- Chilca, A. (2017). Autoestima, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Dialnet*, 71-127.
- Coll, C. (2017). *Psicología y currículum*. Ediciones Paidós.
- Daza, C. (2004). Conferencia dictada en el Congreso Nacional de Nutrición y. (pág. 18). Cali: D.C.
- Duque Misas, S. I. (2018). Rendimiento académico. *Revista Reflexiones y Saberes*. Obtenido de <http://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaRyS/article/view/969>
- ECUADOR, C. D. (21 de OCTUBRE de 2018). *MINISTERIO DE EDUCACIÓN*. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2012/08/Constitucion.pdf>
- EDUCACIÓN, M. D. (30 de diciembre de 2016). *MINISTERIO DE EDUCACIÓN*. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/05/Ley-Organica-Educacion-Intercultural-Codificado.pdf>
- EXPRESO. (01 de septiembre de 2012). *EXPRESO.EC*. Obtenido de https://www.expreso.ec/actualidad/en-ecuador-el-10-de-la-poblacion-tiene-estr-FEgr_3645226
- Fernández González, L. (2015). RELACIONES ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO, APOYO SOCIAL, OPTIMISMO-PESIMISMO Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Revista Electronica de Investigación Psicoeducativa*, 20.
- García, O., & Palacios, R. (1991). *Factores condicionantes del aprendizaje en lógica matemática*. Tesis para optar el Grado de Magister, Universidad San Martín de Porres, Lima. Obtenido de http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtual/Tesis/Salud/Reyes_T_Y/bibliografia.htm
- González , V. (2003). *Estrategias de enseñanza y aprendizaje* (Librería Carlos Cesarman, S.A ed., Vol. 10). Mexico: Pax.
- Hans, S. (23 de octubre de 2018). *CERASA*. Obtenido de <https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-1677.pdf>

- Hernández , J. (septiembre de 2018). *Diccta en el tercer milenio*. Obtenido de <https://sites.google.com/site/didacticaeneltercermilenio/home>
- Hernández Jacquez, L. F. (2018). Perfil socio-demográfico y académico en estudiantes universitarios con respecto a su autoeficacia académica percibida. *SCIELO*, 15.
- HORA, D. L. (6 de AGOSTO de 2017). *LA HORA EC*. Obtenido de <https://lahora.com.ec/tungurahua/noticia/1102090373/tungurahua-tercera-provincia-con-mas-estres-en-el-pais>
- INEC. (2016). Atenciones medicas relaionadas con el estrés.
- Kelly, W. A. (2008). *PSICOLOGIA DE LA EDUCACION* (7ma ed.). España: Morata. Obtenido de <https://www.casadellibro.com/libro-psicologia-de-la-educacion-7aa-ed/9788471120878/314415>
- Küper , W. (2002). *Pedagogía General”Serie pedagogía y didáctica I*. Quito: Ediciones ABYA- YALA. Recuperado el noviembre de 2018
- Lopategui, E. (octubre de 2018). ESTRÉS: CONCEPTO, CAUSAS Y CONTROL. *SALUD MEDICA*, pág. 12.
- Lopez, M. (2010). *El libro electrónico y su influencia en el rendimiento académico enlos estudiantes del sexto año de básica*. Ambato: UTA.
- López, M., Lopez de la Nieta, M., & López , M. C. (1990). *Educación Física Escolar Temario desarrollado para las oposiciones a los Cuerpos Docentes de Profesores de Enseñanzas Medias y de E.G.B. en Educación Física*. (E. S. Martínez, Ed.) Madrid, España: ARGOS.
- Mallart, J. (2018). *XTEC - Xarxa Telemàtica Educativa de Catalunya*.
- Martinez Zegarra, J. C. (2019). ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PRECLÍNICA DE MEDICINA HUMANA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA SEDE CHORRILLOS DURANTE EL PERIODO DE SEPTIEMBRE A NOVIEMBRE DEL 2016. *Universidad San Juan Bautista*, 14.
- Martínez, A. (2007). *Texto Relaciones entre la Inteligencia Emocional y estrategias* (2da ed.). Bogotá , Colombia: Fénix.

- Martínez, J. (2015). *Universidad Veracruzana*. (F. I. Hombre, Ed.) Recuperado el diciembre de 2018
- Martínez, J. (20 de junio de 2018). *uv.mx*. Obtenido de https://www.uv.mx/personal/jomartinez/files/2011/08/LA_EVALUACION_EDUCATIVA.pdf
- Mayorga, M. (2014). Estimación sobre niveles y factores de riesgo psicosocial en adolescentes.
- Meirieu, P. (2007). *Pedagogía del aula*.
- Melgosa, J. (1994). *Sin Estrés!* Madrid: Safeliz.
- Moreta, R. (2018). *Revista de Psicología y Educación*. Obtenido de <http://www.rpye.es/pdf/166.pdf>
- Myers, D. (2005). *Psicología* (7ma ed.). Buenos Aires: Editorial Médica. Obtenido de <https://www.medicapanamericana.com/fichapdf.aspx?id=4374>
- NACIONAL, C. (2002). *CODIGO DE LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA*. QUITO: CONGRESO NACIONAL.
- Naranjo, L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de ste en el ámbito educativo. *Revista Educación*.
- ONU. (1959). Declaración de los Derechos del Niño. Obtenido de <https://www.margen.org/ninos/derec4h1.html>
- Orlandini, A. (1999). *El estrés, qué es y como evitarlo*. DF, Mexico.
- Ortiz Lachica, F. (2007). *Vivir sin estrés*. Mexico: Pax.
- Palacios, F. (2013). *Depresión Siglo XXI*. Palibrio.
- Ramón, G. (2016). Escala de estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 41-50.
- Ramos Guardado, D. A. (2009). *Autoconcepto y su relación con el rendimiento académico en estudiantes Universitarios inscritos en la Licenciatura de Psicología de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad San Francisco Gavidia en el ciclo I-2008*. Trabajo para la graduación de Licenciatura, Universidad San Francisco Gavidia, Lima. Recuperado el 6 de octubre de 2018, de <http://ri.ufg.edu.sv/jspui/bitstream/11592/7372/1/371.264-R175a.pdf>

- Ricoy, M. C., & Couto, M. (2018). La desmotivación en matemáticas en secundaria de secundaria. *SCIELO*.
- Rodas, O. (2012). *Las Tareas escolares extraclases y su incidencia en el rendimiento de los estudiantes del Tercer Año de Educación General Básica de la Escuela Aurelio Ochoa Alvear de la Parroquia Turi Cantón Cuenca*. Cuenca.
- Schermerhorn, J., Hunt, J., & Osborn, R. (2008). *Comportamiento organizacional*. Mexico: Limusa Wiley.
- Selye, H. (1956). *The Stress of life*.
- Trickett, S. (2009). *Supera La Ansiedad Y La Depresión*. Barcelona: Hispano Europea, S.A. .
- Vásquez Rodríguez, F. (22 de octubre de 2018). *RED DE BIBLIOTECAS VIRTUALES*. Obtenido de <http://biblioteca.clacso.edu.ar/Colombia/fce-unisalle/20170117011106/Estrategias.pdf>
- Weineck, J. (2001). *Salud, Ejercicio y Deporte*. Barcelona, España: Service.
- Woolfolk, A. (2006). *Psicología Educativa* (7 ed.). Ohio, Estados Unidos: PEARSON.

ANEXOS



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA ENCUESTAS A ESTUDIANTES



Objetivo: La presente encuesta tiene como propósito recoger información pertinente que aporte a la investigación planteada en la institución.

Sírvase contestar con la mayor honestidad del caso.

1. Durante el transcurso de este año lectivo ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

2. ¿En tiempos de evaluación escolar tiendes a presentar dolores de cabeza o migraña?

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

3. ¿Te sientes cansado con la sobrecarga de tareas y trabajos escolares?

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

4. ¿Las evaluaciones de los profesores te ponen nervioso o tenso?

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

5. ¿Te estresa el tiempo limitado para realizar alguna actividad curricular? (trabajos, tareas, evaluaciones, lecciones)

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

6. ¿Cuándo tienes mucha tarea por lo general te cuesta conciliar el sueño?

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="text"/>	<input type="text"/>	d <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

7. ¿En tiempos de evaluación tiendes a presentar dolores de cabeza o migraña?

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="text"/>	<input type="text"/>	d <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

8. Cuando estás preocupado o nervioso ¿te rascas, muerdes las uñas o frotas alguna parte de tu cuerpo?

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="text"/>	<input type="text"/>	d <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

9. Si tienes bajas calificaciones ¿tienes sentimientos de desánimo y tristeza?

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="text"/>	<input type="text"/>	d <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

10. ¿Cuándo tienes evaluaciones complejas y muy seguidas presentas ansiedad, angustia o desesperación?

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="text"/>	<input type="text"/>	d <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

11. ¿Cuándo estás presionado presentas sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad?

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="text"/>	<input type="text"/>	d <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

12. ¿Si tienes mucho trabajo presentas desgano para realizar las labores escolares?

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="text"/>	<input type="text"/>	d <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA
ENTREVISTA A DOCENTES



Objetivo: La presente encuesta tiene como propósito recoger información pertinente que aporte a la investigación planteada en la institución.

Sírvase contestar con la mayor honestidad del caso.

- 1. ¿Los estudiantes a cuáles usted imparte clases presenta preocupación y nerviosismo? ¿Por qué?**

.....

.....

.....

.....

- 2. ¿Cree que existe una sobrecarga de trabajos escolares para sus estudiantes? ¿Por qué?**

.....

.....

.....

.....

- 3. ¿Cree que sus estudiantes sufren de estrés académico? ¿Por qué?**

.....

.....

.....

.....

4. ¿Ha notado que sus estudiantes responden de forma deficiente a las evaluaciones? ¿Por qué?

.....
.....
.....
.....

5. ¿Considera que ausencia de hábitos de estudios en los estudiantes? ¿Por qué?

.....
.....
.....
.....

6. ¿Cree usted como docente que el bajo rendimiento escolar de los estudiantes es provocado por el estrés académico? ¿Por qué?

.....
.....
.....
.....

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Ambato, 29 de junio de 2018

Msc. Silvia Chimborazo

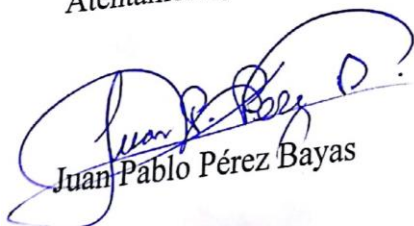
Rectora de la Unidad Educativa "Ambato"

De mis consideraciones:

Por medio de la presente expreso un efusivo saludo y atento a Ud. y a la prestigiosa institución que acertadamente dirige, a su vez la presente tiene como objetivo pedirle de la manera más comedida se autorice aplicar unas encuestas relacionadas al estrés académico de los cursos 8vo, 9no y 10mo años de Educación General Básica de la institución que Ud. dirige, por motivo que mi persona está desarrollando el trabajo de Tesis previo a la obtención del título de Psicólogo Educativo y Orientador Vocacional en la Universidad Técnica de Ambato, con el tema: El Estrés Académico y su incidencia en el rendimiento escolar en los estudiantes de 8vo, 9no y 10mo años de Educación General Básica de la Unidad Educativa "Ambato".

Me despido de Ud. agradecimiento de antemano su gentileza a este pedido que ayudara a la comunidad educativa a dar respuestas a problemas que los estudiantes se exponen en la vida estudiantil.

Atentamente,


Juan Pablo Pérez Bayas

Se remite al
Lic. Marcelo Norjón para
su coordinación
29-06-2018




29-06-2018

ARTÍCULO ACADÉMICO

El estrés académico y el rendimiento escolar en los estudiantes de octavo, noveno y décimo años de Educación General Básica de la Unidad Educativa Mayor “Ambato” de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.

Juan Pablo Pérez¹

¹ Universidad Técnica de Ambato,
Av. Los Chasquis, campus Huachi, Ecuador
Juan Pablo Pérez Bayas, Luis Indacochea l@uta.edu.ec

Resumen

La presente investigación tiene como objeto relacionar el estrés académico y como afecta en el rendimiento escolar en la Unidad Educativa Mayor “Ambato”. La población estuvo compuesta de 119 estudiantes y 10 docentes de octavo, noveno y décimo años. Los instrumentos para la verificación de hipótesis que se utilizó en los estudiantes un cuestionario de 12 ítems, con 5 alternativas, además a los docentes se realizó una entrevista con un cuestionario estructurado de 6 preguntas donde se buscó medir el grado de afección de estrés académico en el rendimiento escolar. Lo que ayudó a verificar las dificultades que provoca los niveles de estrés académico y las relaciones entre docentes, padres de familia y estudiantes que desemboca bajas calificaciones, ya sea por sobrecarga escolar, acumulación de evaluaciones y malos hábitos de estudio; utilizándose en el desarrollo del trabajo como metodología la investigación bibliográfica documental, al utilizar enciclopedias y libros virtuales; sobresale la modalidad de campo, el investigador acude al lugar de los acontecimientos, poniéndose en contacto con la realidad a estudiar; en los niveles descriptivo y explicativo, resaltando el diseño de un artículo científico que contiene; resumen, introducción, metodología, análisis y discusión de resultados, teniendo como conclusiones que entre las consecuencias producidas por el estrés académico, sobresale alteraciones en el comportamientos, aparece estresores académicos que dificulta el normal desarrollo escolar en el proceso enseñanza-aprendizaje, desde un enfoque global de los niveles del rendimiento escolar y las evaluaciones; repercutiendo en bajo rendimiento escolar, sobrecarga escolar, metodología académica; deduciéndose que al ser indiferente las actividades que favorecen a un clima educativo óptimo, el rendimiento escolar se disminuye y aumenta el estrés académico, resaltando, en cuanto a las evaluaciones escolares al no ser adecuada se limita el desarrollo escolar, incentivo por su desenvolvimiento en el medio educativo, desfavoreciendo el resultado en las notas escolares. Los padres de familia y los docentes deben estar involucrados en el bienestar de los estudiantes creando un clima educativo que facilite la retención de conocimientos y bienestar estudiantil.

Palabras clave: estrés académico, rendimiento escolar, evaluaciones, sobrecarga escolar, exigencias académicas

1. Introducción

Por tal razón (Martínez J. , 2015, pág. 12) sostienen que: El fenómeno del estrés se lo 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. Lo que se pudo apreciar dentro de la Unidad Educativa Mayor “Ambato”. Igualmente, se lo 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 (Schermerhorn, Hunt, & Osborn, 2008).

Una de las tendencias en el día de hoy en la que los seres humanos estamos inmersos directamente y en todos los ámbitos donde se desarrolla es el estrés (Barraza, 2003), debido a las situaciones y la sintomatología que presenta las personas de una manera u otra y manera en momentos específicos dentro de las actividades que realiza en su vida cotidiana y en esta ocasión se analiza la incidencia que tiene el estrés en la vida académica de los estudiantes de los tres últimos años de educación básica.

Según un estudio realizado por el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) en 2016 (INEC, 2016), Tungurahua ocupó el tercer lugar entre las provincias donde se registran más atenciones médicas relacionadas al estrés. El primer lugar fue para Pichincha, mientras que el segundo para Guayas.

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional donde el cuerpo reacciona liberando hormonas que hacen al cerebro permanecer alerta, causando tensiones en los músculos y aumento del pulso (HORA, 2017). Cuando se determina estrés crónico, el cuerpo se mantiene alerta incluso cuando no hay peligro, con el tiempo, el problema puede derivar en diabetes, obesidad, depresión, ansiedad, entre otras.

En cuanto a la sintomatología clínica, se realizó una investigación por (Mayorga, 2014) con 92 estudiantes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato, que, como objetivo tenía determinar la influencia de la sintomatología subclínica en el rendimiento académico, el resultado fue que los síntomas psicológicos que predominaban en los estudiantes que tenían condicionamiento, eran los síntomas en relación a las ideas y comportamientos obsesivos-compulsivos, depresivos, somatizaciones y también ansiedad e ideación paranoide.

El presente trabajo tiene como objetivo el identificar las consecuencias que produce el estrés en los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación general básica de la Unidad Educativa Mayor “Ambato” de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua, al mismo tiempo tiene como propósito determinar la incidencia que tiene el estrés sobre el rendimiento escolar en 119 estudiantes y poder elaborar un informe que detalle la relación que tiene entre la variable independiente el estrés académico y la variable dependiente el rendimiento escolar en los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación general básica de la Unidad Educativa Mayor “Ambato”

1.1.Estrés Académico

(García & Palacios, 1991, pág. 2) plantean que un nivel elevado de estrés académico "...altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. La alteración en estos tres niveles de respuestas influye de forma negativa en el rendimiento académico, en algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y, en otros casos, los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula (...) antes de dar comienzo el examen.

Todos los factores que influyen en la parte académica y de forma negativa son motivo de estudio debido a que en muchas ocasiones no se ha puesto interés en los factores que aparecen de forma sobreentendida en los estudiantes, la respuesta a niveles sobrecarga académica o la misma estructura que se encuentra formada las planificaciones curriculares, entre las más relevantes tenemos las evaluaciones académicas donde se presentan de manera elevada los niveles de estrés (Martinez Zegarra, 2019).

Por tanto, la presente revisión proporcionará información significativa sobre las líneas de desarrollo investigativo para la conceptualización del estrés académico, sus enunciaciones y manifestaciones el estrés está presente en todos los medios ambientes donde se desarrolla, como también incluido el educativo, en donde se centra el objetivo de la discusión; de ahí que los psicólogos, los docentes y los padres de familia, hayan identificado la necesidad de conocer las implicaciones que tiene sobre el rendimiento de los estudiantes (Hernández Jacquez, 2018).

Finalmente, se enuncia la definición de estrés académico, que desde el modelo sistémico cognoscitivista, hace (Barraza, 2003, pág. 10) uno de los autores latinoamericanos que más ha aportado datos investigativos y conceptuales sobre el tópico que nos ocupa: 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.

1.2. El rendimiento escolar

Psicología y Currículum, citado por (Coll, 2017) manifiesta que, el “rendimiento académico” o “aprendizaje” es el resultado de las actividades del educando, como reacción a los estímulos que recibe del ambiente estudiantil y social, orientado por el maestro. Por consiguiente, el rendimiento académico no es lo que el maestro piensa, sabe o hace; es lo que el estudiante aprende y asimila: conocimientos, habilidades y actitudes, los que deben, necesariamente ser evaluados, para comprobar qué es lo que aprenden los estudiantes; cómo lo aprenden; cuándo es lo que pueden aprenderlo mejor; e investigar qué dificultades encuentran en el aprendizaje; cuál es la eficacia de los métodos; el status de su comportamiento, etc. Sólo a base de esta verificación puede mejorarse la enseñanza y superarse el rendimiento académico.

En el área educativa es importante que los estudiantes en el año escolar se vayan conociendo o midiendo la capacidad de adquisición de conocimientos recibidos en las clases y así en sus horas de tareas y estudio autónomo, ya que es necesario verificar de una manera u otra si están captando los conocimientos debidos y de relación a los niveles en que se encuentra cada estudiante (Ricoy & Couto, 2018).

Para poder conocer el nivel de conocimientos de cada estudiante en relación con clases impartidas en el salón de clases debe ser medido de forma individual por medio de diferentes métodos o indicadores, pero el cumulo de todas las actividades evaluadores se le conoce como rendimiento escolar o rendimiento académico, en el cual existe escalas valorativa que muestran el grado de conocimientos adquiridos de cada estudiante lo que da como resultante si debe ser promovido de nivel o debe realizar una retroalimentación o en el peor de los casos no es promovido a un nivel superior.

1.3. Evaluación

Dentro del concepto de evaluación mencionan (Moreta, 2018) “El concepto no es solo rendir cuentas de los aciertos y desaciertos de un plan o programa de estudios o del desempeño profesional, sino también recibir retroalimentación para el mejoramiento académico y personal tanto del personal docente como de la población estudiantil y, por ende, de la institución educativa”. La evaluación educativa, se puede considerar como un instrumento para sensibilizar el quehacer académico y facilitar la innovación.

Como resultado (CACES, 2019), “...todo proceso que se asuma como evaluación institucional tiene como requisito y condición indispensable la participación de la comunidad educativa...de allí que la evaluación tenga como característica fundamental la autoevaluación”.

La evaluación es un instrumento por el cual se puede medir el grado de conocimientos adquiridos por los estudiantes de un centro educativo de manera general o específica, por lo tanto existe muchas condiciones explícitas como implícitas para el análisis de los resultados, por lo tanto se debe ver los factores que influyen de manera directa en los estudiantes y que muchos de ellos no se consideran directamente dentro de la pedagogía, y más bien son factores psicobiológicos que se manifiestan de diferente forma en los estudiantes de acuerdo a la forma de afrontar retos y responsabilidades, además a las realidades que se encuentran expuestas.

Finalmente se cita la definición de (Lopez, 2010) la cual sustenta a la evaluación curricular en el manejo de información cualitativa y cuantitativa para juzgar el grado de logros y deficiencias del plan curricular, y tomar decisiones relativas a ajustes, reformulación o cambios. Igualmente permite verificar la productividad, la eficacia y la pertinencia del currículo.

Muchas de las ocasiones en la evaluación los números son una representación fría de las realidades estudiantiles que se encuentra expuestas, por lo tanto se debe considerar una información cualitativa como cuantitativa con un criterio psicopedagógico, para no tener una idea absoluta en decisiones tomando en cuenta que los estudiantes y sus evaluaciones son relativas y expuestas a cambios en relación a tiempo, circunstancias y estados de ánimo, tomando en cuenta lo antes mencionado se puede verificar la eficiencia de los conocimientos adquiridos y su eficacia plateada en los currículos (Duque Misas, 2018).

1.4. El estrés académico y el rendimiento escolar

Realizar el estudio entre el estrés académico y el rendimiento escolar se torna interesante debido a que la incidencia puede tornar relativo de acuerdo a cada persona y los factores que influyen directamente en los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación general básica.

El motivo de estudio es pertinente debido que a factores psicológicos que influyen directamente con sintomatología, es decir no en todos los estudiantes aparece en su totalidad los síntomas del estrés (Ariza Hernández, 2017), tampoco en el mismo grado, pero lo que sí se pudo evidenciar que en los estudiantes si tiene un grado de afectación la aparición de los síntomas del estrés e influyen directamente en su rendimiento escolar, más que todo en el periodo de evaluaciones, ya sea por presión académica, sobrecarga escolar o el mismo hecho de la tensión que provoca las evaluaciones o más conocidas como exámenes ya se dé parciales o finales que se aglomeran en un determinado tiempo y acompañado de tareas (Bedoya, 2016).

2. Método/ Metodología

La investigación se basó en el enfoque cualitativo - cuantitativo porque el estrés académico, puede ser ocasionado por distintas causas que son la sobrecarga en actividades curriculares, problemas familiares y sociales, hábitos escolares, cambios hormonales, etc., por ende, esto ocasiona varios problemas en el rendimiento académico de los estudiantes. Se determinará el comportamiento humano que tienen déficit de atención, y cuantitativo porque se apreciará el número de estudiantes con estrés académico.

La investigación se presentó la modalidad bibliográfica, por utilizar el proceso de búsqueda de información, con la intención de ampliar y profundizar el conocimiento, con respaldo, principalmente de trabajos previos, información y datos divulgados por los medios impresos, como son revistas y publicaciones científicas, además de folletos y libros, test que han ayudado para determinar cuál es el conocimiento existente y formular la fundamentación teórica científica.

La investigación se presentó la modalidad de campo, porque los datos fueron tomados directamente de la institución donde se realizará la investigación, con la intención, bien sea describir, interpretar y entender los factores que incurren en la problemática.

La investigación se ejecutó de carácter exploratorio, porque a través de la exploración e indagación se formulará un diagnóstico con el propósito de destacar los aspectos fundamentales de la realidad de la problemática y así encontrar los procedimientos adecuados para establecer los lineamientos de la investigación y posteriormente proceder a su comprobación.

La investigación se realizó bajo el nivel descriptivo, por establecer el método de análisis y descripción, con el que se logró caracterizar el objeto de estudio y señalar las características y propiedades del fenómeno estudiado, con el propósito de ordenar, agrupar y describir las diferentes situaciones o eventos que tienen lugar en la investigación.

La investigación se realizó a nivel correlacional por determinar si las dos variables están correlacionadas o no. Esto significa que se analizó si un aumento o disminución en una variable coincide con un aumento o disminución en la otra variable, es decir se evaluó las variaciones del comportamiento y de la variable en función de la variación de otra variable.

Los instrumentos utilizados en los estudiantes fueron la encuesta que tiene 12 ítems y con 5 alternativas como opciones y para los docentes una entrevista estructurada de 6 preguntas para lo cual se aplicó a 119 estudiantes y 10 docentes.

La población se conformó por ciento diecinueve estudiantes de octavos, novenos y decimos años de educación general básica que fueron encuestados en la Unidad Educativa Mayor “Ambato”, cantón Ambato, dando una equivalencia del cien por ciento.

Tabla N. 1. Población investigada

Personal	Frecuencia	Porcentaje
Estudiantes	119	92,25%
Docentes	10	7,25%
Total	129	100%

Fuente: Autoría propia

Elaborado por: Juan Pablo Pérez Bayas

Se realiza la operacionalización de la variable independiente: El estrés académico con sus categorías: reacción fisiológica, mecanismo de defensa, afrontar situación; presionado, agotamiento, extenuado, protección, impotencia, imposibilidad, escolaridad, estudio,

aprendizaje; favoreciendo en la redacción de los ítems básicos; aplicándose como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario estructurado.

Se realiza la operacionalización de la variable dependiente: Rendimiento Escolar, con sus categorías: acción mental, asimilar y saberes significativos; con sus indicadores: producto, capacidad, esfuerzo, aprender, entender, comprender, cognitiva, afectiva, posibilitando la redacción de los ítems básicos; aplicándose como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario estructurado.

Se aplicó el análisis e interpretación de datos, en la verificación de la hipótesis se emplea el método lógico sobresaliendo la hipótesis nula y la hipótesis alternativa; se establece una comparación entre el cálculo de la frecuencia observada y la frecuencia esperada; en el modelo estadístico se integra la aplicación de los grados de libertad que es igual a la fórmula: fila menos uno por columna menos uno y el chi cuadrado es igual a la sumatoria de la frecuencia observada menos la frecuencia esperada elevadas al cuadrado sobre la frecuencia esperada; teniendo la confiabilidad del noventa y cinco por ciento, aplicándose un error del cinco por ciento, un nivel de significancia del cero coma cero cinco, evidenciando en la tabla de distribución del chi cuadrado que con doce grados de libertad y el nivel de significación de cero coma cero cinco se obtiene como chi cuadrado teórico el equivalente a veinte y uno coma cero veinte y seis.

En la zona de aceptación y rechazo de la hipótesis, el chi cuadrado 68,239 calculado sesenta y ocho coma doscientas treinta y nueve es mayor al chi cuadrado teórico de veinte y uno coma cero veinte y seis; aceptándose la hipótesis alternativa: “El estrés académico **SI** incide en el rendimiento escolar de los estudiantes de octavo, noveno y décimo años de educación General básica de la Unidad Educativa Mayor “Ambato” del Cantón Ambato, Provincia Tungurahua”.

Tabla No. 2. Recolección de datos

Ítems	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	TOTAL
¿Se siente cansado con la sobrecarga de tareas y trabajos escolares?	16	17	12	30	44	119
¿Las evaluaciones de los profesores le ponen nervioso o tenso?	23	21	9	35	31	119
¿Si tiene bajas calificaciones tiene sentimientos de desánimo y tristeza?	22	20	8	36	33	119
¿Cuándo está presionado presenta sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad?	17	19	6	39	38	119
TOTAL	78	77	35	140	146	476

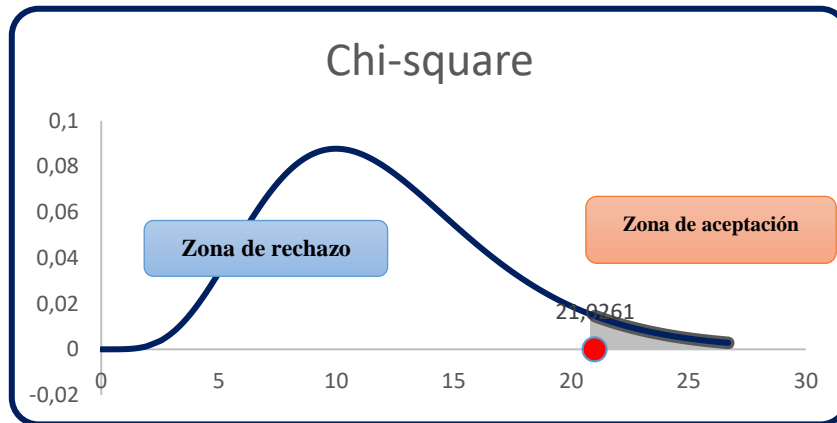
Fuente: Frecuencia observada, personal del área administrativa y operativa

Elaborado por: Juan Pablo Pérez Bayas

En la tabla Nro. 2 se puede evidenciar que los estudiantes sufren un nivel de cansancio y están totalmente de acuerdo en un 36.97% por la sobrecarga de tarea y trabajos escolares y con los que se refiere a los estudiantes sufren de presión y presentan agresividad e irritabilidad están de acuerdo en un 32.77% y totalmente de acuerdo un 29.41% de estudiantes encuestados, otro factor que se muestra latente, es que el 29.41% de estudiantes están de acuerdo que les pone nerviosos las evaluaciones escolares y las bajas calificaciones provoca desanimo y tristeza en un 30.25% están de acuerdo y un 27.73 están totalmente de acuerdo en la problemática

2.1. Figuras

Figura 1. Campana Gauss

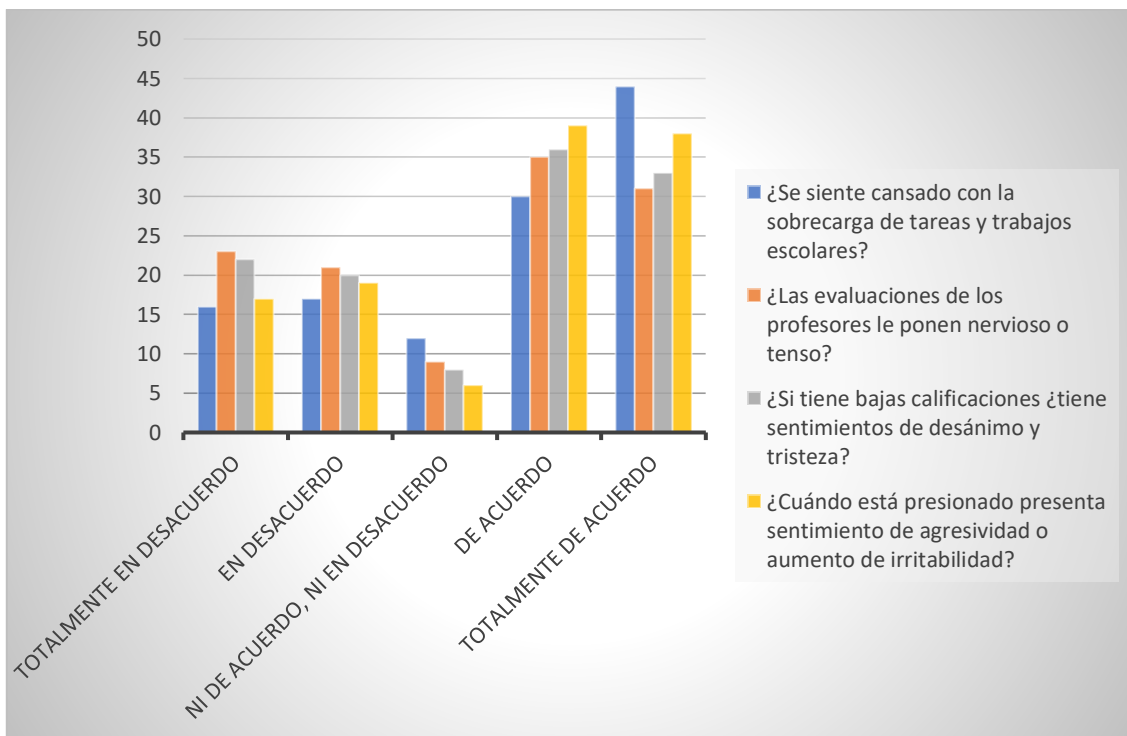


Fuente: Frecuencia observada

Elaborado por: Juan Pablo Pérez Bayas

En la ilustración se puede evidenciar que la hipótesis planteada en que SI existe una incidencia del estrés académico en el rendimiento escolar y todo esto lo valida las encuestas a los estudiantes y las entrevistas a los docentes.

Figura No. 2. Recolección de datos



Fuente: Frecuencia observada

Elaborado por: Juan Pablo Pérez Bayas

2.2. Formulas

Nivel de Significación

El nivel de significación con el que se trabaja es del 5%.

$$X^2 = \sum \left[\frac{(O-E)^2}{E} \right]$$

En donde:

X^2 = Chi-cuadrado

Σ = Sumatoria

O = Frecuencia observada

E = frecuencia esperada o teórica

Nivel de Significación y Regla de Decisión

Grado de Libertad

Para establecer los grados de libertad se utiliza la siguiente formula:

$$Gl = (c-1) (f-1)$$

$$GL = (4-1) (5-1)$$

$$GL = 3*4$$

$$GL = 12$$

Grado de significación

$$\infty = 0.05$$

$$X_{2t} = 21.026$$

El valor del X^2 con 12 grados de libertad y un nivel de significancia o límite de tolerancia de 0,05 y X_{2t} de 21.026 (Valor de la tabla de puntos porcentuales de la distribución X^2 .)

En donde:

O = Frecuencia Observada

E = Frecuencia Esperada

O-E = Frecuencias observada- frecuencias esperadas

O-E² = resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado

O-E² /**E** = resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado dividido para las frecuencias esperadas.

3. Resultados

Según los resultados obtenidos, 36.97% de estudiantes sienten cansancio por la sobrecarga de tarea y trabajos escolares y 32.77% están de acuerdo en un y totalmente de acuerdo un 29.41% con los que se refiere a los estudiantes sufren de presión y presentan agresividad e irritabilidad de estudiantes encuestados, otro factor que se muestra latente, es que el 29.41% de estudiantes están de acuerdo que les pone nerviosos las evaluaciones escolares y las bajas calificaciones provoca desánimo y tristeza en un 30.25% están de acuerdo y un 27.73 están totalmente de acuerdo en la problemática, se establece que el estudiante presenta estrés académico, teniendo problemas de psicofisiológicos por los síntomas que son característicos del estrés académico, afectando en la ansiedad, tensión, nerviosismo, tristeza, angustia incluso miedo, además perjudica en los procesos cognitivos y la capacidad de recordar los conocimientos adquiridos para las evaluaciones.

Además, los resultados observados dan como resultado que la persona encuestada a veces expresa sus sentimientos de desánimo, lo que perjudica en el manejo de la atención, la demostración de interés en las materias que se presenta a evaluar incrementando la frustración, problemas académicos y los mismo bajo rendimiento escolar.

Se determina que la sobrecarga carga académica, las evaluaciones complejas y seguidas incrementa el bajo rendimiento escolar, la falta de interés por materias, desfavoreciendo en la capacidad intelectual, problemas con los padres y maestros, el miedo a los estudios; presentado dificultades en el desarrollo cognitivo e intelectual condicionando la eficacia en sus actividades escolares.

4. Discusión

En la investigación se determina que los estudiantes tienden a tener problemas en su rendimiento académico, provocada por reacciones a estímulo vinculados directamente con el estrés académico, (Fernández González, 2015, pág. 5) menciona que existe hormonas que provocan el estrés y por lo psicofisiológico lo que determina el estrés, mediante la sobrecarga de tareas académicas y las evaluaciones complejas y seguidas, dificultando el desarrollo normal en el aprendizaje, el fortalecimiento intelectual, emocional, anímico y el clima educativo, también el autor (Ramón, 2016) menciona que los procesos de evaluación están ligados directamente en el estrés debido a las

características propias que tiene el prepararse y presentar los exámenes y todo esto acompañado de las tareas escolares.

En referencia a la gráfica, se obtiene que el docente no emplea actividades evaluativas donde no solo se vea el nivel de complejidad sino el nivel de asimilación de conocimientos, además se debe analizar la carga de tareas que se envía a los estudiantes que den ser prácticas y necesarias, por lo que (Chilca, 2017) determina que los hábitos de estudio tiene que ver en el fracaso o éxito de los estudiantes en lo que tiene que ver su rendimiento académico, pero desde el punto de vista y los resultados obtenidos las tareas académicas se puede ver una apreciación que a mayor cantidad de tareas no significa que adquiere mayor conocimiento, de la misma forma el rendimiento escolar bajo implica un desánimo en el estudiante por lo que se sugiere tareas o actividades que reemplacen a las que el estudiante se muestra reacio para lo cual existirá un cambio favorable (Ramón, 2016).

Según lo antes mencionado los factores que inciden en el bajo rendimiento escolar por influencia del estrés son variadas entre la que destacan sobrecarga académica, las evaluaciones ya sea por la complejidad o la acumulación de las mismas y lo que no hay que olvidar es la parte psicofisiológica, ya que de todo punto de vista el organismo reacciona a todo evento positivo o negativo ya sean externos o internos, que como respuesta se da el estrés, por lo tanto en los estudiantes se refleja en sus actividades educativas frente a los docentes y en sí a la comunidad educativa, desfavorecen el desarrollo intelectual y emocional en la capacidad para desenvolverse en el medio académico para alcanzar sus metas y en el aprendizaje.

5. Conclusiones

En conclusión en base a los resultados se desecha la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que se basa en el estrés académico, sobresale inadecuados comportamientos, problemas fisiológicos, demasiadas tareas y rendimiento académico bajo afectando en el desempeño durante la ejecución de evaluaciones, tareas que limitan el pensamiento creativo, evaluaciones consecutivas, dificultad y condicionado el normal desarrollo académico para la resolución de problemas en los diferentes contextos.

Se establece que la mayoría de encuestados consideran que es importante mantener un clima educativo apto para el aprendizaje, para lograr el desarrollo en las áreas cognitivas,

motivacionales, comportamentales; siendo que el estrés dificulta la interacción en el proceso enseñanza-aprendizaje, desde un enfoque global del rendimiento escolar y proceso evaluativo de conocimientos; repercutiendo en notas bajas, problemas psicofisiológicos y desarrollo cognitivo.

Se concluye que en la institución es insuficiente analizar los casos de bajo rendimiento escolar, desde una perspectiva unilateral, sino que al contrario tienen muchos factores y de actividades que favorecen el normal desempeño académico, desarrollo intelectual y en el desenvolvimiento curricular; todo esto provoca que los estudiantes tengan ansiedad, se sientan tensos y con desanimo frente a las actividades escolares en las cuales se encuentran inmersos de manera cotidiana y el cumplimiento a cabalidad de las responsabilidades dentro de la comunidad educativa.

En cuanto al estrés al no ser diagnosticado, limita el desarrollo intelectual del estudiante y del pensamiento, emociones, desfavoreciendo el desarrollo normal de las actividades escolares. El estrés incrementando el bajo rendimiento escolar, dando lugar a problemas, conflictos, donde los docentes y padres de familia tiende a dirigir la culpa a los estudiantes por no mantener un rendimiento escolar aceptable.

Bibliografía

- Abril, L. (14 de junio de 2013). Obtenido de <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/4221>
- Acevedo, A. (2008). *La buena crianza/ Good Parenting Education, Pautas y reflexiones sobre como criar con responsabilidad y alegría*. Ecuador: Librería Norma.
- Acosta, M. (2009). Los procesos de aprendizaje y su incidencia en la deserción estudiantil en el Programa de Química Farmacéutica de la Universidad de Cartagena. *Psicología desde el Caribe*.
- Ardanaz, L. (2004). *La escuela inclusiva: prácticas y reflexiones*. Caracas, Venezuela: Laboratorio Educativo.
- Ariza Hernández, M. L. (2017). Influencia de la inteligencia emocional y los afectos en la relación maestro-alumno, en el rendimiento académico de estudiantes de educación superior. *Educación y Educadores*. Obtenido de https://www.redalyc.org/pdf/834/Resumenes/Resumen_83453740002_1.pdf
- Barraza, M. A. (2003). El estrés académico en los alumnos de Posgrado de la Universidad Pedagógica de Durango. Guadalajara, Mexico.
- Bedoya, J. I. (2016). *Epistemología y Pedagogía* (Sexta ed.). Eco Ediciones. Obtenido de www.ecoediciones.com
- Bernal, D. (noviembre de 2018). *INFOMED*. Obtenido de http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/williamsoler/arte_y_pedagogia.pdf
- Buitron, C. (2014). *UTA.EDU.EC*. Obtenido de <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/6216?mode=full>
- Bustos, M. (2016). *UTA.EDU.EC*. Obtenido de <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/25215>
- CACES. (junio de 2019). *CACES*. Obtenido de <https://www.caces.gob.ec/documents/20143/152061/POL%C3%8DTICA+DE+EVALUACI%C3%93N+INSTITUCIONAL+DE+UNIVERSIDADES+Y+ESCUELAS+POLIT%C3%89CNICAS+EN+EL+MARCO+DEL+SISTEMA+DE+ASEGURAMIENTO+DE+LA++CALIDAD+DE+LA+EDUCACI%C3%93N+SUPERIOR.pdf/f9bed3bd-ac9b-aedc-dd75->
- Chilca, A. (2017). Autoestima, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Dialnet*, 71-127.
- Coll, C. (2017). *Psicología y currículum*. Ediciones Paidós.

- Daza, C. (2004). Conferencia dictada en el Congreso Nacional de Nutrición y. (pág. 18). Cali: D.C.
- Duque Misas, S. I. (2018). Rendimiento académico. *Revista Reflexiones y Saberes*. Obtenido de <http://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaRyS/article/view/969>
- ECUADOR, C. D. (21 de OCTUBRE de 2018). *MINISTERIO DE EDUCACIÓN*. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2012/08/Constitucion.pdf>
- EDUCACIÓN, M. D. (30 de diciembre de 2016). *MINISTERIO DE EDUCACIÓN*. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/05/Ley-Organica-Educacion-Intercultural-Codificado.pdf>
- EXPRESO. (01 de septiembre de 2012). *EXPRESO.EC*. Obtenido de https://www.expreso.ec/actualidad/en-ecuador-el-10-de-la-poblacion-tiene-estr-FEgr_3645226
- Fernández González, L. (2015). RELACIONES ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO, APOYO SOCIAL, OPTIMISMO-PESIMISMO Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Revista Electronica de Investigación Psicoeducativa*, 20.
- García, O., & Palacios, R. (1991). *Factores condicionantes del aprendizaje en lógica matemática*. Tesis para optar el Grado de Magister, Universidad San Martín de Porres, Lima. Obtenido de http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtual/Tesis/Salud/Reyes_T_Y/bibliografia.htm
- González, V. (2003). *Estrategias de enseñanza y aprendizaje* (Librería Carlos Cesarman, S.A ed., Vol. 10). Mexico: Pax.
- Hans, S. (23 de octubre de 2018). *CERASA*. Obtenido de <https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-1677.pdf>
- Hernández, J. (septiembre de 2018). *Dicta en el tercer milenio*. Obtenido de <https://sites.google.com/site/didacticaeneltercermilenio/home>
- Hernández Jacquez, L. F. (2018). Perfil socio-demográfico y académico en estudiantes universitarios con respecto a su autoeficacia académica percibida. *SCIELO*, 15.
- HORA, D. L. (6 de AGOSTO de 2017). *LA HORA EC*. Obtenido de <https://lahora.com.ec/tungurahua/noticia/1102090373/tungurahua-tercera-provincia-con-mas-estres-en-el-pais>

- INEC. (2016). Atenciones medicas relacionadas con el estrés.
- Kelly, W. A. (2008). *PSICOLOGIA DE LA EDUCACION* (7ma ed.). España: Morata.
Obtenido de <https://www.casadellibro.com/libro-psicologia-de-la-educacion-7aa-ed/9788471120878/314415>
- Küper , W. (2002). *Pedagogía General* "Serie pedagogía y didáctica I. Quito: Ediciones ABYA- YALA. Recuperado el noviembre de 2018
- Lopategui, E. (octubre de 2018). ESTRÉS: CONCEPTO, CAUSAS Y CONTROL. *SALUD MEDICA*, pág. 12.
- Lopez, M. (2010). *El libro electrónico y su influencia en el rendimiento académico en los estudiantes del sexto año de básica*. Ambato: UTA.
- López, M., Lopez de la Nieta, M., & López , M. C. (1990). *Educación Física Escolar Temario desarrollado para las oposiciones a los Cuerpos Docentes de Profesores de Enseñanzas Medias y de E.G.B. en Educación Física*. (E. S. Martínez, Ed.) Madrid, España: ARGOS.
- Mallart, J. (2018). *XTEC - Xarxa Telemàtica Educativa de Catalunya*.
- Martinez Zegarra, J. C. (2019). ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PRECLÍNICA DE MEDICINA HUMANA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA SEDE CHORRILLOS DURANTE EL PERIODO DE SEPTIEMBRE A NOVIEMBRE DEL 2016. *Universidad San Juan Bautista*, 14.
- Martínez, A. (2007). *Texto Relaciones entre la Inteligencia Emocional y estrategias* (2da ed.). Bogotá , Colombia: Fénix.
- Martínez, J. (2015). *Universidad Veracruzana*. (F. I. Hombre, Ed.) Recuperado el diciembre de 2018
- Martínez, J. (20 de junio de 2018). *uv.mx*. Obtenido de https://www.uv.mx/personal/jomartinez/files/2011/08/LA_EVALUACION_EDUCATIVA.pdf
- Mayorga, M. (2014). Estimación sobre niveles y factores de riesgo psicosocial en adolescentes.
- Meirieu, P. (2007). *Pedagogía del aula*.
- Melgosa, J. (1994). *Sin Estres!* Madrid: Safeliz.
- Moreta, R. (2018). *Revista de Psicología y Educación*. Obtenido de <http://www.rpye.es/pdf/166.pdf>

- Myers, D. (2005). *Psicología* (7ma ed.). Buenos Aires: Editorial Médica. Obtenido de <https://www.medicapanamericana.com/fichapdf.aspx?id=4374>
- NACIONAL, C. (2002). *CODIGO DE LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA*. QUITO: CONGRESO NACIONAL.
- Naranjo, L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. *Revista Educación*.
- ONU. (1959). Declaración de los Derechos del Niño. Obtenido de <https://www.margen.org/ninos/derec4h1.html>
- Orlandini, A. (1999). *El estrés, qué es y como evitarlo*. DF, Mexico.
- Ortiz Lachica, F. (2007). *Vivir sin estrés*. Mexico: Pax.
- Palacios, F. (2013). *Depresión Siglo XXI*. Palibrio.
- Ramón, G. (2016). Escala de estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 41-50.
- Ramos Guardado, D. A. (2009). *Autoconcepto y su relación con el rendimiento académico en estudiantes Universitarios inscritos en la Licenciatura de Psicología de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad San Francisco Gavidia en el ciclo I-2008*. Trabajo para la graduación de Licenciatura, Universidad San Francisco Gavidia, Lima. Recuperado el 6 de octubre de 2018, de <http://ri.ufg.edu.sv/jspui/bitstream/11592/7372/1/371.264-R175a.pdf>
- Ricoy, M. C., & Couto, M. (2018). La desmotivación en matemáticas en secundaria de secundaria. *SCIELO*.
- Rodas, O. (2012). *Las Tareas escolares extraclases y su incidencia en el rendimiento de los estudiantes del Tercer Año de Educación General Básica de la Escuela Aurelio Ochoa Alvear de la Parroquia Turi Cantón Cuenca*. Cuenca.
- Schermerhorn, J., Hunt, J., & Osborn, R. (2008). *Comportamiento organizacional*. Mexico: Limusa Wiley.
- Selye, H. (1956). *The Stress of life*.
- Trickett, S. (2009). *Supera La Ansiedad Y La Depresión*. Barcelona: Hispano Europea, S.A. .
- Vásquez Rodríguez, F. (22 de octubre de 2018). *RED DE BIBLIOTECAS VIRTUALES*. Obtenido de <http://biblioteca.clacso.edu.ar/Colombia/fce-unisalle/20170117011106/Estrategias.pdf>
- Weineck, J. (2001). *Salud, Ejercicio y Deporte*. Barcelona, España: Service.

Woolfolk, A. (2006). *Psicología Educativa* (7 ed.). Ohio, Estados Unidos: PEARSON.