



Universidad Nacional  
**Federico Villarreal**

**VRIN** | VICERRECTORADO  
DE INVESTIGACIÓN

## **FACULTAD DE EDUCACIÓN**

ESTRÉS LABORAL Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE  
EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL,  
2024

**Línea de investigación:**  
**Educación para la sociedad del conocimiento**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física

### **Autor**

Barrientos Dueñas, Oliver Romualdo

### **Asesor**

Morinaga Mestas, Tito Enrique

ORCID: 0000-0003-1865-7548

### **Jurado**

Ulloa Miñano, Marino

Portugal Moscoso, Félix Carlo

Julcarima de la Cruz, Abel Amador

**Lima - Perú**

**2025**

RECONOCIMIENTO - NO COMERCIAL - SIN OBRA DERIVADA  
(CC BY-NC-ND)



# TESIS OLIVER BARRIENTOS -TURNITIN

## INFORME DE ORIGINALIDAD

21%

INDICE DE SIMILITUD

18%

FUENTES DE INTERNET

5%

PUBLICACIONES

7%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="http://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	2%
2	<a href="http://repositorio.unfv.edu.pe">repositorio.unfv.edu.pe</a> Fuente de Internet	2%
3	<a href="http://www.coursehero.com">www.coursehero.com</a> Fuente de Internet	1%
4	<a href="http://repositorio.continental.edu.pe">repositorio.continental.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
5	<a href="http://repositorio.ucv.edu.pe">repositorio.ucv.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
6	Submitted to Universidad Nacional Federico Villarreal Trabajo del estudiante	1%
7	Submitted to Universidad TecMilenio Trabajo del estudiante	<1%
8	<a href="http://www.unipamplona.edu.co">www.unipamplona.edu.co</a> Fuente de Internet	<1%
9	<a href="http://repositorio.une.edu.pe">repositorio.une.edu.pe</a> Fuente de Internet	



**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**ESTRÉS LABORAL Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE  
EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL,  
2024**

**Línea de investigación:**

Educación para la sociedad del conocimiento

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física

**Autor**

Barrientos Dueñas, Oliver Romualdo

**Asesor**

Morinaga Mestas, Tito Enrique

ORCID: 0000-0003-1865-7548

**Jurado**

Ulloa Miñano, Marino

Portugal Moscoso, Félix Carlos

Julcarima de la Cruz, Abel Amador

**Lima-Perú**

**2025**

### *Dedicatoria*

A mis padres Edelmira y Roberto;  
a mi compañera de vida; a mis  
hijos y a mis hermanos de lucha e  
ideales, por caminar siempre a mi  
lado.

### *Agradecimiento*

A mis padres, por ser mi ejemplo y mayor apoyo.  
A Melissa, principal artífice de este trabajo. A mis asesores, Joel del Solar y Tito Morinaga, por su guía invaluable y experiencia durante este proceso. No puedo dejar de mencionar mi gratitud a mis camaradas de mil batallas, “Los Maestros”.

## ÍNDICE

RESUMEN .....	7
ABSTRACT.....	8
I. INTRODUCCIÓN.....	9
1.1 Descripción y Formulación del problema.....	13
1.2 Antecedentes .....	16
1.3 Objetivos .....	25
1.3.1. Objetivo General.....	25
1.3.2. Objetivos Específicos .....	25
1.4 Justificación.....	26
1.5 Hipótesis.....	28
II. MARCO TEÓRICO.....	32
2.1 Bases teóricas sobre el tema de investigación.....	32
2.1.1 Definición de estrés.....	32
2.1.2 Definición de estrés académico.....	37
2.1.3 Dimensiones del estrés académico.....	42
2.1.3.1. Estímulos estresores .....	42
2.1.3.2 Síntomas .....	44
2.1.3.3 Estrategias de afrontamiento .....	47
2.1.4 Teorías psicológicas del estrés .....	47
2.1.4.1 Teoría del estrés basado en el estímulo. ....	47
2.1.4.2 Teoría del estrés basado en la respuesta. ....	50
2.1.4.3 Teoría de la evaluación cognitiva.....	50
2.1.5 Estrés Laboral.....	51
2.1.5.1 Teorías basadas en las respuestas .....	51
2.1.5.2 Fases de la activación del estrés .....	53
2.1.5 Medición del Estrés Laboral .....	56
2.2.1 Definición de Rendimiento Académico .....	65
2.2.1.1 Factores del Rendimiento Académico. ....	70

2.2.1.2 Tipos de Rendimiento Académico.....	75
2.2.1.3 Dimensiones del Rendimiento Académico.....	76
III. MÉTODO .....	77
3.1 Tipo de investigación .....	77
3.2 Ámbito temporal y espacial.....	80
3.3 Variables.....	80
3.4 Población y muestra .....	81
3.5 Instrumento.....	82
3.6 Procedimiento.....	83
3.7 Análisis de datos.....	84
3.8 Consideraciones éticas .....	85
IV. RESULTADOS .....	86
V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....	93
VI. CONCLUSIONES .....	95
VII. RECOMENDACIONES .....	96
VIII. REFERENCIAS.....	98
IX. ANEXOS .....	108

## RESUMEN

El objetivo general de este estudio fue determinar la relación entre el estrés laboral y el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal (UNFV). La investigación adoptó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, correlacional y de corte transversal. La población total estuvo conformada por los 251 estudiantes. Mediante una ficha sociodemográfica, se identificó que 119 estudiantes trabajaban, y de ellos, se seleccionó como muestra a 31 estudiantes. La muestra fue seleccionada mediante un muestreo no probabilístico de tipo intencional. Para la recolección de datos, se utilizó un único cuestionario digital estructurado en Google Formularios, que incluyó los instrumentos para medir las dos variables principales: estrés laboral y rendimiento académico. Los resultados obtenidos mostraron que el valor  $p$  de la prueba estadística fue menor a 0.05, lo que permitió aceptar la hipótesis general del estudio. Asimismo, se halló un coeficiente de correlación de nivel moderado a alto, evidenciando que el estrés laboral influye negativamente en el rendimiento académico. Los análisis específicos confirmaron una relación significativa entre diversos factores del estrés laboral (como la sobrecarga de tareas, la falta de descanso o la presión externa) y el desempeño académico. Esto resalta la necesidad de implementar estrategias de apoyo psicológico y académico que promuevan el bienestar integral del estudiante universitario que trabaja.

***Palabras clave:*** estrés laboral, rendimiento académico, salud mental.

## ABSTRACT

The general objective of this study was to determine the relationship between work-related stress and academic performance among Physical Education students at the Federico Villarreal National University (UNFV). The research adopted a quantitative approach, with a non-experimental, correlational, and cross-sectional design. The total population consisted of 251 students. A sociodemographic form identified 119 students as working, and of these, 31 students were selected as a sample. The sample was selected using purposive, non-probability sampling. Data collection was carried out using a single digital questionnaire structured in Google Forms, which included instruments to measure the two main variables: work-related stress and academic performance. The results obtained showed that the p-value of the statistical test was less than 0.05, which allowed for acceptance of the study's general hypothesis. A moderate to high correlation coefficient was also found, demonstrating that work-related stress negatively influences academic performance. Specific analyses confirmed a significant relationship between various work-related stress factors (such as task overload, lack of rest, and external pressure) and academic performance. This highlights the need to implement psychological and academic support strategies that promote the overall well-being of working university students.

***Key words:*** job stress, academic performance, mental health.

## I. INTRODUCCIÓN

En la Universidad Nacional Federico Villarreal, los estudiantes de la especialidad de Educación Física se enfrentan a un ambiente académico muy riguroso y exigente, con múltiples tareas, exámenes, actividades prácticas y deportivas. Adicionalmente, muchos de estos estudiantes equilibran sus estudios con trabajos a tiempo parcial o completo, lo que incrementa su carga de estrés. La presión académica, como altas expectativas y cargas de trabajo, puede causar estrés y ansiedad. Estos sentimientos pueden afectar la capacidad de concentración y retención, lo que puede traducirse en un deterioro del rendimiento académico.

En la actualidad el estrés empezó a clasificarse como parte de los cambios en la rutina, lo que sugiere que puede surgir en cualquier situación. Todo lo que se requiere para que esto ocurra es la existencia de un estímulo estresante, a veces conocido como estresor, que provoque una reacción. (Arribas, 2013, pág. 533). El ambiente universitario puede ser altamente estresante, especialmente para quienes enfrentan esta etapa por primera vez, ya que representa un cambio significativo respecto al entorno escolar. Escobar Zurita (2018) sostiene que el ingreso a la universidad representa un proceso significativamente estresante, ya que implica lidiar con circunstancias que pretenden alterar la forma de abordar la educación, la investigación y la vida personal. Los estudiantes que se enfrentan a este tipo de cambios pueden ser más propensos a mostrar altos niveles de estrés, que también pueden explicarse por una variedad de experiencias, como ansiedad, tensión, agotamiento, sobrecarga, inquietud y otros sentimientos relacionados. En la universidad, los estudiantes acceden a mayores libertades, pero también asumen responsabilidades más complejas. Esta situación se intensifica cuando muchos de ellos no solo estudian, sino que además entrenan y trabajan, como suele ocurrir en la carrera de Educación Física. En general, estos estudiantes son deportistas activos, amateurs o practican disciplinas

deportivas como parte de su estilo de vida, lo cual añade exigencias físicas y de organización del tiempo.

No obstante, el presente estudio se centrará exclusivamente en el estrés de origen laboral y su relación con el rendimiento académico, sin profundizar en otras condiciones laborales específicas, como el trabajo en regímenes formales o actividades de carácter obrero, que podrían ser abordadas en investigaciones futuras. Esta dualidad de roles —estudiante y trabajador— impone desafíos particulares que pueden afectar tanto el bienestar emocional como la salud física y el desempeño académico. La presión de cumplir simultáneamente con las exigencias del ámbito académico y del mundo laboral puede generar un estado de agotamiento constante y disminuir la capacidad de los estudiantes para afrontar eficazmente sus responsabilidades.

Las investigaciones previas sobre el tema coinciden en que una serie de presiones, como las notas finales, la abundancia de deberes, la preparación de exámenes y la gestión del tiempo, pueden provocar elevados niveles de estrés entre los estudiantes universitarios (Martín, 2007). Estas presiones académicas no solo interfieren en su habilidad para alcanzar sus metas académicas, sino que también pueden dar lugar a calificaciones insuficientes, impidiendo que los estudiantes aprueben asignaturas críticas para su progreso académico.

El estrés académico, exacerbado por la necesidad de cumplir con múltiples tareas y plazos, puede tener consecuencias significativas en la eficacia educativa. Los estudiantes pueden experimentar problemas de atención, dificultad para recordar información y participar activamente en clase. Además, esta reacción persistente puede actuar de manera adversa en su salud mental, manifestándose en signos de ansiedad, depresión y debilidad emocional.

Asimismo, el estrés no se restringe exclusivamente al entorno académico. Puede repercutir en su estado mental general, afectando su bienestar emocional y su capacidad para manejar las exigencias diarias. Las relaciones en el entorno laboral también pueden verse afectadas, ya que los estudiantes que trabajan mientras estudian pueden encontrar difícil equilibrar sus responsabilidades laborales con sus obligaciones académicas. Este desequilibrio puede llevar a una disminución en la productividad de su trabajo y en la eficacia de sus interacciones sociales.

Además, las interacciones personales fuera del ámbito académico y laboral también pueden sufrir. Los estudiantes estresados pueden volverse más irritables, tener menos paciencia y experimentar dificultades para mantener relaciones saludables con familiares y amigos. La acumulación de estrés puede llevar a un aislamiento social y a una deficiencia en su bienestar diario.

Reconociendo estas múltiples dimensiones del estrés, este estudio no solo busca identificar los elementos estresantes específicos en los estudiantes de educación física de la UNFV, sino también desarrollar intervenciones efectivas que aborden tanto el estrés académico como el laboral. A través de estrategias de manejo del tiempo, técnicas de relajación y apoyo psicológico, se busca no solo reducir el estrés, sino también mejorar el bienestar integral de los estudiantes, permitiéndoles lograr su pleno rendimiento escolar y personal.

El propósito de este estudio es explorar la relación entre el estrés laboral y el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Física en la UNFV. Esta investigación surge en respuesta a una preocupación creciente por la alta tasa de deserción académica observada en esta carrera, un fenómeno que muchas veces no recibe el seguimiento adecuado a nivel institucional.

El alto índice de abandono sugiere que hay factores subyacentes que necesitan ser comprendidos a fondo para abordar eficazmente el problema.

Es esencial identificar la causa fundamental de esta deserción, ya que los estudiantes de Educación Física enfrentan una combinación única de presiones académicas y profesionales que pueden contribuir a niveles elevados de estrés. En un entorno académico altamente exigente, donde se espera que los estudiantes mantengan un alto nivel de rendimiento tanto en sus estudios como en sus prácticas profesionales, el estrés puede convertirse en un obstáculo significativo para el éxito académico. Por tal motivo entender cómo el estrés laboral afecta a los estudiantes de Educación Física es crucial para desarrollar estrategias efectivas que puedan mitigar sus efectos negativos. La identificación de los factores específicos que contribuyen al estrés y su impacto en el rendimiento académico y la salud mental permitirá a la universidad diseñar intervenciones dirigidas a mejorar el bienestar de los estudiantes. Estas intervenciones podrían incluir programas de apoyo psicológico, talleres de manejo del tiempo y técnicas de relajación, lo que contribuiría a un ambiente académico más saludable y a un mejor rendimiento académico.

Además, esta investigación pretende analizar cómo el estrés afecta el rendimiento académico de los estudiantes. Se explorará cómo las demandas del entorno universitario, junto con las responsabilidades laborales y las expectativas profesionales, influyen en la capacidad de los estudiantes para alcanzar sus metas académicas. El objetivo es entender en profundidad cómo el estrés impacta no solo en la capacidad de los estudiantes para cumplir con sus obligaciones académicas, sino también en su bienestar emocional y su salud general.

Al examinar estos factores, se busca proporcionar una perspectiva más humana y comprensiva sobre la experiencia de los estudiantes. Es fundamental reconocer que detrás de cada caso de

deserción académica hay historias individuales de luchas y desafíos que van más allá de las estadísticas. Comprender estas experiencias permitirá desarrollar intervenciones más efectivas y sensibles que no solo aborden los síntomas del estrés, sino que también ofrezcan un apoyo significativo a los estudiantes en su trayectoria académica y personal.

En el marco de esta investigación, también se analizarán casos específicos para identificar posibles estrategias de prevención del estrés en los estudiantes. Según Muñoz (2003), se sostiene que una parte significativa de las presiones, conflictos, y eventos asociados a la vida académica contribuye al estrés, el cual puede tener efectos negativos profundos sobre la salud, el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes. Esta perspectiva subraya la importancia de no solo identificar las fuentes de estrés, sino también de comprender cómo estas experiencias afectan a los estudiantes de manera integral.

Es fundamental reconocer que el estrés académico no es un fenómeno aislado, sino una condición que impacta profundamente la vida cotidiana de los estudiantes. Las presiones constantes por cumplir con expectativas académicas elevadas, las disputas relacionadas con la carga de trabajo y las dificultades en la gestión del tiempo son aspectos que pueden minar no solo la capacidad académica, sino también el bienestar emocional y físico de los estudiantes. La experiencia del estrés académico puede resultar en un ciclo de agotamiento, desmotivación y, en última instancia, en una disminución en la calidad del desempeño académico.

Al examinar casos individuales, esta investigación busca aclarar las diversas formas en que el estrés se manifiesta en la vida de los estudiantes y cómo estas experiencias personales influyen en su rendimiento académico y bienestar general.

El objetivo es utilizar estos análisis de casos para desarrollar intervenciones preventivas

que puedan aliviar el estrés y apoyar a los estudiantes en su entorno académico. Estas intervenciones deben ser diseñadas no solo para abordar los síntomas del estrés, sino también para prevenir su aparición mediante la implementación de estrategias de apoyo y recursos adecuados. Al hacerlo, se espera contribuir a un entorno académico más saludable y sostenible, que favorezca tanto el éxito académico como el bienestar general de los estudiantes.

### **1.1. Descripción y Formulación del problema**

En el contexto de esta investigación, el estrés se define como una relación particular entre el individuo y su entorno, que el individuo percibe como amenazante o abrumadora en relación con sus recursos, poniendo en peligro su bienestar (Lazarus y Folkman, 1986). Esta perspectiva considera que el estrés no solo está relacionado con las demandas externas que enfrenta el individuo, sino también con la forma en que valora y afronta esas demandas. La inclusión de la emoción como un componente adicional permite una comprensión más profunda de cómo cada sujeto interpreta los eventos estresantes y aborda sus desafíos personales.

Según Lazarus (2000), el estrés y las emociones se crean conjuntamente en un proceso dinámico, en el que el estrés se entiende como un fenómeno de interacción basado en la relación particular que cada persona mantiene con su entorno. Este enfoque interactivo destaca que la forma en que las personas reaccionan al estrés está determinada por sus objetivos, visiones del mundo y recursos personales, desarrollados a lo largo de sus experiencias y su interacción social. En este marco, las variables situacionales y contextuales en el entorno inmediato del individuo interactúan, pero los significados que el sujeto elabora a partir de estas interacciones preceden a la propia interacción.

Las teorías interactivas o transaccionales del estrés, basadas en los "significados relacionales" de Lazarus, subrayan la importancia de las interpretaciones individuales en la experiencia del estrés. Esto implica que los estudiantes no solo enfrentan presiones académicas y laborales, sino que también interpretan y reaccionan ante estas presiones de manera que son influenciadas por sus propias perspectivas y recursos personales.

En el contexto de los estudiantes de Educación Física de la UNFV, se observa una alta tasa de deserción académica, lo que sugiere que los niveles de estrés pueden estar influyendo significativamente en su rendimiento académico y bienestar. Esta investigación pretende explorar cómo los estudiantes perciben y manejan el estrés relacionado con sus estudios y trabajos, y cómo estas percepciones y manejos afectan su desempeño académico y su bienestar general. Se busca entender no solo los factores estresantes externos, sino también cómo las interpretaciones personales y las respuestas emocionales influyen en la capacidad de los estudiantes para enfrentar sus desafíos académicos y laborales.

Formular las preguntas correspondientes permitirá abordar de manera efectiva el problema del estrés en esta población estudiantil, proporcionando una visión integral de cómo las experiencias personales y las dinámicas de estrés interactúan para influir en el rendimiento académico y el bienestar general.

La presente investigación se enfoca en analizar la relación entre el estrés laboral y el rendimiento académico en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal. El estrés, en el contexto de esta investigación, se define como “una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos” (Berrío & Mazo, 2011, p. 65). Esta definición subraya que el estrés es una respuesta multifacética

que afecta diversos aspectos del individuo, incluyendo su bienestar físico, emocional y su capacidad para enfrentar desafíos académicos.

Para comprender la complejidad del estrés laboral en los estudiantes de Educación Física, es crucial analizar el entorno específico en el que se desenvuelven. En el ciclo académico 2024, se ha observado una alta tasa de deserción durante el primer semestre, lo que pone de manifiesto que muchos estudiantes abandonan sus estudios antes de completar su primer año. Esta tendencia plantea interrogantes sobre las causas subyacentes de dicha deserción, especialmente en relación con el estrés laboral que enfrentan.

El estrés laboral, en este contexto, se refiere a la presión que sienten los estudiantes al intentar equilibrar sus responsabilidades académicas con otras obligaciones, como el trabajo a tiempo parcial o completo. Esta presión puede tener un impacto significativo en su rendimiento académico, determinando en última instancia su capacidad para cumplir con los requisitos del programa de Educación Física y completar su formación con éxito.

El rendimiento académico, por otro lado, está estrechamente vinculado con la capacidad de los estudiantes para gestionar el estrés y sus recursos personales. Los estudiantes que experimentan altos niveles de estrés pueden enfrentar dificultades para mantener un rendimiento académico satisfactorio, lo que a su vez puede contribuir a una mayor tasa de deserción. Por tanto, entender cómo el estrés laboral afecta el rendimiento académico es fundamental para desarrollar estrategias de intervención que puedan ayudar a los estudiantes a manejar mejor sus responsabilidades y mejorar sus resultados académicos.

Este estudio es de vital importancia ya que busca desentrañar la correlación entre el estrés laboral y el rendimiento académico, proporcionando una visión integral de cómo estos dos fenómenos interactúan en el contexto específico de los estudiantes de Educación Física. Al hacerlo,

se pretende identificar las áreas críticas donde el estrés impacta negativamente y proponer intervenciones efectivas que puedan aliviar el estrés y apoyar a los estudiantes en su trayectoria académica.

- **Problema General**

¿Cuál es la relación que existe entre el estrés laboral y el rendimiento académico de los estudiantes de Educación física de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2024?

- **Problemas Específicos**

¿Cuál es la relación que existe entre el efecto del estrés laboral y el rendimiento académico de los estudiantes de Educación física de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2024?

¿Cuál es la relación que existe entre los factores del estrés laboral y el rendimiento académico de los estudiantes de Educación física de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2024?

## **1.2 Antecedentes**

### ***1.2.1 Antecedentes Internacionales:***

Gelvez (2024) desarrolló el trabajo titulado “*Actividad física y estrés académico del alumnado universitario: un caso de estudio*”, como Trabajo de Fin de Máster en el Máster Oficial en Actividad Física y Salud de la Universidad Internacional de Andalucía. El objetivo principal fue analizar el nivel de estrés académico en un grupo de estudiantes universitarios y su posible relación con los niveles de actividad física. El estudio adoptó un diseño cuantitativo, transversal y correlacional, aplicando un cuestionario online estructurado en tres secciones: datos sociodemográficos, el cuestionario IPAQ-SF para medir el nivel de actividad física, y el instrumento SISCO SV-21 de Barraza (2018) para evaluar el estrés académico. El análisis

estadístico se realizó con el software SPSS v28, utilizando la prueba Fisher-Freeman-Halton y el coeficiente de correlación de Spearman.

Los resultados mostraron que la mayoría de los estudiantes presentaban un nivel alto de estrés académico, mientras que los niveles de actividad física se distribuyeron de forma equilibrada entre leve, moderado y alto. Sin embargo, no se halló una correlación estadísticamente significativa entre las dos variables ( $p > 0.05$ ), aunque se observó una tendencia negativa débil ( $\rho = -0.349$ ).

Este estudio representa un aporte importante como antecedente, ya que explora la relación entre el bienestar físico (actividad física) y el estrés académico, abordando dimensiones similares a las que enfrentan los estudiantes de Educación Física que además de cursar estudios superiores, realizan entrenamientos o desempeñan trabajos físicos exigentes. La información recogida contribuye a contextualizar los niveles de estrés desde un enfoque integral de salud y rendimiento.

Romero (2024) desarrolló el trabajo titulado *“Estrés y empleo de estrategias de afrontamiento del alumnado del Grado en Enfermería durante las prácticas clínicas”* como parte de su Trabajo de Fin de Grado en la Universidad de Valladolid. El estudio se centró en evaluar los niveles de estrés experimentados por los estudiantes de Enfermería durante sus prácticas clínicas, así como su relación con el uso de estrategias de afrontamiento. Se trató de una investigación cuantitativa, descriptiva y de corte transversal, en la que participaron 70 estudiantes que respondieron de forma voluntaria a una encuesta compuesta por los instrumentos BRCS (Brief Resilient Coping Scale) y EEP-10 (Escala de Estrés Percibido).

Los resultados mostraron que la muestra presentaba un nivel medio de resiliencia (media = 13,34; DE = 3,16) y un nivel medio de estrés percibido (media = 21; DE = 7,39). Sin embargo,

no se encontró una relación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés y el uso de estrategias de afrontamiento.

A pesar de este hallazgo, la autora sugiere la necesidad de implementar programas preventivos y formativos dirigidos a reducir el estrés durante las prácticas clínicas. Este estudio resulta relevante como antecedente para la presente investigación, ya que analiza el estrés en el contexto académico y laboral de los estudiantes universitarios, una situación comparable a la de los estudiantes de Educación Física que también enfrentan exigencias simultáneas que pueden comprometer su rendimiento académico y bienestar emocional.

Cabezas (2023) desarrolló la investigación titulada *“El estrés laboral y su relación con el desempeño del personal de salud. Caso de estudio en un hospital de segundo nivel”*, como tesis para optar el grado de Magíster en Gerencia Hospitalaria en la Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador. El objetivo principal fue analizar la relación entre el estrés laboral y el desempeño del personal de salud, considerando que el estrés es una problemática que afecta tanto el bienestar de los trabajadores como su eficacia profesional. La metodología del estudio fue de enfoque cuantitativo, no experimental, transversal, documental y de campo, con un nivel de investigación descriptivo. Se aplicó una encuesta como técnica de recolección de datos y se utilizó un cuestionario validado para medir tanto el nivel de estrés como el desempeño del personal, dirigido a 25 profesionales de la salud (médicos residentes y personal de enfermería) de un hospital de segundo nivel.

Los resultados evidenciaron una relación negativa entre el estrés laboral y el desempeño, aunque no se logró establecer dicha correlación con un alto nivel de significancia estadística. A partir de estos hallazgos, se propuso un conjunto de estrategias preventivas y un plan de mejora continua para disminuir los niveles de estrés y optimizar el rendimiento profesional.

Este antecedente resulta pertinente para la presente investigación por abordar de forma directa la incidencia del estrés laboral sobre el rendimiento en contextos de alta exigencia, lo cual puede ser comparable a las situaciones que enfrentan estudiantes universitarios que asumen responsabilidades académicas y laborales de manera simultánea.

Garcés-Delgado et al., (2023) desarrollaron un estudio titulado “*Incidencia del género en el estrés laboral y burnout del profesorado universitario*”, publicado en la Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación (REICE). El objetivo fue analizar cómo el género influye en los niveles de estrés laboral y síndrome de burnout en docentes universitarios. El estudio empleó un enfoque cuantitativo, no experimental, aplicando un cuestionario elaborado ad hoc con 30 ítems agrupados en cinco subdimensiones: estrés de rol, estrés en profesores universitarios, agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización personal. La muestra estuvo compuesta por 564 docentes universitarios, y se utilizó estadística descriptiva, análisis de fiabilidad y validez, así como la Teoría de la Medición de Rasch (TMR) para los perfiles individuales.

Los resultados indicaron niveles moderados de estrés laboral, mayormente relacionados con tareas específicas del ámbito académico. Asimismo, se identificó que las profesoras jóvenes, sin cargos directivos y con elevada carga docente presentan niveles más altos de estrés y agotamiento emocional. Estos hallazgos subrayan la necesidad de desarrollar estrategias institucionales de apoyo psicosocial y gestión emocional dentro del ámbito educativo.

Este estudio es relevante como antecedente para la presente investigación, ya que aporta evidencia sobre cómo factores sociales como el rol laboral, género y carga de trabajo inciden en los niveles de estrés, dimensiones clave también presentes en los estudiantes universitarios que estudian y trabajan simultáneamente.

Kloster y Perrotta (2019) desarrollaron un estudio titulado “*Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná*”, como trabajo final para optar el título de Licenciadas en Psicología en la Universidad Católica Argentina. El propósito principal del estudio fue caracterizar el estrés académico, los principales estresores y los modos de afrontamiento en estudiantes universitarios, además de comparar las diferencias entre los estudiantes de primer año y los de los últimos años de carrera. La investigación fue de tipo descriptivo-comparativo, de corte transversal y de campo. La muestra estuvo compuesta por 163 estudiantes universitarios de primer, cuarto y quinto año de diversas carreras en la ciudad de Paraná, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico intencional. Para la recolección de datos se utilizó el Inventario SISCO del Estrés Académico (Barraza, 2007), complementado con un cuestionario sociodemográfico ad hoc.

Los resultados del análisis estadístico descriptivo evidenciaron que, en general, los estudiantes presentaban niveles moderados de estrés académico. Aunque no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en los niveles de estrés entre los estudiantes de primer año y los de los últimos años, se observó que los de primer año tendían a presentar niveles más altos de estrés. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, sí se identificaron diferencias significativas: los estudiantes de últimos años empleaban estrategias más frecuentemente que los de primer año, lo que sugiere un desarrollo progresivo de habilidades de adaptación al entorno académico con el tiempo. Este estudio resulta pertinente como antecedente para la presente investigación, ya que analiza el estrés académico desde un enfoque comparativo y relacional, considerando tanto los niveles de estrés como las estrategias de afrontamiento, factores clave también en los estudiantes que enfrentan simultáneamente responsabilidades académicas y laborales, como es el caso de los estudiantes de Educación Física.

### ***1.2.2 Antecedentes Nacionales***

López y Vásquez (2023) desarrollaron la investigación titulada “*Estrés académico y rendimiento académico por el retorno a las clases presenciales en los estudiantes de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao – 2023*”. El objetivo fue determinar la relación entre el estrés académico y el rendimiento académico en estudiantes de los ciclos III, IV y V, en el contexto del retorno a la presencialidad.

El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, nivel relacional y diseño de corte transversal. Para medir el estrés académico se utilizó el Inventario SISCO SV, mientras que el rendimiento académico se determinó mediante el promedio ponderado semestral. Participaron 96 estudiantes. Los resultados mostraron que el 87.5% de los estudiantes presentaron un nivel medio de estrés académico, y el 97.9% obtuvo un rendimiento académico bueno. Se encontró una correlación negativa y significativa entre el estrés académico y el rendimiento académico ( $r = -0.484$ ;  $p < 0.05$ ), siendo más marcada en las dimensiones de síntomas y estresores. Por otro lado, la dimensión de estrategias de afrontamiento tuvo una correlación positiva con el rendimiento.

Este estudio se vincula con la presente investigación por abordar la relación entre el estrés y el rendimiento académico. No obstante, difiere en el tipo de estrés analizado y el contexto: mientras el estudio de López y Vásquez se enfoca en el estrés académico derivado del retorno a clases presenciales, esta investigación analiza el estrés laboral en estudiantes de Educación Física, quienes enfrentan simultáneamente demandas académicas, físicas y laborales, lo que configura un entorno distinto y altamente exigente.

Torres (2023) desarrolló una investigación titulada “*El estrés laboral y el desempeño laboral en los empleados de Lely Special Corporation de Lima, 2022*”, como tesis para optar el título profesional de Licenciado en Psicología en la Universidad Continental. El objetivo general

del estudio fue determinar la relación existente entre el estrés laboral y el desempeño laboral en los empleados de dicha institución. La investigación fue de tipo básico, con enfoque cuantitativo y diseño descriptivo correlacional. La población estuvo conformada por 69 trabajadores de las áreas administrativas, y se utilizó un muestreo censal. Para la recolección de datos se emplearon dos instrumentos: el Cuestionario de Estrés Laboral de la OIT y el Cuestionario de Desempeño Laboral de Laime, ambos con altos niveles de confiabilidad ( $\alpha = 0.978$  y  $\alpha = 0.983$ , respectivamente). Entre los resultados más relevantes, se identificó que el 39.1 % de los empleados presentaban un nivel de estrés alto o medio, mientras que el 88.4 % mostraban un desempeño laboral entre bajo y regular. El análisis estadístico evidenció una relación inversa significativa entre el estrés laboral y el desempeño laboral, concluyendo que a mayor nivel de estrés, menor es el desempeño observado.

Este estudio resulta pertinente como antecedente para la presente investigación, ya que aborda el impacto del estrés laboral, aunque aplicado al contexto empresarial. Sirve de base para comprender cómo altos niveles de estrés afectan negativamente la productividad y el rendimiento, aspecto también observable en estudiantes universitarios que asumen simultáneamente responsabilidades académicas y laborales.

Torrejón y Pariatanta (2021) realizaron un estudio titulado "*Relación entre estrés y rendimiento académico en los estudiantes de Estomatología de la Universidad Señor de Sipán, Chiclayo – 2021-I*". El objetivo fue determinar la relación entre el estrés académico y el rendimiento académico en dicha población. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, diseño descriptivo de corte transversal, y se utilizó el cuestionario SISCO para medir el estrés académico. Entre los resultados más relevantes se encontró que el 67.2% de los estudiantes presentaban un

nivel medio de estrés, siendo frecuentes las reacciones físicas como la fatiga (22%) y psicológicas como la ansiedad (22%). Además, un 35% presentó reacciones comportamentales relacionadas con conflictos, y el rendimiento académico se ubicó en un nivel regular (notas entre 11 y 14). Se evidenció una relación significativa entre el nivel de estrés y el rendimiento académico, especialmente en el caso de las estudiantes mujeres y en el grupo etario de 26 años a más.

Este estudio guarda relación con la presente investigación, ya que aborda variables similares: estrés y rendimiento académico. Sin embargo, difiere en el tipo de estrés analizado, pues mientras Torrejón y Pariatanta se enfocaron en el estrés académico en estudiantes de Estomatología, la presente investigación se enfoca en el estrés laboral en estudiantes de Educación Física, quienes además de estudiar, trabajan y realizan actividad física intensa, lo cual plantea un contexto de análisis diferente.

Para investigar la relación entre depresión y estrés académico, Maquera (2020) llevó a cabo un estudio titulado "Depresión y Estrés Académico en Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano-Puno, 2019". Este estudio empleó un muestreo no probabilístico para seleccionar a 54 estudiantes de séptimo ciclo de la carrera de enfermería, utilizando un diseño transversal, correlacional y no experimental. Para la recolección de datos, se utilizaron dos instrumentos principales: el Inventario de Estrés Académico SISCO de Barraza (2007) y la Escala de Depresión de Zung (1965). En cuanto a los niveles de depresión observados en la muestra, el 57,4% de los estudiantes presentaba un nivel normal, el 25,9% mostraba un nivel leve, el 14,8% tenía un nivel moderado y el 1,9% estaba en un nivel grave. Por otro lado, respecto al estrés académico, el 81,5% de los estudiantes reportó niveles moderados, el 13,0% niveles leves y el 5,5% niveles graves. Los resultados del estudio revelaron una asociación significativa entre el estrés académico y la depresión, indicando que a medida que aumenta el nivel de estrés académico,

también lo hace el nivel de depresión entre los estudiantes. Este hallazgo subraya la interconexión entre el estrés académico y la salud mental, sugiriendo que el manejo del estrés puede ser crucial para prevenir y tratar los síntomas depresivos en el entorno académico.

#### **1.4 Objetivos**

Los objetivos son demostrar como el estrés repercute en el rendimiento académico de los estudiantes de Educación física de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2024.

- ***Objetivo General***

Determinar la relación que existe entre el estrés laboral y el rendimiento académico de los estudiantes de Educación física de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2024.

- ***Objetivos Específicos***

Identificar la relación que existe entre los efectos del estrés laboral y el rendimiento académico de los estudiantes de Educación física de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2024.

Identificar la relación que existe entre los factores del estrés laboral y el rendimiento académico de los estudiantes de Educación física de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2024.

#### **1.5 Justificación:**

Este estudio tiene como objetivo explorar la relación entre el estrés académico y su impacto en los estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal. El inicio de los estudios universitarios conlleva una serie de cambios profundos en la vida cotidiana de los estudiantes, los cuales pueden generar un alto nivel de estrés. Entre estos cambios se incluyen el incremento de las exigencias académicas, la modificación del ritmo de estudio, la intensificación

de los horarios, así como la exposición a escenarios de éxito y fracaso, la presión y la competencia entre compañeros, y las demandas de los profesores (Gutiérrez et al., 2010).

Estos factores pueden tener un efecto considerable en la salud mental de los estudiantes, afectando no solo su bienestar emocional, sino también su capacidad para gestionar el estudio de manera efectiva. La transición a la vida universitaria representa un desafío significativo que puede desencadenar síntomas de estrés académico, los cuales, a su vez, pueden influir negativamente en el rendimiento académico y la experiencia general del estudiante.

Entender cómo el estrés académico impacta a los estudiantes de Educación Física es crucial para desarrollar intervenciones y estrategias de apoyo que puedan mitigar estos efectos negativos. Identificar las fuentes específicas de estrés y cómo estas afectan a los estudiantes permitirá a las instituciones educativas implementar medidas efectivas para mejorar el bienestar y el desempeño académico de sus estudiantes. Además, la investigación contribuirá a una mejor comprensión de las dinámicas de estrés en un contexto académico particular, proporcionando información valiosa para futuras investigaciones y políticas de apoyo estudiantil.

### ***1.5.1 Justificación Teórica:***

El presente estudio tiene como objetivo comparar los resultados y examinar las dimensiones teóricas de las variables relacionadas con el estrés académico y su impacto en los estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal (UNFV). Al investigar cómo el estrés académico influye en esta población específica, se busca aportar una comprensión más profunda de las interacciones entre las variables estudiadas.

Los hallazgos de esta investigación serán fundamentales para ampliar el conocimiento existente y fomentar el desarrollo de futuras investigaciones sobre los factores que contribuyen al estrés académico y sus efectos en los estudiantes. Al proporcionar una visión detallada de cómo

estas variables se relacionan, el estudio permitirá identificar patrones y tendencias que podrían no haber sido evidentes anteriormente.

Además, el estudio contribuirá a establecer un vínculo teórico sólido entre las variables investigadas, ofreciendo ideas y conceptos que pueden servir como base para investigaciones adicionales en el campo. Las conclusiones obtenidas no solo enriquecerán el marco teórico existente, sino que también ofrecerán sugerencias prácticas para abordar el estrés académico de manera más efectiva. En última instancia, este análisis teórico proporcionará una plataforma para el desarrollo de intervenciones y estrategias que puedan mejorar el bienestar académico y personal de los estudiantes, promoviendo así un entorno educativo más saludable y productivo.

### ***1.5.2 Justificación Práctica:***

Este estudio posee un notable valor metodológico al proporcionar una base científica robusta para futuras investigaciones sobre el estrés académico en estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal (UNFV). Al profundizar en la comprensión de cómo el estrés influye en el rendimiento académico de estos estudiantes, el estudio no solo identifica las principales fuentes de estrés, sino que también sugiere estrategias efectivas para mitigarlo.

Esto tiene implicaciones prácticas significativas, ya que los resultados pueden ser utilizados por administradores educativos, profesores y consejeros para desarrollar intervenciones y programas de apoyo diseñados específicamente para reducir el estrés y mejorar el rendimiento académico. Al aplicar estas estrategias, se puede fomentar un ambiente de aprendizaje más saludable y positivo, donde los estudiantes se sientan apoyados y motivados para alcanzar su máximo potencial.

Además, al proporcionar datos empíricos y análisis detallados, el estudio contribuye a la creación de políticas educativas más informadas y basadas en evidencia, mejorando así la calidad de la educación y el bienestar de los estudiantes en la UNFV. Esto, a su vez, puede tener un impacto positivo en la vida de los estudiantes, ayudándolos a manejar mejor las presiones académicas y personales, y promoviendo su desarrollo integral como futuros profesionales.

### ***1.5.3 Justificación Metodológica:***

La investigación empleará dos enfoques analíticos distintos para abordar el problema de manera integral.

En primer lugar, se aplicará un análisis correlacional, que permitirá examinar las relaciones entre las variables estudiadas y verificar las hipótesis planteadas. Este enfoque proporcionará una comprensión detallada de cómo el estrés académico se asocia con otros factores y contribuirá a identificar patrones significativos.

En segundo lugar, se llevará a cabo un análisis descriptivo, el cual proporcionará una visión clara de la realidad problemática evaluada en diferentes niveles. Este análisis ayudará a revelar la extensión y la naturaleza de los problemas relacionados con el estrés académico, ofreciendo una perspectiva profunda sobre la situación actual.

Los resultados obtenidos a partir de estos métodos analíticos se utilizarán para formular recomendaciones prácticas y sugerir tácticas efectivas, como programas de intervención y prevención, que puedan ser implementadas en la comunidad académica. Estas estrategias estarán diseñadas para abordar y mitigar los problemas identificados, contribuyendo así a mejorar el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes. En última instancia, la aplicación de estos programas puede tener un impacto positivo en la resolución de los problemas planteados y en la creación de un entorno educativo más saludable y de apoyo.

## 1.6 Hipótesis

Hay una creciente necesidad por parte de las autoridades de la Universidad Nacional Federico Villarreal por conocer a profundidad cuáles son las causas que obligan a muchos estudiantes a desertar, entendemos que existen múltiples variables que causan ello, en este proyecto de investigación nos enfocaremos en una de las variables principales: el estrés laboral, por ello considero que es un punto de partida para conocer más sobre esta investigación y el rendimiento académico.

- ***Hipótesis generales:***

Hg) El estrés laboral se relaciona de manera negativa con el rendimiento académico de los estudiantes de Educación física de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2024.

- ***Hipótesis específicas:***

H0: El estrés laboral no se relaciona de manera negativa con el rendimiento académico de los estudiantes de Educación física de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2024.

H1: Los efectos del estrés laboral se relacionan de manera negativa con el rendimiento académico de los estudiantes de Educación física de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2024.

H2: Los factores del estrés laboral se relacionan de manera negativa con el rendimiento académico de los estudiantes de Educación física de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2024.

## 1.7 Limitaciones de la investigación

Es importante considerar las limitaciones inherentes al presente estudio. En primer lugar, dado que se empleó una estrategia de muestreo no probabilístico, los resultados y conclusiones

obtenidos están limitados a la muestra específica y no pueden generalizarse a otros grupos o contextos. Este enfoque de muestreo puede influir en la representatividad de los datos, restringiendo la capacidad de extrapolar los hallazgos a una población más amplia.

Otra limitación significativa es la composición de la muestra, que está compuesta en su mayoría por estudiantes de cuarto y quinto año de la carrera de Educación Física. El 86% de los participantes pertenecen a estos dos niveles académicos, lo que puede influir en la representatividad de los resultados respecto a estudiantes en otros niveles de la carrera. Esta concentración en años específicos puede limitar la comprensión completa de cómo el estrés teacadémico afecta a los estudiantes en diferentes etapas de su formación.

Además, todos los participantes del estudio pertenecen al mismo campo de estudio, lo que podría reducir la diversidad de experiencias y percepciones relacionadas con el estrés académico. La homogeneidad en la disciplina académica de los participantes puede limitar la generalización de los resultados a estudiantes de otras áreas o disciplinas.

Estas limitaciones deben ser consideradas al interpretar los resultados del estudio y al planificar futuras investigaciones. Superar estas limitaciones requerirá estrategias de muestreo más inclusivas y la incorporación de diversas disciplinas y niveles académicos para obtener una visión más completa del fenómeno investigado.

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1 Bases teóricas

#### 2.1.1 Definición de estrés

Selye (1956) describe el estrés como una reacción adaptativa del cuerpo humano, que se activa cuando una persona debe enfrentarse a nuevas circunstancias o entornos. Esta respuesta adaptativa es un mecanismo esencial que permite a los individuos ajustarse y manejar los cambios y desafíos que se presentan en su entorno. El concepto de estrés, tal como lo define Selye, implica que el cuerpo y la mente reaccionan de manera coordinada para enfrentar situaciones que requieren un ajuste. Esta respuesta puede incluir una serie de reacciones fisiológicas y psicológicas, tales como el aumento de la frecuencia cardíaca, la liberación de hormonas como el cortisol y la adrenalina, y el enfoque mental en la tarea o problema a resolver.

El estrés puede ser positivo o negativo, dependiendo de su intensidad y duración. En niveles moderados, el estrés puede mejorar el rendimiento y la concentración, actuando como un estímulo que motiva a la acción y a la resolución de problemas. Sin embargo, cuando el estrés es excesivo o prolongado, puede tener efectos perjudiciales en la salud física y mental, incluyendo problemas como ansiedad, depresión, enfermedades cardiovasculares y otros trastornos relacionados con el estrés.

En el contexto académico, los estudiantes pueden experimentar esta reacción adaptativa cuando enfrentan nuevos desafíos, como la transición de la escuela secundaria a la universidad, la preparación para exámenes importantes, o la gestión de múltiples responsabilidades académicas y personales. La capacidad de un estudiante para manejar estos cambios y adaptarse de manera efectiva puede influir significativamente en su rendimiento académico y bienestar general.

Es fundamental que las instituciones educativas proporcionen recursos y apoyo para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés de manera saludable. Esto puede incluir programas de bienestar, asesoramiento psicológico, y actividades que promuevan el equilibrio entre la vida académica y personal. Al equipar a los estudiantes con las herramientas necesarias para enfrentar el estrés, se puede mejorar su capacidad para adaptarse a nuevos entornos y circunstancias, promoviendo así un ambiente de aprendizaje más saludable y productivo.

En resumen, Selye (2018) destaca que el estrés es una reacción adaptativa esencial que permite a los individuos ajustarse a nuevas circunstancias. Esta definición subraya la importancia de manejar el estrés de manera efectiva para mantener la salud y el bienestar, especialmente en entornos desafiantes como el académico.

Lazarus y Folkman (2016) lo definió como:

La valoración subjetiva que la persona hace de su entorno, clasificándolo como peligroso, superando sus medios personales y poniendo en peligro su salud personal. Con diversos factores estresantes en cada etapa de la vida, esta visión peligrosa del entorno puede sentirse en cualquier momento. Sin embargo, la interpretación que el individuo hace del estímulo y la capacidad de tomar decisiones basadas en esa visión es lo que realmente causa estrés, no los estímulos en sí. (p. 2).

Lazarus y Folkman también destacan que esta valoración no es estática y puede cambiar con el tiempo y la experiencia. A lo largo de diferentes etapas de la vida, las personas se enfrentan a una variedad de factores estresantes, desde exámenes académicos y relaciones interpersonales hasta responsabilidades laborales y problemas de salud. La forma en que se perciben y se manejan estos factores estresantes puede influir significativamente en la salud mental y física de una persona.

Además, los autores señalan que el estrés no es inherentemente negativo. En algunos casos, una cierta cantidad de estrés puede ser beneficiosa, motivando a las personas a superar desafíos y alcanzar sus metas. Sin embargo, cuando el estrés es crónico y se percibe como incontrolable, puede tener efectos perjudiciales sobre el bienestar general, incluyendo síntomas de ansiedad, depresión y agotamiento.

Este enfoque teórico subraya la importancia de desarrollar habilidades de afrontamiento efectivas y de fomentar un entorno de apoyo que pueda ayudar a las personas a reinterpretar los factores estresantes de manera más manejable. Intervenciones como la terapia cognitivo-conductual, la práctica de la atención plena y el fortalecimiento de las redes de apoyo social son estrategias que pueden ayudar a modificar la percepción del estrés y mejorar la capacidad de afrontamiento.

De acuerdo con Murphy, et al. (2016), el estrés:

Es el cuerpo, la mente y el comportamiento de un individuo que intenta ajustarse y reajustarse a estímulos internos y externos. En consecuencia, el estrés es la respuesta del cuerpo para ajustarse a una tarea presente. Sin embargo, una cantidad excesiva de acontecimientos estresantes también puede tener efectos perjudiciales, como un mayor riesgo de estrés físico y mental o de dolencias médicas. (p. 16)

En este contexto, el estrés es entendido como una reacción integral del organismo que abarca aspectos físicos, mentales y conductuales. Este proceso de ajuste y reajuste a los estímulos del entorno es una respuesta natural del cuerpo a las demandas y desafíos que enfrenta en la vida cotidiana. La capacidad del individuo para adaptarse a estas demandas es crucial para su bienestar.

Sin embargo, cuando los eventos estresantes se acumulan o son de una intensidad excesiva, pueden sobrepasar la capacidad de adaptación del individuo, llevando a efectos negativos

significativos. Estos efectos incluyen un aumento en el riesgo de padecer problemas de salud tanto físicos como mentales. Por ejemplo, el estrés crónico se ha asociado con condiciones médicas como hipertensión, enfermedades cardiovasculares, trastornos digestivos y trastornos del sueño. Además, también puede contribuir al desarrollo de trastornos psicológicos como la ansiedad y la depresión.

Murphy también subraya que el estrés no es inherentemente malo; en niveles moderados, puede ser un motivador que impulsa al individuo a enfrentar desafíos y alcanzar sus objetivos. No obstante, la clave reside en el manejo adecuado del estrés y en evitar que los eventos estresantes se tornen abrumadores.

El estudio y comprensión del estrés, por tanto, es fundamental para desarrollar estrategias efectivas de manejo del estrés que puedan ser aplicadas tanto en contextos individuales como organizacionales. Técnicas como la relajación, la meditación, el ejercicio físico regular y el fortalecimiento de las redes de apoyo social pueden ser útiles para reducir los niveles de estrés y mejorar la resiliencia del individuo ante las adversidades.

En conclusión, la investigación sobre el estrés y sus impactos sigue siendo crucial para comprender mejor cómo las personas pueden adaptarse a los desafíos de su entorno y cómo las intervenciones adecuadas pueden ayudar a mitigar los efectos negativos del estrés excesivo.

Aldazábal (según reportado por el diario Perú 21, 2017) describe el estrés como una serie de respuestas fisiológicas y psicológicas a circunstancias específicas y a las exigencias académicas y sociales de la escuela, en particular las tareas escolares y la socialización, sobre todo al empezar un nuevo colegio. El estrés es bueno para ti, ya que te mantiene atento y hace que tu cerebro libere adrenalina. Cuando se descontrola, se convierte en un problema y puede provocar ansiedad grave, fobias y depresión. Aldazábal destaca que el estrés es una reacción tanto fisiológica como

psicológica ante situaciones específicas y las demandas académicas y sociales, especialmente las que surgen en el entorno escolar. Esta respuesta al estrés incluye la forma en que los estudiantes enfrentan las tareas escolares y la socialización, aspectos que son especialmente relevantes al comenzar en un nuevo colegio. En su forma adecuada, el estrés actúa como un mecanismo de alerta que mantiene a los individuos atentos y preparados, liberando adrenalina que ayuda a enfrentar los desafíos de manera eficiente.

Sin embargo, Aldazábal también advierte sobre los peligros del estrés cuando se vuelve crónico o excesivo. Si no se maneja adecuadamente, el estrés puede descontrolarse y tener consecuencias graves para la salud mental. Entre los efectos negativos se incluyen el desarrollo de ansiedad severa, fobias y depresión. Estos trastornos pueden afectar significativamente el bienestar y la calidad de vida del individuo, interfiriendo con su capacidad para funcionar de manera efectiva en el entorno académico y social.

La gestión del estrés es, por lo tanto, un aspecto crucial para el bienestar de los estudiantes. Es fundamental que tanto los estudiantes como los educadores y padres de familia reconozcan los signos de estrés excesivo y tomen medidas para abordarlo.

Estrategias como la práctica de técnicas de relajación, el establecimiento de rutinas saludables, el apoyo social y emocional, y la búsqueda de ayuda profesional cuando sea necesario, pueden ser muy efectivas para mantener el estrés en niveles manejables y evitar sus efectos negativos.

En resumen, el estrés puede ser un aliado cuando se mantiene bajo control, ayudando a los estudiantes a mantenerse alertas y preparados para enfrentar sus desafíos. Sin embargo, es crucial estar atentos a los signos de estrés excesivo y tomar medidas proactivas para gestionarlo, asegurando así que no se convierta en un problema que afecte la salud mental y el bienestar general.

### ***2.1.2 Definición de estrés académico***

Franco (mencionado por Mariños, 2017) describe el estrés académico como una reacción que resulta de las interacciones entre las personas que realizan tareas en un entorno académico con profesores, estudiantes en particular ese entorno se valora como amenazante o desafiante. Dependiendo de cómo respondan las personas a los factores estresantes, de sus percepciones subjetivas de la situación y de los recursos de que dispongan, estas interacciones pueden repercutir en la salud y el bienestar generales de un individuo.

Franco define el estrés académico como un proceso que emerge de las dinámicas y relaciones dentro de un entorno educativo formal. Este proceso implica las interacciones entre profesores y alumnos, así como las demandas y desafíos inherentes a dicho entorno. Estas demandas pueden ser percibidas por los individuos como amenazas o desafíos, lo que desencadena una respuesta de estrés.

La forma en que los estudiantes y los profesores responden a estos factores estresantes está influenciada por sus percepciones subjetivas de la situación y los recursos que tienen a su disposición para enfrentarlos. Por ejemplo, un estudiante puede percibir un examen difícil como una amenaza si siente que no tiene los conocimientos suficientes para aprobarlo, lo que puede generar una respuesta de estrés significativa. Por otro lado, otro estudiante puede ver el mismo examen como un desafío y una oportunidad para demostrar sus habilidades, lo que podría generar una respuesta de estrés más manejable o incluso positiva.

Estas interacciones y respuestas al estrés académico no solo afectan el rendimiento académico, sino que también tienen un impacto en la salud y el bienestar general del individuo. Un manejo inadecuado del estrés puede llevar a problemas de salud mental como ansiedad,

depresión y agotamiento, así como a problemas físicos como dolores de cabeza, problemas digestivos y trastornos del sueño.

Morales (2017) enfatiza que el estrés académico es un proceso que refleja los mecanismos mentales y emocionales mediante los cuales los estudiantes experimentan las presiones del entorno académico. Estos mecanismos pueden incluir la forma en que los estudiantes interpretan y reaccionan ante las demandas académicas, como exámenes, tareas, proyectos y la interacción con profesores y compañeros.

La sensación subjetiva de estrés es un componente crucial de este proceso. Cada estudiante puede percibir y manejar el estrés académico de manera diferente, dependiendo de sus habilidades de afrontamiento, resiliencia, y recursos personales. Por ejemplo, mientras algunos estudiantes pueden ver las exigencias académicas como una oportunidad para superarse y aprender, otros pueden sentir una presión abrumadora que afecta negativamente su bienestar emocional y mental.

Morales también sugiere que esta percepción subjetiva del estrés puede tener diversas manifestaciones, incluyendo ansiedad, preocupación constante, falta de concentración, y problemas para dormir. Estos síntomas no solo afectan el rendimiento académico, sino que también pueden tener un impacto significativo en la salud general del estudiante, llevando a problemas físicos y emocionales si no se gestionan adecuadamente.

Para abordar el estrés académico de manera efectiva, es fundamental que las instituciones educativas reconozcan la importancia de proporcionar apoyo emocional y recursos adecuados para los estudiantes. Esto puede incluir programas de asesoramiento, talleres de manejo del estrés, y la promoción de un ambiente académico que valore el bienestar y la salud mental de los estudiantes. Al hacerlo, se puede ayudar a los estudiantes a desarrollar estrategias efectivas para manejar el

estrés y a mejorar su capacidad para enfrentar las presiones académicas de manera saludable y productiva.

En resumen, el estrés académico, según Morales (2017), es un fenómeno que abarca los mecanismos mentales y emocionales a través de los cuales los estudiantes sienten y responden a las presiones académicas. La percepción subjetiva de estas presiones juega un papel crucial en cómo se experimenta y maneja el estrés, subrayando la necesidad de enfoques de apoyo integrales dentro del entorno educativo.

Es esencial que tanto los estudiantes como los educadores desarrollen estrategias efectivas para manejar el estrés académico. Estas estrategias pueden incluir técnicas de manejo del tiempo, habilidades de afrontamiento, apoyo emocional y social, y la búsqueda de ayuda profesional cuando sea necesario. Crear un entorno educativo que reconozca y aborde los factores estresantes de manera proactiva puede contribuir significativamente al bienestar general y al éxito académico de los estudiantes.

Es decir, el estrés académico es un fenómeno complejo que resulta de las interacciones en un entorno educativo formal y depende en gran medida de las percepciones y recursos de los individuos. La gestión efectiva del estrés académico es crucial para preservar la salud mental y física, así como para fomentar un entorno de aprendizaje positivo y productivo.

Según Martínez y Díaz (2007), el estrés académico en los estudiantes puede originarse por una variedad de factores físicos, emocionales y ambientales que desafían su capacidad para enfrentar las demandas del entorno educativo. Estos factores incluyen, entre otros, la presión para mantener un alto rendimiento académico, la capacidad de resolver problemas de manera metacognitiva, y situaciones personales como la pérdida de un ser querido.

Además, la presentación de exámenes es una fuente significativa de estrés, ya que los estudiantes a menudo sienten una intensa presión por desempeñarse bien y obtener buenas calificaciones. Las relaciones interpersonales también juegan un papel crucial; las interacciones con compañeros y profesores pueden ser una fuente tanto de apoyo como de tensión, dependiendo de la dinámica de cada relación.

La necesidad de reconocimiento e identidad es otro factor que contribuye al estrés académico. Los estudiantes buscan validación y reconocimiento por sus logros y esfuerzos, y la falta de ello puede generar sentimientos de inseguridad y ansiedad. Asimismo, la capacidad para conectar el material teórico con situaciones concretas y prácticas es esencial para la comprensión y aplicación del conocimiento adquirido. Cuando los estudiantes tienen dificultades para hacer estas conexiones, pueden experimentar una mayor frustración y estrés.

Estos diversos factores no actúan de manera aislada, sino que a menudo se entrelazan y amplifican mutuamente, creando un entorno en el que el malestar y el estrés pueden convertirse en una constante en la vida académica de los estudiantes. Por lo tanto, es esencial que las instituciones educativas reconozcan la complejidad de estas causas y proporcionen recursos y apoyo adecuados para ayudar a los estudiantes a gestionar el estrés de manera efectiva. Programas de asesoramiento, técnicas de manejo del estrés, y un ambiente educativo que promueva el bienestar integral son fundamentales para mitigar los efectos negativos del estrés académico.

En resumen, Martínez y Díaz (2018) destacan que el malestar del estudiante puede tener múltiples orígenes, desde la presión académica hasta factores personales y relacionales. Entender y abordar estas causas es crucial para fomentar un entorno educativo saludable y apoyar el éxito académico y el bienestar emocional de los estudiantes.

Según Barraza (citado por Gonzáles, 2016), el estrés académico puede entenderse como un proceso que ocurre en tres etapas interrelacionadas y se caracteriza por ser sistémico, adaptativo y principalmente psicológico. En la primera etapa, el estudiante enfrenta una serie de demandas escolares, que pueden variar desde exámenes y trabajos hasta interacciones sociales y expectativas académicas. Estas demandas, percibidas subjetivamente por el estudiante, se convierten en estresores que actúan como la entrada (input) en el sistema de estrés.

La segunda etapa es la del desequilibrio sistémico. Aquí, los estresores identificados en la primera etapa desencadenan una respuesta en el estudiante que se manifiesta como una serie de síntomas. Estos pueden ser físicos, como dolores de cabeza o fatiga; psicológicos, como ansiedad y depresión; y conductuales, como el absentismo escolar o la falta de motivación. Este conjunto de reacciones constituye lo que se denomina la situación estresante, donde el equilibrio interno del estudiante se ve alterado.

Finalmente, en la tercera etapa, el estudiante debe adoptar mecanismos de afrontamiento (output) para intentar restablecer su equilibrio sistémico. Estos mecanismos pueden incluir estrategias de gestión del tiempo, técnicas de relajación, búsqueda de apoyo social, o incluso cambios en los hábitos de estudio. La eficacia de estos mecanismos de afrontamiento es crucial para determinar si el estudiante logra reducir su nivel de estrés y recuperar su bienestar general.

Este modelo de estrés académico destaca la importancia de entender el estrés no solo como una serie de síntomas aislados, sino como un proceso dinámico que implica la interacción continua entre el individuo y su entorno educativo. Reconocer esta complejidad permite abordar el estrés académico de manera más integral, proporcionando a los estudiantes las herramientas necesarias para manejar sus estresores y mantener un equilibrio saludable entre sus demandas académicas y su bienestar personal.

En resumen, Barraza, citado por Gonzáles (2016), propone un enfoque sistémico y adaptativo del estrés académico, que abarca desde la identificación de estresores hasta la implementación de mecanismos de afrontamiento. Este enfoque subraya la importancia de una intervención holística para apoyar a los estudiantes en su proceso de adaptación a las demandas escolares.

### **2.1.3 Dimensiones del estrés académico**

#### ***2.1.3.1 Estímulos estresores***

Según Barraza, de acuerdo con Alejos (2017), el estrés académico se refiere a las expectativas y estímulos presentes en el entorno educativo que generan tensión o sensación de agobio en los estudiantes. Estos factores pueden incluir la presión para obtener buenas calificaciones, las exigencias de los profesores, la competencia con los compañeros, y la necesidad de cumplir con múltiples tareas y responsabilidades académicas en plazos determinados.

El entorno de aprendizaje, con sus diversas demandas y desafíos, puede resultar particularmente abrumador para los estudiantes, quienes deben equilibrar sus obligaciones académicas con otros aspectos de su vida personal y social. Este equilibrio a menudo se ve comprometido por la intensidad y la naturaleza de las expectativas impuestas, que pueden ser percibidas como insuperables o excesivamente demandantes.

La definición de Barraza subraya la importancia de reconocer y gestionar estos factores estresantes para promover un ambiente educativo que favorezca el bienestar y el rendimiento de los estudiantes. Comprender que el estrés académico no solo proviene de la cantidad de trabajo, sino también de la percepción individual de estas demandas, permite a educadores y administradores desarrollar estrategias más efectivas para apoyar a los estudiantes.

En resumen, Barraza (citado por Alejos, 2017) destaca que el estrés académico surge de las expectativas y estímulos que generan tensión en los estudiantes dentro del entorno educativo. Esta comprensión es esencial para implementar medidas que alivien la carga percibida y mejoren la experiencia académica y el bienestar general de los estudiantes.

Guillén, según Carrión (2017), definió los estresores como cualquier circunstancia, persona, objeto o evento que se considera como una causa o condición capaz de provocar una reacción estresante en el individuo. Guillén aclara que el concepto de estrés puede ser abordado desde diferentes enfoques teóricos, pero en general, los estresores son aquellos elementos que, al ser evaluados por la persona, generan una reacción de estrés debido a su percepción de amenaza o desafío.

En otras palabras, los estresores pueden variar ampliamente, abarcando desde situaciones específicas hasta interacciones personales o eventos externos. La reacción de estrés no solo depende de la naturaleza objetiva de estos estresores, sino también de la forma en que cada persona los interpreta y maneja. Por lo tanto, la misma situación puede resultar estresante para algunos y no para otros, dependiendo de cómo se perciba y se afronten dichos estresores.

Este enfoque de Guillén resalta la importancia de la percepción individual en la experiencia del estrés y sugiere que, para entender y gestionar el estrés de manera efectiva, es crucial considerar tanto los factores externos que desencadenan el estrés como la respuesta personal a esos factores.

Según Cruz y Vargas, como se cita en García y Ríos (2016), los factores estresantes se convierten en estresores graves cuando afectan profundamente la integridad del individuo. Estos estresores se distinguen por su presencia objetiva, es decir, su existencia no depende de la percepción subjetiva del sujeto, sino que se manifiestan claramente en el entorno. A diferencia de los factores estresantes que pueden tener un impacto variable según la interpretación del individuo,

los estresores graves tienen efectos consistentemente negativos sobre la persona, afectando su bienestar de manera significativa.

Esta perspectiva destaca que los estresores no solo dependen de cómo el individuo percibe y maneja las situaciones, sino también de la gravedad objetiva de las demandas o desafíos que enfrentan. La gravedad de un estresor se mide por su capacidad para comprometer la integridad física, emocional o psicológica del individuo. Cuando estos estresores se presentan de manera constante o severa, pueden llevar a consecuencias perjudiciales significativas, como deterioro en la salud mental, disminución del rendimiento académico o problemas en las relaciones interpersonales.

En resumen, De acuerdo con Cruz y Vargas, como mencionan García y Ríos (2016), subrayan que los elementos estresores se convierten en problemáticos cuando comprometen la integridad del individuo, son objetivamente reconocibles y siempre producen efectos adversos. Este método enfatiza la necesidad de evaluar tanto la objetividad de los estresores como su impacto negativo para analizar y gestionar el estrés de manera eficiente.

**2.1.3.2 Síntomas.** De acuerdo con Mariños (2017, p. 27), Barraza identifica tres formas distintas en las que los estudiantes pueden reaccionar ante el estrés académico. Estas reacciones se manifiestan en tres áreas principales:

- **Manifestaciones físicas:** Estas incluyen síntomas como fatiga persistente, aumento en la presión arterial, problemas para dormir, y cambios significativos en el peso corporal. Estos signos físicos reflejan cómo el cuerpo responde al estrés, manifestándose a través de alteraciones en el bienestar físico general.
- **Manifestaciones psicológicas:** A nivel psicológico, el estrés académico puede dar lugar a ansiedad, episodios de ira, indecisión, y pensamientos negativos. Los estudiantes también

pueden experimentar dificultades para concentrarse, lo que afecta su capacidad para realizar tareas académicas de manera efectiva.

- **Manifestaciones conductuales:** En términos de comportamiento, el estrés puede llevar a prácticas negativas como la intensificación del consumo de tabaco, conflictos y discusiones frecuentes, tareas académicas incompletas, y una actitud de desprecio tanto hacia los demás como hacia uno mismo. Estos comportamientos reflejan una respuesta adaptativa al estrés que puede afectar tanto la vida académica como las relaciones personales.

Barraza, a través del trabajo de Mariños (2017), destaca que el estrés académico puede afectar a los estudiantes de diversas formas, impactando su salud física, su estado mental y su conducta. Entender estas manifestaciones ayuda a desarrollar estrategias más eficaces para gestionar y reducir el estrés en el entorno académico.

Santos, según lo señalado por Rosales (2016, p. 27), señala que el estrés puede generar una variedad de síntomas en diferentes áreas del bienestar humano:

- **Síntomas fisiológicos:** Estos se manifiestan en forma de enfermedades físicas, alteraciones en el sistema nervioso y reacciones neurovegetativas. Los síntomas fisiológicos del estrés incluyen, entre otros, problemas como dolores de cabeza, trastornos digestivos, y una mayor predisposición a enfermedades debido al debilitamiento del sistema inmunológico.
- **Síntomas psicológicos:** En el ámbito psicológico, el estrés puede llevar a una serie de manifestaciones emocionales y mentales, tales como ansiedad persistente, irritabilidad, depresión o un estado de ánimo bajo. Estas reacciones pueden afectar la estabilidad emocional del individuo, su capacidad para lidiar con las demandas cotidianas y su bienestar general.

- Síntomas sociales: A nivel social, el impacto del estrés puede reflejarse en una deficiencia en el desempeño tanto en el ámbito laboral como educativo. Esto puede manifestarse en una menor productividad, dificultad para cumplir con responsabilidades y una reducción en la calidad de las interacciones sociales debido al agotamiento y la falta de motivación.

Según Santos, tal como se menciona en el estudio de Rosales (2016), el estrés tiene un efecto integral en el día a día del sujeto, abarcando desde su bienestar corporal y emocional hasta el desempeño social y profesional. Comprender estas manifestaciones es crucial para abordar de manera efectiva los efectos del estrés y desarrollar estrategias de intervención adecuadas.

Atalaya, citado por Flores et al. (2017, p. 200), destaca que las repercusiones del estrés, originado por componentes organizativos, ecológicos y personales, puede manifestarse en una amplia gama de cambios tanto en el comportamiento como en su bienestar físico y emocional de los individuos. Entre los síntomas fisiológicos se incluyen dolores de cabeza persistentes, hipertensión y enfermedades cardíacas. A nivel psicológico, el estrés puede resultar en ansiedad, depresión y una disminución general en el bienestar emocional.

Además, Atalaya subraya que el estrés no solo repercute el estado físico del individuo, sino que también conlleva a consecuencias significativas en el rendimiento y la capacidad de trabajo. Las repercusiones desfavorables del estrés se reflejan en una menor satisfacción con el trabajo, un aumento en el absentismo y una mayor rotación de personal. Estos cambios pueden deteriorar el nivel de satisfacción laboral y personal, evidenciando la importancia de abordar y gestionar adecuadamente los factores estresantes para mantener un equilibrio saludable y un ambiente productivo.

Santos (2017) señala que los síntomas asociados al estrés a menudo se agrupan en tres categorías principales: reacciones conductuales, psicológicas y físicas. Estas manifestaciones se conocen como reacciones agudas post-estrés, y su severidad se determina en función de dos factores cruciales: la frecuencia con la que ocurren y la intensidad de cada reacción.

Las reacciones conductuales pueden incluir cambios en el comportamiento, como el aumento de conductas disruptivas o evitativas. Las reacciones psicológicas abarcan estados emocionales como ansiedad, irritabilidad, y depresión, que pueden afectar significativamente la capacidad del individuo para manejar el estrés de manera efectiva. Las reacciones físicas comprenden síntomas como dolores de cabeza, trastornos digestivos, hipertensión y otras afecciones de salud derivados del estrés.

**2.1.3.3 Estrategias de afrontamiento.** Barraza, citado por Pacheco (2017), describe que el estrés se origina cuando existe un desequilibrio entre el entorno y la persona. Este desequilibrio ocurre cuando las demandas del entorno superan la capacidad percibida del individuo para enfrentarlas. En respuesta a esta disconformidad, la persona busca restaurar el equilibrio mediante un proceso de adaptación y ajuste.

Barraza explica que este proceso de ajuste se basa en una evaluación continua de la situación, cuyo objetivo es medir y fortalecer la capacidad de afrontamiento del individuo. La evaluación incluye la identificación de los recursos personales y estrategias que el individuo puede utilizar para manejar y superar las demandas estresantes. Así, la capacidad de afrontamiento se convierte en un factor clave para restaurar el equilibrio y mitigar los efectos negativos del estrés en la vida cotidiana del sujeto.

Lazarus y Folkman, según lo citado por Contreras (2016), destacan que el afrontamiento es una habilidad psicológica que todas las personas poseen. Este mecanismo de adaptación es uno de los elementos individuales que puede afectar los niveles de satisfacción en la vida. En esencia, el afrontamiento se refiere a las diversas estrategias que las personas utilizan para enfrentar y gestionar las exigencias y problemas que surgen en su vida cotidiana. La capacidad para afrontar estos desafíos de manera efectiva puede desempeñar un papel importante en cómo los individuos perciben y experimentan su bienestar general.

Pulgar et al. (2018) explican que el afrontamiento es un proceso crucial mediante el cual los individuos enfrentan y gestionan circunstancias o eventos desafiantes en su vida. Este proceso dinámico involucra cómo una persona aborda y maneja situaciones estresantes, con el objetivo de resolverlas de manera efectiva. El afrontamiento no solo se basa en la evaluación que el individuo realiza sobre las circunstancias, sino también en los recursos personales y estrategias que tiene a su disposición.

El enfoque del afrontamiento implica una adaptación continua y flexible a las demandas cambiantes del entorno. A medida que una persona evalúa la naturaleza del estrés y su capacidad para enfrentarlo, puede emplear diversas estrategias, como buscar apoyo, modificar el entorno, o ajustar sus expectativas. De esta forma, el afrontamiento se convierte en un mecanismo adaptativo que permite a los individuos manejar de manera efectiva los desafíos y reducir el impacto negativo de las situaciones estresantes en su bienestar general.

Según Kirchner y Forns, citados por Rojas (2018), el afrontamiento se define como un conjunto de mecanismos cruciales para gestionar el impacto de los factores estresantes en la vida cotidiana, tanto aquellos que son constantes como los que son transitorios. Estos mecanismos son vitales para asegurar un funcionamiento óptimo y un desarrollo saludable de los individuos. En

esencia, el afrontamiento incluye los métodos y estrategias que las personas emplean para ajustar sus reacciones frente a las demandas estresantes. Al utilizar estos sistemas de afrontamiento, los individuos pueden moderar el impacto negativo de las circunstancias estresantes y mantener su equilibrio emocional y psicológico, lo que favorece un estado general de bienestar y adaptación.

#### ***2.1.4. Teorías psicológicas del estrés.***

**2.1.4.1 Teoría del estrés basado en el estímulo.** Según Zuley, citado por Carrión (2017), el estrés se define como un estímulo que provoca una respuesta en el individuo. Zuley explica que las teorías del estrés centradas en el estímulo interpretan y comprenden el fenómeno del estrés en función de las características de los estímulos ambientales. Estas teorías sostienen que tales estímulos tienen el potencial de perturbar o alterar las funciones del organismo, ya que influyen directamente en su funcionamiento. En otras palabras, desde esta perspectiva, el estrés se considera una reacción del organismo frente a los cambios o desafíos que presenta el entorno, los cuales pueden desestabilizar su equilibrio y afectar su desempeño.

Es decir, esta visión del estrés pone de relieve la importancia de los estímulos ambientales como factores clave que desencadenan respuestas estresantes en el individuo. Al comprender cómo los estímulos externos pueden perturbar el equilibrio del organismo, es posible desarrollar estrategias más efectivas para el manejo del estrés. Reconocer el papel fundamental de estos estímulos en la génesis del estrés puede conducir a intervenciones más específicas y dirigidas a minimizar su impacto, mejorando así el bienestar general y el funcionamiento adaptativo de las personas frente a situaciones estresantes.

**2.1.4.2 Teoría del estrés basado en la respuesta.** Selye, citado por Alejos (2017), definió el estrés como una reacción mal definida que una persona experimenta ante situaciones de su entorno. Según Selye, el estrés se presenta como un síndrome específico que abarca una serie de

alteraciones inespecíficas dentro de un sistema biológico. En otras palabras, el estrés no tiene una causa única o específica, sino que se manifiesta a través de diversas respuestas del organismo a diferentes tipos de estímulos. Esto indica que el estrés es una respuesta general del cuerpo a cualquier tipo de demanda o desafío, y no se limita a un solo factor desencadenante.

Por lo tanto, la definición de estrés propuesta por Selye destaca su naturaleza general y no específica, subrayando que no se puede atribuir a una causa única. En lugar de ello, el estrés surge como una respuesta sistémica a una variedad de estímulos ambientales y demandas. Esta perspectiva sugiere que, para abordar el estrés de manera efectiva, es esencial considerar su carácter multifacético y la amplia gama de factores que pueden contribuir a su desarrollo. Así, el manejo del estrés debe ser integral y adaptado a las diversas formas en que puede manifestarse en diferentes contextos.

**2.1.4.3 Teoría de la evaluación cognitiva.** Reynoso y Seligson (citados por García y Ríos, 2016) afirmaron que:

Los resultados de esta evaluación cognitiva establecen si existe o no estrés en una o varias de las relaciones entre la persona y su entorno, validando la razón por la que determinadas situaciones son percibidas como estresantes. De este modo, la evaluación cognitiva permite una clara distinción entre la interpretación subjetiva del individuo y la naturaleza objetiva del estímulo estresante, fundamentándose en las ideas, valores, formas de pensar y percepciones del entorno que tiene cada persona. Este proceso de evaluación cognitiva subraya la importancia de la perspectiva individual, demostrando que no todos los acontecimientos estresantes son iguales para todas las personas. Cada individuo experimenta el estrés de formas diferentes, lo que implica que las respuestas y estrategias de afrontamiento pueden variar significativamente entre personas,

incluso ante situaciones similares. Esto destaca la necesidad de enfoques personalizados en la gestión del estrés, reconociendo que la subjetividad juega un papel crucial en la forma en que las personas perciben y manejan los factores estresantes en su entorno.

Es decir, la evaluación cognitiva del estrés revela la complejidad y la variabilidad de las respuestas humanas ante situaciones estresantes, subrayando que la gestión eficaz del estrés debe tener en cuenta las características individuales y subjetivas de cada persona. Esta perspectiva no solo ayuda a comprender mejor las diferencias en las experiencias de estrés, sino que también promueve la implementación de estrategias de afrontamiento más adecuadas y efectivas, adaptadas a las necesidades específicas de cada individuo.

### ***2.1.5 Estrés Laboral***

**2.1.5.1 Teorías basadas en las respuestas.** Según Selye, H. (1974), el estrés es la respuesta de un organismo a una demanda externa o factor estresante que se presenta en primer lugar. Estas demandas pueden ser físicas, psicológicas, cognitivas o emocionales, y todas ellas pueden considerarse factores estresantes. Selye identificó que este conjunto coordinado de reacciones fisiológicas ocurre cuando un individuo percibe una situación como desfavorable o compleja. A esta reacción la denominó síndrome general de adaptación (SGA), un proceso que describe cómo el cuerpo intenta adaptarse al estrés.

El SGA se caracteriza por una serie de etapas: la fase de alarma, donde el cuerpo detecta el estímulo estresante; la fase de resistencia, donde intenta adaptarse al factor estresante; y la fase de agotamiento, que ocurre si el estrés persiste y el cuerpo no puede mantener su respuesta adaptativa. Durante estas etapas, independientemente del estímulo o la causa, los sujetos muestran un comportamiento estereotipado y siguen un patrón de reacción predeterminado. Este patrón activa

el eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal, una ruta crucial en la respuesta al estrés que involucra la liberación de hormonas como el cortisol.

El concepto de Selye ha sido fundamental para entender cómo el estrés afecta al cuerpo humano y ha influido en numerosas investigaciones posteriores sobre la fisiología del estrés. Además, destaca que el cuerpo no solo reacciona a situaciones de estrés inmediato, sino que también puede responder a experiencias pasadas de una manera predecible, lo que puede tener implicaciones a largo plazo para la salud física y mental.

En otras palabras, la teoría del síndrome general de adaptación de Selye proporciona una comprensión integral de cómo el cuerpo humano responde al estrés. Al identificar un patrón estereotipado de reacción, Selye subrayó la importancia de reconocer tanto las causas como las respuestas al estrés para desarrollar estrategias efectivas de manejo y mitigación. Este enfoque es vital no solo para abordar situaciones de estrés agudo, sino también para prevenir los efectos negativos del estrés crónico, promoviendo así un bienestar integral en individuos expuestos a diversas demandas externas.

La teoría de Selye se estructura en tres fases: la fase de alarma, donde el organismo detecta la amenaza; la fase de resistencia, donde intenta adaptarse al estímulo estresor; y finalmente, la fase de agotamiento, en la que los recursos del cuerpo se ven comprometidos si el estrés persiste. Comprender esta secuencia es crucial para el campo de la salud física y mental, así como para contextos educativos y laborales donde el estrés es frecuente. En la actualidad, esta teoría continúa siendo base para intervenciones en psicología, medicina y pedagogía, evidenciando su vigencia y utilidad para diseñar programas de prevención y promoción de la salud en entornos con alta carga emocional o física. Además, permite a los individuos y profesionales reconocer los síntomas

tempranos del estrés prolongado y actuar de forma oportuna para evitar consecuencias más graves en el rendimiento o la calidad de vida.

#### **2.1.5.2 Fases de la activación del estrés.**

- **Fase de alarma:** Cuando un organismo se encuentra con un estímulo que considera molesto o amenazante, entra en una fase conocida como respuesta de alerta. En esta etapa inicial, el organismo evalúa la situación y decide si debe huir del peligro o utilizar sus recursos internos para enfrentar y solucionar el problema. Durante esta fase, se producen una serie de reacciones fisiológicas: el ritmo cardíaco aumenta, la respiración se acelera y la presión sanguínea se eleva. Estas respuestas son parte de los mecanismos de lucha o huida, diseñados para preparar al cuerpo para una acción rápida y eficiente.

Esta etapa incluye las primeras reacciones fisiológicas al estímulo estresante, como el aumento de la frecuencia cardíaca, el debilitamiento temporal de algunos músculos y el descenso de la tensión arterial y la temperatura. Estos cambios son indicativos de la preparación del cuerpo para enfrentar la amenaza percibida. La segunda etapa, conocida como contrachoque, se caracteriza por la activación de los mecanismos de defensa del organismo contra la situación desfavorable. En esta fase, el cuerpo libera hormonas y otros mediadores químicos que ayudan a resistir el estrés y a mantener la homeostasis.

A medida que el organismo pasa a la etapa de resistencia, intenta adaptarse al factor estresante y mitigar sus efectos negativos. Si el estrés persiste y el cuerpo no puede mantener esta respuesta adaptativa, eventualmente puede entrar en la fase de agotamiento, donde los recursos del organismo se agotan y se pueden presentar efectos adversos para la salud.

Es decir, el proceso de respuesta al estrés es un mecanismo complejo y dinámico que involucra una serie de reacciones fisiológicas y psicológicas diseñadas para proteger al organismo frente a amenazas percibidas. La fase de alerta y la subsecuente etapa de contrachoque son esenciales para preparar y defender al cuerpo ante situaciones adversas. Sin embargo, la exposición prolongada al estrés y la incapacidad para adaptarse adecuadamente pueden llevar a una sobrecarga de los sistemas biológicos, destacando la importancia de estrategias efectivas para el manejo y mitigación del estrés a fin de mantener un equilibrio saludable y prevenir consecuencias negativas a largo plazo.

- **Fase de resistencia:** Durante esta fase, el organismo intenta alcanzar cierto grado de homeostasis, esforzándose por alejarse o ajustarse a los estímulos estresores. Este proceso implica la activación de mecanismos internos que buscan restaurar el equilibrio y minimizar las reacciones fisiológicas adversas. A medida que el cuerpo se adapta, las respuestas fisiológicas iniciales, como el aumento de la frecuencia cardíaca, la respiración acelerada y la presión arterial elevada, comienzan a disminuir y estabilizarse (Mateo, 2013). Esta capacidad de ajuste es crucial para la supervivencia y el funcionamiento óptimo del organismo frente a las amenazas percibidas.

Es decir, la respuesta del organismo al estrés es un proceso dinámico que busca mantener la homeostasis y la estabilidad interna. La fase de ajuste, donde el cuerpo trabaja para adaptarse a los estímulos estresores, es fundamental para reducir las reacciones fisiológicas negativas. Sin embargo, es importante reconocer que la capacidad del organismo para adaptarse tiene límites. Si el estrés persiste y el cuerpo no puede mantener este equilibrio, se pueden presentar efectos adversos para la salud. Por lo tanto, es esencial desarrollar estrategias efectivas de manejo del

estrés para apoyar la capacidad adaptativa del organismo y prevenir consecuencias negativas a largo plazo.

- **Fase de agotamiento:** Durante esta fase, el organismo intenta utilizar todos sus mecanismos de defensa contra la circunstancia desfavorable, pero, debido al aumento sostenido del estrés, estos mecanismos pueden volverse insuficientes. Este esfuerzo prolongado lleva al organismo a un estado de agotamiento, donde los cambios fisiológicos, como el aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial elevada, que surgieron durante la fase de alarma, se hacen más pronunciados y persistentes. Este estado de agotamiento no solo incrementa el riesgo de problemas de salud físicos, como enfermedades cardiovasculares, sino que también puede afectar el bienestar mental y emocional del individuo (Mateo, 2013).

En otras palabras, la incapacidad del organismo para mantener sus defensas ante un estrés continuo puede llevar a un estado de agotamiento peligroso. Este agotamiento pone en riesgo tanto la salud física como la mental del sujeto, subrayando la importancia de identificar y manejar el estrés de manera efectiva. Es crucial implementar estrategias de intervención y prevención que ayuden a mitigar el impacto negativo del estrés prolongado, promoviendo así un mejor equilibrio y bienestar general.

Figura 1: Fase del síndrome general



Fuente: Mateo (2013)

En resumen, el modelo de Selye gira en torno a dos conceptos principales: el primero sostiene que el estrés es una respuesta inespecífica de un organismo a las exigencias del entorno porque se considera una reacción general que se produce independientemente del factor estresante; el segundo concepto es que el estrés es el resultado de un proceso dinámico que se desarrolla en fases previamente observadas.

Esto quiere decir que, el modelo de Selye destaca la naturaleza universal y secuencial de la respuesta del organismo al estrés, independientemente de la naturaleza específica del estresor. Reconocer estas fases es crucial para comprender cómo el estrés crónico puede impactar negativamente tanto la salud física como mental. Este entendimiento subraya la importancia de estrategias efectivas de manejo del estrés que puedan ayudar a interrumpir el ciclo del SGA antes de que el organismo alcance la fase de agotamiento, promoviendo así una mejor adaptación y bienestar general.

### ***2.1.5 Medición del estrés Laboral***

Pérez (2019) afirma que la medición del estrés laboral se realiza con el fin de diagnosticar o evaluar a un trabajador individual o a un grupo de trabajadores. Desde este punto de vista, lograr

dicho diagnóstico implica identificar y caracterizar la existencia del estrés laboral teniendo en cuenta sus características principales y operando dentro de los parámetros de un marco teórico o enfoque del estrés laboral.

Sin embargo, según el mismo autor, la evaluación del estrés laboral es el procedimiento que se utiliza para cuantificar el estrés laboral en una determinada empresa, a partir de la recogida de una muestra y la aplicación de una metodología concreta. Por lo tanto, el estrés laboral se mide en ambas situaciones para poder diseñar una intervención individual, grupal u organizativa que ayude a prevenir y/o gestionar los efectos del estrés en función de los datos recogidos.

Según este paradigma, la medición del estrés laboral debe abordar una metodología personalizada, compuesta, global o integradora, así como considerar diversas perspectivas para estudiar el estrés laboral, incluyendo el estrés como estímulo, reacción, transacción e interacción. En cuanto a la metodología personalizada, se refiere a la adaptación de las herramientas y enfoques de medición a las características particulares del entorno y de los individuos evaluados, asegurando que se refleje adecuadamente la experiencia única de cada sujeto. En lo que respecta a las perspectivas del estudio del estrés laboral, Pérez (2019) describe los distintos métodos de la siguiente manera:

- **Método del Estrés como Estímulo:** Este enfoque se centra en identificar y medir los factores estresantes específicos presentes en el entorno laboral, como las demandas excesivas, el conflicto interpersonal o la falta de control sobre las tareas. Se utilizan herramientas como encuestas y cuestionarios para evaluar la presencia y la intensidad de estos estresores.
- **Método del Estrés como Reacción:** En esta perspectiva, se analiza cómo los individuos responden a los estresores. Se miden las respuestas fisiológicas,

emocionales y conductuales al estrés, como el aumento de la frecuencia cardíaca, la ansiedad, o los cambios en el comportamiento laboral. Los métodos incluyen monitoreo fisiológico y auto-informes sobre el estado emocional.

- **Método del Estrés como Transacción:** Este enfoque examina cómo la interacción entre los individuos y su entorno laboral influye en la percepción y la respuesta al estrés. Se enfoca en la evaluación de las estrategias de afrontamiento que los empleados utilizan y en cómo estas estrategias afectan su percepción del estrés. Se emplean entrevistas y encuestas detalladas para entender estas dinámicas transaccionales.
- **Método del Estrés como Interacción:** Aquí, se investiga cómo las características personales del individuo (como la resiliencia o el apoyo social) interactúan con los factores estresantes del entorno laboral para influir en el nivel de estrés experimentado. Este enfoque utiliza metodologías integradoras que combinan datos de encuestas, entrevistas y análisis de contexto para ofrecer una visión más completa del fenómeno.

Así mismo, Pérez (2019) describe los distintos métodos de la siguiente manera:

- **Los enfoques personalizados:** Se refiere a la aplicación de medidas establecidas desde diversas perspectivas que permiten explicar el estrés laboral en ocupaciones específicas, así como al uso de escalas de medición del estrés adaptadas a contextos ocupacionales concretos. Este enfoque subraya la importancia de elegir y diseñar herramientas de medición que se ajusten a las particularidades del contexto laboral, la población objetivo, los objetivos de la investigación y los recursos disponibles.

Las herramientas de medición adaptadas aseguran una mayor relevancia y precisión en la evaluación del estrés laboral, permitiendo una comprensión más detallada de cómo el estrés afecta a diferentes ocupaciones y entornos laborales. Sin embargo, este enfoque conlleva varios desafíos. Primero, requiere una fase de planificación exhaustiva para diseñar y validar las herramientas adecuadas, lo que puede ser un proceso complejo y que demanda tiempo y recursos significativos.

Además, dado que las herramientas y escalas se personalizan para contextos específicos, puede ser difícil comparar los resultados con los de otros estudios que utilizan métodos o escalas diferentes, limitando la capacidad de generalizar los hallazgos o de realizar comparaciones inter-estudios.

Es decir, la aplicación de medidas adaptadas y específicas para el estrés laboral proporciona una evaluación más precisa y contextualizada, lo que permite una comprensión más profunda del impacto del estrés en ocupaciones concretas. No obstante, este enfoque requiere una planificación meticulosa y puede limitar la comparabilidad de los resultados con otros estudios. A pesar de estos desafíos, la personalización de las herramientas de medición es crucial para abordar eficazmente el estrés en diversos contextos laborales y desarrollar intervenciones que respondan a las necesidades particulares de cada entorno de trabajo.

- **Enfoques compuestos:** Estas herramientas están diseñadas para evaluar al menos tres aspectos clave del estrés laboral: los factores estresantes relacionados con el trabajo, los efectos psicológicos o fisiológicos individuales, y los efectos organizativos. Además, se consideran los factores mediadores o moderadores, que son características personales que influyen en cómo los factores estresantes interactúan con los efectos del estrés.

Una de las principales ventajas de este enfoque es que ofrece una visión integral de los elementos que contribuyen al estrés laboral. Al incluir factores estresantes específicos del trabajo, efectos individuales y organizativos, y características personales que modulan estas interacciones, estas herramientas permiten una evaluación exhaustiva del estrés en diversos contextos. Esto facilita la comparación de datos transnacionales e internacionales dentro de muestras de la misma organización, promoviendo una comprensión más comparativa y generalizable del estrés laboral en diferentes entornos y culturas.

Sin embargo, un posible inconveniente de este método es la falta de herramientas de medición estandarizadas y validadas para todos los componentes mencionados. La ausencia de instrumentos normalizados puede limitar la precisión y la comparabilidad de los resultados. Además, la aplicación de estas herramientas puede ser exigente en términos de tiempo y esfuerzo, ya que suele requerir el uso de múltiples escalas de medición para capturar adecuadamente los diversos aspectos del estrés laboral. Esta complejidad puede aumentar la carga administrativa y logística asociada con la evaluación del estrés en el entorno laboral.

Es decir, mientras que las herramientas de medición diseñadas para evaluar múltiples aspectos del estrés laboral ofrecen una comprensión detallada y comparativa del fenómeno, su eficacia puede verse limitada por la falta de estandarización y la necesidad de aplicar varias escalas. La atención a estos factores es crucial para desarrollar herramientas de medición más precisas y prácticas, que permitan una evaluación efectiva y comparable del estrés laboral en diversos contextos.

- **Enfoques globales o integradores:** El enfoque compuesto tiene como objetivo superar las limitaciones inherentes a los métodos de medición del estrés laboral previamente descritos. Emplea un enfoque interdisciplinario, combinando diversos

métodos de evaluación para proporcionar una visión más completa y matizada del estrés ocupacional. Entre estos métodos se incluyen la observación directa, la aplicación de escalas de medición estandarizadas y las entrevistas, lo que permite una evaluación más exhaustiva del estrés laboral.

Este enfoque se distingue por su capacidad para integrar diferentes perspectivas y técnicas de recolección de datos, proporcionando una comprensión holística del fenómeno del estrés en el entorno laboral. Al combinar la observación directa con entrevistas y escalas de medición, se obtiene una visión más completa que abarca tanto los aspectos cuantitativos como cualitativos del estrés laboral de las principales ventajas de este enfoque es que ofrece una visión integral de los elementos que contribuyen al estrés laboral.

Sin embargo, las principales limitaciones de este enfoque compuesto son su complejidad y los recursos necesarios para su implementación. La combinación de múltiples métodos de evaluación requiere una planificación meticulosa y una considerable inversión de tiempo y recursos. Debido a estos requisitos, este enfoque suele ser más viable para establecimientos académicos o instituciones con los recursos necesarios para llevar a cabo una evaluación tan exhaustiva.

El enfoque compuesto ofrece una solución integral para la medición del estrés laboral, proporcionando una visión detallada y multidimensional del fenómeno, su aplicación puede estar restringida por la complejidad del proceso y los recursos necesarios. Esta metodología es particularmente útil en contextos académicos donde se dispone de los recursos y el apoyo necesario para implementar una evaluación exhaustiva y multifacética del estrés laboral.

Aunque existe una gran variedad de herramientas para medir el estrés laboral desde distintos ángulos, metodologías y en función de las distintas profesiones o posiciones jerárquicas,

una de las más populares es el cuestionario elaborado por la Organización Mundial de la Salud y la Organización Internacional del Trabajo.

Por lo tanto, la medición del estrés laboral debe considerar una variedad de métodos y perspectivas para capturar de manera integral y precisa la experiencia del estrés en el entorno laboral. Al combinar enfoques que evalúan tanto los estímulos estresantes como las reacciones individuales y las interacciones contextuales, se puede obtener una comprensión más profunda del estrés laboral y desarrollar intervenciones más efectivas para su manejo y reducción.

La Escala de Estrés Laboral OIT-OMS es un cuestionario sencillo de utilizar que ha sido avalado por autores como Ivancevich & Matteson. La escala es auto administrada y puede utilizarse tanto individualmente como en grupo. Consta de un cuadernillo con preguntas y una plantilla de respuestas que tiene 25 ítems y 7 posibles respuestas, siendo la primera opción nunca y la última siempre (Suárez, 2013).

De acuerdo con el cuestionario utilizado, se emplearán las siguientes dimensiones para medir el estrés laboral:

- **Clima Organizacional:** El término "clima organizacional" se refiere a las características del entorno laboral, tanto físicas como emocionales, que los empleados perciben en su lugar de trabajo. Este concepto abarca una amplia gama de factores que pueden influir significativamente en la experiencia laboral de los empleados y, por ende, en sus niveles de estrés.

El clima organizacional está moldeado por las actitudes y comportamientos de los trabajadores, así como por la cultura y las prácticas de la empresa. Un entorno laboral caracterizado por una cultura positiva tiende a fomentar una mayor cooperación, reducir conflictos y aumentar la productividad y la eficacia general. En un clima organizacional saludable, los empleados se

sienten valorados y apoyados, lo que contribuye a una experiencia de trabajo más satisfactoria y menos estresante.

Por el contrario, una cultura organizacional negativa puede tener efectos adversos significativos. En un entorno laboral tóxico, donde predominan los conflictos, la rotación elevada de empleados, y el incumplimiento de plazos, los niveles de estrés tienden a aumentar. La falta de comunicación efectiva, el reconocimiento insuficiente y la presión constante pueden intensificar el estrés entre los empleados, afectando negativamente su bienestar general y su rendimiento.

Es decir, el clima organizacional es un factor crítico en la gestión del estrés laboral. Un entorno de trabajo positivo y de apoyo puede minimizar el estrés y mejorar el bienestar de los empleados, mientras que un clima negativo puede exacerbar los niveles de estrés y conducir a una serie de problemas operacionales y de personal. Por lo tanto, las organizaciones deben prestar atención a la creación y mantenimiento de un clima laboral saludable para promover una mayor satisfacción y productividad en sus equipos.

- **Estructura Organizacional:** El término “estructura organizativa” se refiere a la disposición formal y jerárquica de los componentes dentro de una organización. Esta estructura define cómo se organizan los roles y responsabilidades, cómo fluye la información y la toma de decisiones dentro del establecimiento, y cuál es la relación de cada empleado con los distintos niveles jerárquicos.

Por otro lado, una estructura deficiente puede llevar a problemas como la duplicación de esfuerzos, la falta de claridad en las responsabilidades, y una disminución en la moral y productividad de los empleados. Por lo tanto, es esencial que las organizaciones desarrollen y mantengan una estructura organizativa que se alinee con sus objetivos estratégicos y necesidades operacionales.

- **Territorio Organizacional:** Esta dimensión se refiere al área física y funcional en la que cada empleado realiza sus tareas diarias dentro de la empresa. El concepto de territorio organizacional abarca tanto el espacio físico asignado a los empleados, como el ámbito de sus responsabilidades y la autonomía que tienen sobre su entorno laboral.

Es decir, la dimensión del territorio organizacional es crucial para entender cómo el entorno físico y las responsabilidades asignadas afectan el bienestar de los empleados. Un espacio de trabajo adecuado y un equilibrio entre autonomía y supervisión son esenciales para mantener un ambiente laboral saludable y productivo. La percepción de invasión o descontrol sobre el propio territorio puede ser un importante factor estresante, afectando negativamente la satisfacción laboral y el rendimiento. Por lo tanto, las organizaciones deben prestar atención a cómo se asignan y gestionan los espacios y responsabilidades para promover un entorno de trabajo positivo y reducir las posibles fuentes de estrés.

- **Tecnología:** En el contexto empresarial, la tecnología abarca todos los recursos y herramientas tecnológicas que se proporcionan a los empleados para facilitar sus tareas y mejorar su eficiencia. Esta dimensión incluye tanto el hardware (como computadoras, teléfonos, equipos especializados) como el software (programas, aplicaciones y sistemas operativos) utilizados en el entorno laboral.

Esto quiere decir que, la dimensión tecnológica en el entorno laboral es esencial para garantizar que los empleados dispongan de los recursos necesarios para realizar su trabajo de manera efectiva y sin estrés innecesario. La tecnología debe ser adecuada a las necesidades del trabajo, proporcionar el soporte necesario y ser accesible para todos los empleados. Una implementación bien gestionada y una capacitación adecuada son cruciales para evitar que la

tecnología se convierta en una fuente de estrés. Al abordar estas cuestiones, las empresas pueden mejorar la eficiencia y el bienestar de sus empleados, creando un entorno de trabajo más productivo y saludable.

- **Influencia del líder:** La influencia del líder es un factor crucial en la dinámica laboral y tiene un impacto significativo en el estrés experimentado por los empleados. Este aspecto, denominado por Suárez (2013) como el “funcionamiento del líder”, juega un papel determinante en la forma en que los empleados perciben y manejan el estrés en el entorno laboral. La calidad del liderazgo puede afectar profundamente tanto la satisfacción en el trabajo como el bienestar general de los empleados.

Por lo tanto, la influencia del líder es un determinante clave en el nivel de estrés experimentado por los empleados. Un liderazgo efectivo, caracterizado por una comunicación clara, un apoyo constante y expectativas realistas, puede mitigar el estrés y promover un ambiente de trabajo saludable. En contraste, un liderazgo ineficaz puede exacerbar el estrés y crear un entorno de trabajo negativo. Por lo tanto, es fundamental que las organizaciones prioricen el desarrollo de habilidades de liderazgo que favorezcan un ambiente positivo y de apoyo, contribuyendo así al bienestar general y al éxito organizacional.

- **Falta de cohesión:** La falta de cohesión en el entorno laboral se refiere al grado en que la desunión o la ausencia de una conexión sólida entre los miembros del equipo puede impactar negativamente en el desempeño y en el estrés experimentado por los empleados. Según Suárez (2013), esta dimensión es crucial para comprender cómo la falta de cohesión grupal puede convertirse en un factor estresante significativo para los trabajadores.

Es decir, la falta de cohesión en el lugar de trabajo puede ser un factor importante de estrés organizacional, afectando el desempeño y la satisfacción laboral de los empleados. Fomentar una cultura de colaboración, apoyo mutuo y un sentido de pertenencia puede reducir significativamente el estrés y mejorar el ambiente de trabajo. Las organizaciones deben prestar atención a la cohesión grupal y adoptar estrategias que promuevan una mayor integración y cooperación entre los miembros del equipo para mejorar el bienestar general y la efectividad organizacional.

- **Respaldo del grupo:** El respaldo del grupo, según Suárez (2013), se refiere a la calidad y la cantidad de apoyo que los miembros del equipo se ofrecen mutuamente, especialmente en momentos de estrés. Esta dimensión es fundamental para comprender cómo la percepción de apoyo social en el entorno laboral puede influir en los niveles de estrés experimentados por los empleados.

Por lo tanto, el respaldo del grupo es un factor crucial en la gestión del estrés laboral. La presencia de apoyo social de colegas y superiores puede reducir significativamente el nivel de estrés de los empleados, mejorando su bienestar y su desempeño en el trabajo. Las organizaciones deben esforzarse por fomentar una cultura de apoyo y solidaridad para crear un entorno de trabajo positivo y reducir el estrés asociado con la falta de respaldo. Implementar estrategias que promuevan el apoyo mutuo no solo contribuye a la salud mental de los empleados, sino que también mejora la cohesión y la efectividad del equipo.

La escala analítica mencionada y sus dimensiones correspondientes serán empleadas en el presente estudio debido a varias razones clave. En primer lugar, su validez ha sido ampliamente reconocida en investigaciones previas, lo que garantiza que las medidas tomadas reflejan con precisión los aspectos del fenómeno estudiado. Esta validez es esencial para asegurar que los

resultados obtenidos sean confiables y representativos del estrés laboral en el contexto específico de la investigación.

Esta escala presenta un alto grado de acuerdo general entre los expertos y estudios previos, lo cual refuerza su aceptación y aplicabilidad en distintos contextos y poblaciones. Este consenso en torno a la escala asegura que las dimensiones evaluadas son relevantes y han sido validadas a través de múltiples investigaciones, aumentando la robustez de los hallazgos.

Finalmente, la sencillez de uso de la escala es una ventaja significativa, ya que permite una implementación eficiente y práctica en el entorno de investigación. Su estructura clara y directa facilita la recopilación de datos y la interpretación de resultados, minimizando el riesgo de errores y garantizando una aplicación consistente.

En resumen, la elección de esta escala analítica para el presente estudio se basa en su sólida validez, el consenso general sobre su efectividad y su facilidad de uso. Estos factores contribuyen a la capacidad de la escala para proporcionar datos precisos y significativos, apoyando la investigación en la evaluación del estrés laboral de manera efectiva y confiable.

### ***2.2.1 Definición de Rendimiento Académico***

El rendimiento académico se manifiesta como el resultado tangible de los procesos de enseñanza y aprendizaje diseñados para preparar a los futuros profesionales. Este concepto puede definirse de diversas maneras, cada una aportando una perspectiva única sobre cómo se mide y se evalúa el éxito educativo.

Según Pizarro (1985, citado por Reyes, 2015), el rendimiento académico se entiende como una medida cuantitativa del logro que un estudiante alcanza durante su proceso de aprendizaje y en el transcurso de sus estudios. Desde esta perspectiva, el rendimiento académico no solo refleja

el dominio de los contenidos y habilidades enseñadas, sino también el grado en el que el estudiante alcanza sus objetivos educativos y metas personales.

Además, el rendimiento académico tiene implicaciones importantes para los estudiantes. Los resultados obtenidos a lo largo de su trayectoria educativa pueden influir significativamente en su motivación y actitud hacia el aprendizaje. Un rendimiento académico positivo tiende a fomentar la confianza y la satisfacción del estudiante, reforzando su compromiso con sus metas educativas. Por el contrario, un rendimiento insatisfactorio puede desmotivar al estudiante, afectando negativamente su autoestima y su determinación para alcanzar sus objetivos.

En este sentido, el rendimiento académico se convierte en un indicador clave tanto del éxito educativo como de la eficacia de los métodos de enseñanza utilizados. Evaluar y entender el rendimiento académico de manera integral permite a los educadores, estudiantes y demás actores educativos identificar áreas de mejora y desarrollar estrategias para optimizar los procesos de aprendizaje y enseñanza.

Chadwick (1979, p. 133) define el rendimiento académico como "la expresión de las capacidades y características psicológicas del alumno desarrolladas y actualizadas a través del proceso de aprendizaje que permite obtener un rendimiento académico a lo largo de un periodo de tiempo, que se sintetiza en una calificación cuantitativa". Esta definición subraya la importancia del desarrollo de habilidades y capacidades psicológicas del estudiante como parte integral del proceso educativo.

El rendimiento académico, según esta perspectiva, no se limita simplemente a las calificaciones obtenidas en exámenes o tareas, sino que también refleja el progreso y la evolución continua de las capacidades y características del alumno a lo largo de su experiencia educativa. A través de un proceso de aprendizaje sistemático, el estudiante va consolidando y actualizando sus

conocimientos y habilidades, lo cual se traduce en un rendimiento académico que puede medirse cuantitativamente mediante calificaciones o evaluaciones similares.

Así, el rendimiento académico actúa como un indicador clave del éxito alcanzado por el alumno en sus estudios, reflejando tanto la eficacia de los métodos de enseñanza como el grado en que el estudiante ha asimilado y aplicado los conocimientos adquiridos durante el proceso educativo. Este enfoque no solo permite evaluar el nivel de éxito del alumno en términos académicos, sino que también ofrece una visión más completa de su desarrollo integral a lo largo del tiempo.

Rodríguez y Gallego (1992, p. 11) sostienen que "la evaluación escolar es un tipo de evaluación educativa, caracterizada de manera especial por las decisiones que su aplicación desencadena." Según esta definición, la evaluación escolar no solo se centra en la medición del rendimiento académico, sino que también tiene importantes implicaciones administrativas y burocráticas, además de sus aspectos académicos. Las calificaciones obtenidas durante el proceso de estudio son fundamentales para emitir juicios de valor que buscan modificar y mejorar el aprendizaje de los estudiantes, reflejando así una dimensión crucial de control educativo.

Por otro lado, Rodríguez et al. (2017) amplían esta visión al señalar que "el adecuado rendimiento académico de los estudiantes puede referirse a aspectos muy diversos." En este contexto, el rendimiento académico se evalúa a través de una variedad de métodos y factores. Las pruebas escritas y orales, junto con la autoevaluación y la heteroevaluación, juegan un papel esencial en la valoración de las competencias, habilidades, conocimientos y destrezas de los estudiantes. Además, la evaluación diagnóstica y la evaluación de salida contribuyen a una visión integral del rendimiento académico, proporcionando una evaluación más completa y matizada. Finalmente,

todos estos elementos se integran para producir calificaciones numéricas que reflejan el nivel de éxito alcanzado por los estudiantes en su proceso de aprendizaje.

Esta visión holística de la evaluación permite entender el rendimiento académico no solo como un resultado numérico, sino como un proceso complejo que involucra múltiples dimensiones de la experiencia educativa del estudiante.

En consecuencia, el rendimiento académico se define por las calificaciones finales obtenidas al término del proceso de enseñanza y aprendizaje. Estas calificaciones no solo reflejan el nivel de éxito alcanzado por los estudiantes, sino que también sirven como una herramienta esencial para la revisión y mejora continua de los métodos de enseñanza. Los valores de las calificaciones permiten identificar áreas de fortaleza y debilidad en el aprendizaje de los alumnos, proporcionando datos valiosos para ajustar y optimizar los enfoques pedagógicos.

Por lo tanto, las calificaciones finales desempeñan un papel crucial en la toma de decisiones educativas, facilitando intervenciones estratégicas para mejorar los resultados académicos. Este enfoque permite a los educadores adaptar sus prácticas y estrategias en función de las necesidades y el desempeño de los estudiantes, promoviendo un entorno de aprendizaje más efectivo y adaptado a las demandas individuales y grupales.

**2.2.1.1. Factores del Rendimiento Académico.** Los autores Durón y Oropeza (1999, citados por Izar et al., 2011) identifican cuatro elementos clave que interfieren en el progreso académico de los estudiantes:

**A. *Factores Fisiológicos***

Los factores fisiológicos desempeñan un papel significativo en el rendimiento académico, aunque a menudo es complejo determinar el impacto preciso de cada uno debido a su interacción con otros factores.

Entre los factores fisiológicos más relevantes se encuentran:

**Desnutrición:** La falta de una nutrición adecuada puede afectar negativamente la capacidad cognitiva y la concentración del estudiante, lo que puede llevar a un bajo rendimiento académico. La deficiencia en nutrientes esenciales como vitaminas y minerales puede influir en la memoria y en las habilidades de aprendizaje.

**Problemas de Peso y Salud:** Tanto el sobrepeso como la obesidad, así como problemas de salud como enfermedades crónicas o infecciones recurrentes, pueden interferir en la capacidad del estudiante para asistir regularmente a clases y participar activamente en el proceso educativo. Las condiciones de salud también pueden generar cansancio y reducir la energía necesaria para el estudio.

**Deficiencias en los Órganos de los Sentidos:** Las alteraciones en la visión, la audición u otros sentidos pueden dificultar la capacidad del estudiante para recibir y procesar información en el entorno académico. Estas deficiencias pueden requerir ajustes específicos o apoyos adicionales para asegurar una participación equitativa en las actividades escolares.

**Alteraciones Hormonales:** Las irregularidades endocrinológicas, que pueden derivar de trastornos hormonales, pueden influir en el estado emocional y físico del estudiante. Estas alteraciones pueden provocar cambios en el estado de ánimo, en los niveles de energía y en la capacidad de concentración, afectando así el rendimiento académico.

La interacción de estos factores fisiológicos con aspectos psicológicos y sociales resalta la necesidad de un enfoque integral para abordar las dificultades académicas y proporcionar el apoyo adecuado a los estudiantes. Identificar y gestionar estos factores puede ayudar a mejorar el rendimiento académico y el bienestar general del estudiante.

## ***B. Factores Pedagógicos***

Los factores pedagógicos juegan un papel crucial en el rendimiento académico, ya que están directamente relacionados con la calidad del proceso de enseñanza y aprendizaje. Estos factores incluyen:

**Número de Estudiantes por Docente:** La relación entre la cantidad de estudiantes y el número de docentes afecta la calidad de la enseñanza. En aulas con un elevado número de estudiantes por profesor, puede ser difícil ofrecer una atención individualizada y personalizada a cada alumno. Esto puede reducir la eficacia del proceso de enseñanza y limitar la capacidad del docente para identificar y abordar las necesidades específicas de cada estudiante.

**Recursos y Técnicas de Instrucción:** La disponibilidad y la calidad de los recursos educativos, como materiales didácticos, tecnologías y equipos, influyen en el desarrollo de las clases. Además, la aplicación de técnicas de instrucción efectivas y actualizadas es fundamental para captar el interés de los estudiantes y facilitar el aprendizaje. Recursos insuficientes o métodos de enseñanza obsoletos pueden dificultar la comprensión de los contenidos y el logro de los objetivos académicos.

**Motivación de los Estudiantes:** La motivación juega un papel fundamental en el rendimiento académico. Estudiantes motivados tienden a participar activamente en sus estudios, a esforzarse más y a perseverar frente a los desafíos. La motivación puede ser influenciada por factores internos, como los intereses personales y las metas, y externos, como el apoyo de los docentes y la relevancia de los contenidos educativos.

**Tiempo Dedicado a la Planificación de Clases:** El tiempo que los docentes dedican a la planificación de sus clases afecta directamente la calidad de la enseñanza. Una planificación cuidadosa permite a los profesores diseñar lecciones estructuradas y adaptadas a las necesidades

de los estudiantes, establecer objetivos claros y seleccionar estrategias de evaluación adecuadas. La falta de tiempo para la planificación puede llevar a clases menos efectivas y a una menor cobertura de los contenidos.

Estos factores pedagógicos son interdependientes y contribuyen al ambiente educativo general. Para mejorar el rendimiento académico, es fundamental evaluar y optimizar estos aspectos, asegurando que los recursos y métodos sean adecuados y que los estudiantes reciban el apoyo necesario para alcanzar su máximo potencial.

### *C. Factores Psicológicos*

Los factores psicológicos juegan un papel fundamental en el rendimiento académico al influir directamente en cómo los estudiantes procesan y responden a la información. Entre estos factores se encuentran:

**Deficiencias en la Percepción:** La percepción es el proceso mediante el cual los estudiantes interpretan y comprenden la información que reciben. Deficiencias en la percepción, como dificultades para distinguir detalles relevantes o interpretar correctamente la información, pueden afectar la capacidad del estudiante para aprender y retener conocimientos. Estas deficiencias pueden derivarse de problemas visuales, auditivos o de atención, que limitan la capacidad del alumno para captar y procesar la información de manera efectiva.

**Problemas de Memoria:** La memoria es esencial para el aprendizaje, ya que permite a los estudiantes almacenar, retener y recuperar información. Las dificultades en la memoria, ya sea en la memoria a corto plazo o a largo plazo, pueden obstaculizar el proceso de aprendizaje y afectar la capacidad de los estudiantes para recordar y aplicar la información aprendida. Trastornos de la memoria, como el olvido frecuente o la dificultad para consolidar nuevos conocimientos, pueden afectar negativamente el rendimiento académico.

**Alteraciones en la Conceptualización:** La conceptualización implica la capacidad de los estudiantes para formar y organizar conceptos y ideas de manera coherente. Deficiencias en este proceso pueden llevar a dificultades para comprender conceptos complejos, realizar conexiones entre ideas y aplicar el conocimiento de manera práctica. Problemas en la conceptualización pueden resultar en una comprensión superficial o errónea de los contenidos académicos, lo que puede impactar en el rendimiento académico general.

Estos factores psicológicos no solo afectan la capacidad de los estudiantes para aprender, sino que también pueden influir en su motivación y en su actitud hacia el estudio. Es crucial identificar y abordar estas deficiencias a través de intervenciones adecuadas, como el apoyo psicológico, las técnicas de estudio y las estrategias de mejora de la memoria y la percepción, para optimizar el rendimiento académico y fomentar un ambiente de aprendizaje más efectivo.

#### ***D. Factores Sociológicos***

Los factores sociológicos influyen significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes, dado que el entorno social y familiar en el que se desarrollan puede tener un impacto profundo en su éxito escolar. Estos factores incluyen:

**Situación Económica de la Familia:** La estabilidad económica de la familia afecta directamente el acceso de los estudiantes a recursos educativos y materiales necesarios para el aprendizaje. Las familias con recursos limitados pueden enfrentar dificultades para proporcionar materiales escolares, tutorías, actividades extracurriculares y un entorno adecuado para el estudio en el hogar. La falta de estos recursos puede llevar a una desventaja académica significativa para los estudiantes.

**Antecedentes Educativos y Profesionales de los Padres:** El nivel educativo y la ocupación de los padres pueden influir en el rendimiento académico de los estudiantes. Los padres

con altos niveles de educación suelen tener una mayor capacidad para apoyar y guiar a sus hijos en sus estudios, además de que pueden fomentar una cultura de aprendizaje en el hogar. Por el contrario, los padres con menos formación académica o conocimientos en el área educativa pueden encontrar más difícil proporcionar apoyo académico y asistencia en el proceso de aprendizaje de sus hijos.

**Entorno Inmediato del Estudiante:** El entorno social en el que el estudiante vive también juega un papel crucial. Factores como la calidad del vecindario, la disponibilidad de actividades recreativas y educativas, y la presencia de apoyo comunitario pueden afectar el bienestar general y la motivación del estudiante. Un entorno positivo y enriquecedor puede proporcionar un apoyo adicional al aprendizaje, mientras que un entorno problemático o desfavorecido puede presentar obstáculos adicionales para el rendimiento académico.

Estos factores sociológicos no solo afectan el acceso y la calidad de los recursos educativos, sino que también influyen en la actitud del estudiante hacia el aprendizaje, su motivación y su capacidad para superar desafíos. Abordar estos factores mediante políticas de apoyo social y familiar, programas de asistencia educativa y recursos comunitarios puede ayudar a mejorar el rendimiento académico y fomentar un entorno de aprendizaje más equitativo y eficaz.

**2.2.1.2 Tipos de Rendimiento Académico.** Sifuentes (2019) define el rendimiento académico como social e individual, como se verá en los apartados siguientes:

El rendimiento individual se define como los conocimientos, experiencias, hábitos, destrezas, habilidades, actitudes y otras cualidades personales. Los resultados de las propias evaluaciones permiten formular nuevas opciones para mejorar el rendimiento.

Este tipo de actuación se centra en la adquisición de conocimientos por parte de los estudiantes a partir de los cursos que realizan, su actitud hacia el material que estudian y las destrezas que adquieren y que aplicarán en su vida cotidiana y futura.

La base de la actuación social es la expansión de la educación dentro del entorno educativo, donde se adquieren una serie de aprendizajes para alcanzar los conocimientos, habilidades, competencias y destrezas necesarias para la integración social. Además, este desarrollo facilita una inserción social más exitosa.

**2.2.1.3 Dimensiones del Rendimiento Académico.** El rendimiento académico puede analizarse desde diversas dimensiones que permiten una comprensión integral de cómo y por qué los estudiantes logran ciertos resultados en su proceso educativo. A continuación, se presentan algunas dimensiones clave del rendimiento académico:

**A. *Excelente***

Las competencias, talentos y habilidades de los estudiantes, desarrollados plenamente a lo largo de sus estudios, junto con una comprensión profunda del material, se reflejan en sus altas calificaciones. Estas calificaciones, que oscilan entre 19 y 20, indican un rendimiento académico sobresaliente. El logro de estas calificaciones no solo valida el esfuerzo y la dedicación de los estudiantes, sino que también contribuye a su satisfacción con el proceso de aprendizaje. Esta satisfacción se deriva de la percepción de éxito y la capacidad para alcanzar los estándares educativos más exigentes, consolidando así su confianza y motivación.

**B. *Bueno***

El desarrollo integral de los talentos, habilidades y destrezas del estudiante en los cursos de estudio, así como su comprensión profunda del contenido, se traduce en un rendimiento

académico notable. Cuando el estudiante obtiene calificaciones elevadas, en el rango de 16 a 18, esto no solo refleja su dominio del material, sino que también permite una evaluación precisa de su desempeño a lo largo del proceso de aprendizaje. Estas calificaciones indican un nivel significativo de competencia y comprensión, proporcionando una medida clara de la efectividad del aprendizaje y el progreso académico del estudiante.

### ***C. Regular***

El resultado del proceso de enseñanza-aprendizaje, conforme al plan de estudios, es que el estudiante alcanza un nivel intermedio de desarrollo en términos de competencias, habilidades y destrezas. Las calificaciones obtenidas reflejan una consistencia en el rendimiento académico, indicando que el estudiante ha adquirido un conocimiento sólido y una comprensión adecuada del material. Este nivel intermedio sugiere un progreso notable en el desarrollo académico, aunque aún hay espacio para continuar avanzando hacia niveles más altos de competencia y desempeño.

### ***D. Deficiente***

En este nivel, la comprensión del material por parte del estudiante es limitada, y no se observan avances significativos en el desarrollo de destrezas, talentos o habilidades que faciliten un aprendizaje más eficaz. El estudiante enfrenta dificultades para asimilar el contenido necesario para el curso o los cursos, lo que resulta en un rendimiento académico deficiente. Este bajo rendimiento refleja tanto las carencias en la comprensión del material como la falta de progreso en la adquisición de habilidades fundamentales para el aprendizaje exitoso.

### ***E. Muy deficiente***

En este nivel, el estudiante dedica un considerable esfuerzo al estudio, pero experimenta dificultades en el desarrollo de competencias, talentos y habilidades necesarias para llevar a cabo las múltiples actividades académicas en clase. Esta falta de habilidad y destreza se traduce en un

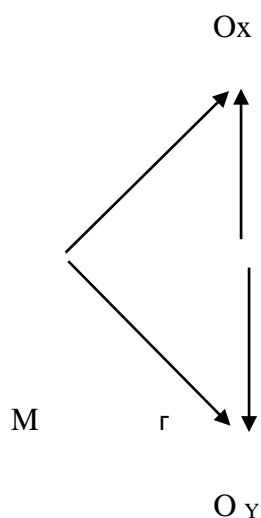
desempeño académico ineficaz y en una percepción negativa sobre su educación y su carrera. La frustración derivada de estos desafíos puede influir en la actitud del estudiante hacia su formación, generando desánimo y afectando su motivación y satisfacción con el proceso educativo.

### III. MÉTODO

#### 3.1. Tipo de investigación

La presente investigación se clasifica como un estudio simple y cuantitativo de tipo correlacional. Su propósito fundamental es analizar el grado de asociación o relación entre dos o más variables, conceptos o categorías dentro de un contexto específico. Dado que la variable independiente se mantiene constante a lo largo del estudio, este se enmarca en el diseño de investigación no experimental. Además, dado que los datos se recogen en un único punto en el tiempo y en un lugar determinado (Hernández et al., 2014).

Este diagrama ilustra de manera gráfica el enfoque metodológico adoptado en el estudio, destacando las variables clave y sus interrelaciones:



Denotación:

M = Muestra

O<sub>X</sub> = Variable 1: Estrés laboral

O<sub>Y</sub> = Variable 2: Rendimiento académico

r = relación entre variables

### **3.2 Ámbito Temporal y Espacial**

La investigación se desarrolló en la Universidad Nacional Federico Villareal durante el año 2024. Con los estudiantes de la escuela de educación física permitiendo recolectar toda información posible para el presente trabajo de investigación.

### **3.3 Variables**

#### ***Variable X: Estrés laboral***

El estrés laboral es una respuesta física y emocional perjudicial que ocurre cuando las exigencias del entorno laboral superan la capacidad del trabajador para afrontarlas o controlarlas. Se manifiesta cuando los empleados perciben un desequilibrio entre las demandas del trabajo y los recursos o habilidades personales para enfrentarlas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), el estrés laboral se define como “el conjunto de reacciones fisiológicas, emocionales, cognitivas y conductuales ante demandas laborales que exceden los recursos del trabajador”. Este tipo de estrés puede afectar la salud mental, disminuir la motivación y generar bajo rendimiento, ausentismo y agotamiento profesional (burnout).

#### ***Variable Y: Rendimiento académico***

El rendimiento académico es el nivel de logro alcanzado por un estudiante en su proceso de aprendizaje, el cual puede ser evaluado mediante calificaciones, cumplimiento de objetivos curriculares, participación, habilidades cognitivas, entre otros indicadores educativos. De acuerdo con Vera (2019), el rendimiento académico se refiere a “la capacidad del estudiante para cumplir con los objetivos educativos planteados en un periodo determinado, demostrando conocimientos, competencias y habilidades adquiridas durante su formación”. Este rendimiento puede verse influenciado por factores personales, sociales, emocionales y ambientales, incluyendo el estrés, la motivación o el entorno familiar.

### **3.4 Población y muestra**

#### ***La población***

Estará conformada por estuvo conformada por 251 estudiantes de pregrado de la carrera de educación física de la Universidad Nacional Federico Villarreal distribuidos en cinco grados académicos, durante el año académico 2024. De esta forma, Hernández y Mendoza (2018) mencionan que la población es un conjunto de sujetos con características comunes que pueden ser estudiados, medidos y cuantificados para revelar qué estudiar.

#### ***La muestra***

Para la muestra, se identificó que 119 estudiantes realizaban alguna actividad laboral de manera paralela a sus estudios. De este grupo, se determinó que el grado académico con mayor proporción de estudiantes trabajadores fue el tercer año de pregrado, razón por la cual se eligió a este grupo como muestra de estudio. En total, 31 estudiantes trabajadores del tercer año conformaron la muestra definitiva, seleccionada mediante un muestreo no probabilístico intencional, debido a su representatividad dentro de la población objetivo. Esta elección permitió enfocar el análisis en el grupo con mayor carga académica y laboral simultánea.

Hernández, Fernández y Baptista (2016), citados por Otzen y Manterola (2017, p. 227), explican que el muestreo tiene como objetivo analizar la relación entre la distribución de una variable específica 'y' en una población total 'z' y la distribución de esta misma variable en la muestra seleccionada para el estudio. Este proceso permite examinar cómo las características de la variable en la muestra reflejan o se desvían de las características observadas en la población general, facilitando una comprensión más precisa de los patrones y relaciones en el contexto investigado.

Existen dos enfoques principales para la selección de una muestra en investigación: el

muestreo probabilístico y el no probabilístico. El muestreo probabilístico se basa en métodos que permiten a todos los miembros de la población tener una oportunidad conocida y específica de ser seleccionados, mientras que el muestreo no probabilístico, por otro lado, se basa en criterios específicos definidos por el investigador. En el presente estudio, se ha optado por un enfoque de muestreo no probabilístico. Esto implica que la selección de los sujetos de estudio ha sido realizada teniendo en cuenta características particulares y criterios específicos determinados por la investigadora. Estos criterios incluyen atributos relevantes de los participantes y consideraciones contextuales, lo que permite una selección más dirigida, aunque no aleatoria, de los individuos que forman parte de la muestra (Otzen y Manterola, 2017). Este método proporciona flexibilidad en la selección de los participantes y puede ser útil para abordar objetivos específicos del estudio, aunque limita la generalización de los resultados a toda la población.

En este estudio, se empleó el muestreo por conveniencia, también conocido como muestreo intensional, como estrategia para seleccionar a los encuestados. El muestreo por conveniencia se centra en la selección de individuos que se encuentran en el entorno inmediato del investigador o que cumplen con criterios específicos que facilitan su inclusión en la muestra. Esta estrategia es útil para obtener datos de manera rápida y eficiente, pero puede limitar la representatividad de la muestra en relación con la población general (Otzen y Manterola, 2017, p. 230). A pesar de sus limitaciones, este enfoque permite al investigador acceder a una muestra que es práctica y manejable dentro del contexto del estudio.

Los participantes de esta investigación pasaron por un primer filtro, el cual permitió identificar a los estudiantes que trabajan. Luego de ser seleccionados para formar parte de la muestra, recibieron un enlace en línea que los dirigía a una única encuesta elaborada en Google Formularios. Este método permitió que los encuestados completaran el cuestionario de manera

directa y accesible desde cualquier dispositivo con conexión a internet. La elección de Google Formularios facilitó el proceso de recolección de datos al ofrecer una plataforma digital fácil de usar, asegurando una recopilación ordenada y segura de las respuestas.

### **3.5 Instrumento**

Según Hernández y Mendoza (2018), técnica de inspección y recolección de datos, a través de preguntas realizadas directa o indirectamente a los sujetos que constituyen una unidad de análisis, se tomó en consideración el cuestionario como instrumentos para la recolección y validación de datos tomando en cuenta la población para desarrollar la investigación. Teniendo en cuenta esta contribución, utilizamos la técnica de encuesta para recolectar datos administrando un cuestionario a los. El propósito de la encuesta fue medir variables numéricas instrumentales, cuyo principal atributo es su utilidad en la recolección de información, a menudo ejecutada en un momento único y discreto.

Hernández y Mendoza (2018) afirman que se seleccionó como instrumento un cuestionario de uso común en las ciencias sociales porque permite la recolección de datos adecuados y porque los ítems incluidos consideran indicadores derivados de las definiciones de las dimensiones asociadas a la variable.

El instrumento que emplearemos es un cuestionario que se ajusta a la metodología de la encuesta. Hernández y Mendoza (2018) afirman que los cuestionarios consisten en entregar a las encuestadas hojas con un conjunto estructurado y lógico de preguntas que se formulan con objetividad, precisión y claridad y que están pensadas para ser respondidas de manera coherente.

De este modo, se creó un conjunto de preguntas cerradas sobre las variables de estrés laboral y rendimiento académico para que el encuestado las completase.

### **3.6 Procedimiento**

Para profundizar en el estudio, se diseñaron preguntas cerradas que abordan tanto el estrés laboral como el rendimiento académico, cubriendo una amplia gama de factores que influyen en estas variables. Las preguntas fueron formuladas de manera que los encuestados pudieran proporcionar respuestas precisas y fáciles de analizar, lo que a su vez facilita la identificación de patrones y tendencias significativas en los datos.

Además del cuestionario, se incorporaron diversos diagramas y gráficos que ilustran visualmente los resultados obtenidos. El análisis incluye una descripción minuciosa de cómo se han construido estos diagramas, destacando las decisiones metodológicas tomadas para asegurar que los gráficos sean precisos, comprensibles y útiles para los lectores.

Al final, esta combinación de preguntas cerradas y análisis visual proporcionará una base sólida para interpretar los datos de manera más efectiva, permitiendo una comprensión más clara de cómo el estrés laboral impacta en el rendimiento académico en contextos específicos. Este enfoque integral no solo contribuirá a la validez y fiabilidad de los resultados del estudio, sino que también ofrecerá una herramienta valiosa para futuros investigadores y profesionales interesados en explorar la interacción entre estos dos factores en otros contextos educativo

### **3.7 Análisis de datos**

El análisis de los resultados y la comprobación de las hipótesis se realizaron utilizando tanto métodos descriptivos como inferenciales, lo que permitió una exploración completa de los datos recogidos. Para garantizar la precisión y fiabilidad de los hallazgos, se estableció un nivel de significación de  $p < 0,05$ , lo que indica que los resultados tienen una alta probabilidad de ser correctos.

Se utilizaron dos herramientas clave en este proceso: Microsoft Excel y el software SPSS en su versión 24. Estas aplicaciones facilitaron no solo la organización y el manejo de los datos, sino también la estimación de las relaciones entre las variables a través del coeficiente de correlación Rho de Spearman, que ayudó a identificar la fuerza y dirección de las conexiones observadas.

Además, se generaron tablas de distribución de frecuencias y gráficos, los cuales fueron acompañados por explicaciones detalladas que ayudaron a contextualizar y entender mejor las tendencias y patrones identificados en el estudio. Este enfoque permitió no solo cuantificar las asociaciones entre las variables, sino también ofrecer una interpretación clara y accesible de lo que esos números significan en el contexto del estudio. En conjunto, todo este proceso contribuyó a proporcionar una base sólida para las conclusiones finales de la investigación.

### **3.8 Consideraciones éticas**

Conforme a las directrices de Conducta Responsable en Investigación, se prestó especial atención al respeto de sus derechos y a la protección de su bienestar, tanto físico como mental, asegurando que no se les cause ningún tipo de daño durante el proceso de investigación. Este compromiso subraya la importancia de llevar a cabo la investigación de manera ética y con sensibilidad hacia los participantes.

El director de la Escuela de Educación Física el Dr. Hugo Vera Fabian firmó un documento oficial solicitando la autorización para que los estudiantes puedan colaborar en el proyecto de investigación.

A los participantes se les explico claramente el propósito y los objetivos del estudio, asegurándose de que entienden la naturaleza de su participación. Se les pedirá que participen de manera voluntaria, y se garantizará que su identidad se mantendrá anónima, protegiendo su privacidad en todo momento.

## IV. RESULTADOS

### 4.1 Resultados descriptivos

**Tabla 1**

*Características sociodemográficas de los estudiantes de educación física de la UNFV, 2024*

<b>Datos sociodemográficos</b>	<b>Categoría</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
<b>Sexo</b>	Masculino (M)	21	67.7%
	Femenino (F)	10	38.7%
<b>Edad</b>	18 a 20 años	12	38.7%
	21 a 23 años	5	16.1%
	24 a 26 años	9	29.0%
	27 a 31 años	5	16.1%
<b>Situación Laboral</b>	Estudia y trabaja	26	83.9%
	Solo estudia	5	16.1%
<b>TOTAL</b>		31	100%

Nota: La tabla 1 referente a las características sociodemográficas de los 31 estudiantes encuestados está compuesto en su mayoría por hombres, con un 67.7% (n=21), mientras que el 32.3% (n=10) son mujeres. En cuanto a la edad, el grupo de 18 a 20 años representa el mayor porcentaje, abarcando el 38.7% (n=12), seguido por el grupo de 24 a 26 años con un 29.0% (n=9). Los grupos de 21 a 23 años y 27 a 31 años tienen una participación similar, con un 16.1% cada uno (n=5 en ambos). En relación con la situación laboral, una gran mayoría de los encuestados (83.9%, n=26) estudia y trabaja al mismo tiempo, mientras que solo el 16.1% (n=5) se dedica exclusivamente a sus estudios.

#### 4.1.1 Resultados de tablas, gráficos de variables, dimensiones del estrés laboral y rendimiento académico.

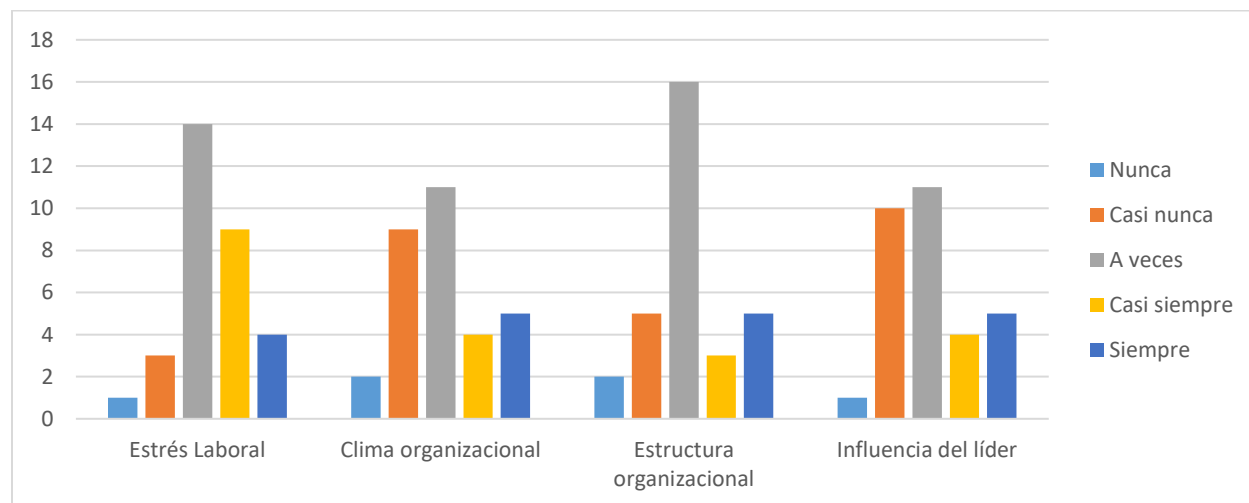
**Tabla 2**

*Dimensión y variables de estrés laboral*

	Estrés Laboral		Clima organizacional		Estructura organizacional		Influencia del líder	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
<b>Nunca</b>	1	3%	2	6%	2	6%	1	3%
<b>Casi nunca</b>	3	10%	9	29%	5	16%	10	32%
<b>A veces</b>	14	45%	11	35%	16	52%	11	35%
<b>Casi siempre</b>	9	29%	4	13%	3	10%	4	13%
<b>Siempre</b>	4	13%	5	16%	5	16%	5	16%
<b>TOTAL</b>	31	100%	31	100	31	100%	31	100%

**Figura 2**

*Dimensión y variables de estrés laboral*



Los resultados de la encuesta muestran una visión clara sobre el estrés laboral y sus dimensiones en los estudiantes. En términos generales, para la variable **estrés laboral**, el 3 % de los estudiantes eligieron la opción nunca, el 10 % casi nunca, el 45 % a veces, el 29 % casi siempre y el 13 % siempre. En cuanto a la dimensión **clima organizacional**, el 6 % seleccionaron nunca, el 29 % casi nunca, el 35 % a veces, el 13 % casi siempre y el 16 % siempre. Respecto a la dimensión **estructura organizacional**, el 6 % indicaron nunca, el 16 % casi nunca, el 52 % a veces, el 10 % casi siempre y el 16 % siempre. Finalmente, para la dimensión **influencia del líder**, el 3 % respondieron nunca, el 32 % casi nunca, el 35 % a veces, el 13 % casi siempre y el 16 % siempre.

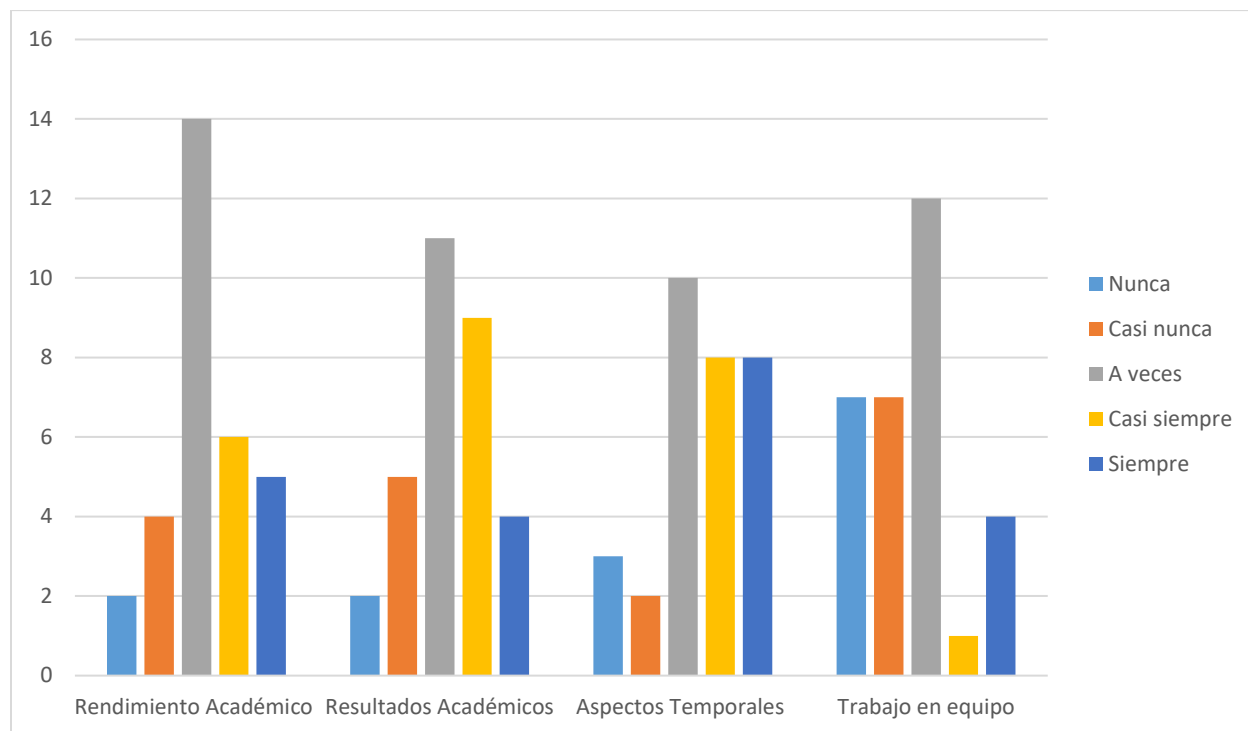
**Tabla 3**

*Dimensión y variables de rendimiento académico*

	<b>Rendimiento Académico</b>		<b>Resultados Académicos</b>		<b>Aspectos Temporales</b>		<b>Trabajo en equipo</b>	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
<b>Nunca</b>	2	6%	2	6%	3	10%	7	22%
<b>Casi nunca</b>	4	14%	5	16%	2	6%	7	22%
<b>A veces</b>	14	45%	11	35%	10	32%	12	39%
<b>Casi siempre</b>	6	19%	9	29%	8	26%	1	3%
<b>Siempre</b>	5	16%	4	14%	8	26%	4	14%
<b>TOTAL</b>	31	100%	31	100	31	100%	31	100%

**Figura 3**

*Dimensión y variables de rendimiento académico*



Los resultados de la encuesta brindan un panorama detallado sobre el rendimiento académico y sus dimensiones entre los estudiantes. En cuanto a la variable **rendimiento académico**, el 6 % de los estudiantes eligieron la opción nunca, el 14% casi nunca, el 45 % a veces, el 19 % casi siempre y el 16% siempre. En cuanto a la dimensión **resultados académicos**, el 6 % seleccionaron nunca, el 16% casi nunca, el 35 % a veces, el 29% casi siempre y el 14% siempre. Respecto a la dimensión **aspectos temporales**, el 10 % indicaron nunca, el 6 % casi nunca, el 32% a veces, el 26 % casi siempre y el 26 % siempre. Finalmente, para la dimensión **trabajo en equipo**, el 22% respondieron nunca, el 22% casi nunca, el 39% a veces, el 3 % casi siempre y el 14 % siempre.

## 4.2. Resultados inferenciales

**Tabla 4**

*Prueba de correlación de la hipótesis general.*

			Estrés laboral	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Estrés laboral	Coefficiente de correlación	1,000	-0.520
		Sig. (bilateral)	.	,003
		N	31	31
Rendimiento académico	Rendimiento académico	Coefficiente de correlación	-0.520	1,000
		Sig. (bilateral)	,003	.
		N	31	31

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Los resultados del estudio muestran que el coeficiente de correlación de -0.520 indica una relación negativa moderada, lo que significa que a medida que los niveles de estrés laboral aumentan, los niveles de rendimiento académico disminuyen.

El valor de significancia  $p = .003$  es menor a 0.05, lo que confirma que esta relación es estadísticamente significativa y no producto del azar.

La correlación de Spearman entre el estrés laboral y el rendimiento académico mostró un coeficiente de **-0.520**, indicando una relación negativa moderada entre ambas variables. Este resultado fue estadísticamente significativo ( $p = .003$ ), lo que sugiere que niveles más altos de estrés laboral están asociados con un menor rendimiento académico en los estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal. Por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador.

**Tabla 5***Prueba de correlación de la primera hipótesis específica*

			Efectos del estrés laboral	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Efectos del estrés laboral	Coeficiente de correlación	1,000	-0.450
		Sig. (bilateral)	.	,010
		N	31	31
	Rendimiento académico	Coeficiente de correlación	-0.450	1,000
		Sig. (bilateral)	,010	.
		N	31	31

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Los resultados del estudio muestran que el coeficiente de correlación de -0.450 indica que existe una relación inversa entre los efectos del estrés laboral y el rendimiento académico. Es decir, a medida que aumentan los efectos del estrés laboral, el rendimiento académico tiende a disminuir.

El valor de significancia  $p = .010$  es menor a 0.05, lo que confirma que esta relación es estadísticamente significativa y no producto del azar.

La correlación de Spearman entre los efectos estrés laboral y el rendimiento académico mostró un coeficiente de **-0.450**, indicando una relación inversa entre ambas variables. Este resultado fue estadísticamente significativo ( $p = .010$ ). Es decir, los efectos del estrés laboral **se** relacionan de manera negativa y significativa con el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en 2024.

**Tabla 6***Prueba de correlación de la segunda hipótesis específica*

		Factores del estrés laboral	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Factores del estrés laboral	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	.
		N	31
	Rendimiento académico	Coeficiente de correlación	-0.390
		Sig. (bilateral)	,030
		N	31

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Los resultados del estudio muestran que el coeficiente de correlación de -0.390 indica una relación inversa moderada, lo que significa que a medida que los niveles de los factores del estrés laboral aumentan, los niveles de rendimiento académico tienden a disminuir.

El valor de significancia  $p = .030$  es menor a 0.05, lo que confirma que esta relación es estadísticamente significativa y no producto del azar.

La correlación de Spearman entre el estrés laboral y el rendimiento académico mostró un coeficiente de **-0.390**, indicando una relación inversa moderada entre ambas variables. Este resultado fue estadísticamente significativo ( $p = .030$ ), lo que sugiere que niveles más altos de los factores del estrés laboral están asociados con un menor rendimiento académico en los estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

## V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Los resultados obtenidos evidencian que existe una relación negativa moderada entre el estrés laboral y el rendimiento académico en los estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal. El análisis de correlación de Spearman arrojó un coeficiente de  $\rho = -0.520$  con un nivel de significancia de  $p = 0.003$ , lo que indica que a medida que aumentan los niveles de estrés laboral, el rendimiento académico tiende a disminuir. Esto confirma la hipótesis planteada, resaltando la importancia de gestionar adecuadamente el estrés en el contexto académico y laboral para minimizar su impacto negativo en el desempeño de los estudiantes. Así mismo, Gómez et al. (2020) En un estudio realizado en estudiantes universitarios que trabajan, Gómez et al. identificaron que el equilibrio entre trabajo y estudio es clave para evitar el estrés excesivo. Por ende, se concluyó que el estrés laboral puede generar agotamiento emocional y físico, lo cual repercute directamente en el rendimiento académico.

Pérez (2019) En su análisis del estrés y rendimiento en estudiantes de Ciencias de la Salud, concluyeron que los altos niveles de estrés tienen un impacto directo en la disminución del rendimiento académico, destacando que los factores asociados al trabajo, como la sobrecarga y la falta de tiempo, son los principales desencadenantes de distraes.

La prueba de Rho Spearman para la primera hipótesis específica muestra que existe una relación inversa ( $\rho = -0.450, p = 0.010$ ) entre los efectos del estrés laboral y el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal. Estos hallazgos destacan que, a medida que los niveles de estrés laboral aumentan, el rendimiento académico de los estudiantes tiende a disminuir. Los resultados son consistentes con respecto a Vélez y Cols. (2021) En su estudio sobre estudiantes

universitarios en Colombia, encontraron que el estrés laboral afecta negativamente el desempeño académico, destacando que factores como la carga de tareas y la presión del entorno laboral generan una disminución en el rendimiento debido al agotamiento físico y mental.

La conclusión es que a medida que los niveles del efecto del estrés laboral aumentan, el desempeño académico disminuye. Esto pone de manifiesto la importancia de abordar los efectos del estrés laboral como un factor crítico que puede influir negativamente en la formación académica, afectando tanto la salud mental como el éxito educativo de los estudiantes.

La prueba de Rho de Spearman para la segunda hipótesis específica los factores del estrés laboral tienen una relación inversa moderada ( $\rho = -0.390, p = 0.030$ ) con el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal. Esto evidencia que, a medida que se incrementan los factores estresantes en el ámbito laboral, el desempeño académico de los estudiantes tiende a disminuir. Estos resultados deben entenderse desde la perspectiva de López y Romero (2022): En su investigación sobre estrés académico y laboral en estudiantes que trabajan, concluyen que los altos niveles de estrés deterioran las capacidades cognitivas y emocionales de los estudiantes, limitando su capacidad para cumplir con los estándares académicos esperados. Este estudio refuerza la relación negativa observada en tu investigación.

Caballero Moyano (2023) en un trabajo reciente con estudiantes de Pedagogía de la Universidad de Barcelona destaca cómo los efectos del estrés laboral, especialmente los derivados de la combinación de trabajo y estudios, impactan negativamente en la vida académica. Este estudio cuantitativo también evidenció una correlación negativa similar entre las variables analizadas.

## VI. CONCLUSIONES

6.1 El estrés laboral y el rendimiento académico muestra una relación negativa moderada con el rendimiento académico en los estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2024. Este hallazgo indica que, a medida que aumenta el nivel de estrés laboral, el rendimiento académico de los estudiantes tiende a disminuir de manera proporcional pero no absoluta, sugiriendo que otros factores podrían influir en el desempeño académico.

6.2 Los efectos derivados del estrés laboral, como la fatiga mental, la desmotivación y la sobrecarga de responsabilidades, tienen una relación inversa con el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2024. Este resultado subraya cómo los efectos acumulativos del estrés impactan negativamente la capacidad de los estudiantes para alcanzar sus metas académicas, evidenciando la necesidad de abordar estrategias efectivas para mitigar estas tensiones.

6.3 Los efectos del estrés laboral presentan una relación inversa moderada con el rendimiento académico en los estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2024. Este tipo de relación sugiere que, aunque el estrés laboral influye de manera negativa en el desempeño académico, la intensidad de esta influencia no es extrema, dejando espacio para la resiliencia y el manejo adecuado de las situaciones de estrés.

## VII. RECOMENDACIONES

**7.1** Se recomienda la implementación de programas de apoyo psicológico dentro de la universidad, que incluyan asesorías individuales y grupales, enfocadas en la reducción del estrés. Además, se debería considerar la promoción de habilidades de gestión del tiempo mediante talleres y cursos que enseñen a los estudiantes cómo equilibrar sus estudios con otras responsabilidades. También, la creación de espacios físicos y virtuales donde los estudiantes puedan relajarse o desconectarse del entorno académico sería una estrategia eficaz. Así mismo Integrar la educación sobre bienestar emocional dentro del currículo académico podría ser beneficioso. Al incluir formación en resiliencia los estudiantes podrían tener herramientas prácticas para manejar mejor los factores estresantes que enfrentan.

**7.2** Es esencial crear un clima organizacional de apoyo que fomente la comunicación abierta entre los estudiantes y el personal docente, facilitando la adaptación en caso de dificultades académicas y laborales. También se sugiere la implementación de horarios flexibles o la reducción de la carga de trabajo para aquellos estudiantes que combinan estudios y empleo, permitiendo así que puedan enfocarse en su desempeño académico sin sacrificar su bienestar, por tal motivo la creación de programas de prevención del agotamiento académico (burnout) puede ser clave. Estos programas pueden incluir charlas sobre la importancia de tomar descansos adecuados, adoptar hábitos de sueño saludables y equilibrar las actividades extracurriculares con los estudios.

**7.3** Fomentar una cultura de autocuidado en la comunidad universitaria sería beneficioso. Actividades que promuevan la salud física, como el ejercicio regular y la práctica de deportes, son esenciales para reducir los niveles de estrés. Se podría incorporar a los programas académicos espacios dedicados al deporte y a la actividad física, como una forma de contrarrestar los efectos del estrés.

**7.4** Se sugiere a los docentes equilibrar la carga académica y considerar la inclusión de actividades físicas o recreativas en los programas de estudio. Este enfoque puede reducir el agotamiento mental, promover el bienestar general de los estudiantes y contribuir a un mejor desempeño académico. Estas pausas activas no solo ofrecen un respiro en el proceso de aprendizaje, sino que también fortalecen la salud mental y la motivación de los estudiantes.

**7.5** Se recomienda implementar estudios anuales para evaluar el impacto del estrés en los estudiantes de la facultad, lo cual permitirá identificar cambios en sus niveles de estrés y realizar un seguimiento continuo. Con esta información, la universidad podrá adaptar y mejorar los programas de apoyo de acuerdo con las necesidades actuales de los estudiantes, contribuyendo así a su bienestar y éxito académico.

## VIII. REFERENCIAS

- Aldazábal (2017) Atención, padres de familia: ¿qué tan peligroso puede ser el estrés escolar? *Perú* 21. <https://peru21.pe/vida/atencion-padres-familia-peligroso-estres-escolar-69222>
- Alejos (2017) Estrés académico en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho, 2017. (Tesis de Licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega). Repositorio de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1839/TRAB.SUF.PROF.%20ROCIO%20ELIZABETH%20ALEJOS%20YATACO.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Arribas Juan (2013) Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de Enfermería. *Revista de Educación*, 360. <https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:67862728-e05a-4359-950fbd5835152d61/re36024-pdf.pdf>
- Barraza (2018) *Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV-21)*. ECORFAN.
- Barraza-Macias (2007) Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *Psicología científica*, 9 (10). <https://tinyurl.com/2p8w8zm3>
- Berrío y Mazo (2011) Estrés académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65–82. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/10787>
- Caballero (2023) El estrés laboral y cómo afecta a la vida académica de los estudiantes de Pedagogía de la Universidad de Barcelona. Treballs Finals de Grau, Universitat de

Barcelona. Recuperado de Dipòsit Digital de la UB  
<https://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/145223>

Cabezas (2023) *El estrés laboral y su relación con el desempeño del personal de salud. Caso de estudio en un hospital de segundo nivel* [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Chimborazo]. Universidad Nacional de Chimborazo.

Carrión (2017) Descripción del perfil de estrés académico en universitarios y técnicas para su manejo. (Tesis de Licenciatura). Universidad Mayor de San Andrés. Recuperado de:  
<http://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/11341/TG3915.pdf?sequence=4>

Chadwick (1979) *Método de análisis multimedia*. Editorial Tecla.  
<https://www.redalyc.org/pdf/805/80531303.pdf>

Contreras (2016) Relación entre estrés académico con el consumo de snack y bebidas azucaradas industrializadas en ingresantes de una Facultad de Medicina, Lima 2015. (Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos). Repositorio de la UNMSM  
[http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5215/Contreras\\_ms.pdf?sequence=3](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5215/Contreras_ms.pdf?sequence=3)

Escobar et al. (2018) Manejo del estrés académico; revisión crítica. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*.  
<https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>

Franco (2018) Procrastinación e inteligencia emocional en jóvenes con y sin empleo. Distrito de Lima, 2017. (Tesis de maestría). Universidad Nacional Federico Villarreal. Lima, Perú.  
Recuperado de: <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/1971>

- Garcés-Delgado et al. (2023) Incidencia del género en el estrés laboral y burnout del profesorado universitario. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 21(3), 41–60. <https://doi.org/10.15366/reice2023.21.3.003>
- García y Ríos (2016) Estrés académico y rendimiento académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima Metropolitana. (Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión). Repositorio de la Universidad Peruana Unión. <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/554>
- Gelvez (2024) *Actividad física y estrés académico del alumnado universitario: un caso de estudio* [Trabajo de fin de máster, Universidad Internacional de Andalucía]. Universidad Internacional de Andalucía.
- Gonzáles (2016) Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este, 2015 (Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión). Repositorio de la Universidad Peruana Unión. [http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/527/Elizabeth\\_Tesis\\_bachiller\\_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/527/Elizabeth_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Grimaldo y Manzanares (2023) Variables intervinientes en el rendimiento académico en ingresantes de una universidad privada de Lima. *Revista Electrónica Educare*, 27(1), 1-14. <https://doi.org/10.15359/ree.27-1.6>
- Gutiérrez et al. (2010) Depresión en Estudiantes Universitarios y su asociación con el Estrés Académico. *Revista CES Medicina*, 24(1), 7-17. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=261119491001>
- Hernández y Mendoza (2018) *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (3.ª ed.). McGraw-Hill Education.

- Hernández et al. (2014) *Metodología de la Investigación*. 6ta Edición. Book. Editorial.
- Izar et al. (2011) Factores que afectan el desempeño académico de los estudiantes de nivel superior en Rioverde, San Luis Potosí. (12). *Revista de Investigación Educativa*.  
<https://www.uv.mx/cpue/num12/opinion/Izardesempeno%20academico.html>
- Kloster y Perrotta (2019) *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná* [Trabajo final de licenciatura, Universidad Católica Argentina]. Repositorio UCA.  
<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>
- Lazarus (2000) *Estrés y procesos cognitivos: Evaluación, afrontamiento y consecuencias adaptativas*. Martínez Roca.
- Lazarus. y Folkman (1986) Estrés y procesos cognitivos. Barcelona.: *Revista de Psicología General y Aplicada*, 45 (4), 429-437.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=222981>
- López y Romero (2022) Estrés laboral y rendimiento académico en estudiantes universitarios que trabajan. *Revista Latinoamericana de Educación Superior*, 40(2), 95-110.
- Maquera (2020) *Depresión y Estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano- Puno, 2019* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional del Altiplano]. Repositorio de la Universidad Nacional del Altiplano  
[http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/13643/Maquera\\_Payva\\_Maria\\_Elisa.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/13643/Maquera_Payva_Maria_Elisa.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

- Mariños (2017) Estrés académico y clima social familiar en estudiantes del quinto ciclo de la facultad de Ingeniería – Universidad Cesar Vallejo Lima Este, 2017. (Tesis de Maestría). Repositorio de la Universidad César Vallejo. Lima, Perú.  
[http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/6051/Mari%C3%B1os\\_SUR.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/6051/Mari%C3%B1os_SUR.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Martínez y Díaz (2007) Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 2(10), 11–22.
- Martín (2007) Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25 (1), 87-99. <https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/117>
- Mateo (2013) Control del estrés. (3a ed.). Confederal.
- Pérez (2019) ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? *Revista Salud Uninorte*, Vol.35(Nº1).  
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/817/81762945010/81762945010.pdf>
- Reyes (2015) Violencia familiar y el Rendimiento Académico [Tesis de maestría, Universidad Nacional Enrique Guzmán y Valle]. Repositorio de la UNE.  
<https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/2090>
- Rodríguez y Gallego (1992) *Lenguaje y Rendimiento Académico: Un estudio en educación secundaria*. Edición Universidad de Salamanca.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=64624>
- Rodríguez et al. (2017) Estilos y logros de aprendizaje en la asignatura de inglés de las estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Primario Secundario de Menores Sagrado Corazón, Iquitos – 2015 [Tesis de Pregrado, Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Amazonas, Perú]. Repositorio de la UNAP.  
<https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/handle/20.500.12737/5413?show=full>

- Rojas (2018) Desgaste ocupacional y estrategias de afrontamiento al estrés en conductores de una compañía de taxi de Trujillo. (Tesis de licenciatura). Universidad Privada Antenor Orrego. Trujillo, Perú. Repositorio de la Universidad Privada Antenor Orrego. [http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/4262/1/RE\\_PSICOL\\_ANA.ROJAS\\_DESGASTE.OCUPACIONAL\\_DATOS.PDF](http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/4262/1/RE_PSICOL_ANA.ROJAS_DESGASTE.OCUPACIONAL_DATOS.PDF)
- Romero (2024) *Estrés y empleo de estrategias de afrontamiento del alumnado del Grado en Enfermería durante las prácticas clínicas* [Trabajo de fin de grado, Universidad de Valladolid]. Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/62847>
- Rosales (2016) Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima – Sur. (Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú. Lima, Perú). <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/124/1/ROSALES%20FERNANDEZ.pdf>
- Selye, H (1974) *Stress without Distress*. Londres: Hodder & Stoughton.
- Selye, H (1956) *The stress of life*. McGraw-Hill.
- Sifuentes (2019) La inteligencia emocional y su relación con el rendimiento académico en comunicación en los alumnos del 1° de secundaria de la I. E. N. Lastenia Rejas de Castañon, Tacna, 2017 [Tesis de Doctor, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. Repositorio de la UNE. <https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/2872?show=full>
- Suárez (2013) Adaptación de la Escala de estrés Laboral de la OIT OMS en trabajadores de 35 a 25 años de edad de un Contact Center de Lima. *Revista PsiqueMag*, Vol. 2(N°1), 33-50. [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/49893195/Adaptacion\\_de\\_la\\_Escala\\_de\\_estres\\_La](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/49893195/Adaptacion_de_la_Escala_de_estres_La)

boral\_de\_la\_OIT-OMS-with-cover-page-  
 v2.pdf?Expires=1623371136&Signature=Rn9ha7XpuXQ8N~IaAI0fEdq526bqfi  
 OgUwPPsdbmxSbO4hzUmFDnK0O2IIjy9zU5YKwN347ft3Dfhw~kT1lrA43FBEPo-  
 LRWgWzL

Torrejón y Pariatanta, (2021) *Relación entre estrés y rendimiento académico en los estudiantes de Estomatología de la Universidad Señor de Sipán, Chiclayo – 2021-I* [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán].

Torres (2023) *El estrés laboral y el desempeño laboral en los empleados de Lely Special Corporation de Lima, 2022* [Tesis de licenciatura, Universidad Continental]. Repositorio Institucional Universidad Continental.  
[https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/13258/1/IV\\_FHU\\_501\\_TE\\_Torres\\_Manrique\\_2023.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/13258/1/IV_FHU_501_TE_Torres_Manrique_2023.pdf)

## IX. ANEXOS

### Anexo A: Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	MÉTODO
<p>General:</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre el estrés laboral y el rendimiento académico de los estudiantes de Educación física de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2024?</p>	<p>General:</p> <p>Determinar la relación que existe entre el estrés laboral y el rendimiento académico de los estudiantes de Educación física de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2024.</p>	<p>El estrés laboral se relaciona de manera negativa con el rendimiento académico de los estudiantes de Educación física de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2024.</p>	<p>Estrés Laboral</p>	<p>-Clima organizacional</p> <p>-Estructura organizacional</p> <p>-Influencia del líder</p>	<p>Nivel: Básico.</p> <p>Tipo: Descriptivo</p> <p>Diseño: Descriptivo correlacional</p>

<p>Problemas Específicos</p> <p>1. ¿Cuál es la relación que existe entre el efecto del estrés laboral y el rendimiento académico de los estudiantes de Educación física de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2024?</p> <p>2. ¿Cuál es la relación que existe entre los factores del estrés laboral y el rendimiento académico de los estudiantes de Educación física de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2024?</p>	<p>Específicos:</p> <p>1. Identificar la relación que existe entre los efectos del estrés laboral y el rendimiento académico de los estudiantes de Educación física de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2024.</p> <p>2. Identificar la relación que existe entre los factores del estrés laboral y el rendimiento académico de los estudiantes de Educación física de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2024.</p>	<p>H1: Los efectos del estrés laboral se relacionan de manera negativa con el rendimiento académico de los estudiantes de Educación física de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2024.</p> <p>H2: Los factores del estrés laboral se relacionan de manera negativa con el rendimiento académico de los estudiantes de Educación física de la Universidad Nacional Villarreal, 2024.</p>	<p>Rendimiento académico</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resultados Académicos</li> <li>- Aspectos Temporales</li> <li>- Trabajo en Equipo</li> </ul>
---	--	---	------------------------------	---

### Anexo B: Validación de instrumento por juicio de expertos

**VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTOS**

**Título del proyecto:**  
**ESTRÉS LABORAL Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL, 2024.**

**Autor:** Oliver Romualdo Barrientos Dueñas.

**Objetivo general:** Determinar la relación que existe entre el estrés laboral y el rendimiento académico de los estudiantes de Educación física de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2024.

**Apellidos y nombres del experto:** VIRU DIAZ PAUL ROBERTO

**Grado académico:** DOCTOR EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

**Instrucciones:**  
 Estimado experto, es un gusto invitarle a colaborar en la evaluación de un instrumento diseñado para investigar el estrés laboral y rendimiento académico de los estudiantes de educación física de la UNFV. Tu valiosa participación consistirá en revisar y evaluar este instrumento, la cual consiste de 20 preguntas con relación al estrés laboral y rendimiento académico.

Agradezco de antemano sus aportes, que serán fundamentales para validar esta herramienta y garantizar la recolección de datos confiables, algo indispensable para la solidez de cualquier estudio académico.

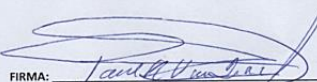
Por favor, revise cada una de las preguntas del instrumento y marque con una X en el espacio que considere adecuado. Además, te invito a incluir sus comentarios, sugerencias o cualquier observación adicional en la columna destinada a ello.

Gracias por tu tiempo y contribución a este proyecto.

**Cuestionario:**

Ítem	Claridad en la redacción		Lenguaje acorde al encuestado		Mide lo que pretende		Pertinente		Relevante		Observaciones y/o sugerencias
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1. El nivel de estrés afecta tu rendimiento escolar.	X		X		X		X		X		
2. El entorno físico del aula y las instalaciones deportivas se ajustan a mis necesidades para un aprendizaje efectivo.	X		X		X		X		X		
3. Las expectativas académicas de los profesores son una fuente significativa de estrés para mí.	X		X		X		X		X		
4. Tengo dificultades para encontrar tiempo para descansar y recuperarme debido a las exigencias académicas y laborales	X		X		X		X		X		

4. Tengo dificultades para encontrar tiempo para descansar y recuperarme debido a las exigencias académicas y laborales	X		X		X		X		X		
5. Los roles, responsabilidades en mis actividades académicas y laborales están claramente definidos.	X		X		X		X		X		
6. Percibo que no cuento con el apoyo emocional necesario para manejar el estrés.	X		X		X		X		X		
7. Me siento adecuadamente preparado/a para mis exámenes y evaluaciones.	X		X		X		X		X		
8. Siento que mi rendimiento académico refleja adecuadamente mi esfuerzo y dedicación.	X		X		X		X		X		
9. El estrés afecta negativamente mi capacidad para concentrarme y estudiar eficazmente.	X		X		X		X		X		
10. El estrés me impide cumplir con mis tareas y asignaciones de manera eficiente.	X		X		X		X		X		
11. Estoy satisfecho con los resultados académicos que he logrado en mi carrera a pesar del estrés que experimento.	X		X		X		X		X		
12. Siento que la cantidad de trabajo que tengo que realizar supera mi capacidad.	X		X		X		X		X		
13. Utilizo estrategias efectivas para manejar el estrés asociado con mis estudios..	X		X		X		X		X		
14. El estrés afecta negativamente mi capacidad para rendir en mis estudios.	X		X		X		X		X		
15. La relaciones con mis compañeros de clase me generan estrés.	X		X		X		X		X		
16. Las herramientas tecnológicas y equipos que utilizo en mis estudios y prácticas laborales son adecuados.	X		X		X		X		X		
17. Tengo suficiente control sobre mi espacio de estudio y áreas deportivas.	X		X		X		X		X		
18. Soy capaz de mantener un buen desempeño académico incluso bajo presión.	X		X		X		X		X		
19. La falta de tiempo para completar mis tareas me genera estrés.	X		X		X		X		X		
20. Estoy satisfecho/a con el nivel de rendimiento académico que he alcanzado hasta ahora.	X		X		X		X		X		

**FIRMA:** 

**NOMBRE:** PAUL ROBERTO VIRU DIAZ

**DNI:** 08418730

**VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTOS**

**Título del proyecto:**

**ESTRÉS LABORAL Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL, 2024.**

**Autor:** Oliver Romualdo Barrientos Dueñas.

**Objetivo general:** Determinar la relación que existe entre el estrés laboral y el rendimiento académico de los estudiantes de Educación física de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2024.

**Apellidos y nombres del experto:** MORINAGA MESTAS TITO ENRIQUE

**Grado académico:** DR. EDUCACIÓN

**Instrucciones:**

Estimado experto, es un gusto invitarle a colaborar en la evaluación de un instrumento diseñado para investigar el estrés laboral y rendimiento académico de los estudiantes de educación física de la UNFV. Tu valiosa participación consistirá en revisar y evaluar este instrumento, la cual consiste de 20 preguntas con relación al estrés laboral y rendimiento académico.

Agradezco de antemano sus aportes, que serán fundamentales para validar esta herramienta y garantizar la recolección de datos confiables, algo indispensable para la solidez de cualquier estudio académico.

Por favor, revise cada una de las preguntas del instrumento y marque con una X en el espacio que considere adecuado. Además, te invito a incluir sus comentarios, sugerencias o cualquier observación adicional en la columna destinada a ello.

Gracias por tu tiempo y contribución a este proyecto.

**Cuestionario:**

Ítem	Claridad en la redacción		Lenguaje acorde al encuestado		Mide lo que pretende		Pertinente		Relevante		Observaciones y/o sugerencias
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1. El nivel de estrés afecta tu rendimiento escolar.	X		X		X		X		X		
2. El entorno físico del aula y las instalaciones deportivas se ajustan a mis necesidades para un aprendizaje efectivo.	X		X		X		X		X		
3. Las expectativas académicas de los profesores son una fuente significativa de estrés para mí.	X		X		X		X		X		

4. Tengo dificultades para encontrar tiempo para descansar y recuperarme debido a las exigencias académicas y laborales	X		X		X		X		X		
5. Los roles, responsabilidades en mis actividades académicas y laborales están claramente definidos.	X		X		X		X		X		
6. Percibo que no cuento con el apoyo emocional necesario para manejar el estrés.	X		X		X		X		X		
7. Me siento adecuadamente preparado/a para mis exámenes y evaluaciones.	X		X		X		X		X		
8. Siento que mi rendimiento académico refleja adecuadamente mi esfuerzo y dedicación.	X		X		X		X		X		
9. El estrés afecta negativamente mi capacidad para concentrarme y estudiar eficazmente.	X		X		X		X		X		
10. El estrés me impide cumplir con mis tareas y asignaciones de manera eficiente.	X		X		X		X		X		
11. Estoy satisfecho con los resultados académicos que he logrado en mi carrera a pesar del estrés que experimento.	X		X		X		X		X		
12. Siento que la cantidad de trabajo que tengo que realizar supera mi capacidad.	X		X		X		X		X		
13. Utilizo estrategias efectivas para manejar el estrés asociado con mis estudios.	X		X		X		X		X		
14. El estrés afecta negativamente mi capacidad para rendir en mis estudios.	X		X		X		X		X		
15. La relaciones con mis compañeros de clase me generan estrés.	X		X		X		X		X		
16. Las herramientas tecnológicas y equipos que utilizo en mis estudios y prácticas laborales son adecuados.	X		X		X		X		X		
17. Tengo suficiente control sobre mi espacio de estudio y áreas deportivas.	X		X		X		X		X		
18. Soy capaz de mantener un buen desempeño académico incluso bajo presión.	X		X		X		X		X		
19. La falta de tiempo para completar mis tareas me genera estrés.	X		X		X		X		X		
20. Estoy satisfecho/a con el nivel de rendimiento académico que he alcanzado hasta ahora.	X		X		X		X		X		

FIRMA:

NOMBRE:

DNI:

*[Firma manuscrita]*  
TITO ENRIQUE MORINAGA MESTAS  
09581753

**VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTOS**

**Título del proyecto:**

**ESTRÉS LABORAL Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL, 2024.**

**Autor:** Oliver Romualdo Barrientos Dueñas.

**Objetivo general:** Determinar la relación que existe entre el estrés laboral y el rendimiento académico de los estudiantes de Educación física de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2024.

**Apellidos y nombres del experto:** ESTRADA ALCÁNTARA  
Victor Elias

**Grado académico:** Magister en Educación

**Instrucciones:**

Estimado experto, es un gusto invitarle a colaborar en la evaluación de un instrumento diseñado para investigar el estrés laboral y rendimiento académico de los estudiantes de educación física de la UNFV. Tu valiosa participación consistirá en revisar y evaluar este instrumento, la cual consiste de 20 preguntas con relación al estrés laboral y rendimiento académico.

Agradezco de antemano sus aportes, que serán fundamentales para validar esta herramienta y garantizar la recolección de datos confiables, algo indispensable para la solidez de cualquier estudio académico.

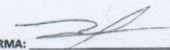
Por favor, revise cada una de las preguntas del instrumento y marque con una X en el espacio que considere adecuado. Además, te invito a incluir sus comentarios, sugerencias o cualquier observación adicional en la columna destinada a ello.

Gracias por tu tiempo y contribución a este proyecto.

**Cuestionario:**

Ítem	Claridad en la redacción		Lenguaje acorde al encuestado		Mide lo que pretende		Pertinente		Relevante		Observaciones
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1. El nivel de estrés afecta tu rendimiento escolar.	X		X		X		X		X		
2. El entorno físico del aula y las instalaciones deportivas se ajustan a mis necesidades para un aprendizaje efectivo.	X		X		X		X		X		

4. Tengo dificultades para encontrar tiempo para descansar y recuperarme debido a las exigencias académicas y laborales	X		X		X		X		X		
5. Los roles, responsabilidades en mis actividades académicas y laborales están claramente definidos.	X		X		X		X		X		
6. Percibo que no cuento con el apoyo emocional necesario para manejar el estrés.	X		X		X		X		X		
7. Me siento adecuadamente preparado/a para mis exámenes y evaluaciones.	X		X		X		X		X		
8. Siento que mi rendimiento académico refleja adecuadamente mi esfuerzo y dedicación.	X		X		X		X		X		
9. El estrés afecta negativamente mi capacidad para concentrarme y estudiar eficazmente.	X		X		X		X		X		
10. El estrés me impide cumplir con mis tareas y asignaciones de manera eficiente.	X		X		X		X		X		
11. Estoy satisfecho con los resultados académicos que he logrado en mi carrera a pesar del estrés que experimento.	X		X		X		X		X		
12. Siento que la cantidad de trabajo que tengo que realizar supera mi capacidad.	X		X		X		X		X		
13. Utilizo estrategias efectivas para manejar el estrés asociado con mis estudios.	X		X		X		X		X		
14. El estrés afecta negativamente mi capacidad para rendir en mis estudios.	X		X		X		X		X		
15. La relaciones con mis compañeros de clase me generan estrés.	X		X		X		X		X		
16. Las herramientas tecnológicas y equipos que utilizo en mis estudios y prácticas laborales son adecuados.	X		X		X		X		X		
17. Tengo suficiente control sobre mi espacio de estudio y áreas deportivas.	X		X		X		X		X		
18. Soy capaz de mantener un buen desempeño académico incluso bajo presión.	X		X		X		X		X		
19. La falta de tiempo para completar mis tareas me genera estrés.	X		X		X		X		X		
20. Estoy satisfecho/a con el nivel de rendimiento académico que he alcanzado hasta ahora.	X		X		X		X		X		

FIRMA: 

NOMBRE: ESTRADA ALCÁNTARA VICTOR ELIAS

DNI: 25679398

## Anexo C: Instrumento de investigación

### INSTRUMENTO

#### Título:

Encuesta para evaluar **ESTRÉS LABORAL Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL, 2024.**

**Descripción:** Esta encuesta tiene como objetivo evaluar el nivel de estrés y los mecanismos de afrontamiento entre los estudiantes de Educación Física. Los resultados ayudarán a entender mejor cómo el estrés afecta el rendimiento académico y qué estrategias son más efectivas para manejarlo.

**Instrucciones:** Por favor, responda las siguientes preguntas, indicando el grado en que cada ítem es aplicable a su situación actual. Utilice la siguiente escala de respuesta:

1 = Nunca

2 = Raramente

3 = A veces


4 = Frecuentemente

5 = Siempre

PREGUNTAS	ESCALA
1. El nivel de estrés afecta tu rendimiento escolar.	
2. El entorno físico del aula y las instalaciones deportivas se ajustan a mis necesidades para un aprendizaje efectivo.	
3. Las expectativas académicas de los profesores son una fuente significativa de estrés para mí.	
4. Tengo dificultades para encontrar tiempo para descansar y recuperarme debido a las exigencias académicas y laborales	
5. Los roles, responsabilidades en mis actividades académicas y laborales están claramente definidos.	
6. Percibo que no cuento con el apoyo emocional necesario para manejar el estrés.	
7. Me siento adecuadamente preparado/a para mis exámenes y evaluaciones.	
8. Siento que mi rendimiento académico refleja adecuadamente mi esfuerzo y dedicación.	
9. El estrés afecta negativamente mi capacidad para concentrarme y estudiar eficazmente.	

10. El estrés me impide cumplir con mis tareas y asignaciones de manera eficiente.	
11. Estoy satisfecho con los resultados académicos que he logrado en mi carrera a pesar del estrés que experimento.	
12. Siento que la cantidad de trabajo que tengo que realizar supera mi capacidad.	
13. Utilizo estrategias efectivas para manejar el estrés asociado con mis estudios.	
14. El estrés afecta negativamente mi capacidad para rendir en mis estudios.	
15. Las relaciones con mis compañeros de clase me generan estrés.	
16. Las herramientas tecnológicas y equipos que utilizo en mis estudios y prácticas laborales son adecuados.	
17. Tengo suficiente control sobre mi espacio de estudio y áreas deportivas.	
18. Soy capaz de mantener un buen desempeño académico incluso bajo presión.	
19. La falta de tiempo para completar mis tareas me genera estrés.	
20. Estoy satisfecho/a con el nivel de rendimiento académico que he alcanzado hasta ahora.	

## Anexo D: Consentimiento firmado por el director de escuela

 Universidad Nacional  
**Federico Villarreal**

**PERMISO DE INVESTIGACIÓN**

**Asunto: Solicitud de autorización para la realización de un proyecto de investigación con estudiantes de la Escuela de Educación Física**

Estimado director de Escuela de Educación Física:


Reciba un cordial saludo. Me dirijo a usted en mi calidad de "tesista de la especialidad de Educación Física de la UNFV" para solicitar formalmente la autorización para llevar a cabo un proyecto de investigación titulado "**Estrés Laboral y Rendimiento Académico de los Estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023**"


Este estudio tiene como objetivo principal analizar la relación entre el estrés laboral y el rendimiento académico en los estudiantes de nuestra escuela, con el fin de generar conocimientos que puedan contribuir a mejorar las condiciones académicas y psicológicas de nuestros futuros profesionales.

Dada la relevancia de esta investigación, solicito su autorización para involucrar a los estudiantes de (año o ciclo académico) en el proceso de recolección de datos. Los estudiantes seleccionados serán invitados a participar de manera voluntaria, y se les asegurará el anonimato y la confidencialidad de la información proporcionada, conforme a las normativas de Conducta Responsable en Investigación de nuestra universidad.

Le agradecería enormemente su apoyo en este proyecto, que sin duda contribuirá al desarrollo académico y personal de los estudiantes, así como al fortalecimiento de la calidad educativa de la escuela.

Quedo a su disposición para cualquier consulta, aclaración o aporte que considere necesaria para la aplicación y mejora de este proyecto de investigación.

  
OLIVER BARRIENTOS DUEÑAS  
74721151

  
DIRECTOR DE ESCUELA DE  
EDUCACIÓN FÍSICA  
Dr. Hugo Vera F.