

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
VICERRECTORADO
CENTRO PSICOPEDAGÓGICO Y DE INVESTIGACIÓN EN
EDUCACIÓN SUPERIOR



ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOMOTRICIDAD
DE LA UNIVERSIDAD SALESIANA DE BOLIVIA,
GESTIÓN 2017

Tesis de Maestría para optar el Grado Académico de
Magister Scientiarum en Educación Superior

MAESTRANTE: Lic. GUIDO ARMANDO CRUZ FERNÁNDEZ
TUTOR: Ph.D. LUDWING ERNESTO TORRES CARRASCO

LA PAZ – BOLIVIA
2018

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
VICERRECTORADO

CENTRO PSICOPEDAGÓGICO Y DE INVESTIGACIÓN EN
EDUCACIÓN SUPERIOR

Tesis de Maestría:

**ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA
CARRERA DE PSICOMOTRICIDAD DE LA UNIVERSIDAD SALESIANA DE
BOLIVIA, GESTIÓN 2017**

Para optar el Grado Académico de Magister Scientiarum en Educación Superior del postulante:

Lic. Guido Armando Cruz Fernández

Nota Numeral:

Nota Literal:

Significado de Calificación:

Director CEPIES:

Sub Director CEPIES:.....

Tutor:

Tribunal:

Tribunal:

La Paz,.....de..... de 2018

Escala de calificación para programas Postgraduales según el reglamento para la elaboración y sustentación de Tesis de Grado vigente en el Centro Psicopedagógico y de Investigación en Educación Superior CEPIES: a) Summa cum laude (91-100) Rendimiento Excelente; b) Magna cum laude (83-90) Rendimiento Muy Bueno; c) Cum laude (75-82) Rendimiento Bueno; d) Rite (65-74) Rendimiento Suficiente; e) (0-64) Insuficiente.

Dedicatoria:

Dedicada a quienes permitieron finalizar con éxito este proceso.

Agradecimientos:

A mis amigos y mentores por su tiempo y paciencia.

Índice

	Pág.
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	3
CARACTERÍSTICAS DE LA INVESTIGACIÓN	3
1.1. Planteamiento del problema de investigación.....	3
1.2. Formulación del problema de investigación.....	5
1.3. Planteamiento de objetivos.....	5
1.3.1. Objetivo general.....	5
1.3.2. Objetivos específicos.....	5
1.4. Justificación.....	6
1.5. Hipótesis de la investigación.....	7
1.5.1. Definición conceptual de las variables.....	7
1.5.2. Operacionalización de variables.....	7
CAPÍTULO II	9
MARCO TEÓRICO	9
2.1. MARCO REFERENCIAL.....	9
2.1.1. Estado del arte.....	9
2.2. MARCO CONCEPTUAL.....	13
2.2.1. Definición de términos básicos.....	13
2.2.2. Etimología del termino estrés.....	14
2.3. MARCO HISTÓRICO.....	15
2.3.1. Antecedentes históricos del objeto de estudio.....	15
2.3.2. Definición del estrés.....	17
2.4. ASPECTOS BIOLÓGICOS DEL ESTRÉS.....	18
2.4.1. Estrés y el sistema nervioso.....	19
2.4.2. Teorías del estrés.....	19
2.4.2.1. Teorías basada en respuesta.....	19
2.4.2.2. Teorías basada en el estímulo.....	19

2.4.2.3. Teorías interaccionales.....	20
2.5. CAUSAS DEL ESTRÉS.....	20
2.5.1. Tipos de estrés.....	21
2.5.2. Clasificación del estrés.....	21
2.5.3. Eustres el estrés bueno.....	22
2.5.4. Efectos del estrés.....	23
2.5.5. Duración del estrés.....	24
2.5.6. FASES DEL ESTRÉS.....	24
2.5.6.1. Fase de alarma.....	24
2.5.6.2. Fase de resistencia.....	25
2.5.6.3. Fase de agotamiento.....	25
2.5.7. Síntomas del estrés.....	26
2.5.8. Diferencias individuales y el estrés.....	27
2.5.9. Acontecimientos generadores de estrés.....	27
2.5.10. Diagnóstico de estrés.....	28
2.5.11. El estrés y la sociedad.....	29
2.5.12. El estrés y su relación con la educación.....	29
2.6. ESTRÉS ACADÉMICO.....	30
2.7. RENDIMIENTO ACADÉMICO.....	30
2.7.1. Definición de rendimiento académico.....	31
2.7.2. Relación del rendimiento académico y el estrés académico.....	31
2.7.3. Factores que influyen en el rendimiento académico.....	32
2.7.4. El rendimiento académico y la universidad.....	32
2.7.5. Estresores académicos.....	32
CAPÍTULO III	34
MARCO METODOLÓGICO	34
3.1. DISEÑO METODOLÓGICO.....	34
3.1.1. Tipo de investigación.....	34
3.2. FASES METODOLÓGICAS DEL PROCESO DE INVESTIGACIÓN.....	35

3.2.1. Fase I. Investigación documental.....	35
3.2.2. Fase II. Trabajo de campo.....	35
3.2.3. Fase III. Tabulación y sistematización de la información.....	35
3.3. MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN.....	36
3.3.1. Técnicas de investigación.....	36
3.3.2. Instrumentos de investigación.....	36
3.3.2.1. Instrumento 1: registro de notas.....	37
3.3.2.2. Instrumento 2: cuestionario de estrés.....	37
3.4. PROCEDIMIENTO PARA RECABAR LOS DATOS DE LA INVESTIGACIÓN.	39
3.5. POBLACIÓN DEL ESTUDIO.....	41
3.5.1. Muestra del estudio.....	41
3.5.2. Características de la muestra.....	43
3.6. ANÁLISIS DE LOS DATOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	43
3.7. DELIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....	44
3.7.1. Delimitación espacial y temporal.....	44
3.7.2. Delimitación temática.....	44
3.7.3. Viabilidad de la investigación.....	44
CAPÍTULO IV.....	45
ANÁLISIS DE LOS DATOS.....	45
4.1. Presentación de resultados de la investigación.....	45
4.2. Resultados generales del nivel de estrés.....	45
4.3. Resultados generales del rendimiento académico.....	68
4.4. Resultados generales de la relación del estrés y el rendimiento académico.....	77
4.5. Resultados del coeficiente de correlación del estrés y el rendimiento académico....	79
4.6. Resultados generales de regresión del estrés y el rendimiento académico.....	80
4.7. Prueba de hipótesis.....	83
CAPÍTULO V.....	84
PROPUESTA.....	84
5.1. Características operativas de la propuesta.....	84

5.2. Validación de la propuesta.....	97
CAPÍTULO VI.....	102
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	102
6.1. Conclusiones.....	112
6.2. Recomendaciones.....	110
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	112
ANEXOS.....	

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1	Operacionalización de variables.....	8
Cuadro N° 2	El estrés positivo y el estrés negativo.....	22
Cuadro N° 3	Beneficios del Eustres.....	23
Cuadro N° 4	Lista de acontecimientos generadores de estrés.....	27
Cuadro N° 5	Factores que influyen el rendimiento académico.....	33
Cuadro N° 6	Cronograma de validación.....	38
Cuadro N° 7	Datos para el análisis de la muestra.....	41
Cuadro N° 8	Datos para la muestra probabilística.....	42
Cuadro N° 9	Contingencia de estrés general y rendimiento académico.....	77
Cuadro N° 10	Coefficiente de correlación del estrés y el rendimiento académico.....	79
Cuadro N° 11	Regresión general del estrés y el rendimiento académico.....	80
Cuadro N° 12	Intervención en los trastornos del sueño (insomnio o pesadillas).....	88
Cuadro N° 13	Intervención en fatiga crónica (cansancio permanente).....	89
Cuadro N° 14	Intervención para el dolor de cabeza o migraña.....	89
Cuadro N° 15	Intervención en los problemas de digestión, dolor abdominal.....	90
Cuadro N° 16	Intervención para evitar morderse las uñas constantemente.....	90
Cuadro N° 17	Intervención para evitar la somnolencia.....	91
Cuadro N° 18	Intervención en incapacidad para relajarse y estar tranquilo.....	91
Cuadro N° 19	Intervención en sentimiento de depresión y tristeza (decaído).....	92
Cuadro N° 20	Intervención en ansiedad, angustia y desesperación.....	92
Cuadro N° 21	Intervención en dificultades de concentración.....	93
Cuadro N° 22	Intervención en sentimientos de agresividad o irritabilidad.....	93
Cuadro N° 23	Intervención en sentimientos de temor o miedo.....	94
Cuadro N° 24	Intervención en conflictos o tendencia a polemizar.....	94
Cuadro N° 25	Intervención en aislamiento de los demás.....	95
Cuadro N° 26	Intervención en desgano para realizar actividades en clase.....	95
Cuadro N° 27	Intervención en aumento o reducción del consumo de alimentos.....	96

Cuadro N° 28	Intervención en las dificultades para recordar las cosas.....	96
Cuadro N° 29	Intervención en las dificultades para tomar decisiones.....	97
Cuadro N° 30	Evaluación y promedios de la propuesta.....	98

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Proceso biológico del estrés.....	18
Gráfico N° 2	Fase de alarma, resistencia y agotamiento del estrés.....	26
Gráfico N° 3	Cuantificación general del estrés y sus dimensiones.....	45
Gráfico N° 4	Porcentaje del estrés general y sus dimensiones.....	46
Gráfico N° 5	Cuantificación de los indicadores de estrés según su edad en estudiantes de 18 a 22 años.....	47
Gráfico N° 6	Porcentaje de indicadores de estrés según su edad.....	47
Gráfico N° 7	Cuantificación de los indicadores de estrés según su edad en estudiantes de 23 a 27 años.....	48
Gráfico N° 8	Porcentaje de los indicadores de estrés según su edad en estudiantes de 23 a 27 años.....	48
Gráfico N° 9	Cuantificación de los indicadores de estrés según su edad en estudiantes de 28 a 35 años.....	49
Gráfico N° 10	Porcentaje de los indicadores de estrés según su edad en estudiantes de 28 a 35 años.....	50
Gráfico N° 11	Cuantificación de los indicadores de estrés según sexo (masculino).....	50
Gráfico N° 12	Porcentajes de los indicadores de estrés según sexo (masculino).....	51
Gráfico N° 13	Cuantificación de los indicadores de estrés según el sexo femenino....	52
Gráfico N° 14	Porcentajes de los indicadores de estrés según su sexo el sexo femenino.....	52
Gráfico N° 15	Cuantificación de los indicadores de estrés en estudiantes del segundo semestre.....	53
Gráfico N° 16	Porcentaje de indicadores de estrés en estudiantes del segundo semestre.....	53
Gráfico N° 17	Cuantificación de indicadores de estrés en estudiantes del tercer semestre.....	54
Gráfico N° 18	Porcentaje de los indicadores de estrés en estudiantes del tercer semestre.....	55
Gráfico N° 19	Cuantificación de los indicadores de estrés en estudiantes del cuarto semestre.....	55
Gráfico N° 20	Porcentajes de los indicadores de estrés en estudiantes del cuarto semestre.....	56
Gráfico N° 21	Cuantificación de los indicadores de estrés en estudiantes del quinto semestre.....	57
Gráfico N° 22	Porcentajes de los indicadores de estrés en estudiantes del quinto Semestre.....	57

Gráfico N° 23	Cuantificación de los indicadores de estrés del sexto semestre.....	58
Gráfico N° 24	Porcentaje de indicadores de estrés en estudiantes del sexto semestre	59
Gráfico N° 25	Cuantificación de los indicadores de estrés en estudiantes del séptimo semestre.....	59
Gráfico N° 26	Porcentaje de los indicadores de estrés en estudiantes del séptimo semestre.....	60
Gráfico N° 27	Cuantificación de los indicadores de estrés en estudiantes del octavo semestre.....	61
Gráfico N° 28	Porcentajes de los indicadores de estrés en estudiantes del octavo Semestre.....	61
Gráfico N° 29	Cuantificación de los indicadores de estrés en estudiantes del noveno semestre.....	62
Gráfico N° 30	Porcentaje de indicadores de estrés en estudiantes del noveno semestre.....	63
Gráfico N° 31	Cuantificación de indicadores de estrés en estudiantes del décimo semestre.....	63
Gráfico N° 32	Porcentaje de los indicadores de estrés en estudiantes del décimo semestre.....	64
Gráfico N° 33	Cuantificación de los indicadores de estrés según la variable estudia y trabaja.....	65
Gráfico N° 34	Porcentajes de los indicadores de estrés según la variable estudia y trabaja.....	66
Gráfico N° 35	Cuantificación de los indicadores de estrés según la variable solo estudia.....	66
Gráfico N° 36	Porcentajes de los indicadores de estrés según la variable solo estudia	67
Gráfico N° 37	Función de densidad del rendimiento académico general.....	68
Gráfico N° 38	Cuantificación del rendimiento académico según su edad en estudiantes de 18 a 22 años.....	69
Gráfico N° 39	Cuantificación del rendimiento académico según su edad en estudiantes de 23 a 27 años.....	71
Gráfico N° 40	Cuantificación del rendimiento académico según su edad en estudiantes de 28 a 35 años.....	72
Gráfico N° 41	Cuantificación del rendimiento académico según el sexo masculino	73
Gráfico N° 42	Cuantificación del rendimiento académico según el sexo femenino....	74
Gráfico N° 43	Cuantificación del rendimiento académico según la variable estudia y trabaja.....	75
Gráfico N° 44	Cuantificación del rendimiento académico según la variable solo estudia.....	76
Gráfico N° 45	Evaluación de la propuesta.....	98
Gráfico N° 46	Estructura de las actividades para tratar el estrés.....	99

Gráfico N° 47	Intervención a las reacciones físicas.....	99
Gráfico N° 48	Intervención a las reacciones psicológicas.....	100
Gráfico N° 49	Intervención a las reacciones conductuales.....	101

ÍNDICE DE IMAGENES

Imagen N° 1	Intervención para el sueño y las pesadillas.....	88
Imagen N° 2	Intervención para el cansancio permanente.....	89
Imagen N° 3	Intervención para el dolor de cabeza o migraña.....	89
Imagen N° 4	Intervención a los dolores de digestión.....	90
Imagen N° 5	Intervención para evitar moverse constantemente.....	90
Imagen N° 6	Intervención en la somnolencia o mayor necesidad de dormir.....	91
Imagen N° 7	Intervención para relajarse y estar tranquilo.....	91
Imagen N° 8	Intervención para evitar sentimientos de depresión y tristeza.....	92
Imagen N° 9	Intervención para evitar ansiedad, angustia y desesperación.....	92
Imagen N° 10	Intervención para evitar las dificultades de concentración.....	93
Imagen N° 11	Intervención para evitar la agresividad o irritabilidad.....	93
Imagen N° 12	Intervención para evitar la agresividad o irritabilidad.....	94
Imagen N° 13	Intervención para evitar conflictos o tendencia a polemizar.....	94
Imagen N° 14	Intervención para evitar aislarse de los demás.....	95
Imagen N° 15	Intervención para evitar el desgano en actividades de clase.....	95
Imagen N° 16	Intervención para evitar el aumento del consumo de alimentos.....	96
Imagen N° 17	Intervención para evitar las dificultades para recordar las cosas.....	96
Imagen N° 18	Intervención para evitar las dificultades para tomar decisiones.....	97

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo N° 1	Ubicación geográfica de la investigación.....	I
Anexo N° 2	Matriz de consistencia de la investigación.....	II
Anexo N° 3	Diseño metodológico.....	III
Anexo N° 4	Inventario de SISCO de estrés académico.....	IV
Anexo N° 5	Validación del instrumento SISCO.....	V
Anexo N° 6	Instrumento de investigación - inventario SISCO del estrés.....	VI
Anexo N° 7	Instrumento de investigación - registro de notas.....	VII
Anexo N° 8	Fotos de estudiantes durante la aplicación del cuestionario.....	VII
Anexo N° 9	Tabulación del instrumento SISCO de estrés académico.....	VIII
Anexo N° 10	Base de datos general del estrés y el rendimiento académico.....	X
Anexo N° 11	Solicitud para aplicar la encuesta.....	XVI
Anexo N° 12	Ficha técnica del validador de la propuesta.....	XVII

RESUMEN

El documento contiene el informe final de la investigación titulada “Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia, gestión 2017”. El mismo presenta como problema de investigación el siguiente: ¿Existe relación entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia, gestión 2017?, para dar respuesta a este estudio se sistematizó los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan las variables de la investigación.

La investigación se efectuó bajo un enfoque cuantitativo, estudiado en una población de 143 universitarios agrupados en edades de 18 a 35 años. La técnica que se utilizó durante el desarrollo del trabajo de campo fue la encuesta y los instrumentos aplicados, el cuestionario SISCO de estrés y el registro de notas correspondiente al primer semestre de la gestión 2017. Los datos fueron sistematizados a través del paquete Excel y analizados por el programa estadístico STATA.

Los resultados estadísticos de distribución, correlación y el Chi² de Pearson manifestaron que los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad presentan un nivel de estrés intermedio en relación al rendimiento académico. Del mismo modo, se evidenció que el nivel de rendimiento académico en los estudiantes es intermedio expresado en calificaciones que alcanzan los 65 y 70 puntos.

De manera general el estrés explica en un 76% al rendimiento académico. Es decir que el estrés tiene una relación considerable al rendimiento académico. Pero esta relación no se manifiesta de manera contundente sino de manera indirecta a través de la variabilidad, incidiendo a unas variables de manera positiva y a otras de manera negativa. Por tanto, de acuerdo a los resultados obtenidos, la hipótesis de la investigación se confirmó demostrando de esta manera el principio de una teoría.

Palabras clave: Estrés, rendimiento académico, estudiante.

SUMMARY

This document contains the final report of the research entitled "Stress and academic performance in students of the psychomotricity career of the Salesian University of Bolivia". Which presents as a research problem and the following: Is there a relationship between stress and academic performance in the students of the psychomotricity course of the Salesian University of Bolivia, management 2017?, To give answer to this study the theoretical foundations were systematized and methodological approaches that support the variables stress and academic performance.

The research was carried out in a quantitative, correlational approach, studied in a population of 143 university students of both sexes that comprise ages of 18 to 35 years. The technique that was handled during the development of the fieldwork in the survey and in the instruments applied; the SISCO stress inventory and the notes register for the first half of this year. The data were ordered and analyzed using the statistical package STATA.

Pearson's statistical distribution, correlation, and Chi2 operations generally stated that students in the psychomotricity career exhibit an intermediate level of stress in relation to academic performance, so students reflect a high academic performance weighted in grades from 65 to 70 points. In general, stress explains 76% of academic performance. That is, stress has a significant relationship of with respect to academic performance. But this relationship does not manifest in a strong manner.

Synonymous heterogeneously through the variability, ice it affects non-consistently the variables affecting some positively and others in a negative way. Globally women present the mayor stress a difference of men. Also, the students who study the first semesters present the main stress a difference of those who attend upper semesters. Subsequently, the correlation coefficient of significant statistical results corroborated the acceptance of the research hypothesis.

Key words: Stress, academic performance, student.

INTRODUCCIÓN

El estrés es un término muy utilizado en la actualidad, sin embargo, es un vocablo poco comprendido por la sociedad desde la conceptualización real, su naturaleza radica en el cansancio mental de las personas que es provocado por la exigencia de un rendimiento superior al normal. Se lo define como una reacción física, psicológica y conductual que es incitado por situaciones de presión que generan cambios en el cuerpo y la mente, producto de diferentes factores, entre ellos el sistema de globalización competitivo. (Berrios y Mazo, 2011)

Su aparición conceptual se remonta al siglo XVIII, utilizado por primera vez como referencia de carga y fuerza similar al esfuerzo. Sin embargo, en 1935 Hans Selye a través de diversas investigaciones sistematizó sus efectos y conceptualizó el término. En la actualidad el estrés influye en diversas disciplinas, una de ellas es el área educativa que, de acuerdo a los avances tecnológicos, la saturación de actividades académicas y la exigencia de los exámenes repercuten en el aprovechamiento académico.

En ese sentido, la Universidad Salesiana de Bolivia que viene trabajando en la formación de profesionales enmarcados bajo una misión y visión responsable en beneficio de la sociedad, no se excluye de esta problemática, por lo que durante la permanencia en esta institución y por las apreciaciones e inquietudes de sus autoridades se pudo observar durante el avance del contenido programático manifestaciones y comportamientos de somnolencia, irritabilidad y pesimismo en algunos estudiantes. Esto llevo la necesidad de investigar al respecto.

La presente investigación consta de un marco teórico que está desarrollado de manera sistemática en el capítulo II, en la cual se presentan los fundamentos teóricos y conceptuales que respaldan las variables del estudio como son el estrés y rendimiento académico. De igual manera, se presenta el capítulo III que hace referencia al marco metodológico de la investigación que, de acuerdo a las particularidades y propósitos del

estudio, manifiesta un enfoque cuantitativo, correlacional de tipo no experimental-transeccional. Aplicado en una muestra probabilística de 69 estudiantes, en su mayoría mujeres por las características propias de la carrera. Para el proceso diagnóstico se utilizó como instrumento el cuestionario SISCO de estrés académico que consta de una escala Likert validado por expertos y se lo relacionó con el registro de notas, mismo que proporcionaron los resultados de la investigación.

El capítulo IV enfatiza en la sistematización y análisis de los datos de la investigación, los cuales están expresados en cuadros y gráficos. El capítulo V resalta la propuesta del estudio el cual está compuesto por un conjunto de características operativas dirigidas a la población meta. Finalmente, el documento presenta como capítulo VI las conclusiones y recomendaciones, las mismas que responden a los objetivos de la investigación.

CAPÍTULO I

CARACTERÍSTICAS DE LA INVESTIGACIÓN

En este espacio se desarrolla la problemática de la investigación, la misma está compuesta por los elementos del problema, así como los objetivos, justificación e hipótesis.

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

El mundo se desarrolla a pasos agigantados y los países rivalizan en exorbitantes avances tecnológicos, las sociedades inmersas en competencias productivas y todo está en constante cambio. En ese proceso la salud emocional y física de las personas se ve comprometida por las exigencias del nuevo modelo de vida que demanda competitividad y perfeccionismo.

Desde esta lógica, a nivel mundial, una de cada cuatro personas sufre algún problema de estrés, se estima que en las ciudades capitales el 50% de la población se ve afectada por un problema de estas características, siendo así uno de los principales responsables de fomentar enfermedades en el mundo. Valadez (como se citó en Domínguez, Guerrero y Domínguez, 2015, p. 33)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estrés es considerado como una epidemia global concebida desde este razonamiento como generador de complicaciones en la productividad de las personas. Es así que, el año 2001 existían aproximadamente 450 millones de personas en el mundo que padecían alguna afectación similar al estrés a nivel emocional, afectivo y conductual. (Gutiérrez, Londoño y Mazo, 2010, p. 9). Del mismo modo, el estrés es uno de los temas más estudiados en la actualidad, considerado por algunos autores como sobrecarga de presión en el individuo ocasionado por un estado de tensión que obedece a múltiples causas que afecta a nivel personal, social, laboral y educativo.

Román, Ortiz y Hernández, (citado en Berrios y Mazo. 2011, p. 1), afirma que la presencia del estrés en el mundo educativo es considerable ya que esta problemática no sólo aqueja a estudiantes de posgrado, sino también a estudiantes de pregrado.

En el continente sudamericano son diversas las investigaciones publicadas con respecto a esta temática, países como Chile y Perú presentan resultados de sus hallazgos investigativos en población universitaria que el 67% presenta un estrés elevado con mayor incidencia en el sexo femenino. En Bolivia existen escasas investigaciones sobre esta problemática, habiendo más estudios relacionados al estrés y el entorno laboral que al ámbito educativo.

En ese entendido, la Ley Avelino Siñani y Elizardo Pérez (Ley N° 070), plantea a la educación boliviana como "...la formación integral del estudiante". Favoreciendo de este modo, el desarrollo de capacidades físicas, afectivas e intelectuales bajo el paradigma del vivir bien, que implica el cuidado de la salud educativa con la esperanza de contribuir en la mejora de una educación que aporte a una sociedad más justa y equitativa.

Bajo estos lineamientos la Universidad Salesiana de Bolivia viene trabajando en la formación de profesionales íntegros en las disciplinas concernientes a educación superior; dedicada a la generación del desarrollo de conocimientos y competencias. Sin embargo, durante el desarrollo habitual de clases algunos estudiantes manifiestan cansancio y fatiga en el proceso de enseñanza - aprendizaje, esto debido a que un porcentaje trabaja durante el día y estudia durante la noche con el propósito de costear sus estudios.

Este fenómeno ocurre con mayor intensidad durante las exposiciones de clase, defensa de temas, etapas de exámenes, donde se aprecia diferentes manifestaciones y comportamientos propios del estrés como insomnio, agotamiento, dificultades para concentrarse, deseos de comer, irritabilidad y poca tolerancia entre otros. Estos antecedentes llevaron a considerar una problemática en el contexto educativo de los estudiantes de la Universidad Salesiana de Bolivia que de no ser estudiadas podrían

concluir con el abandono de la carrera. En ese entendido, el presente trabajo de investigación plantea la siguiente interrogante. ¿Existe relación entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia, gestión 2017?

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

- ¿Existe relación entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia, gestión 2017?

1.3. PLANTEAMIENTO DE OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

- Establecer la relación entre el estrés y el rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia, gestión 2017.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar los niveles de estrés en los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia, gestión 2017.
- Identificar los niveles de rendimiento académico en los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia, gestión 2017.
- Relacionar los niveles de estrés con los niveles de rendimiento académico en los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia, gestión 2017.
- Determinar la relación entre los niveles de estrés y los niveles de rendimiento académico según su edad, sexo, semestre y ocupación en los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia, gestión 2017.

1.4. JUSTIFICACIÓN

A lo largo de la historia, el hombre ha sido sometido a múltiples eventos que han ido marcando y modificando su conducta para adaptarse y responder a las consignas que la sociedad lo somete. En este sentido, los hechos de paz, guerra, política, estatus, religión y otros han promovido el interés de investigar la respuesta del ser humano frente a estos múltiples cambios. Es así que durante el siglo XX ha habido diversos personajes vinculados a esta temática, como Hans Selye que sistematizó y profundizó a través de las patologías físicas los diferentes comportamientos del ser humano frente a la enfermedad.

Es a partir de estos estudios que evidenció de manera sorprendente que en la población universitaria "...el estrés está presente en casi todas las actividades y contextos en los cuales se desenvuelve el ser humano, de ahí que en los espacios universitarios la gran mayoría de los estudiantes experimentan un grado elevado de estrés académico". (Berrio y Mazo 2011, p. 69), debido a las diversas responsabilidades que se dan paulatinamente en el proceso formativo desde las materias más generales hasta las más especializadas y donde el estudiante debe estar sometido a diferentes exigencias a nivel de conocimientos, procedimientos y actitudes ligadas a la actividad profesional a posteriori. En ese entendido, no considerar estos antecedentes podría implicar un limitado aprovechamiento en el proceso de enseñanza-aprendizaje y generar abandono académico en los estudiantes de esta carrera.

En el caso particular de la Universidad Salesiana de Bolivia, esta investigación es importante porque no existen estudios específicos respecto al estrés y su relación con el rendimiento académico, ya que por las circunstancias mencionadas y los nuevos retos académicos, los estudiantes despliegan un ritmo de estudio más comprometido ocasionando dificultades psicosomáticas, los cuales, de no ser estudiados como objeto de análisis, podrían generar problemas a nivel académico comprometiendo el futuro del profesional. De la misma manera, los resultados de esta investigación permitirán refutar o razonar sobre el impacto del estrés en la vida académica. Además de difundir los

resultados obtenidos del trabajo de campo para que sirvan como línea de base para futuras investigaciones.

1.5. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

En relación al problema de investigación planteado se genera la siguiente dócima de hipótesis a contrastar con datos.

- **H0:** No existe relación entre el estrés y el rendimiento (las variables estrés y rendimiento académico son independientes)
- **H1:** Existe relación entre el estrés y el rendimiento académico (las variables estrés y rendimiento académico son condicionales una de la otra)

1.5.1. DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES

Variable de estrés

Robles y Peralta (como se citó en Villaverde, 2012) sostienen que el estrés es una reacción fisiológica, psicológica y conductual de un individuo a cualquier cambio en el ambiente (estresor) para adaptarse en él. Es a través de esta respuesta que el organismo (cuerpo y mente) se prepara y adapta para hacer frente a situaciones nuevas.

Variable rendimiento académico.

Tejedor (como se citó en Villaverde, 2012) define al rendimiento académico como la calificación cuantitativa que obtiene el estudiante en cada asignatura durante su formación de pregrado.

1.5.2. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

- La operacionalización de las variables consta de los siguientes elementos: definición operacional de la variable, dimensiones e indicadores y desarrollo de los reactivos.

Cuadro N° 1. Operacionalización de variables

Variable independiente			
DEFINICIÓN OPERACIONAL DEL ESTRÉS	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEM
El estrés es una respuesta fisiológica frente a una situación estresante que genera cambios en el cuerpo y la mente, que se manifiesta a través de tres reacciones: física, psicológica y conductual. Robles y Peralta (como se citó en Villaverde, 2012)	Reacciones físicas	Sueño, dolor de cabeza, problemas de digestión, cansancio, etc.	1,2,3 4,5,6
	Reacciones psicológicas	Nerviosismo, ansiedad ante unos problemas, depresión, tristeza, decaimiento, etc.	7,8,9, 10,11 ,12
	Reacciones Conductuales	Agresividad frente a una situación problemática, tendencia a discutir, aislamiento, depresión, tristeza y decaimiento.	13,14 ,15, 16 ,17. 18

Fuente: Elaboración propia.

Variable dependiente			
DEFINICIÓN OPERACIONAL RENDIMIENTO ACADÉMICO	DIMENSIONES	INDICADORES	Instru mento
El rendimiento académico es la nota o calificación cuantitativa que ha obtenido del alumno durante cada semestre a lo largo de la carrera profesional. Tejedor (Como se citó en Villaverde, 2012)	Rendimiento académico Bajo	Es la resultante de las puntuaciones y calificaciones entre 0 a 51 pts.	Registro de notas
	Rendimiento académico Medio	Es la resultante de las puntuaciones y calificaciones entre 52 a 65 pts.	Registro de notas
	Rendimiento académico Alto	Es la resultante de las puntuaciones y calificaciones entre 66 a 100 pts.	Registro de notas

Fuente: Elaboración propia

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

Este apartado describe los fundamentos teóricos y conceptuales que sustentan las variables de la investigación. Los mismos enfatizan en el análisis sistémico del objeto de estudio que respaldan al constructo temático.

2.1. MARCO REFERENCIAL

2.1.1. Estado del arte

Para Tamayo (2009, p. 71) el estado del arte “Es la revisión de investigaciones realizadas sobre un determinado objeto de estudio dentro de la delimitación de tiempo, espacio y estructura temática” En ese entendido, se detalla la compilación y análisis de diferentes investigaciones a nivel nacional e internacional los cuales permitieron establecer y encaminar la investigación.

A nivel internacional

Huerta, (2015) en su investigación sobre “**Acontecimientos vitales que generan estrés académico asociado al rendimiento académico en jóvenes universitarios**”, elaborado en Chíncha-Perú (Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo). Presentó un enfoque de investigación de transversal analítico, cuyo objetivo fue determinar los acontecimientos vitales que generan estrés asociado al rendimiento académico en jóvenes universitarios. Los resultados fueron que los acontecimientos generadores de estrés son la relación docente estudiante, los exámenes, los horarios y el cúmulo de tareas.

Domínguez, et. al. (2015) en su investigación sobre “**Influencia del estrés en el rendimiento académico**” realizado en México (Universidad Autónoma de Yucatán). Presentó una metodología de tipo descriptivo correlacional, cuyo objetivo fue identificar

el nivel de influencia del estrés en el rendimiento académico en una muestra de 20 estudiantes a través del Inventario SISCO. El estudio concluyó de la siguiente manera: que el estrés no afecta de manera significativa el rendimiento académico. Sin embargo, éste interfiere en su desenvolvimiento social.

Beltrán, Estrada, Martínez, y Navarro, (2010) en su investigación sobre **“Cómo afecta y se relaciona el estrés con el rendimiento académico en estudiantes de segundo año de la carrera de Medicina del CUM-USAC”** (Universidad de San Carlos de Guatemala). Presentó una metodología de estudio mixto con un nivel de conocimiento descriptivo, cuyo objetivo fue describir cómo afecta y se relaciona el estrés con el rendimiento académico en una población de 50 estudiantes a través del test de estrés académico (IEA). Los resultados manifestaron que el 60 % de los encuestados sufren alto nivel de estrés.

Herrera, (2016) en su investigación sobre **“Relación entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes del IV ciclo de la Escuela Profesional de Estomatología”** realizado en Trujillo-Perú (Universidad Privada Antenor Orrego). Presentó una metodología de tipo no experimental correlacional, con el objetivo de identificar la relación entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes en una población de 120 universitarios a través del test de estrés académico. Los resultados revelaron que el grado de estrés en estos estudiantes es alto, alcanzando un 82% en relación a los estudiantes de su misma edad.

Olivetti, (2010) en su tesis de **“Estrés académico en estudiantes que cursan el primer año de ámbito universitario”** realizado en Lima - Perú (Universidad Abierta Interamericana). Tuvo como objetivo fue determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de una población de 120 estudiantes a través del test SISCO. Concluyo que los alumnos manifiestan mayor estrés cuando se encuentran en presencia de los docentes y durante el desarrollo de exámenes.

Muñoz, (2016) en su tesis sobre **“Estrés académico y diferencias de género en estudiantes universitarios de la universidad del AZUAY”** realizada en la ciudad de Cuenca-Ecuador. Tuvo como objetivo identificar niveles de estrés académico y diferencias de género en estudiantes, a través de una metodología cuantitativa de tipo analítico descriptivo en una población de 90 estudiantes por medio del inventario SISCO de estrés. Los resultados manifestaron que el estrés académico no asciende durante los procesos de evaluación contrariamente desciende. Sin embargo, el sexo masculino presenta mayores niveles de estrés en relación al femenino.

Ríos, (2014) en su investigación **“Factores estresores académicos asociados a estrés en estudiantes de Enfermería de la Escuela Padre Luis Tezza”** efectuada en Lima-Perú. Tuvo como objetivo determinar los factores estresores académicos asociados a estrés, a través de una metodología cuantitativa descriptiva correlacional aplicado en una población de 185 estudiantes, encuestados por el inventario SISCO de estrés académico. De manera general, se pudo evidenciar que los estudiantes presentan un estrés moderado, influidos por sus reacciones comportamentales físicas y emocionales.

A nivel nacional (local)

Fernández, (2016) en su investigación **“Emociones positivas y estrategias de afrontamiento al estrés de niños y niñas que asisten a los centros de día macro distrito periférica”** efectuado en la ciudad de La Paz (Universidad Mayor de San Andrés - Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación). El estudio tuvo como objetivo establecer la relación entre las emociones positivas y las estrategias de afrontamiento, bajo un enfoque cuantitativo de tipo correlacional en una población de 50 niños y niñas a través de la escala de afrontamiento para niños EAN. Los resultados manifestaron que los niños y niñas son vulnerables a distintos riesgos como: problemas en la salud, exigencia de los padres, peleas entre niños, esto hace que puedan sufrir alteraciones emocionales y complicaciones de estrés.

Luna, (2017) en su tesis sobre **“Relación del estrés laboral y el nivel de autoestima en cajeros y cajeras de la Regional El Alto de Banco Solidario S. A.”** (Universidad Mayor de San Andrés - Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación). La investigación tuvo como objetivo establecer la relación entre el estrés y el nivel de autoestima que presentan los cajeros y cajeras de la Regional El Alto de Banco Sol. Presento un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo correlacional en una población de 130 personas, en la cual se empleó el test de Maslach Burnout Inventory (MBI). Concluyo que el nivel de autoestima y el nivel de agotamiento emocional no tienen relación, siendo que la opinión emocional de los cajeros no se ve influida por las implicaciones de un trabajo excesivo.

Miranda, (2017) en su tesis de **“Satisfacción laboral y estrés laboral en el personal docente del Instituto Superior Tecnológico Don Bosco-El Alto”** (Universidad Mayor de San Andrés- Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación). La investigación tuvo como objetivo describir el grado de relación entre la satisfacción laboral y estrés laboral en el personal docente del Instituto Superior Tecnológico Don Bosco, bajo un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo correlacional en una población de 76 docentes, a través de la escala de satisfacción laboral (SL.SPC). El estudio manifestó que el estrés no afecta de forma significativa al incremento o disminución de la satisfacción laboral.

Quispe, (2016) en su tesis **“Habilidades de la inteligencia emocional y nivel del estrés laboral”** efectuado en la (Universidad Mayor de San Andrés). La investigación tuvo como objetivo explicar las situaciones que generan estrés laboral y el uso de inteligencia emocional en los funcionarios que trabajan en la Dirección General de Formación de Maestros del Ministerio de Educación de la Ciudad de La Paz. El estudio presentó una metodología de tipo cuasi experimental. Los resultados expresaron que la inteligencia emocional que se usa como socialización en compañeros no se muestra muy desarrollada debido a una mala planificación en la asignación de tareas el cual causa síntomas de estrés.

Cardozo, (2012) en su tesis de **“Expresiones de estrés en los profesores que cursan el programa Licenciatura en Ciencias de la Educación para maestros titulados en la**

Universidad Salesiana de Bolivia” (Centro de Investigación Psicopedagógica en Educación Superior). Tuvo como objetivo describir las expresiones psicológicas y somáticas de estrés que presentan los maestros que cursan el programa Licenciatura en Ciencias de la Educación en la Universidad Salesiana de Bolivia. Diseñado bajo un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo-no experimental aplicado en una población de 62 profesores, a través cuestionario “manifestaciones psicosociales y físicas del estrés de Aurelio Villa”. Concluyó que los maestros manifiestan un percentil elevado de estrés por lo cual se vio la necesidad de generar políticas de intervención multidimensional para afrontar esta problemática.

Revisado las investigaciones anteriormente descritas, se menciona que las características metodológicas de los estudios a nivel internacional manifiestan una relación con la presente problemática, enfatizando que, en estos países, el estudio del estrés y su implicancia con la educación ha sido abordado considerablemente. En referencia a las investigaciones a nivel nacional, se ha podido revisar y constatar que los estudios efectuados en torno al estrés y al rendimiento académico son limitados, habiendo solo siete estudios referentes al estrés laboral y emocional, estructurados bajo enfoques de salud. En ese entendido, investigar esta problemática conlleva una gran necesidad para la población universitaria.

2.2. MARCO CONCEPTUAL

2.2.1. Definición de términos básicos

Para precisar los términos de la investigación y especificar su comprensión, se detalla los conceptos principales que sostienen las dimensiones del problema temático.

- **Estrés**

“Situación de un individuo o de alguno de sus órganos o aparatos que, por exigir de ellos un rendimiento superior al normal, los pone en riesgo de enfermar o alterar su organismo” (Canda, 2005, p. 113).

- **Estrés académico**

Para Martínez y Díaz (como se citó en García y Mazo, 2011, p. 78) “es el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia para afrontar el exceso escolar en rendimiento académico”.

Por su parte Barraza (como se citó en García y Mazo, 2011, p. 78) “sostiene que el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el estudiante se ve sometido directa e indirectamente en contextos escolares, a una serie de exigencias que, bajo valoración del propio alumno son considerables estresores (...)”.

- **Rendimiento académico**

Hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar o universitario. Para Canda, (2005, p. 287), implica “el nivel de conocimientos del estudiante medido mediante una prueba de evaluación”.

- **Estudiante**

“Persona que cursa estudios, particularmente de grado secundario o superior” Moliner, (2007, p. 34).

- **Universidad**

“Institución de enseñanza superior e investigación compuesta por diversas facultades o escuelas que dependen directamente de un Rector” (Gutiérrez, 2008, p. 463).

2.2.2. Etimología del termino estrés

Desde los orígenes del hombre el estrés siempre ha estado ligado al desarrollo de la vida. En la actualidad, su incidencia es más compleja debido a una sociedad moderna y competitiva que exige mayor precisión y esfuerzo de las personas. Bensabab (como se

citó en Villaverde, 2012, p. 41). Debido a la ambigüedad del término se detalla las apreciaciones más destacadas en el contexto.

El término estrés proviene del latín “Stringee” que significa apretar o provocar tensión. Es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en relación diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. Este término se usó por primera vez alrededor del siglo XIV, en publicaciones bajo los siguientes denominativos: stress, stresse y strest para simbolizar a las dificultades, las luchas, las adversidades o la aflicción. (Del Risco y Hurtado, 2015). Por su parte Villaverde, (2012) señala que el término “stress” es de origen anglosajón que significa, tensión, presión o coacción.

2.3. MARCO HISTÓRICO

2.3.1. Antecedentes históricos del objeto de estudio

- Proceso histórico del estrés, acatando el orden cronológico de los hechos.

Hoocke (como se citó en Cardozo, 2012, p. 14) biólogo y físico en el siglo XVIII aseveró que la voz “estrés” hace referencia a la fuerza, carga comparado al esfuerzo. Se utilizó en trabajos de física e ingeniería para referirse a la deformación que sufre un material cuando se somete a una presión de fuerza.

Claude (como se citó en Cardozo, 2012, p. 14), filósofo francés en el siglo XIX analizó e investigó la “necesidad del organismo humano en la constancia del medio interno, dando importantes criterios sobre los procesos de adaptación funcional y contextual”. Por su parte Osler (como se citó en Vallejo, 2011, p. 32) estableció semejanzas entre el estrés y el sobreesfuerzo, lo mismo que entre trabajo fuerte y preocupación, concluyendo que estas variables repercutían en enfermedades cardiovasculares afectando la población de médicos. Por otro lado, Canon (citado Cardozo, 2012, p. 14.) fisiólogo americano, precursor en utilizar en el campo de la biología el termino estrés. Canon trabajo con la

homeostasis que hace referencia al estado de estabilidad, es una propiedad de los organismos que consiste en su capacidad de mantener la condición interna estable. Adoptó la significación estrés y determinó los niveles críticos de estrés definiéndolos como aquellos que podrían provocar un debilitamiento de los mecanismos hemostáticos, tres años más tarde empezó a utilizar el término relacionándolo en organizaciones sociales e industriales.

En los años (1914-1945) el término estrés cobró relevancia por la exorbitante participación de soldados en la primera y segunda guerra mundial, en la cual gran parte de estos uniformados padecieron diferentes trastornos a nivel mental, muchos de ellos decidieron consumir su vida por la presión emocional y el estrés. Por todo ello la participación de la psicología en esta época fue indispensable. Lazarus (citado en Vallejo, 2011, p. 7)

En 1935 Hans Selye Austriaco nacionalizado canadiense reconocido y conocido como el padre del concepto estrés. Observó, mientras estudiaba la carrera de medicina, que una gran parte de los pacientes manifestaban síntomas similares como ser pérdida de peso y apetito, disminución de la fuerza muscular y carencia de ánimo para llevar a cabo cualquier actividad a la cual nombró "*síndrome de una simple enfermedad*". Más tarde, en 1936, ya como endocrinólogo en busca de una hormona sexual realizó investigaciones en animales, donde obtuvo como resultado los mismos síntomas que había observado hace diez años, percatándose en una ocasión que esos cambios eran provocados por el frío, el calor, la infección, la hemorragia, la excitación nerviosa y muchos otros estímulos, nombrando a la respuesta como: Síndrome General de Adaptación (SGA). Posteriormente sistematizó sus fases en (1: alarma 2: resistencia 3: agotamiento), una década después el autor empezó a utilizar la palabra estrés en sus publicaciones (Vallejo, 2011). En su obra Stress, Hans Selye. (1950) modificó su definición estrés para generar otra que explique el proceso interno del organismo que es afectado por diferentes factores externos a los cuales denominó: estresores, con el que concebiría más tarde las bases de la terminología actual. (Cardozo, 2012)

En el año 1960, después de la guerra de Vietnam se define el término estrés de combate debido a la gran cantidad de soldados con traumas mentales. Freudenberg en el año 1974 define la expresión *staff burn out* para describir el agotamiento, desilusión y deserción de los trabajadores de salud mental. (Cardozo, 2012)

La Asociación Americana de Psicología (APA) no contemplaba la palabra estrés en su contenido, pero después de 1944, durante los trabajos publicados por el Dr. Selye, Lazarus y Osler el término se oficializó para el uso de la ciudadanía (Hernández y Grau 2005). Posteriormente, autores como Barredo (como se citó en Vallejo, 2011) señalan que durante los estudios inmunológicos realizados sobre estrés determinó que esta palabra tiene como ascendencia de voces latinas Springer que quiere decir “bajo estrechez u opresión”.

2.3.2. Definición del estrés

Se describen las siguientes definiciones

- **Según Hans Selye**

El estrés es una reacción física, psicológica, conductual frente a una situación estresante que genera cambios en nuestro cuerpo y en nuestra mente. Robles y Peralta (como se citó en Villaverde, 2012, p. 7)

- **Según la psicología**

Según Sánchez (2002, p. 9) “el estrés es un proceso psicológico normal que se origina cuando se presentan una fuerte exigencia y no sabes cómo responder ante ella de forma clara y adecuada (...)”

- **Según el campo laboral**

Para Stavroula, (1999, p. 3) “el estrés laboral es la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación.

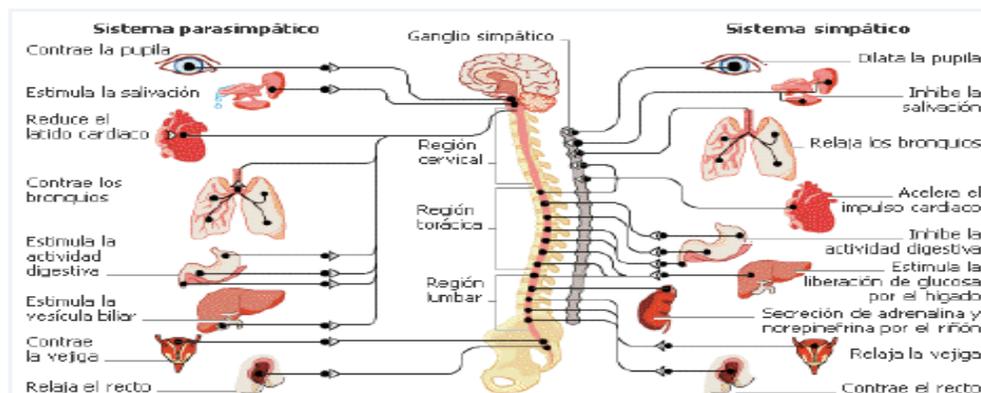
2.4. ASPECTOS BIOLÓGICOS DEL ESTRÉS

Para Daneri, (2012, p. 9) “el estrés tiene como origen biológico el hipotálamo que es encargado de regular las hormonas de la hipófisis para mantener un equilibrio corporal metabólico y emocional del sistema nervioso”. Cuando una persona es expuesta a una situación de estrés de un lapso de tiempo este suele ocasionar una reacción bioquímica.

Quando los centros emocionales en el cerebro se activan mensajeros químicos tales como la serotonina en el cerebro y la epinefrina, son mandados al hipotálamo mandándole la señal de segregar la hormona corticotropina. Esto hace que la hipófisis libere hormona adrenocorticotropina al torrente sanguíneo. La ACTH, a su vez estimula a las glándulas adrenales para que viertan la hormona cortisol a la sangre. El cortisol provoca un estado corporal de alerta aumentando para hacer frente a la situación desafiante. Este estado de alerta se refleja en una serie de efectos palpables como el aumento de ritmo cardiaco, presión sanguínea alta, tono muscular y dilatación de las pupilas y otras alteraciones fisiológicas. Morán (como se citó en Daneri, 2012, p. 9).

El mismo autor sostiene que cuando una persona está sometida a una situación de estrés por mucho tiempo estos pueden contraer reacciones físicas y psicológicas comúnmente conocidas como enfermedades psicosomáticas. Morán (como se citó en Daneri, 2012, p. 9). En síntesis, el estrés desencadena una gama de neurotransmisores que van desde el hipotálamo afectando el sistema simpático y el sistema parasimpático.

Gráfico N° 1. Proceso biológico del estrés



Fuente: enciclopedia encarta (como se citó en Daneri, 2012).

2.4.1. Estrés y el sistema nervioso

De acuerdo con Muñoz, (2016, p. 14) “el estrés actúa sobre el sistema en dos formas: bloqueándolo y activándolo”

Se activa el sistema nervioso simpático, el cual irradia la medula espinal, teniendo contacto con la mayoría de los órganos, vasos y glándulas sudoríparas del cuerpo tras activarse una situación de alarma o emergencia; como resultado aumenta procesos como la vigilancia, motivación, y activación general. Este proceso se produce como resultado de la activación rápida del llamado eje de SAM, (Sistema Adreno Medular). Y da como resultado la activación de glándulas que liberan catecolaminas, adrenalina y narodralina. (Muñoz, 2016, p. 14)

2.4.2. Teorías del estrés

De acuerdo a Zúñiga, (2015, p. 21) “existen tres teorías que explican el desarrollo del estrés, el primero enfatiza en el estímulo, el segundo en la respuesta y el tercero en la interacción de la persona con el contexto”.

2.4.2.1. Teoría basada en respuesta

Selye (como se citó en Bertola, 2010). Sostiene que el estrés es producido por una anormalidad dentro el organismo hipotalámico. El cuerpo humano se pone en alerta máxima por los estresores, generando un esfuerzo mayor para responder a la amenaza (estresor). En ese entendido, el estrés es generado para dar respuesta a cualquier amenaza, recargando al cuerpo con un esfuerzo superior al normal ocasionando un desajuste anormal en el sistema biológico que es expresado a través de cambios en el aparato cardiovascular y hormonal de las personas.

2.4.2.2. Teoría basada en el estímulo

Esta teoría sostiene que el estrés es producido por estímulos ambientales externos al individuo y explica cómo estos estresores alteran el movimiento del organismo. De acuerdo a esta teoría existen dos tipos de estresores externos:

- **Psicosociales**

Son estresores que no causan estrés de manera directa, dependen de la interpretación y la importancia que le da la persona.

- **Biológicos**

Son estímulos que se convierten en amenazas para el organismo mismos que desencadenan cambios en el individuo. Estos estímulos pueden ser como el frío, el calor y diferentes olores. Una de las observaciones hacia esta teoría es que no se cumple sus criterios de manera general debido a que las personas reaccionan de diferente manera a estos estímulos. (Zúñiga, 2015, p. 22)

2.4.2.3. Teorías interaccionales

Las teorías interaccionales enfatizan en los factores cognitivos como mediadores entre el individuo y los estresores. Es decir, que el estrés y el individuo tienen una relación en donde la persona evalúa si el estresor pondrá en peligro su naturaleza. Esta evaluación se efectúa a través de la frecuencia, intensidad y duración que es razonado por medio de las creencias e ideas. (Zúñiga, 2015, p. 22). En síntesis, la teoría relacionista explica que el estrés tiene su origen en las relaciones entre el individuo y el entorno.

2.5. CAUSAS DEL ESTRÉS

Stota (como se citó en Flores, Ponce, Navas, Zelaya, y Caballero, 2008, p. 6) “los llamados estresores o factores estresantes o situaciones desencadenantes de estrés son cualquier estímulo, externo o interno (tanto físico, químico, acústico, o somático como sociocultural), que de manera directa o indirecta generan la desestabilización en el equilibrio del organismo (homeostasis)”. A continuación, se describen los generadores de estrés más identificados.

- Situaciones que fuerzan a procesar información rápidamente.
- Percepciones de amenaza.

- Alteraciones de las funciones fisiológicas
- Enfermedades y adicciones.
- Aislamiento o confinamiento.
- Presión grupal.
- Frustración.

2.5.1. Tipos de estrés

Según (Abarca, 2006) a continuación se describe los siguientes tipos de estrés.

- **Estrés agudo**

Refiere a las pequeñas dosis de estrés que el individuo experimenta a causa de estresores del futuro o pasado que se reflejan en síntomas como dolores de cabeza, malestar estomacal entre otros. Este tipo de estrés es el que generalmente padecen las personas.

- **Estrés crónico**

Hace referencia al estrés agotador que se adquiere por el pasar de los años. Este tipo de estrés es común en personas que cumplen penas en la cárcel o personas que ejercen trabajos rutinarios.

2.5.2. Clasificación del estrés

Selye (como se citó en Gómez, 2006, p. 19), durante sus investigaciones identificó diferencias en el estrés clasificándolos en estrés positivo y estrés negativo. Se explica de la siguiente manera: “estrés positivo o necesario para toda la vida o menos intensa, el estrés negativo que agota las fuerzas vitales y puede causar enfermedades psicosomáticas. El estrés positivo o sano tonifica el cuerpo. El negativo es el que consume las fuerzas corporales”.

Selye empleo el prefijo griego eu - que tenemos en muchas voces españolas como euforia, que significa “fuerza para llevar o soportar algo”. Con este prefijo, el bioquímico formo el vocablo eu + estrés euestres o estrés bueno, positivo. Estrés cuando haces algo y te divierte,

pero que supone un desafío para tu capacidad. Para el estrés negativo utilizó el vocablo *distrés* que significa dificultad o anomalía. Valorado como negativa. Selye (como se citó en Gómez, 2006, p. 19)

Cuadro N° 2. El estrés positivo y el estrés negativo

Estrés positivo	Estrés negativo
Aumenta el rendimiento factor que motiva causa satisfacción no produce efectos secundarios.	Carga superior a las propias fuerzas produce desequilibrio y conflictos causa agotamiento produce efectos secundarios.
Un estrés insuficiente se traduce en aburrimiento y falta de estímulos.	Un exceso de estrés disminuye el rendimiento y provoca fatiga.
El estrés es una reacción conjunta de mente, cerebro y cuerpo en donde la actitud mental es fundamental.	
Actitud mental positiva	Actitud mental negativa

Fuente: (Gómez, 2006, p. 19)

2.5.3. Eustres el estrés bueno

Autores como (Selye y Lazarus, 2000) investigaron que el estrés no necesariamente fuese nocivo para la salud, argumentando que el estrés con el debido manejo y control, pudiese contribuir de mejor manera en el rendimiento de las personas, sin embargo, esta teoría carece de profundidad. (como se citó en Vallejo, 2011, p. 10)

Con respecto con lo anteriormente descrito, Orlandini concluyó que el Eustres se manifiesta de manera natural en el organismo activando y fortaleciendo al máximo el rendimiento del cuerpo para alcanzar una mayor productividad. El Eustres no presiona el organismo de manera negativa sino más bien lo pone en estado de predisposición conveniente donde el organismo se desenvuelve de manera coordinada fortaleciendo los reflejos y las emociones de la persona. “el buen estrés es necesario para la salud y crecimiento de la personalidad. Cada sujeto requiere de cierto nivel de estrés que le provoque un sentimiento de bienestar”. (como se citó en Vallejo, 2011, p. 10)

El estrés positivo (o Eustres) puede incrementar la motivación personal y el rendimiento, lo que en la mayoría de las ocasiones se traduce en beneficios personales, familiares, laborales,

profesionales etc. Esto gracias a que el estrés forma parte de los procesos normales del organismo frente a una situación a la que hay que adaptarse, así, mientras la “adaptación.” Sea lo más acorde a las necesidades ambientales externas o internas, el Eustres dará paso a una satisfacción o logro del individuo. Orlandini (como se citó en Vallejo, 2011, p. 10)

Cuadro N° 3. Beneficios del Eustres

Cerebro	Ideación clara y rápida
Músculos	Mayor capacidad
Pulmones	Mayor capacidad
Intestino	Aumenta la actividad motor
Vejiga	Flujo disminuido
Corazón	Aumento del trabajo cardiaco

Fuente: Vallejo, (2011, p. 11)

2.5.4. Efectos del estrés

De acuerdo a (Vallejo, 2011, p. 32) el estrés genera diferentes reacciones en el individuo; estas reacciones se categorizan a nivel físico, psicológico y conductual. Se describe los efectos del estrés en las personas:

- Disminución de la concentración y atención.
- Deterioro de la memoria a corto y largo plazo.
- Aumento de errores.
- Aumento de tensión física y psicológica.
- Cambios en la personalidad.
- Debilitamiento de restricciones morales y emocionales.
- Depresión e impotencia.
- Baja de la autoestima.
- Aumento de los problemas del habla.
- Disminución de los intereses y entusiasmo.
- Aumento del consumo de drogas.
- Descenso de niveles de energía.
- Alteración de patrones de sueño.

2.5.5. Duración del estrés

Para (Del Risco et, al 2015) la duración del estrés depende del tiempo que sobrelleve esta dificultad. Presenta tres diferencias que se detallan de la siguiente manera.

- **Estrés agudo**

Es el estrés más común que manifiestan las personas, se lo conoce a través de los siguientes síntomas: enojo, irritabilidad, dolor de cabeza y tensiones musculares. Tiene una duración de 2 semanas a un mes. El estrés agudo puede darle a cualquier persona y puede ser manejado de manera fácil.

- **Estrés episódico**

Hace referencia al nivel de estrés intermedio, muestran mal carácter, ansiedad, migraña, dolor en el pecho y demás. Puede tener una duración de seis meses o más por lo que se recomienda ayuda de un profesional.

- **Estrés crónico**

Es el estrés más peligroso que hay, los síntomas son difíciles de manejar, por lo que se necesita de ayuda profesional. El tiempo de duración es relativo depende de la predisposición del individuo.

2.5.6. FASES DEL ESTRÉS

Antes de activarse el estrés en el individuo esté experimenta tres episodios.

2.5.6.1. Fase de alarma

La persona que es afectada por un estímulo estresor primeramente experimenta cambios a nivel fisiológico donde el hipotálamo y la hipófisis ubicados en el cerebro segregan hormonas que actúan inmediatamente en los sistemas sistema simpático y parasimpático poniendo en alerta el organismo a través de la sobrecarga de neurotransmisores.

El cerebro, al detectar la amenaza o riesgo, estimula al hipotálamo quien produce “factores liberadores” que constituyen sustancias específicas que actúan como mensajeros para zonas corporales también específicas. Una de las sustancias es la hormona denominada A.C.T.H. (Adrenal cortico trophic Hormone) que funciona como mensajero fisiológico que viaja por el torrente sanguíneo hasta la corteza de la glándula suprarrenal, quien bajo el influjo de tal mensaje produce cortisona u otras hormonas llamadas corticoides. A su vez otro mensaje que viaja por la vía nerviosa desde el hipotálamo hasta la medula Suprarrenal, activa la secreción de adrenalina, estas hormonas son las responsables de las reacciones orgánicas en todo el sistema corporal. Pereira. (como se citó en Herrera, 2016, p. 9)

En esta fase el organismo se prepara para afrontar el estrés o huir.

2.5.6.2. Fase de resistencia

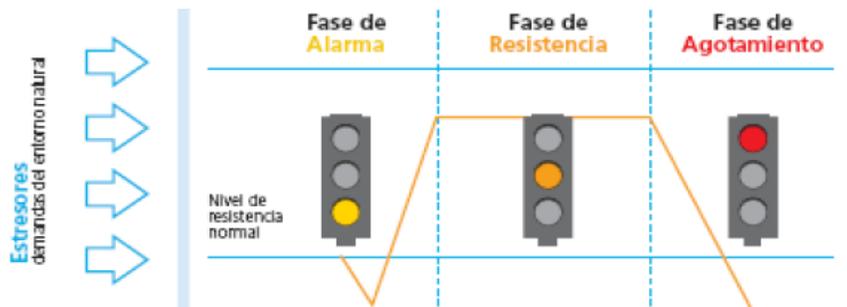
En esta etapa el organismo se resiste a adaptarse a una situación prolongada que nos genera estrés, manteniéndose en alerta máxima.

Cuando el individuo es sometido en forma prolongada a la amenaza e agentes físicos, químicos, biológicos o sociales, el organismo si bien prosigue su adaptación a dichas demandas puede ocurrir que disminuya sus capacidades de respuesta debido a la fatiga que se produce en las glándulas del estrés. Durante esta fase suele ocurrir un equilibrio dinámico u homeostasis entre el medio ambiente interno y externo del individuo. Así, si el organismo tiene la capacidad para resistirse mucho tiempo, no hay problema alguno, en caso contrario sin duda avanzará a la fase siguiente. Pereira (como se citó en Herrera, 2016, p. 9)

2.5.6.3. Fase de agotamiento

Es la fase donde las defensas del organismo pierden control implicando el debilitamiento del cuerpo que se ve desprovisto para el surgimiento del estrés a través de sus múltiples efectos. En este punto el deterioro de las capacidades fisiológicas conlleva a un agotamiento del cuerpo, haciendo mínimas sus posibilidades para adaptarse y relacionarse con el entorno. “El estrés también puede ocasionar una serie de perturbaciones sobre los procesos cognitivos superiores (atención, percepción, memoria y toma de decisiones) y un deterioro en contextos académicos”. Pereira (como se citó en Herrera, 2016, p. 9)

Gráfico N° 2. Fase de alarma, resistencia y agotamiento del estrés



Fuente: Cabrera, (2010)

2.5.7. Síntomas del estrés

Cuando el individuo presenta estrés este es afectado primeramente a nivel físico, posteriormente de manera psicológica reflejándose de manera conductual. (Zúñiga, 2015, p. 25). De acuerdo a (Del risco et, al 2015) el estrés físico, psicológico y conductual presenta los siguientes síntomas:

- **Síntomas físicos**

Opresión en el pecho, sensación de malestar estomacal, sudor en las palmas de las manos, palpitations, dificultades para tragar o respirar, sequedad de la boca, temblor corporal, manos y pies fríos, tensión muscular, falta o aumento de apetito, diarrea o estreñimiento, fatiga, caída de cabello, tensión en el cuello, dolor de espalda, etc.

- **Síntomas psicológicos**

Inquietud, nerviosismo, angustia, deseos de llorar, irritabilidad, enojo constante, deseos de gritar, golpear, miedo, preocupación excesiva, dificultad para concentrarse, dificultad para tomar decisiones, cambios de humor constantes, disminución de la memoria, etc.

- **Síntomas conductuales**

Moverse constantemente, risa nerviosa, rechinar de los dientes, tics nerviosos, problemas sexuales, comer en exceso o dejar de hacerlo, beber o fumar, dormir en exceso o sufrir de insomnio, etc.

2.5.8. Las diferencias individuales y el estrés

Todos tenemos diferentes ritmos de aprendizaje y desarrollo, vivimos en diferentes contextos geográficos y tenemos diferentes formas de ver la realidad. Estas características nos hacen singulares con respecto al estrés, es decir, no todos reaccionamos de la misma manera frente a un agente estresor.

... No todas las personas siguen la misma línea, podemos recurrir a la frase “cada cabeza es un mundo diferente” y es por ello que el estrés afecta de distinta manera debido a que cada persona tiene su punto de vista, su valoración; en fin, su modo de pensar y de reaccionar. Dentro de las principales diferencias individuales que más podemos destacar con: la edad, el sexo, el nivel de estudios y la experiencia entre otros. (Beltrán, et. al. 2010, p. 9)

2.5.9. Acontecimientos generadores de estrés

Holmes (como se citó en Canda, 2005, p. 115) “observaron una fuerte correlación entre los sucesos significativos de la vida y el comienzo de las enfermedades”. A continuación, se presenta una lista con los de los acontecimientos vitales que generan estrés:

Cuadro N° 4. Lista de acontecimientos generadores de estrés

1	Muerte del conyugue	100	18	Vencimiento de hipoteca préstamo	30
2	Divorcio	73	19	Hijos que abandonan el hogar	29
3	Separación conyugal	65	20	Problemas con la ley	29
4	Encarcelamiento	63	21	Éxito personal importante	28
5	Muerte de un familiar	63	22	Esposa que deja o empieza a trabajar	26
6	Enfermedad o lesión grave	53	23	Comienzo o final de una escolarización	26
7	Matrimonio	50	24	Cambios en condiciones de vida	25
8	Pérdida de empleo	47	25	Problemas con el jefe	24
9	Jubilación	45	26	Cambios de residencia	20
10	Camino de la salud en un familia	44	27	Cambios de escuela	20
11	Embarazo	40	28	Cambios en las actividades sociales	20
12	Dificultades sexuales	39	29	Desembolso de dinero	19
13	Llegada de un nuevo miembro a la familia	39	30	Cambios en el hábito del sueño	19
14	Cambios financieros importantes	38	31	Cambios en hábitos de alimentación	17
15	Muerte de un amigo próximo	37	32	Vacaciones	15
16	Cambios del tipo de trabajo	36	33	navidad	12
17	Desembolso importante de dinero	31	34	Pequeñas trasgresiones con la ley	11

Fuente: Holmes y Rahe (como se citó en Canda, 2005)

La anterior lista manifiesta una gama de estímulos que desencadenan estrés en las personas. La lista está compuesta por treinta y un estímulos o generadores de estrés que al mismo tiempo presentan un valor de estrés determinados de once a cien puntos. Cuanto mayor sea la impresión del estímulo mayor será su puntaje implicando un nivel de estrés considerable en el individuo. Los efectos anteriormente descritos no influyen de manera similar en el organismo, ya que estas consecuencias tienen diferentes reacciones en las personas y dependen de la predisposición que se presente.

2.5.10. Diagnóstico de estrés

El estrés es una alteración difícil de diagnosticar, sin embargo, existen instrumentos como el inventario de estrés académico, el test de estrés SISCO que contribuyen en definir su naturaleza a través de una serie de preguntas estandarizadas. Generalmente estos instrumentos suelen tener tres categorías con el cual se logra medir el nivel de estrés de las personas. Las categorías se detallan de acuerdo al siguiente autor (Arcia, Barrera y Salazar, 2010, p. 40).

- **Indicador a nivel psicológico**

Se caracteriza cuando el individuo manifiesta pensamientos y sentimientos de depresión, la persona da vueltas a las cosas, no encuentra solución a sus problemas, se preocupa de cuestiones sin importancia y no sabe solucionar pequeños problemas que se convierten en una obsesión. En este punto la persona manifiesta una sensación de inseguridad que desencadena problemas de concentración y dificultades para atender.

- **Indicador a nivel fisiológico**

Se caracteriza por manifestar reacciones como dolores de cabeza, alteraciones del sueño, molestias en el estómago, enfermedades en la piel, dolor en la espalda y el cuello.

- **Indicador a nivel motor**

Se caracteriza por generar reacciones como ganas de llorar, comer en exceso, consumir drogas y tener la necesidad de correr. (Arcia, Barrera y Salazar, 2010, p. 40)

2.5.11. El estrés y la sociedad

Los avances tecnológicos han hecho que la sociedad evolucione a pasos agigantados generando mayor efectividad y perfeccionamiento en sus servicios, en esa medida la salud emocional y física de las personas también va disminuyendo. (Del risco et, al. 2015)

2.5.12. El estrés y su relación con la educación

La relación del estrés y la educación se remonta a los años de 1960 en donde investigadores como Hans S. y Lazarus observaron que el estrés afectaba de manera significativa el sistema circulatorio del organismo, generando cambios fisiológicos a gran escala. En ese sentido se planteó nuevas corrientes multimodales que sugirieron entender al estrés no como una explicación única, sino como una explicación integral de diferentes variables que se desenvuelven en múltiples áreas. Una de ellas es el campo educativo. Selye, (como se citó en Berrio y Mazo, 2011, p. 68)

Hans S. consideró que varias enfermedades (cardíacas, hipertensión arterial y trastornos emocionales o mentales), se generaban por los cambios fisiológicos producidos por un prolongado estrés en el organismo y que dichas alteraciones podrían estar determinadas genética o constitucionalmente. Con esto en mente, amplió su teoría y pensó que el estrés es “la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos de los entornos laboral y familiar) que pueden actuar sobre la persona “. Desde entonces el estrés ha sido estudiado desde varias disciplinas médicas, biológicas y psicológicas con enfoques teóricos diferentes. Debido a los ámbitos en los que se presenta el estrés se empezaron a realizar investigaciones, en el siglo XX, aplicadas a diferentes ámbitos en los que se produce este fenómeno, incluyendo, por supuesto, el educativo. Por consiguiente, el estrés originado en el contexto educativo suele denominarse estrés académico, estrés escolar, estrés de examen, entre otros sinónimos. Selye (citado en Berrio y Mazo, 2011, p. 68)

Con estos antecedentes el abordaje del estrés en el área educativa tuvo un proceso científico que concluyó que el estrés tiene repercusiones en diferentes campos de la sociedad incluida esta área que no escapa a sus efectos.

2.6. EL ESTRÉS ACADÉMICO

Según Orlandini (citado en Berrio y Mazo 2011, p. 78) sostiene que “desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en periodos de aprendizaje experimenta tensión, a esto se lo denomina como estrés académico y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula”. Por su parte Caldera Pulido y Martínez (citado en Berrio y Mazo, 2011, p. 78) define al estrés académico “como aquel que se genera por las demandas que le impone el ámbito educativo, en consecuencia, tanto alumnos como docentes, pueden verse afectados por este problema”.

2.7. RENDIMIENTO ACADÉMICO

Según Garzón (como se citó en Galdós, 2014, p. 10) “el rendimiento académico es una de las dimensiones que más importa en el proceso enseñanza aprendizaje del estudiante.”

Cada universidad determina sus criterios de evaluación para obtener un promedio ponderado (valoración) de las asignaturas que cursa el alumno, donde se toman en cuenta diversos elementos como la cantidad de los cursos, el número de créditos y el valor obtenido en cada uno de ellos. En las calificaciones como medida de los resultados de enseñanza se debe considerar que son producto de condiciones de tipo personal del estudiante, docente, contextuales e institucionales y que todos estos factores median el rendimiento académico del universitario. Respecto al condicionante de tipo personal, se considera características propias del estudiante tales como la motivación, inteligencia, hábitos de estudio, autoestima, asistencia a clases, entre otros. Asimismo, el condicionante relacionado a la didáctica del profesor hace referencia a su estilo de enseñanza y a la relación que muestra a sus alumnos. El condicionante contextual se relaciona con aquellas características propias del entorno del estudiante, como, por ejemplo, nivel socioeconómico y educación de los padres. Por último, el condicionante institucional afecta el ambiente de estudio. Garzón (como se citó en Galdós, 2017, p. 10)

Sin embargo, es necesario señalar que el rendimiento académico no necesariamente está determinado por las experiencias del aprendizaje y la calidad de enseñanza impartida, en este proceso también interviene factores sociales, biológicos, psicológicos y familiares.

2.7.1. Definición de rendimiento académico

“Es la expresión de capacidades y características psicológicas del universitario, las cuales son desarrolladas y actualizadas a través del proceso de enseñanza aprendizaje. Este proceso posibilita al alumno obtener un calificativo final el cual evalúa el nivel alcanzado.” Chadwick (como se citó en Galdós, 2017, p. 11)

Para Caldera, P. y Martínez el rendimiento académico es “el nivel de conocimientos, habilidades y destrezas que el estudiante adquiere a lo largo del proceso enseñanza aprendizaje. La evaluación de éste se realiza a través de la valoración que el docente hace del aprendizaje de los estudiantes” como se citó en Galdós, A. (2017, p. 11). Por su parte Del risco et al. (como se citó en Herrera, 2016, p. 17) sostiene que el rendimiento académico es “el resultado del aprendizaje suscitado por la actividad educativa del docente y producido en el estudiante en el dominio cognitivo, psicomotor y afectivo y que es expresado en una calificación cualitativa y cuantitativa que es el reflejo de su aprendizaje”.

2.7.2. Relación del rendimiento académico y el estrés académico

Bagés et al. (como se citó en Galdós, A. 2017, p. 11) menciona que un óptimo rendimiento académico tiene relación con una significativa cantidad de estrés. Este autor sostiene que a medida que el estudiante experimente presión implicaría mayor compromiso con sus estudios reflejando resultados prometedores.

Por su parte Maldonado, Hidalgo y Otero sostienen que la influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes suele estar relacionada con el fenómeno de la ansiedad de evaluación. Esta relación negativa entre ansiedad de evaluación y ejecución constituye el principal efecto a corto plazo del estrés académico sobre el rendimiento. Un elevado nivel de estrés altera el triple sistema de respuesta cognitivo motor fisiológico lo que tendría una repercusión negativa en el rendimiento académico. En algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y en otros los alumnos no llegan a presentarse el examen o abandonan el aula minutos antes de dar comienzo el mismo. (citado en Holgado, 2011, p. 28)

2.7.3. Factores que influyen en el rendimiento académico

Existen una gran cantidad de factores que influyen en el rendimiento académico, como ser: el clima organizacional del aula, el maestro, los compañeros, los procesos pedagógicos, la familia y la sociedad. Pero entre los factores que inciden con mayor profundidad es la del maestro y el propio estudiante. (Zúñiga, 2015, p. 31)

- **Docente**

Enfatiza en el dominio del tema en la clase, en las metodologías que maneja para facilitar la comprensión de los estudiantes. Si en caso de que los docentes no tuviesen estas destrezas influirán negativamente en el rendimiento académico de sus estudiantes.

- **Estudiante**

Los factores que influyen en su rendimiento académico son la nutrición, la salud y su autoimagen que es determinante en el proceso de aprendizaje.

2.7.4. El rendimiento académico y la universidad

La transición de la escuela a la universidad es un cambio radical donde se empieza a adoptar mayor responsabilidad, como exigencia, compromiso y seriedad con respecto al rendimiento académico. (Del risco, et. al 2015), señala que en los primeros años de vida del universitario, el estudiante suele sufrir considerablemente la influencia de un nuevo estilo de vida con respecto a la enseñanza aprendizaje y al aprovechamiento académico. Después de culminar la etapa adaptativa el estudiante suele disminuir su estrés a medida que este cursa los demás semestres de la carrera.

2.7.5. Estresores académicos

Hacen referencia a todos aquellos estresores encontrados en el ámbito educativo, los cuales repercuten en la formación enseñanza aprendizaje de los estudiantes. Se detalla los estímulos según el autor. Barraza (como se citó en Olivetti, 2010, p. 39)

Cuadro N° 5. Factores que influyen el rendimiento académico

▪ Competitividad grupal	▪ Realización de un examen
▪ Sobre carga de tareas	▪ Exposición de trabajos en clase
▪ Exceso de responsabilidad	▪ Intervención en el aula
▪ Ambiente físico desagradable	▪ Sobre carga académica
▪ Falta de incentivos	▪ Masificación de la aulas
▪ Tiempo limitado para hacer trabajo	▪ Falta de tiempo para las actividades
▪ Problemas o conflictos los asesores	▪ Competitividad entre compañeros
▪ Problema con los compañeros	▪ Realización de tareas obligatorios
▪ Las evaluaciones	▪ La tarea de estudio

Fuente: Barraza (como se citó en Olivetti, 2010, p. 39)

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

El siguiente apartado describe el conjunto de procedimientos y operaciones con el cual se desarrolló la tesis. Para el presente caso se utilizó métodos y técnicas acorde a las demandas del estudio. La investigación presenta un paradigma positivista que busca explicar el comportamiento entre las variables estrés y rendimiento académico.

3.1. DISEÑO METODOLÓGICO

La investigación se desenvuelve bajo un **enfoque cuantitativo** que de acuerdo a Hernández, Fernández y Baptista, (2010, p. 4), implica “...usar la recolección de datos para probar una hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento y probar teorías”. Con eso en mente, el estudio presenta características estructuradas con el afán de establecer criterios estadísticos que proporcionen alternativas que corroboren o refuten la hipótesis planteada.

3.1.1. Tipo de investigación

La investigación de **tipo no experimental**, según Hernández et al., (2010, p. 149), hace referencia a “estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos”. En ese entendido, el estudio responde a estos criterios ya que se limita a contrastar la relación de las variables de la investigación, encausándose solo a la obtención de resultados. Asimismo, la investigación tiene un **alcance correlacional**, que busca demostrar el nivel de relación no causal existente entre dos variables en base de la medición de variables y la comprobación de hipótesis. (Hernández et al., 2010). Con eso en mente, el presente estudio tiene como objetivo establecer la relación que existe entre las variables estrés y rendimiento académico. Del mismo modo, se trata de una investigación **transversal**,

“...que estudia variables simultáneamente en un determinado momento haciendo un corte en el tiempo” Callisaya, (2011, p. 35). En ese entendido, la investigación se efectuó en el segundo semestre de la gestión 2017, consiguiendo los datos de un solo momento del periodo señalado.

3.2. FASES METODOLÓGICAS DEL PROCESO DE INVESTIGACIÓN

3.2.1. Fase I. Investigación documental

- **Etapa 1:** Contacto con las universidades para obtener la autorización de ingreso a la biblioteca.
- **Etapa 2:** Revisión documental referente al objeto de estudio (Estado de arte)
- **Etapa 3:** Construcción del marco teórico.

3.2.2. Fase II. Trabajo de campo

- **Etapa 1:** Selección de los instrumentos aplicar.
- **Etapa 2:** Validación de los instrumentos de la investigación.
- **Etapa 3:** Aplicación de los instrumentos validados.

3.2.3. Fase III. Tabulación y sistematización de la información

- **Etapa 1:** Obtención de las calificaciones y tabulación de resultados del cuestionario SISCO de estrés.
- **Etapa 2:** Sistematización de las calificaciones y del resultado de estrés en el programa Excel
- **Etapa 3:** Codificación estadística de resultados a través del paquete estadístico STATA.

- **Etapa 4:** Análisis y correlación de variables de la investigación.
- **Etapa 5:** Resultados de la investigación.

3.3. MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN

Se utilizó métodos empíricos y teóricos los cuales permitieron recolectar e interpretar los resultados de la investigación.

Métodos empíricos: favorecieron en la obtención de datos del trabajo de campo a través de técnicas e instrumentos como son la encuesta y el análisis de registro de notas.

Métodos teóricos: permitieron transformar e interpretar los datos obtenidos del trabajo de campo en resultados a través de técnicas como el análisis-síntesis. (Aveldaño y Choque, 2015, p. 37)

3.3.1. Técnicas de investigación

El estudio se apoyó en dos técnicas: la encuesta y el análisis documental que fueron parte en cada una de las fases de la investigación.

- Encuesta (técnica que se utilizó para la recolección de datos del estrés).
- Análisis de registro de notas (técnica que se utilizó para obtener calificaciones del rendimiento académico). (Aveldaño, y Choque, 2015)

3.3.2. Instrumentos de investigación

Se refieren a las herramientas que se manipularon para recolectar los datos de la investigación (Aveldaño y Choque, 2015, p. 46). Para el presente estudio se utilizó dos instrumentos: el cuestionario SISCO de Estrés y el Registro de Notas.

3.3.2.1. Instrumento 1: REGISTRO DE NOTAS

Consta de una hoja bond tamaño carta reglamentaria proporcionada por la Universidad Salesiana de Bolivia, la misma contiene ocho dimensiones referidas a la forma en que la institución maneja las calificaciones de los estudiantes. Razón por la cual la investigación ha seguido el mismo lineamiento para no sesgar los resultados (ver Anexo N° 7).

3.3.2.2. Instrumento 2: CUESTIONARIO DE ESTRÉS

El instrumento que se utilizó en el desarrollo de la investigación corresponde al cuestionario SISCO de Estrés Académico creado el año 2.002 en México por el autor Arturo Barraza Macías y Davishofer (como se citó Barraza, 2007, p. 90) sostiene que el test tiene como objetivo principal medir el nivel de estrés universitario (ver Anexo N° 4).

Validez y confiabilidad

El cuestionario está conformado por tres dimensiones (áreas), los que al ser analizados para efectuar la categorización, se observó que el subtest físico estaba conformado por seis ítems, el psicológico por siete y el conductual por cinco. De modo que, representaba un problema a la hora de la sistematización por los valores que se debía otorgar y esto dificultaría por la variada cantidad de ítems por área. En este sentido, se realizaron algunos ajustes a la prueba en la presentación, donde se explica el objetivo del mismo. De igual modo, en las instrucciones, en la que se detalló de mejor forma el tipo de puntuación que debían otorgar a cada una de las respuestas. A continuación, se detallan los siguientes ajustes para la validación:

- El puntaje 1, significa “nunca”. Se ha mantenido de la prueba original porque representaba a que en ningún momento ha presentado el evaluado alguna sintomatología respecto a la pregunta propuesta.
- El puntaje 2, significa “rara vez”. Se ha hecho el cambio por “una ò dos veces”. Esto para que los evaluados tengan un valor numérico y no un valor cualitativo.

- El puntaje 3, significa “algunas Veces”. Se ha hecho el cambio por “Ocasionalmente”. Este cambio representa la presencia de algún ítem por más de dos veces.
- El puntaje 4, significa “casi Siempre”. Se ha hecho el cambio por “con mucha frecuencia”. Esta modificación representa la toma de conciencia de la presencia del ítem.
- El puntaje 5, significa “siempre”. Se ha hecho el cambio por “continuamente”. Este cambio se ha realizado para que para la persona no sea muy invasivo o se encasille en la respuesta de que no hay un momento en que no sienta lo que propone el ítem.

Realizados estos ajustes, se procedió a la elaboración del instrumento a validar. Posteriormente, se concretó con jefatura de carrera las fechas de validación de la prueba piloto con los alumnos de segundo semestre de la Carrera de Psicomotricidad, los cuales ascendieron a 13, esto debido a que, en el horario asignado, sólo había esa cantidad de alumnos y se llevó a cabo en base a este cronograma:

Cuadro N° 6. Proceso de validación

Proceso de organización y validación del instrumento	
1	Identificación de la variable
2	Objetivos de la validación
3	Análisis de la variable: dimensiones, indicadores e ítems
4	Organización y elaboración del instrumento
5	Aplicación del instrumento
6	Revisión y evaluación del instrumento
7	Reorganización y reelaboración del instrumento
8	Aplicación del instrumento 1
9	Revisión y evaluación
10	Reelaboración y diseño final. (ver Anexo N° 5)

Fuente: Elaboración propia

Asimismo, se han hecho algunos cambios en proposiciones o palabras que los validadores han sugerido. Este cambio se ha sujetado al valor porcentual de las sugerencias (ver Anexo N° 6).

Características del instrumento

El instrumento está conformado por cuatro partes, las mismas se describen a continuación:

1. **Presentación:** en esta parte hay una presentación y una explicación breve de los objetivos del instrumento.
2. **Datos Generales:** es la parte donde el evaluado coloca sus datos personales.
3. **Instrucciones:** se muestra con especificidad la tarea que realizar el evaluado. Se explica que el puntaje a otorgar consta de una escala valorativa Likert que responde a los siguientes indicadores: “nunca” vale 1 punto, “una o dos veces” vale 2 puntos, “ocasionalmente” equivale 3 puntos, “con mucha frecuencia” equivale a 4 puntos y “continuamente” equivale a 5 puntos.
4. **Realización de la Prueba:** es la parte donde debe otorgar un puntaje en base al reactivo presentado. Este instrumento consta de 18 preguntas que se subdividen en tres dimensiones (físicas, psicológicas y conductuales).
5. **Aplicación:** El cuestionario puede aplicarse de manera individual y colectiva, tiene un tiempo determinado de 10 minutos para su llenado y está impreso en una hoja de papel bond tamaño carta reglamentaria.

3.4. PROCEDIMIENTO PARA RECABAR LOS DATOS DE LA INVESTIGACIÓN

La obtención de los datos se realizó a partir del desarrollo de diferentes actividades que a continuación se explica:

- Se solicitó entrevista con la coordinadora de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia, Licenciada Eliana Maldonado V. para exponer el proyecto de tesis.

- Se obtuvo la autorización correspondiente que implicó coordinar con el secretario y los docentes de la carrera.
- Con apoyo del secretario se facilitó el ingreso a las aulas donde se inició la aplicación del cuestionario SISCO de estrés.
- La aplicación de la prueba estuvo administrada por el investigador del presente documento.
- El proceso de evaluación tuvo una duración de cinco días hábiles correspondientes a la tercera semana del mes de agosto de la gestión 2017.
- La prueba se concretó en los horarios de 19: 00 a 21: 00 horas debido a las características modulares de la carrera de la Universidad Salesiana.
- Se informó los objetivos y características del cuestionario a los estudiantes. además, se explicó el procedimiento de la prueba.
- Durante el transcurso de la evaluación del instrumento se mostró seriedad y ética en el manejo de las encuestas, manifestado en todo momento respeto a la población de estudio.
- Los resultados fueron almacenados en un folder de color negro para su respectivo tratamiento.
- Los estudiantes mostraron predisposición durante la aplicación de la prueba manifestando un clima de interés.
- Durante la última semana del mes de agosto se volvió a coordinar con el secretario de la carrera de psicomotricidad para poder obtener las calificaciones de los estudiantes.
- Las calificaciones fueron procesadas de la base de datos de la carrera.
- Se explicó a la coordinadora de la carrera de Psicomotricidad y al secretario de carrera manejar las calificaciones con el mayor cuidado posible en relación a las susceptibilidades.
- Se concluyó con los agradecimientos correspondientes por la contribución a la investigación.

3.5. POBLACIÓN DEL ESTUDIO

Para el presente estudio se tiene como población a 143 estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia turno noche, de los cuales 14 estudiantes corresponden al segundo semestre, 12 al tercer semestre, 14 al cuarto semestre, 10 al quinto semestre, 14 al sexto semestre, 11 al séptimo semestre, 15 al octavo semestre, 19 al noveno semestre y 34 al décimo semestre.

La selección de la población no ha sido elegida de forma aleatoria, sino más bien, escogida en base al semestre en el que se encontraban, demandado por el responsable de la carrera, (Licenciada Eliana Maldonado coordinadora) de debido a ello, presenta las siguientes características: estudiantes de ambos sexos que se encuentran en edades de 17 a 35 años, en su mayoría mujeres debido a las características propia de la carrera.

3.5.1. Muestra del estudio

Por las características del estudio se consideró aplicar una muestra probabilística estratificada. Este procedimiento se caracteriza por seleccionar categorías diferentes entre sí (estratos) asegurando que todos los semestres componentes estén representados adecuadamente en la muestra. (Aveldaño y Choque, 2015, p. 124)

Cuadro N° 7. Datos para el análisis de la muestra

	n= 100%	Tamaño de muestra
N = 143	N= 143	Población de estudio
1 -α= 95% valor relativo	Z= 1.96	Nivel de confianza
E = 5% valor relativo	e= 0.05	error de estimación
P= 50% valor relativo	p= 0.5	proporción de éxito
q= 50% valor relativo	q= 0.5	varianza de la proporción
	q= 1 - 0.5	proporción negativo

Fuente: (Aveldaño y Choque, 2015)

Calculo de la muestra para poblaciones finitas: Fórmula según (Aveldaño, R. y Choque, A. 2015, p. 124)

$$n = \frac{Z^2 * p * q * N}{(N * e^2) + (Z^2 * p * q)}$$

Reemplazando datos:

$$n = \frac{143 * (1.96)^2 * 0.5 * 0.5}{(0.05)^2 * (143 - 1) + (1.96)^2 * 0.5 * 0.5}$$

$$n = \frac{173,453}{(0.05)^2 * (143 - 1) + (1.96)^2 * 0.5 * 0.5}$$

$$n = \frac{159,030}{1,8379}$$

$$n = 137,9 \approx 69$$

$$n = 69$$

El tamaño de muestra de la investigación involucra a 69 unidades muestrales.

Tipo de muestra

La investigación presenta una muestra **probabilística** para tener mayor objetividad de la misma. Del mismo modo se hace uso necesario de la estratificación que consiste contemplar la población maestra de los diferentes segmentos divididos, para este caso los 9 semestres de la carrera de Psicomotricidad.

Cuadro N° 8. Datos para la muestra probabilística

Estratos	Población	Código	N = 143	n = 69	Muestra
2do semestre	14	14*100 / 143 =	10%	69*10 / 100 =	7
3er semestre	12	12*100 / 143 =	8%	69*8 / 100 =	6
4to semestre	14	14*100 / 143 =	10%	69*10 / 100 =	7
5to semestre	10	10*100 / 143 =	7%	69*7 / 100 =	4
6to semestre	14	14*100 / 143 =	10%	69*10 / 100 =	7
7mo semestre	11	11*100 / 143 =	8%	69*8 / 100 =	6
8vo semestre	15	15*100 / 143 =	10%	69*10 / 100 =	7
9no semestre	19	19*100 / 143 =	13%	69*13 / 100 =	9
10mo semestre	34	34*100 / 143 =	24%	69*24 / 100 =	16
	143		100%		69

Fuente: Elaboración propia.

3.5.2. Características de la muestra

Para tener mayor objetividad en la investigación la coordinadora de la carrera de Psicomotricidad estableció esta población de estudio por la predisposición y las características que presentan.

Criterios de inclusión

- Estudiantes matriculados en la carrera de psicomotricidad.
- Estudiantes que asisten regularmente clases.
- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes comprendidos en edades de 17 y 35 años.
- Estudiante que correspondan del segundo al décimo semestre.
- Estudiantes de primer semestre (no tienen calificaciones del semestre).
- Todos los estudiantes que cuentan con calificaciones del semestre.

Criterios de exclusión

- Estudiantes del turno de la noche (designada por la dirección).
- Estudiantes no matriculados.
- Estudiantes que no asisten regularmente a clases.
- Estudiantes enfermos.
- Estudiantes que no correspondan a las edades de 17 a 35 años.
- Estudiantes que no quieran participar voluntariamente en la investigación.
- Estudiantes que pertenezcan a los turnos mañana y tarde.

3.6. ANÁLISIS DE LOS DATOS DE LA INVESTIGACIÓN

Los datos fueron sistematizados de la siguiente manera:

- Se efectuó la sumatoria de los datos obtenidos.
- Se sistematizo los resultados a una base de datos en el paquete Excel.

- El procesamiento de datos se realizó a través del paquete estadístico STATA. La información fue codificada y categorizada de acuerdo a los objetivos de la investigación.
- Se efectuó un análisis estadístico descriptivo univariante donde se expone los resultados generales de estrés en frecuencia simple que están representadas en figuras.
- Se efectuó un análisis estadístico bivariante donde se explica los resultados del estrés y rendimiento académico en dimensiones y variables a través de una prueba de estadística inferencial, funciones gaussianas, coeficientes de correlación de Pearson que se representan en cuadros.

3.7. DELIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación se encuadra bajo los siguientes lineamientos:

3.7.1. Delimitación espacial y temporal

La investigación se efectuó en las instalaciones de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia perteneciente a la ciudad de La Paz. El estudio tiene una estimación cronológica que responde al segundo semestre de la gestión 2017.

3.7.2. Delimitación temática

La investigación se orientó en estudiar la relación del estrés y el rendimiento académico, limitándose a la verificación de los resultados y la hipótesis.

3.7.3. Viabilidad de la investigación

La investigación tuvo una factibilidad en cuanto a la accesibilidad espacial y poblacional, además de contar con la cooperación de la coordinadora de la carrera de Psicomotricidad.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE LOS DATOS

En este acápite se describe el desarrollo del trabajo de campo que enfatiza en la aplicación de los instrumentos. Para el presente caso el cuestionario SISCO de estrés académico y el registro de notas los cuales contribuyeron en la obtención de resultados de la población de estudio.

4.1. Presentación de resultados de la investigación

Los resultados fueron procesados a través del paquete estadístico STATA que permitió gestionar y analizar los datos. El paquete estadístico STATA se utilizó por ser conveniente y adecuado para el estudio, ya que mediante sus operaciones se pudo integrar todas las variables de la investigación promoviendo la relación entre sus dimensiones. La variable estrés presenta diecisiete gráficos de barras y diecisiete gráficos circulares donde se exponen los niveles de estrés y sus dimensiones. La variable rendimiento académico consta de ocho histogramas en las cuales se expresan el nivel académico según edad, sexo y ocupación. La relación del estrés y el rendimiento académico se exhiben en tres cuadros donde se muestra los resultados numéricos.

4.2. Resultados generales del nivel de estrés

Gráfico N° 3. Cuantificación general del estrés y sus dimensiones



Fuente: Elaboración propia.

El gráfico N° 3 presenta la cuantificación de los indicadores de estrés por dimensión de análisis. Se puede apreciar de manera general que el estrés en los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia presenta un promedio de 3.336, que equivale a un nivel de estrés intermedio. En cuanto a sus dimensiones, las reacciones físicas presentan un 4.08 que indican un nivel de estrés alto. Con respecto a las reacciones psicológicas se tiene un 3.298 que indican un nivel de estrés medio. En relación a las reacciones conductuales se tiene un 2.629 lo que implica un nivel de estrés bajo.

Gráfico N° 4.
Porcentaje del estrés general y sus dimensiones



Fuente: Elaboración propia.

Del total de estudiantes encuestados se tiene un nivel de estrés intermedio que representa el 3.336(100%). El gráfico N° 4 muestra de manera general que los estudiantes expresan en un 41% las reacciones físicas de estrés, seguido por un 33% de reacciones psicológicas y finalmente manifiestan reacciones conductuales en un 26%.

Interpretación: De manera general los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad manifiestan un nivel de estrés intermedio, lo que implica que el estrés se relaciona de manera relativa en sus actividades académicas, es decir, si bien el estrés afecta a nivel físico, psicológico y conductual, también favorece de manera conveniente en sus actividades pedagógicas. Sin embargo, las dimensiones de esta variable, inciden de manera irregular en los estudiantes ya que las reacciones físicas como dolor de cabeza,

dolor de estómago y entre otras se representan con mayor frecuencia en el desarrollo habitual de los estudiantes a diferencia de las reacciones psicológicas y conductuales.

Gráfico N° 5. Cuantificación de los indicadores de estrés según su edad en estudiantes de 18 a 22 años



Fuente: Elaboración propia.

El gráfico N° 5 presenta la cuantificación de los indicadores de estrés según la edad del grupo etáreo de 18 a 22 años, mismos presentan de manera general un puntaje de 3.483 que indica un nivel de estrés intermedio. Con respecto a las reacciones físicas presenta un 4.137 que señala un nivel alto. Las reacciones psicológicas presentan un 3.52 indicando un nivel medio y las reacciones conductuales presentan un 2.792 marcando un nivel bajo.

Gráfico N° 6. Porcentaje de indicadores de estrés según su edad en estudiantes de 18 a 22 años



Fuente: Elaboración propia.

Los estudiantes de 18 a 22 años presentan un promedio de 3.483(100%) implicando un nivel de estrés intermedio. El gráfico N° 6 muestra que este grupo etáreo de estudiantes expresan en un 39% las reacciones físicas de estrés, seguido por un 34% de reacciones psicológicas y finalmente manifiestan reacciones conductuales en un 27%.

Interpretación: Los estudiantes de esta edad cursan una etapa significativa de ambientación en la universidad, su desenvolvimiento académico probablemente carezca de seguridad a la hora de interactuar en clase. Por lo tanto, se manifiesta una significativa incidencia de estrés en los estudiantes que corresponden a esta edad.

Gráfico N° 7. Cuantificación de los indicadores de estrés según su edad en estudiantes de 23 a 27 años



Fuente: Elaboración propia.

El gráfico N° 7 presenta la cuantificación de los indicadores de estrés según la edad del grupo etáreo de 23 a 27 años, quienes presentan un promedio de 3.335 indicando un nivel de estrés intermedio en relación a su edad. Con respecto a las reacciones físicas presenta un 4.125 indicando un nivel alto. Las reacciones psicológicas presentan un 3.276 indicando un nivel medio y las reacciones conductuales presentan un 2.604 indicando un nivel bajo en relación al estrés.

Gráfico N° 8. Porcentaje de los indicadores de estrés según su edad en estudiantes de 23 a 27 años



Fuente: Elaboración propia.

Los estudiantes de 23 a 27 años presentan un promedio de 3.335 (100%) implicando un nivel de estrés intermedio. El gráfico N° 8 muestra que los estudiantes expresan en un 41% reacciones físicas de estrés, seguido por un 33% de reacciones psicológicas y finalmente manifiestan reacciones conductuales en un 26%.

Interpretación: Los estudiantes de esta edad atraviesan una etapa de sensible de madurez donde el trabajo y las actividades académicas influyen en su desenvolvimiento social y educativo concluyendo en diferentes expresiones de estrés. Sin embargo, la responsabilidad y el compromiso con su vida profesional contribuyen en el manejo del estrés. De acuerdo a los resultados de la investigación los estudiantes que se encuentran en esta edad expresan un nivel de estrés intermedio en relación a su edad.

Gráfico N° 9.
Cuantificación de los indicadores de estrés según su edad en estudiantes de 28 a 35 años



Fuente: Elaboración propia.

El gráfico N° 9 presenta la cuantificación de los indicadores de estrés según su edad en estudiantes de 28 a 35 años correspondientes a la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia mismos presentan de manera general un valor de 3.06 indicando un nivel de estrés intermedio en relación a su edad. En cuanto a las reacciones físicas presenta un valor de 3.798 que implica un nivel alto con respecto al estrés. Las reacciones psicológicas presentan un valor de 2.962 indicando un nivel medio en relación a la variable estrés y las reacciones conductuales presentan un valor de 2.421 lo que señala un nivel bajo de estrés.

Gráfico N° 10. Porcentaje de los indicadores de estrés según su edad en estudiantes de 28 a 35 años



Fuente: Elaboración propia.

Los estudiantes de 28 a 35 años presentan un promedio de 3.06 (100%) representando un nivel de estrés intermedio. El gráfico N° 10 muestra que este grupo etáreo de estudiantes expresan en un 41% las reacciones físicas de estrés, seguido por un 32% de reacciones psicológicas y finalmente manifiestan reacciones conductuales en un 27%. Teniendo un nivel de reacciones físicas altas en relación a las demás reacciones.

Interpretación: Los estudiantes de esta edad manifiestan diferentes incertidumbres con respecto a su vida y las responsabilidades para con su familia. Sin embargo, la madurez y el compromiso con su carrera hacen que puedan superar los diferentes obstáculos. En ese sentido, se puede explicar que los estudiantes de los primeros semestres presentan mayor estrés a diferencia de los estudiantes de semestres superiores.

Gráfico N° 11. Cuantificación de los indicadores de estrés según su sexo “masculino”



Fuente: Elaboración propia.

El gráfico N° 11 presenta la cuantificación de los indicadores de estrés según el sexo masculino, mismos presentan de manera general un promedio de 2.041 indicando un nivel de estrés bajo en relación a su edad. Con respecto a las reacciones físicas presenta un 3.645 indicando un nivel medio. Las reacciones psicológicas presentan un 2.759 indicando un nivel bajo y las reacciones conductuales presentan un 2.421 indicando un nivel bajo en relación a las demás reacciones.

Gráfico N° 12.
Porcentajes de los indicadores de estrés
según su sexo “masculino”



Fuente: Elaboración propia.

El gráfico N° 12 muestra que los estudiantes del sexo masculino presentan un promedio de 2,041(100%) implicando un nivel de estrés bajo en relación a su edad. De manera general los estudiantes expresan en un 41% reacciones físicas de estrés, del mismo modo manifiestan en un 31% reacciones psicológicas y finalmente muestran en un 27% reacciones conductuales. Según estos resultados el sexo masculino manifiesta un nivel de estrés bajo.

Interpretación: Los estudiantes del sexo masculino probablemente manifiesten un nivel de estrés bajo por las actividades académicas y recreativas que practican en sus tiempos libres, implicando de esta manera una disminución del estrés durante el desarrollo de sus actividades. Asimismo, se puede señalar que los hombres presentan menos estrés por su naturaleza biológica que implica la facilidad para regular el equilibrio del cuerpo reflejando menor carga emocional a diferencia de las mujeres.

Gráfico N° 13. Cuantificación de los indicadores de estrés según el sexo “femenino”



Fuente: Elaboración propia.

El gráfico N° 13 presenta la cuantificación de los indicadores de estrés según el sexo femenino, los cuales presentan un promedio de 3.479 indicando un nivel de estrés intermedio en relación a su edad. Con respecto a las reacciones físicas presenta un 4.23 indicando un nivel alto. Las reacciones psicológicas presentan un 3.493 indicando un nivel medio y las reacciones conductuales presentan un 2.706 indicando un nivel bajo.

Gráfico N° 14. Porcentajes de los indicadores de estrés según su el sexo “femenino”

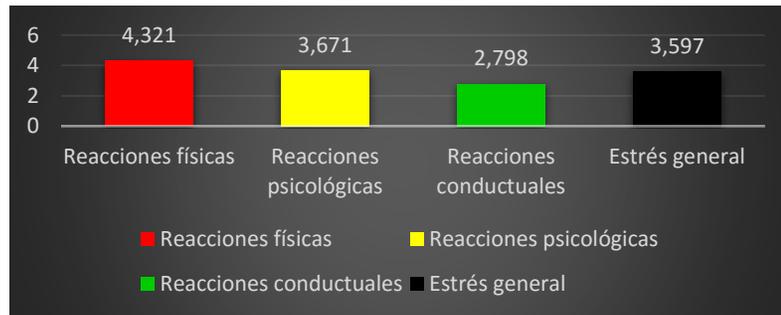


Fuente: Elaboración propia.

El gráfico N° 14 muestra que los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad correspondientes al sexo femenino presentan un promedio de 3.479 (100%) que implica un nivel de estrés medio. De manera general este grupo de estudiantes expresan en un 41% de reacciones físicas de estrés, del mismo modo manifiestan un 33% de reacciones psicológicas y finalmente muestran un 26% reacciones conductuales. Según estos resultados el sexo femenino manifiesta un nivel de estrés alto.

Interpretación: Se manifiesta mayor estrés en las mujeres a diferencia de los varones, esto quizá por la significativa cantidad de mujeres que estudian esta carrera. Además, por las características particulares de este grupo que cumplen el rol de madres durante el día y estudian durante la noche, implicando en algunos casos cansancio y dificultades para concentrarse por la ajetreada agenda que llevan a diario.

Gráfico N° 15. Cuantificación de los indicadores de estrés en estudiantes del segundo semestre



Fuente: Elaboración propia.

El gráfico N° 15 presenta la cuantificación de los indicadores de estrés de acuerdo al segundo semestre de la carrera de Psicomotricidad, los cuales presentan un promedio de 3.597 indicando un nivel de estrés intermedio en relación a su edad. Con respecto a las reacciones físicas presenta un 4.321 indicando un nivel alto. Las reacciones psicológicas presentan un 3.671 indicando un nivel medio y las reacciones conductuales presentan un 2.798 indicando un nivel bajo en relación al estrés.

Gráfico N° 16. Porcentaje de indicadores de estrés en estudiantes del segundo semestre



Fuente: Elaboración propia.

Los estudiantes que corresponden al segundo semestre de la carrera de Psicomotricidad presentan un estrés de 3.597(100%) que implica un nivel de estrés intermedio. De la misma manera, expresan en un 41% reacciones físicas de estrés. Asimismo, manifiestan el 34% de reacciones psicológicas y finalmente muestran un 26% reacciones conductuales. Según estos resultados este grupo de estudiantes manifiestan un nivel de estrés intermedio en relación a su edad.

Interpretación: Los estudiantes de los primeros semestres tienden a relacionarse de manera introvertida en los espacios académicos a causa del nuevo ambiente educativo. Sin embargo, este contratiempo también logra reforzar su capacidad de aprendizaje por la presión y la búsqueda de aceptación para con sus compañeros.

Gráfico N° 17. Cuantificación de indicadores de estrés en estudiantes del tercer semestre



Fuente: Elaboración propia.

El gráfico N° 17 presenta la cuantificación de los indicadores de estrés de los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia según el tercer semestre, los cuales presentan un promedio de 3.487 indicando un nivel de estrés intermedio en relación al segundo semestre. Con respecto a las reacciones físicas los estudiantes presentan un 4.313 indicando un nivel de estrés alto. Las reacciones psicológicas presentan un 3.383 indicando un nivel medio y las reacciones conductuales manifiestan un 2.764 indicando un nivel de estrés bajo en relación a las demás reacciones. Por lo tanto, se puede decir que en este semestre las reacciones físicas presentan mayor significancia a diferencia de las demás reacciones.

Gráfico N° 18. Porcentaje de los indicadores de estrés en estudiantes del tercer semestre



Fuente: Elaboración propia.

Los estudiantes del tercer semestre de la carrera de Psicomotricidad presentan un estrés de 3.487(100%) que representa un nivel de estrés intermedio. De la misma manera, expresan el 41% de reacciones físicas. Asimismo, manifiestan el 32% de reacciones psicológicas y finalmente muestran un 27% reacciones conductuales. Según estos resultados este grupo de estudiantes manifiestan un nivel de estrés intermedio en relación a los semestres de grado inferior.

Interpretación: Los estudiantes del tercer semestre manifiestan un nivel de estrés intermedio esto por la marcada madurez por la que atraviesan. Sin embargo, la presión familiar y la exigencia de los docentes influyen en su rendimiento académico generando situaciones de ansiedad en algunos de ellos.

Gráfico N° 19. Cuantificación de los indicadores de estrés en estudiantes del cuarto semestre



Fuente: Elaboración propia.

El gráfico N° 19 presenta la cuantificación de los indicadores de estrés según el cuarto semestre de la carrera de Psicomotricidad, mismos presentan un promedio de 3.415 que indica un nivel de estrés intermedio en relación a los demás cursos. Con respecto a la reacción física presentan un 4.163 indicando un nivel alto, las reacciones psicológicas presentan un 3.371 indicando un nivel medio y las reacciones conductuales presentan un 2.714 indicando un nivel bajo.

Gráfico N° 20.
Porcentajes de los indicadores de estrés en estudiantes del cuarto semestre

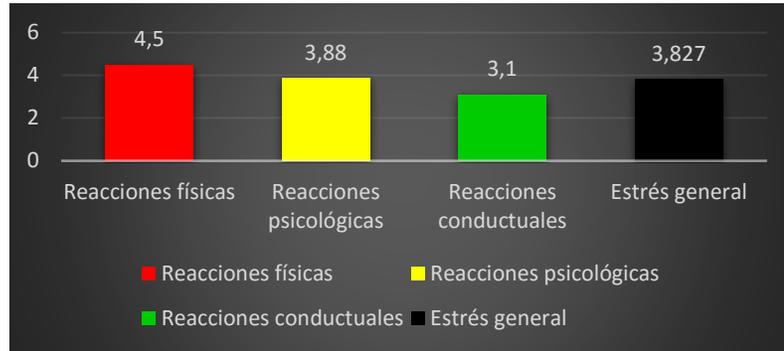


Fuente: Elaboración propia.

El gráfico N° 20 muestra que los estudiantes del cuarto semestre de la carrera de Psicomotricidad presentan un estrés de 3.415(100%) que equivale a un nivel intermedio. De la misma manera, expresan el 41% de reacciones físicas de estrés. Asimismo, manifiestan el 33% de reacciones psicológicas y finalmente muestran un 26% reacciones conductuales. Según estos resultados este grupo de estudiantes manifiestan un nivel de estrés intermedio en relación al segundo y tercer semestre.

Interpretación: Los estudiantes de cuarto semestre manifiestan un nivel de estrés intermedio esto posiblemente por las exigencias académicas que demanda la institución. Asimismo, por las responsabilidades familiares los cuales influyen en su aprovechamiento de enseñanza aprendizaje. Sin embargo, su capacidad para afrontar estas dificultades tiende hacer más certero a la hora de tomar decisiones reflejándose de manera positiva en sus actividades académicas.

Gráfico N° 21.
Cuantificación de los indicadores de estrés
en estudiantes del quinto semestre



Fuente: Elaboración propia.

El gráfico N° 21 presenta la cuantificación de los indicadores de estrés según el quinto semestre de la carrera de Psicomotricidad, los cuales presentan un promedio de 3,827 indicando un nivel de estrés intermedio. Con respecto a la reacción física presentan un 4,5 indicando un nivel alto. Las reacciones psicológicas presentan un 3,88 indicando un nivel medio y las reacciones conductuales presentan un 3,1 indicando un nivel medio en relación al estrés.

Gráfico N° 22.
Porcentajes de los indicadores de estrés
en estudiantes del quinto semestre



Fuente: Elaboración propia.

Los estudiantes de quinto semestre de la carrera de Psicomotricidad presentan un estrés de 3.827(100%) que representa un nivel de estrés intermedio. De la misma manera,

expresan el 39% de reacciones físicas de estrés, asimismo manifiestan el 34% de reacciones psicológicas y finalmente muestran un 27% reacciones conductuales. Según estos resultados este grupo de estudiantes manifiestan un nivel de estrés intermedio en relación al cuarto semestre.

Interpretación: Los estudiantes de quinto semestre manifiestan un nivel de estrés intermedio esto debido a la adecuada ambientación con respecto a su carrera que implica responsabilidad y compromiso en sus actividades pedagógicas. Sin embargo, la presión de los docentes, compañeros y padres de familia tienden a manifestar algunas reacciones físicas en su conducta, los cuales consiguen incidir en su rendimiento académico.

Gráfico N° 23.
Cuantificación de los indicadores de estrés en estudiantes del sexto semestre



Fuente: Elaboración propia.

El gráfico N° 23 presenta la cuantificación de los indicadores de estrés según el sexto semestre de la carrera de Psicomotricidad, los cuales presentan un 2.976 indicando un nivel de estrés bajo en relación a los demás cursos.

Con respecto a la reacción física presentan un 3.607 indicando un nivel alto. Las reacciones psicológicas presentan un 2.929 indicando un nivel medio y las reacciones conductuales presentan un 2.393 indicando un nivel medio en relación a las demás dimensiones.

Gráfico N° 24. Porcentaje de indicadores de estrés en estudiantes del sexto semestre



El gráfico N° 24 muestra que los estudiantes del sexto semestre presentan un 2.976(100%) que refleja un nivel de estrés bajo. De la misma manera, expresan un 40% de reacciones físicas de estrés. Asimismo, manifiestan el 33% de reacciones psicológicas y finalmente muestran un 27% reacciones conductuales. Según estos resultados este grupo de estudiantes expresan un nivel de estrés bajo en relación a los demás semestres.

Interpretación: Los estudiantes de sexto semestre manifiestan un nivel de estrés bajo esto por la adecuada ambientación al entorno académico, además de la puntualidad y responsabilidad que manifiestan durante su proceso de aprendizaje. Sin embargo, este resultado también expresa madurez en relación con las actividades que desarrollan durante su formación académica.

Gráfico N° 25. Cuantificación de los indicadores de estrés en estudiantes del séptimo semestre



El gráfico N° 25 presenta la cuantificación de los indicadores de estrés según el séptimo semestre de la carrera de Psicomotricidad, los cuales presentan de manera general un 3.317 indicando un nivel de estrés intermedio. Con respecto a las reacciones físicas presentan un 4.205 indicando un nivel alto, las reacciones psicológicas presentan un 3.291 indicando un nivel medio y las reacciones conductuales presentan un 2.455 indicando un nivel bajo en relación al estrés.

Gráfico N° 26.
Porcentaje de los indicadores de estrés
en estudiantes del séptimo semestre

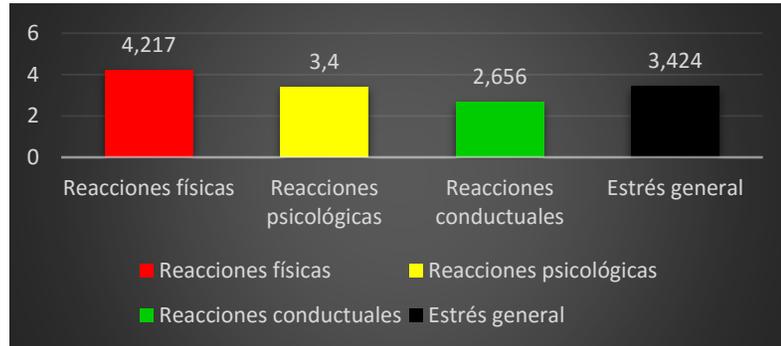


Fuente: Elaboración propia.

El gráfico N° 26 muestra que los estudiantes del séptimo semestre de la carrera de Psicomotricidad presentan un 3.317(100%) que representa un nivel de estrés intermedio. De la misma manera, expresan en un 42% de reacciones físicas. Asimismo, presentan en un 33% de reacciones psicológicas y finalmente muestran un 25% reacciones conductuales. Según estos resultados este grupo de estudiantes manifiestan un nivel de estrés intermedio en relación a los demás semestres.

Interpretación: Los estudiantes del séptimo semestre de la carrera de Psicomotricidad manifiestan un nivel de estrés intermedio en relación a los demás semestres esto seguramente acontece por las diferentes diligencias que demanda los docentes. Sin embargo, estas diligencias también favorecen en la responsabilidad y puntualidad de este grupo de estudio.

Gráfico N° 27.
Cuantificación de los indicadores de estrés
en estudiantes del octavo semestre



Fuente: Elaboración propia.

El gráfico N° 27 presenta la cuantificación de los indicadores de estrés según el octavo semestre de la carrera de Psicomotricidad, mismos expresan de manera general un promedio de 3.424 que señala un nivel de estrés intermedio en relación a los demás cursos. Con respecto a la reacción física presentan un 4.217 indicando un nivel alto, las reacciones psicológicas presentan un 3.4 indicando un nivel medio y las reacciones conductuales presentan un 2.656 indicando un nivel bajo en relación al estrés.

Gráfico N° 28.
Porcentajes de los indicadores de estrés
en estudiantes del octavo semestre



Fuente: Elaboración propia.

El octavo semestre de la carrera de Psicomotricidad presenta un estrés general de 3.414(100%) que representa un nivel de estrés medio. De la misma manera, expresan el 41% de reacciones físicas de estrés, asimismo manifiestan el 33% de reacciones

psicológicas y finalmente muestran un 26% reacciones conductuales. Según estos resultados este grupo de estudiantes manifiestan un nivel de estrés intermedio en relación a los demás semestres.

Interpretación: Los estudiantes de octavo semestre de la carrera de psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia manifiestan un nivel de estrés intermedio esto quizá por la adecuada interacción con sus compañeros, docentes y familiares de su entorno implicando un aceptable desenvolvimiento con respecto al rendimiento académico.

Asimismo, se puede señalar que en este nivel de aprendizaje ya se contemplan características de individuos con conocimientos sólidas y expresiones de planes claros con respecto a la vida los cuales permiten manejar las reacciones de estrés de manera favorable.

Gráfico N° 29.
Cuantificación de los indicadores de estrés en estudiantes del noveno semestre



Fuente: Elaboración propia.

El gráfico N° 29 presenta la cuantificación de estrés según el noveno semestre, los cuales presentan de manera general un promedio de 3.106 indicando un nivel de estrés intermedio. Con respecto a la reacción física presentan un 3.776 indicando un nivel medio. Las reacciones psicológicas presentan un 3.084 indicando un nivel medio y las reacciones conductuales presentan un 2.456 indicando un nivel bajo.

Gráfico N° 30. Porcentaje de indicadores de estrés en estudiantes del noveno semestre



Fuente: Elaboración propia.

El gráfico N° 30 muestra que los estudiantes del noveno semestre presentan un estrés general de 3.106(100%) que representa un nivel intermedio. De la misma manera, expresan el 41% de reacciones físicas de estrés. Asimismo, manifiestan el 33% de reacciones psicológicas y finalmente muestran un 26% reacciones conductuales.

Interpretación: Los estudiantes del noveno semestre manifiestan un nivel de estrés intermedio esto probablemente al adecuado manejo de sus emociones y actitudes frente a las situaciones de presión académica. Asimismo, se puede señalar que los estudiantes de este semestre en su mayoría se encuentran en una edad de madures donde la lectura y el conocimiento son parte de sus actividades cotidianas.

Gráfico N° 31. Cuantificación de indicadores de estrés en estudiantes del décimo semestre



Fuente: Elaboración propia.

El gráfico N° 31 presenta la cuantificación de los indicadores de estrés según el décimo semestre, los mismos presentan de manera general un promedio de 3,415 indicando un nivel de estrés intermedio. Con respecto a la reacción física presentan un 4,007 indicando un nivel alto, las reacciones psicológicas presentan un 3,141 indicando un nivel medio y las reacciones conductuales presentan un 2,578 indicando un nivel bajo.

Gráfico N° 32.
Porcentaje de los indicadores de estrés en estudiantes del décimo semestre



Fuente: Elaboración propia.

El gráfico N° 32 muestra que los estudiantes del décimo presentan un estrés general de 3.415(100%) que representa un nivel de estrés intermedio. De la misma manera, expresan el 41% de reacciones físicas. Asimismo, manifiestan el 32% de reacciones psicológicas y finalmente muestran un 27% reacciones conductuales. Según estos resultados este grupo de estudiantes manifiestan un nivel de estrés intermedio.

Interpretación: Los estudiantes del décimo semestre manifiestan un nivel de estrés intermedio esto por el adecuado manejo de sus impulsos frente a las situaciones de estrés que genera las actividades académicas. Sin embargo, por estar a punto de culminar su carrera algunos de los estudiantes tienden a experimentar ansiedad por su futura carrera profesional.

De manera general, los indicadores de estrés según los semestres manifiestan un nivel de estrés alto en los estudiantes de segundo, tercero y cuarto curso. En cuanto a los

estudiantes de quinto, sexto y séptimo semestre presentan un nivel intermedio y en los estudiantes de octavo, noveno y décimo semestre presentan un nivel de estrés bajo. Esto posiblemente se dé porque los estudiantes de los primeros semestres no logran ambientarse adecuadamente al proceso académico.

Por su parte, los estudiantes del semestre quinto, sexto y séptimo manifiestan un estrés medio esto tal vez por su adecuado manejo en los procesos académicos. Sin embargo, los estudiantes de los últimos semestres presentan menor estrés esto por el adecuado manejo de los ritmos de estudio y a la madurez emocional que implica la regulación de sus emociones y actividades. En ese entendido los estudiantes de los primeros semestres y semestres intermedios presentan mayor estrés a diferencia de los estudiantes que cursan los últimos semestres.

Gráfico N° 33.
Cuantificación de los indicadores de estrés
según la variable “trabaja”



Fuente: Elaboración propia.

El gráfico N° 33 presenta la cuantificación de los indicadores de estrés según su “ocupación”. Los estudiantes que trabajan presentan un 3.365 que indica un nivel de estrés intermedio. Con respecto al indicador de reacciones físicas se tiene 4.098 que indica un nivel alto, las reacciones psicológicas presentan un 3.287 que indica un nivel medio y con respecto a las reacciones conductuales presentan un 2.71 que indica un nivel bajo de estrés en relación a los estudiantes que trabajan.

Gráfico N° 34. Porcentajes de los indicadores de estrés según la variable “trabaja”



Fuente: Elaboración propia.

El gráfico N° 34 muestra que los estudiantes que trabajan presentan un 3.365(100%) que representa un nivel de estrés intermedio. De la misma manera, expresan el 41% de reacciones físicas. Asimismo, presentan un 32% de reacciones psicológicas y finalmente muestran un 27% reacciones conductuales.

Interpretación: Según estos resultados los estudiantes que trabajan expresan un nivel de estrés intermedio, sin embargo, en las dimensiones físicas manifiestan un porcentaje alto, lo que implica que a mayor actividad laboral mayor el nivel de estrés. Las actividades laborales y las diligencias de enseñanza aprendizaje generan diversas situaciones de estrés. Lo que implica que este grupo de estudiantes se desenvuelven mejor cuando trabajan y estudiando bajo presión.

Gráfico N° 35. Cuantificación de los indicadores de estrés según la variable solo “estudia”



Fuente: Elaboración propia.

El gráfico N° 35 presenta la cuantificación de los indicadores de estrés según su ocupación. Los estudiantes que solo estudian presentan un estrés general de 3.33 que significa un nivel intermedio. Con respecto al indicador de reacciones físicas se tiene 4.077 que indica un nivel alto, las reacciones psicológicas presentan un 3.3 que indica un nivel intermedio y con respecto a las reacciones conductuales presentan un 2.614 que indica un nivel bajo en relación al estrés

Gráfico N° 36. Porcentajes de los indicadores de estrés según la variable solo “estudia”



Fuente: Elaboración propia.

El gráfico N° 36 muestra que los estudiantes que solo estudian presentan un estrés general de 3.33 (100%) que representa un nivel intermedio. De la misma manera, expresan el 41% de reacciones físicas de estrés. Asimismo, manifiestan el 33% de reacciones psicológicas y finalmente muestran un 26% reacciones conductuales. Según estos resultados los estudiantes que trabajan y estudian expresan un nivel de estrés medio.

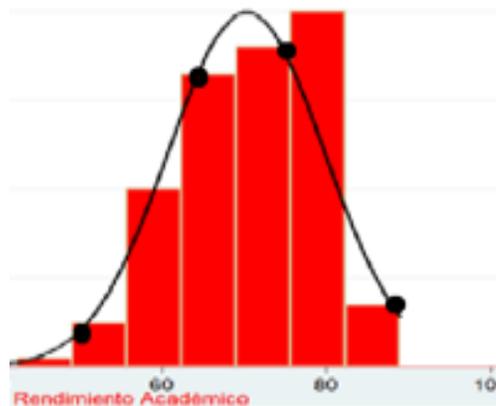
Interpretación: Los estudiantes que solo estudian están en un estado de homeostasis donde la tranquilidad interna enfoca su concentración al proceso de enseñanza aprendizaje, dando lugar a situaciones de relajación. Asimismo, se puede decir que este grupo de estudiantes ejercen el aprendizaje bajo ninguna presión lo cual hace que su rendimiento académico sea óptimo.

Sin embargo, el enfocarse solo al estudio en algunos casos genera depresión por el tiempo que tienen para razonar sobre su futuro. Por tanto, los indicadores de estrés según su

ocupación expresan mayor estrés en los estudiantes que trabajan a diferencia de los estudiantes que solo estudian. Este resultado se observa en un porcentaje mínimo.

4.3. Resultados generales del rendimiento académico

Gráfico N° 37.
Función de densidad del rendimiento académico general



Fuente: Elaboración propia.

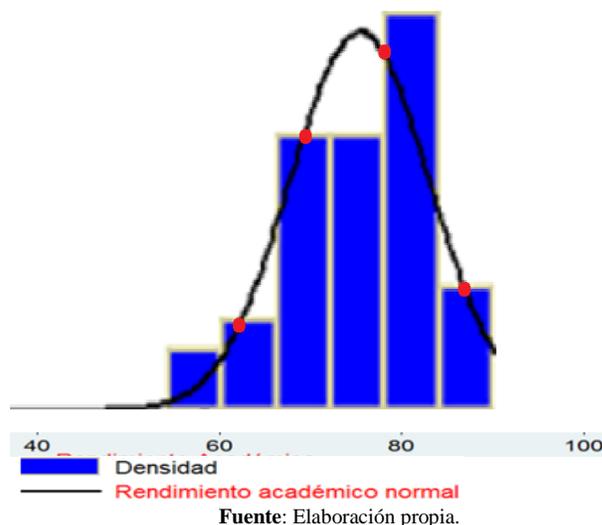
La campana de Gauss es una representación gráfica de la distribución normal de un grupo de datos. Estos se reparten en valores bajos, medios y altos, creando un gráfico de forma acampanada y simétrica con respecto a un determinado parámetro. En ese entendido, el gráfico N° 37 muestra la distribución de las calificaciones de todos los estudiantes de la carrera de la Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia a través de una función de densidad. Cabe notar que se está usando a las notas como una variable próxima de rendimiento académico. La distribución muestra que el rendimiento académico se comporta como una normal ya que la campana está contemplando en mayor proporción el área del histograma de distribución de frecuencias.

Para este caso, la función de densidad está compuesta por siete barras de distribución de frecuencias, los cuales se leen de izquierda a derecha. En ese entendido el rendimiento académico que cursa la primera y segunda barra frecuencias representa a 40 y 50 puntos de calificación implicando el (1%) de 143 encuestados lo que explica un nivel de

rendimiento académico bajo en más de 1 estudiante. Del mismo modo, la tercera, cuarta y quinta barra de frecuencias explican la calificación de 60, 65 y 70 puntos en un total de 105 estudiantes implicando un nivel de rendimiento académico medio. Finalmente, la sexta y séptima barra de frecuencias representa a las calificaciones de 80 y 85 puntos en un total de 37 estudiantes lo que explica un nivel de rendimiento académico alto en relación a este grupo etéreo.

Interpretación: De manera general los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad manifiestan un rendimiento académico intermedio con respecto a sus calificaciones, habiendo una significativa cantidad de estudiantes que presenta notas que oscilan entre los 60, 65 y 70 puntos implicando que se tiene un adecuado aprovechamiento pedagógico, donde la responsabilidad y el apoyo docente contribuyen al desarrollo del proceso enseñanza aprendizaje. Por otra parte, también existe una mínima cantidad de estudiantes que presentan un nivel académico bajo esto por circunstancias de abandono de clases u otros similares. Por tanto, el rendimiento académico general de los estudiantes de esta institución en su mayoría presenta un rendimiento intermedio con significativas muestras de rendimiento académico alto.

Gráfico N° 38. Cuantificación del rendimiento académico según su edad en estudiantes de 18 a 22 años



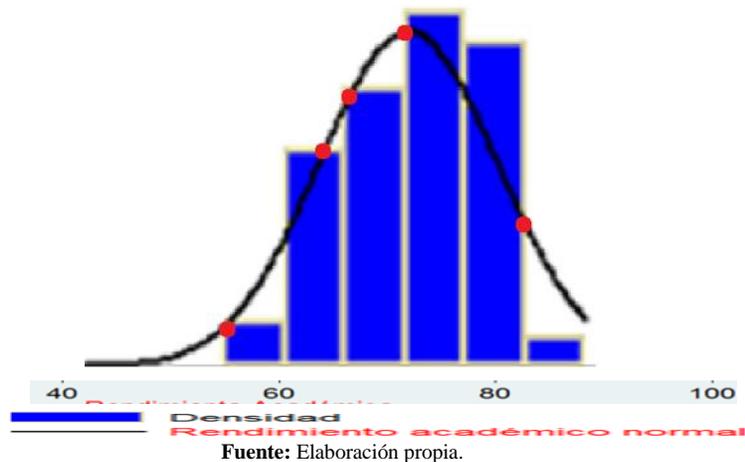
El gráfico N° 38 muestra la distribución de las calificaciones de todos los estudiantes de la carrera de la Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia según la edad de 18 a 22 años. De manera general, la distribución del histograma muestra que el rendimiento académico se comporta de manera normal de acuerdo a la Campana de Gauss, sin embargo, la quinta barra de frecuencias muestra una elevada densidad con respecto al rendimiento académico.

El presente histograma consta de seis barras de distribución de frecuencias mismos se leen de izquierda a derecha. En primera instancia el rendimiento académico cursa la primera y segunda barra reflejando calificaciones de 55 y 65 puntos que representa al (1%) de 143 estudiantes encuestados lo que explica un nivel de rendimiento académico bajo en más de un estudiante. Del mismo modo la tercera y cuarta barra reflejan calificaciones de 70 y 75 puntos que representa a un total de 105 estudiantes implicando un nivel de rendimiento académico medio. Finalmente, la quinta y sexta barra de frecuencias reflejan calificaciones de 80 y 85 puntos que representan a un total de 37 estudiantes implicando un rendimiento académico alto.

Interpretación: De manera general los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia correspondientes al grupo etáreo de 18 a 22 años manifiestan un rendimiento académico intermedio con respecto a sus calificaciones. Estos resultados se evidencian de acuerdo a la densidad de frecuencias que presenta el histograma de la campana de gauss.

Con respecto a los valores del rendimiento académico se tiene en menor proporción promedios académicos que alcanzan los 55 puntos, del mismo modo en promedios intermedios se alcanza valores de 70 puntos y finalmente se evidencian valores máximos que oscilan notas que corresponden a 85 puntos en relación al rendimiento académico. En ese entendido, se entiende que los estudiantes de los primeros semestres logran aplicarse en sus actividades académicas obteniendo un aprovechamiento académico conveniente.

Gráfico N° 39. Cuantificación del rendimiento académico según su edad en estudiantes de 23 a 27 años



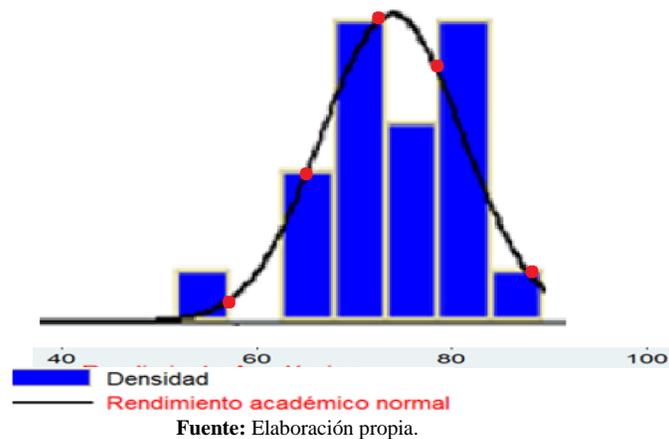
El gráfico N° 39 muestra la distribución de las calificaciones del grupo etáreo de 23 a 27 años. De manera general, la distribución del histograma muestra que el rendimiento académico es normal de acuerdo a la campana gauss. Sin embargo, se puede observar que la cuarta y quinta barra de frecuencias sobresalen la normalidad implicando un elevado rendimiento académico en estas barras a diferencia de las demás.

El histograma consta de seis barras de distribución mismas se leen de izquierda a derecha. En primera instancia el rendimiento académico cursa la primera y segunda barra reflejando calificaciones de 55 y 65 puntos implicando un rendimiento académico bajo en un total de 105 estudiantes. La tercera y cuarta barra reflejan calificaciones de 70 y 75 puntos en un total de 37 estudiantes implicando un nivel de rendimiento académico medio. Finalmente, la quinta y sexta barra refleja calificaciones de 80 y 85 puntos en más de un estudiante implicando un nivel de rendimiento académico alto.

Interpretación: De manera general los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana en edades de 23 a 27 años manifiestan un rendimiento académico intermedio con respecto a sus calificaciones. Sin embargo, La densidad de la quinta barra muestra un elevado puntaje de 80 puntos que explica que los estudiantes de cuarto, quinto y sexto semestre presentan calificaciones convenientes al esperado. Esto probablemente

por el apoyo familiar y académico que reciben. Por tanto, el rendimiento académico general de los estudiantes comprendidos en edades de 13 a 27 años es medio.

Gráfico N° 40. Cuantificación del rendimiento académico según su edad en estudiantes de 28 a 35 años

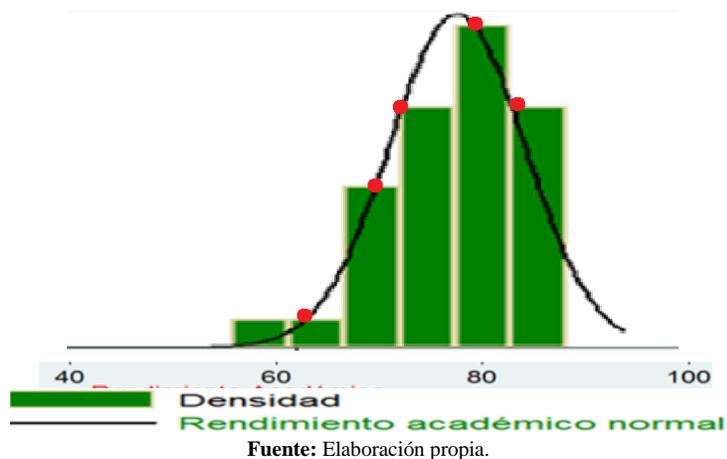


El gráfico N° 40 muestra la distribución de las calificaciones de todos los estudiantes de la carrera de la Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia según la edad de 28 a 35 años. De manera general, la distribución del histograma muestra que el rendimiento académico es intermedio de acuerdo a la campana gauss. Sin embargo, se puede observar frecuencias de calificaciones altas en la tercera y quinta barra implicando un elevado rendimiento académico con respecto a los demás.

El histograma consta de seis barras de distribución mismos se leen de izquierda a derecha. El rendimiento académico que atraviesa la primera y segunda barra reflejan calificaciones de 50 y 65 puntos que reflejan un nivel académico bajo en un total de 102 estudiantes. Del mismo modo la tercera y cuarta barra reflejan calificaciones de 70 y 75 puntos en un total de 37 estudiantes implicando un nivel de rendimiento académico medio. Finalmente, la quinta y sexta barra refleja calificaciones de 80 y 85 puntos en más de un estudiante implicando un nivel de rendimiento académico alto.

Interpretación: De manera general los estudiantes del grupo etáreo de 28 a 35 años manifiestan un rendimiento académico intermedio. Esto probablemente por desenvolverse y adecuarse bajo conductas de responsabilidad y maduras con respecto a la carrera y a sus docentes reflejándose de esta manera el buen aprovechamiento académico. Por tanto, el rendimiento académico general de los estudiantes comprendidos en edades de 28 a 35 años es medio manifestando en algunas calificaciones notas altas a diferencia de los demás grupos etáreos.

Gráfico N° 41.
Cuantificación del rendimiento académico
según el sexo masculino



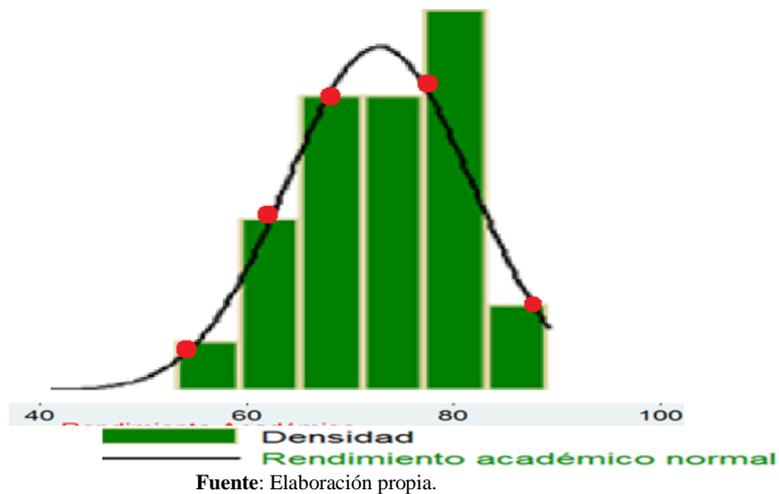
El gráfico N° 41 muestra la distribución de las notas según el variable sexo en todos los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia a través de una función de densidad. Se menciona que las notas se están utilizando como variables de aproximación. El histograma que representa al rendimiento académico de los hombres manifiesta una distribución de frecuencias intermedio. Sin embargo, la quinta barra de frecuencias refleja calificaciones que alcanzan los 80 puntos implicando un nivel de rendimiento académico alto.

El histograma según el sexo masculino consta de seis barras de distribución donde el rendimiento académico contempla la primera y segunda barra implicando calificaciones

de 55 y 65 puntos en 99 estudiantes lo que explica un nivel de rendimiento académico bajo. Del mismo modo la cuarta y quinta barra reflejan calificaciones de 70 y 75 puntos en 37 estudiantes implicando un nivel de rendimiento académico medio. Finalmente, la quinta y sexta barra refleja calificaciones de 80 y 85 puntos en un total de 5 o más estudiantes implicando un nivel de rendimiento académico alto.

Interpretación: De manera general los estudiantes del sexo masculino presentan un nivel de rendimiento académico medio esto probablemente por la responsabilidad y el apoyo familiar que reciben.

Gráfico N° 42.
Cuantificación del rendimiento académico según el sexo femenino



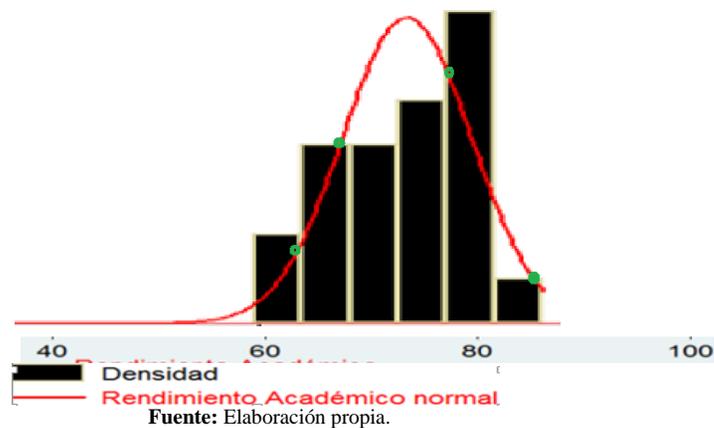
El gráfico N° 42 muestra la distribución de las notas según la variable sexo en todas las mujeres de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia a través de una función de densidad. El histograma que representa al rendimiento académico de las mujeres manifiesta una distribución de frecuencias normal.

El histograma según el sexo femenino consta de seis barras de distribución. La primera y segunda contemplan calificaciones de 55 y 65 puntos implicando un nivel de rendimiento académico bajo en 32 estudiantes. Del mismo modo la cuarta y quinta barra de frecuencias reflejan calificaciones de 70 y 75 puntos en 99 estudiantes implicando un nivel académico

medio. Finalmente, la quinta y sexta barra de frecuencias refleja calificaciones de 80 y 85 puntos que representan a un rendimiento académico alto en cinco o más estudiantes.

Interpretación: De manera general las estudiantes del sexo femenino presentan un nivel de rendimiento académico medio con significativas calificaciones que exceden los 85 puntos. Esto probablemente por el empeño y el compromiso que manifiestan hacia las actividades académicas. Por lo tanto, según estos gráficos en una mínima intensidad las mujeres presentan notas altas a diferencia de los varones.

Gráfico N° 43.
Cuantificación del rendimiento académico
según la variable “estudia y trabaja”



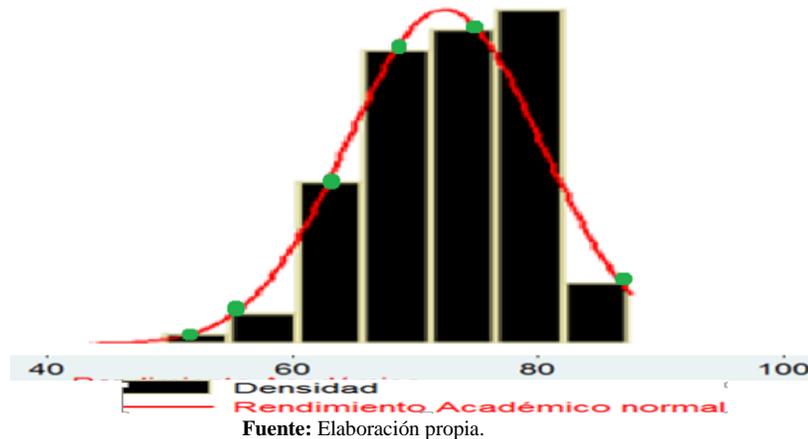
El gráfico N° 43 muestra la distribución de las notas según la variable “estudia y trabaja” en el 100% de estudiantes del turno noche de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana. El histograma que representa al rendimiento académico según las variables “estudia y “trabaja” muestra una distribución de frecuencias paralelos en sus barras, excepto la quinta barra que sobrepasan los 85 puntos de calificación implicando un rendimiento académico alto en relación a las demás frecuencias.

El histograma según variable “estudia y trabaja” consta de seis barras de distribución mismos se leen de izquierda a derecha. En primera instancia el rendimiento académico que cursa la primera y segunda barra refleja calificaciones de 60 y 65 puntos

interpretándose como rendimiento académico bajo en un total de 105 estudiantes. Del mismo modo la tercera y cuarta barra reflejan calificaciones de 70 y 75 puntos en un total de 37 estudiantes implicando un nivel de rendimiento académico medio. Finalmente, la quinta y sexta barra refleja calificaciones de 80 a 85 puntos en más de un estudiante implicando un nivel de rendimiento académico alto.

Interpretación: De manera general los estudiantes que “trabajan” y “estudian” manifiestan un rendimiento académico intermedio, esto probablemente por la presión y responsabilidad que se exigen a sí mismos en cuanto al compromiso de culminar su carrera y responder a sus aspiraciones futuras.

Gráfico N° 44.
Cuantificación del rendimiento académico según la variable “solo estudia”



El gráfico N° 44 muestra la distribución de las notas según la variable “solo estudia” de los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana. El histograma manifiesta de manera general una distribución de frecuencias normal. Sin embargo, la sexta barra de frecuencias refleja calificaciones que sobrepasan los 80 puntos implicando un nivel de rendimiento académico intermedio.

Del mismo modo, el histograma consta de siete barras de frecuencia los cuales manifiestan en la primera, y segunda barra calificaciones de 50, 55 a 60 puntos en un total de 105 estudiantes implicando un nivel académico bajo. Del mismo modo, la cuarta y quinta barra

de frecuencias manifiestan calificaciones de 65 y 70 puntos en un total de 32 estudiantes explicando un nivel académico medio. Finalmente, la sexta y séptima barra manifiestan calificaciones de 80 a 85 puntos lo que explica un nivel de rendimiento académico alto en cinco o más estudiantes.

Interpretación: Los estudiantes que solo estudian manifiestan un rendimiento académico intermedio que se promedia entre 75 y 80 puntos reflejando que este grupo de estudiantes presenten estas notas por el tiempo y dedicación que resguardan a su proceso enseñanza aprendizaje. Sin embargo, según los datos de los histogramas en menor frecuencia los estudiantes que trabajan y estudian muestran notas más altas a diferencia de los estudiantes que solo estudian.

4.4. Resultados generales de la relación del estrés y el rendimiento académico

Cuadro N° 9.
Contingencia de estrés general y rendimiento académico

Relación del estrés general y el rendimiento académico				
	Estrés bajo	Estrés medio	Estrés alto	Total
Rendimiento Académico bajo	0.00	50.00	50.00	100.00
Rendimiento Académico medio	25.00	42.31	32.69	100.00
Rendimiento Académico alto	13.70	46.58	39.73	100.00
Total	18.11	44.88	37.01	100.00
Pearson	chi2(4) = 3.1434 Pr = 0.534			

Fuente: Elaboración propia.

El cuadro N° 9 expresa los datos del chi2 para calcular la independencia de las variables de la investigación lo que implica que cuando el valor de chi2 a los n grados de libertad toma un valor superior a 1.96 (como valor crítico de la distribución t Student) o alternativamente el P- valúe, toma un valor inferior a 0.5 se rechaza la hipótesis nula de independencia corroborando de que existe una relación estadística entre la variable dependiente e independiente.

Se utilizó el cuadro N° 9 de contingencia para examinar la relación entre las variables estrés y rendimiento académico y sus dimensiones, dando lugar a identificar el nivel de proporción y distribución que existe entre ellas. Para esto se hace uso del χ^2 para diferenciar o validar la hipótesis planteada por la investigación. Con eso en mente el cuadro N° 9 manifiesta la relación que existe entre el estrés bajo 0.00 y el rendimiento académico bajo, el estrés bajo 25.00 y el rendimiento académico medio, el estrés bajo 13.70 y el rendimiento académico alto teniendo como resultado un promedio de 18.11 que representa a una relación mínima entre estas dimensiones.

Por su parte, el estrés medio 50.00 y el rendimiento académico bajo, el estrés medio 42.31 y el rendimiento académico medio, el estrés medio 46,58 y el rendimiento académico teniendo como promedio alto de 44.88 que representa a una relación intermedia entre estas variables y por último el estrés alto 50.00 y el rendimiento académico bajo, el estrés alto 32.69 y el rendimiento académico medio y el estrés alto 39.73 y el rendimiento académico alto teniendo como resultado un promedio de 37.01 que representa a una relación intermedia entre las variables.

Interpretación:

- Cuando el rendimiento académico es bajo el 50% de los casos presenta estrés medio y el otro 50% presenta estrés alto.
- Cuando el rendimiento académico es medio, el 25.00% de los casos manifiestan estrés bajo; el 42.31% presenta un estrés medio y el 32.69% representa un estrés medio.
- Cuando el rendimiento académico es alto entonces el 13.70% de los casos presenta estrés bajo; el 46.58% presenta estrés medio y el 39.73% presenta un estrés alto.

Lo que implica de manera general que el estrés y el rendimiento académico tienen una relación intermedia. Sin embargo, la dimensión de estrés académico bajo y sus atributos

expresan una relación mínima, por su parte la dimensión estrés medio y sus atributos manifiestan una relación intermedia y por último la dimensión de estrés académico alto y sus propiedades manifiestan una relación intermedia con relación al estrés.

Por lo tanto, el estrés general y el rendimiento académico en los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia, presenta una relación de contingencia intermedia, es decir, que el estrés se relaciona de manera intermedia al rendimiento académico. Sin embargo, las dimensiones tienden a mostrarse de manera irregular teniendo variables con incidencias altas y bajas.

4.5. Resultados del coeficiente de correlación del estrés y el rendimiento académico

Cuadro N° 10.
Coeficiente de correlación del estrés y el rendimiento académico

Coeficiente de correlación del estrés y el rendimiento académico					
	Rendimiento Académico	Reacciones Físicas	Reacciones Psicológicas	Reacciones Conductuales	ESTRÉS GENERAL
Rendimiento académico	1.0000				
Reacciones físicas	0.1263	1.0000			
Reacciones psicológicas	0.0324	0.7128	1.0000		
Reacciones conductuales	0.0966	0.6946	0.7673	1.0000	
ESTRÉS GENERAL	0.0941	0.9056	0.9174	0.8837	1.0000

Fuente: Elaboración propia.

El cuadro N° 10 calcula el coeficiente de correlación entre las variables del estudio. Recordemos que el coeficiente de correlación cuantifica la asociación lineal entre dos variables, encontrándose entre los rangos de -1 y 1, donde un valor de -1 muestra una relación inversamente proporcional, y un valor de 1 muestra una relación directamente proporcional entre 2 variables. Se utilizó el coeficiente de correlación para medir el nivel de relación lineal que existe entre las variables estrés y rendimiento académico.

En ese entendido, será importante leer la última fila de este cuadro N° 10 que relaciona el estrés general con las diferentes dimensiones de estrés. El coeficiente de correlación entre

el estrés general y la dimensión de reacciones físicas alcanzan un 0.9, lo que implica un nivel de asociación alto. Del mismo modo la correlación entre el estrés general y la dimensión de reacciones psicológicas con 0,91 manifiesta un nivel de asociación alto y finalmente el estrés general y su correlación con la dimensión de reacciones conductuales con 0,88 muestran un nivel de asociación alta.

Interpretación: Por lo tanto, el rendimiento académico y las tres dimensiones de estrés están altamente correlacionados con respecto al coeficiente de correlación. El estrés general tiene una correlación de 0.0941 con respecto al rendimiento académico general, manifestando una alta relación de estrés en el rendimiento académico de los estudiantes.

4.6. Resultados generales de regresión del estrés y el rendimiento académico

**Cuadro N° 11.
Regresión general del estrés y el rendimiento académico**

Regresión del estrés y el rendimiento académico según su sexo, edad, y variables					
Rendimiento Académico	Coefficiente.	t	P>t	R2	0.765
Reacción físicas	1.347.048	2.35	0.0178	R2 Ajustado	0.642
Reacción psicológicas	-1.789.225	-2.45	0.0150		
Reacción conductual	1.426.219	3.87	0.0388		
Edad	-0985927	-3.37	0.0715		
Sexo	1.637.783	2.86	0.0389		

Fuente: Elaboración propia.

El cuadro N° 11 muestra una regresión del rendimiento académico y del estrés y sus dimensiones además de la edad y sexo consideradas como variables explicativas. Los resultados muestran que todos los coeficientes estimados son estadísticamente significativos. Para este caso la regresión trata de ajustar la variable dependiente con la variable independiente y sus dimensiones, el propósito explicar la relación que existe entre ambas.

De acuerdo a los datos del cuadro N° 11, se muestra una relación positiva entre el rendimiento académico y las reacciones físicas de estrés ponderados en 1.347.048. Del

mismo modo, se observa una relación positiva entre el rendimiento académico y las reacciones conductuales ponderados en 1.426.219. De la misma forma, se contempla una relación entre el rendimiento académico y la variable sexo ponderados en 1.637.783. Implicando de manera general que a medida que cualquiera de estas variables explicativas aumente el rendimiento académico va a aumentar. En el caso de la variable sexo el incremento se da con la categoría mujer.

Ocurre una situación inversa entre el rendimiento académico y las variables de reacciones psicológicas y edad, es decir, a medida que estas variables explicativas aumentan el rendimiento académico baja. Es importante notar que el nivel de bondad de ajuste de este modelo es del 76% y el r^2 ajustado no diverge en mucho con el r^2 , mostrando que no existe inclusión de variables irrelevantes en el modelo.

Interpretación: Por lo tanto, el estrés y el rendimiento académico tienen una significativa relación de 0.665 con respecto a la regresión general, por su parte, las dimensiones del estrés como las reacciones físicas, conductuales y la variable sexo se relacionan de manera positiva, en cambio la reacción psicológica y la variable edad influyen de manera negativa a las variables de la investigación.

Explicación por dimensiones

- Las reacciones físicas de estrés afectan de manera positiva al rendimiento académico, es decir, a medida que aumenten las reacciones físicas el rendimiento académico aumenta. Esto refuerza la teoría que implica que cuando una persona trabaja bajo presión los resultados tienden a ser más productivos. En ese entendido los estudiantes que padecen diferentes reacciones físicas como dolor de cabeza, dolor de estómago y otros tienden a reforzar su aprovechamiento académico. El propósito de evitar las dolencias físicas hace que los estudiantes tiendan a refugiarse en las prácticas de la enseñanza aprendizaje.

- Las reacciones psicológicas de estrés afectan de manera negativa al rendimiento académico. Es decir, a medida que aumenta las reacciones psicológicas el rendimiento académico disminuye. Cuando los estudiantes atraviesan situaciones de ansiedad, depresión y otros similares la capacidad para concentrarse tiende a disminuir, la voluntad para realizar tareas y atender en clase se ve comprometido afectando el rendimiento académico.
- Las reacciones conductuales de estrés afectan de manera positiva al rendimiento académico. Es decir, a medida que aumenten las reacciones conductuales el rendimiento académico aumenta. Cuando los estudiantes manifiestan predisposición y voluntad para efectuar las diferentes tareas de clase el resultado académico tiende a incrementarse. El optimismo la participación en clase la cooperación a los compañeros contribuye en la enseñanza aprendizaje.
- La variable edad de los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia afecta de manera negativa el rendimiento académico. Es decir, a menor edad menor rendimiento académico. Este apartado es subjetivo ya que de acuerdo a los resultados de la investigación los estudiantes que corresponden a cursos inferiores tienden a mostrar niveles de rendimiento académico bajo, esto quizá a los afectos del nuevo ambiente educativo que desencadena diferentes conductas y emociones los cuales se manifiestan en un escaso aprovechamiento académico.
- La variable sexo femenino en los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia afecta de manera positiva el rendimiento académico, ya que se pudo verificar a través de las figuras que las mujeres tienden a manifestar un nivel alto en sus notas a diferencia de los varones. Las mujeres son seres más prácticas que los varones, por ello cuando manifiestan estrés estas pueden olvidarlo rápidamente desenvolviéndose de mejor manera en su proceso enseñanza aprendizaje.

Interpretación final.

- De acuerdo al coeficiente de correlación es posible decir que el estrés no afecta de manera directa a la variabilidad de rendimiento académico, sino va afectando de manera heterogénea, es decir, influye de manera positiva y de manera negativa a las variables de estudio.
- De manera general el estrés explica en un 76% al rendimiento académico. Es decir, que el estrés tiene una relación considerable con respecto al rendimiento académico. Pero esta relación no se manifiesta de manera directa sino de manera indirecta a través de la variabilidad, es decir, afecta de manera no consecuenta a las variables afectando a unos de manera positiva y a otros de manera negativa.

4.7. Prueba de hipótesis

De acuerdo a los resultados obtenidos y con el objetivo de probar la hipótesis planteada de independencia condicional entre las variables de rendimiento académico (RA) y estrés (E), donde la hipótesis nula muestra que una RA se relaciona con E y la alternativa, que no existe relación entre ambas, se usará el Chi-cuadrado de Pearson, buscando una regla de decisión a un nivel de significancia del 95%.

$$X = \sum (f_o - F_e)^2 / F_e.$$

CAPÍTULO V

PROPUESTA

De acuerdo a los resultados de la investigación se desarrolla la siguiente propuesta, la cual consta de una gama de elementos que responden a las demandas de la población de estudio.

5.1. Características operativas de la propuesta

Título de la propuesta

Actividades para intervenir el estrés en estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia, gestión 2017.

Responsable de la propuesta

El encargado de la logística y ejecución de la propuesta será el autor de la presente investigación en coordinación con las autoridades de la carrera de Psicomotricidad.

Introducción

Intervenir en el desarrollo integral de los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia conlleva una imperante responsabilidad para las autoridades de esta institución ya que de ello depende la calidad formativa de los futuros profesionales de nuestro país. En ese sentido, de acuerdo a los resultados de la presente investigación se pudo evidenciar que el estrés explica en 76% al rendimiento académico, es decir, que el estrés tiene una relación con respecto al rendimiento académico pero esta relación no se manifiesta de manera conjunta sino más bien a través de las variables del estudio. Del mismo modo, la variable de reacciones físicas de estrés también manifestó una afección del 41% en los procesos de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes confirmando de esta manera una dificultad en el contexto educativo por lo que se vio la necesidad de intervenir al respecto.

Justificación de la propuesta

La propuesta radica en fomentar actividades de recreación y relajación en los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad, los cuales minimicen las manifestaciones de estrés ampliando las posibilidades de adquirir técnicas necesarias que puedan contribuir a la mejora de su rendimiento académico.

Objetivos de la propuesta

General

- Diseñar un conjunto de actividades que intervengan las reacciones físicas, psicológicas y conductuales del estrés en los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia.

Específicos

- Detallar actividades que intervengan las reacciones físicas del estrés en los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia.
- Detallar actividades que intervengan las reacciones psicológicas del estrés en los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia.
- Detallar actividades que intervengan las reacciones conductuales del estrés en los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia

Viabilidad de la propuesta

La propuesta es factible por la accesibilidad que se tiene con el personal administrativo de la carrera de Psicomotricidad. Además, de la predisposición estudiantil del turno de la noche que manifiestan una actitud favorable en cuanto a actividades de estas características. Del mismo modo, la propuesta es sostenible económicamente porque los materiales de la propuesta están diseñados para el alcance económico de todo estudiante, por lo que se deduce que su éxito será conveniente.

Tiempo de ejecución de la propuesta

La propuesta tiene diferentes sesiones de aplicación por lo que su duración varía de acuerdo a las particularidades de cada actividad, considerando de esta manera, horarios entre 15 a 30 minutos en los espacios de receso de la clase. Asimismo, se espera que la propuesta pueda ser consultada de manera constante por la comunidad universitaria.

Población beneficiaria

Los beneficiarios directos de la propuesta son los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia. Asimismo, está dirigida para todos a aquellos estudiantes que deseen participar en las sesiones.

Localización de la propuesta

La propuesta estará ubicada en la biblioteca de la universidad, así como en la dirección de la carrera de Psicomotricidad. Asimismo, se prevé imprimir una cantidad de ejemplares para que puedan ser socializados durante las horas de descanso.

Material y logística de la propuesta

Las actividades de la propuesta se exhibieran en tres hojas bond tamaño carta 31,59 cm x 27, 94 cm. El material se imprimirá de acuerdo al número de participantes del cual estará compuesto las sesiones. El gasto de los insumos correrá por parte del facilitador (investigador).

Recomendaciones para la aplicación de la propuesta

- La propuesta sugiere aplicarse en las aulas de la carrera de Psicomotricidad.
- El aula deberá contar con suficiente espacio y contar con buena iluminación para poder realizar las actividades pertinentes.
- La motivación por parte del facilitador es indispensable.
- Los materiales para la aplicación deberán estar preparados con anticipación.

- La predisposición de los estudiantes para iniciar y concluir las actividades es indispensable.
- La autorización para efectuar las actividades debe ser coordinada con anticipación.

Consideraciones para las sesiones de la propuesta

Antes

- Las sesiones se efectuarán de manera grupal.
- Por circunstancias de fuerza mayor se aplicará de manera individual
- Los estudiantes deberán participar de manera voluntaria.

Durante

- Durante la aplicación de las actividades no establecer comparaciones entre los estudiantes ya que cada uno tiene su propio ritmo de desenvolvimiento.
- No exceder el tiempo de la aplicación.
- No utilizar ropa ajustada o artefactos como relojes y celulares.

Tiempo de cada sesión.

- Antes de clase 15 minutos (en el receso de la clase)
- Después de la clase 30 minutos (en el caso u otro lugar)

Descripción de la propuesta

La propuesta abarca lo que es prevención y tratamiento del estrés en los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia. En ese entendido, la estructura de la propuesta consta de los siguientes elementos: categoría, objetivo, recurso, tiempo, desarrollo, actividad y alcance. En la categoría se precisa al nivel de malestar al que corresponde la dimensión de estrés, el objetivo describe el propósito de la actividad, el recurso enfatiza en el material requerido, el tiempo hace referencia a la duración de la

actividad, el desarrollo implica el proceso dinámico de la actividad y el alcance describe el logro que se desea obtener.

Enfoque de la propuesta

Presenta un enfoque psicopedagógico constructivista, porque la formación que pretende manifestar hace énfasis en la adquisición de habilidades y técnicas, los cuales tienden a ser complementados de acuerdo a las demandas de los estudiantes.

Importancia de la propuesta

Se considera importante porque:

- Favorece el control de las reacciones físicas y psicológicas en los estudiantes
- Favorece el control de las reacciones conductuales de los estudiantes
- Mejora la interacción con sus compañeros.

Intervención a las reacciones físicas

Cuadro N° 12. Intervención en los trastornos del sueño (insomnio o pesadillas)

CATEGORÍA	OBJETIVO	RECURSO	TIEMPO	DESARROLLO	ACTIVIDAD	ALCANCE
1.- Sueño Recuperado de https://www.google.com/url?sa=ansiedad.com/url?sa=eptyrtc (15)	Reducir los trastornos del sueño	Predisposición del individuo	De 5 a 10 minutos	Definición del sueño y trastorno: Dificultades para conciliar el sueño o permanecer dormido.	Técnicas de relajación: -Reducción del consumo de sustancias controladas (cigarrillos y alcohol).	Menor riesgo de sufrir problemas físicos como insomnio (inmediato tardío, dificultad para dormir o pesadillas).

Fuente: Elaboración propia.

Imagen N° 1. Intervención para el sueño y las pesadillas



Fuente: Elaboración propia.

Cuadro N° 13. Intervención en fatiga crónica (cansancio permanente)

CATEGORÍA	OBJETIVO	RECURSO	TIEMPO	DESARROLLO	ACTIVIDAD	ALCANCE
2.- fatiga crónica Cardozo, L. (2012)	Reducir la fatiga crónica	Predisposición del individuo y de las extremidades del cuerpo	De 5 a 10 minutos	Definición de la fatiga crónica: Malestar que se experimenta después de un intenso esfuerzo físico o mental.	Técnicas de respiración: -Efectuar ejercicios de respiración como inhalar y exhalar además de realizar masajes alrededor del pecho.	Mayor disposición para descansar durante la noche así como en el día.

Fuente: Elaboración propia.

Imagen N° 2. Intervención para el cansancio permanente



Fuente: Elaboración propia.

Cuadro N° 14. Intervención para el dolor de cabeza o migraña

CATEGORÍA	OBJETIVO	RECURSO	TIEMPO	DESARROLLO	ACTIVIDAD	ALCANCE
3.- Dolor de cabeza. recuperado de https://www.google.com/url/amp/m.saludsalud180.com . (4)	Reducir el dolor de cabeza	Predisposición del individuo	De 5 a 10 minutos	Definición del dolor de cabeza. Molestia en la cabeza	Técnicas de administración de tiempo: -Organizar las actividades importantes del día, además de incentivar pensamientos positivos.	Menor riesgo de sufrir migrañas y dolores de cabeza

Fuente: Elaboración propia.

Imagen N° 3. Intervención para el dolor de cabeza o migraña



Fuente: Elaboración propia.

Cuadro N° 15. Intervención en los problemas de digestión, dolor abdominal

CATEGORÍA	OBJETIVO	RECURSO	TIEMPO	DESARROLLO	ACTIVIDAD	ALCANCE
4.- Conductual Recuperado de https://www.google.com/url?sa=la-razón.es/historico/4710 (6)	Reducir los problemas digestivos	Predisposición del individuo	De 5 a 10 minutos	Definición de problemas digestivos: Molestias en el tracto-gastrointestinal	Técnicas de movimiento corporal: -Ejercicios físicos como correr, caminar, saltar y otros similares.	Mejor desenvolvimiento del cuerpo. Además de fortalecer el sistema cardiovascular.

Fuente: Elaboración propia.

Imagen N° 4. Intervención a los dolores de digestión



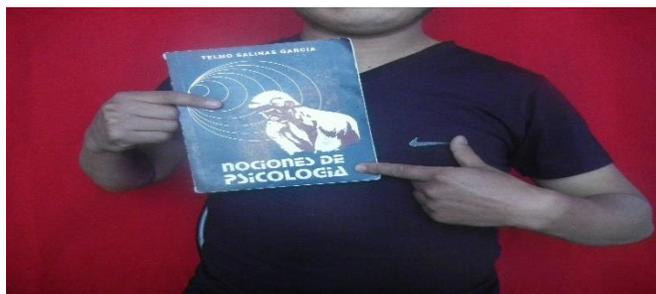
Fuente: Elaboración propia.

Cuadro N° 16. Intervención para evitar morderse las uñas constantemente

CATEGORÍA	OBJETIVO	RECURSO	TIEMPO	DESARROLLO	ACTIVIDAD	ALCANCE
5.- Físico Recuperado de https://www.google.com/url?sa.source=h.com/intervencion-estres-postraumatica . (5)	Disminuir el hábito de morderse las uñas	Predisposición del individuo	De acuerdo a lo requerido.	Definición de la onicofagia: Costumbre compulsiva de comerse las uñas	Técnicas de relajación: -Control de la respiración, relajación muscular y pensamientos positivos.	Menor riesgo de sufrir problemas físicos como moverse constantemente y comprometer las extremidades del cuerpo.

Fuente: Elaboración propia.

Imagen N° 5. Intervención para evitar moverse constantemente



Fuente: Elaboración propia.

Cuadro N° 17. Intervención para evitar la somnolencia

CATEGORÍA	OBJETIVO	RECURSO	TIEMPO	DESARROLLO	ACTIVIDAD	ALCANCE
6.- sueño Recuperado de https://www.google.com/url?url?url?sa=wwwforo.do.com/es/psicología (7)	Tratar la somnolencia	Predisposición del individuo	De 5 a 10 minutos	Definición de la somnolencia: Estado intermedio entre el sueño y la vigilia.	Técnicas para descanso: -realizar una siesta a medio día y dormir lo suficiente en la noche.	Mayor pre disponibilidad del individuo para efectuar diferentes actividades del día.

Fuente: Elaboración propia.

Imagen Nª 6. Intervención en la somnolencia o mayor necesidad de dormir



Fuente: Elaboración propia.

Intervención a las reacciones psicológicas

Cuadro N° 18. Intervención en incapacidad para relajarse y estar tranquilo

CATEGORÍA	OBJETIVO	RECURSO	TIEMPO	DESARROLLO	ACTIVIDAD	ALCANCE
7.- Sueño Recuperado de https://www.google.com/url?url?url?sa=wwwforo.do.com/es/psicología (2)	Reducir la inquietud e incapacidad para relajarse.	Predisposición del individuo	De 20 a 30 minutos	Definición de la incapacidad para relajarse: Dificultades para controlar el nerviosismo y la ansiedad	Técnicas de socialización: -Lecturas compartidas, juegos de ajedrez actividades deportivas	Mayor tiempo de descanso a nivel físico y psicológico

Fuente: Elaboración propia.

Imagen Nª 7. Intervención para relajarse y estar tranquilo



Fuente: Elaboración propia.

Cuadro N° 19. Intervención en sentimiento de depresión y tristeza (decaído)

CATEGORÍA	OBJETIVO	RECURSO	TIEMPO	DESARROLLO	ACTIVIDAD	ALCANCE
8.- Sueño Recuperado de https://www.google.com/url?sa.source=http://emocionales/-depresión (1)	Reducir los sentimientos de depresión	Predisposición del individuo	De 10 a 15 minutos	Definición de la depresión: Problemas a nivel mental que se caracteriza por la profunda tristeza decaimiento y baja autoestima	Técnicas de relajación: -Estiramiento y movimiento muscular	Menor riesgo de contraer una baja autoestima

Fuente: Elaboración propia.

Imagen Nª 8. Intervención para evitar sentimientos de depresión y tristeza



Fuente: Elaboración propia.

Cuadro N° 20. Intervención en ansiedad, angustia y desesperación

CATEGORÍA	OBJETIVO	RECURSO	TIEMPO	DESARROLLO	ACTIVIDAD	ALCANCE
9.- Sueño Recuperado de https://www.google.com/url?sa=/00451=d17xpcjawc . (3)	Reducir los trastorno nos del sueño	Predisposición del individuo	De 5 a 10 minutos	Definición de desesperación: Perdida de la paciencia o de la tranquilidad de animo	Técnicas ejercicios rítmicos: Coordinación de manos y pies, en tres ritmos.	Reducir los niveles de ansiedad

Fuente: Elaboración propia.

Imagen Nª 9. Intervención para evitar ansiedad, angustia y desesperación



Fuente: Elaboración propia.

Cuadro N° 21. Intervención en dificultades de concentración

CATEGORÍA	OBJETIVO	RECURSO	TIEMPO	DESARROLLO	ACTIVIDAD	ALCANCE
10.- Sueño Recuperado de https://www.google.com/url?sa=HRxBCMUQBegyusgOaovvam5746vav2pab8hu58 (11)	Reducir las dificultades de concentración	Predisposición del individuo	De 5 a 10 minutos	Definición de concentración: Estado de la persona que fija el pensamiento en algo sin distraerse	Técnicas de recreación: Hacer deporte, reír y alimentarse de manera saludable	Aumentar de la capacidad para concentrarse y mejorar el funcionamiento del sistema nervioso

Fuente: Elaboración propia.

Imagen N° 10. Intervención para evitar las dificultades de concentración



Fuente: Elaboración propia.

Cuadro N° 22. Intervención en sentimientos de agresividad o irritabilidad

CATEGORÍA	OBJETIVO	RECURSO	TIEMPO	DESARROLLO	ACTIVIDAD	ALCANCE
11.- físico Recuperado de https://www.google.com/url?sa.source=http://tratamiento.ogle.com/url?sa.source (17)	Reducir los niveles de violencia	Predisposición del individuo	De 5 a 15 minutos	Definición de la agresividad: Tendencia a atacar o actuar de modo agresivo.	Técnicas de respiración: -Respiración abdominal, y respiración coordinada de tres tiempos	Menor aumento del ritmo cardiaco y disminución de la presión sanguínea

Fuente: Elaboración propia.

Imagen N° 11. Intervención para evitar la agresividad o irritabilidad



Fuente: Elaboración propia.

Cuadro N° 23. Intervención en sentimientos de temor o miedo

CATEGORÍA	OBJETIVO	RECURSO	TIEMPO	DESARROLLO	ACTIVIDAD	ALCANCE
12.- Sueño Recuperado de https://www.google.com/url?sa=www.cnneid.org/documentos/revistas.(8)	Reducir los sentimientos de temor	Predisposición del individuo	De 5 a 10 minutos	Definición del miedo Sensación de angustia provocada por la presencia de un peligro real o imaginario.	Técnicas de reflexión: -Reconocer nuestro propio miedo. Reflexionar sobre nuestros miedos y afrontar los miedos	Menor mejor desenvolvimiento en relación a nuestras actividades cotidianas

Fuente: Elaboración propia.

Imagen Nª 12. Intervención para evitar la agresividad o irritabilidad



Fuente: Elaboración propia.

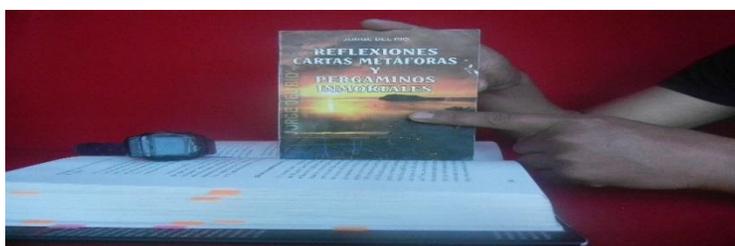
Intervención a las reacciones conductuales

Cuadro N° 24. Intervención en conflictos o tendencia a polemizar

CATEGORÍA	OBJETIVO	RECURSO	TIEMPO	DESARROLLO	ACTIVIDAD	ALCANCE
13.- Conductual Recuperado de https://www.google.com/url?sa=t&ywetyjy=https://centrovinci.com(9)	Reducir la tendencia a polemizar	Predisposición del individuo	De 10 a 20 minutos	Definición de polemizar: Entablar o sostener una discusión	Técnicas de relajación: Escribir pensamiento o dibujar y hablar de nuestros sentimientos	Menor riesgo de generar conflictos. Además, mayor posibilidad de eliminar el enojo

Fuente: Elaboración propia.

Imagen Nª 13. Intervención para evitar conflictos o tendencia a polemizar



Fuente: Elaboración propia.

Cuadro N° 25. Intervención en aislamiento de los demás

CATEGORÍA	OBJETIVO	RECURSO	TIEMPO	DESARROLLO	ACTIVIDAD	ALCANCE
14.- Conductual Recuperado de https://www.google.com/url?sa=rour=j urle=.uv.es/relaiacior es. (14)	Reducir el aislamiento	Predisposición del individuo	De 10 a 25 minutos	Definición el aislamiento: Situación donde el individuo mantiene poca o nula interacción con los demás	Técnicas de socialización: Fomentar las relaciones de vecindad, promover la socialización	Mayor posibilidad de disminuir la soledad

Fuente: Elaboración propia.

Imagen N° 14. Intervención para evitar aislarse de los demás



Fuente: Elaboración propia.

Cuadro N° 26. Intervención en desgano para realizar actividades en clase

CATEGORÍA	OBJETIVO	RECURSO	TIEMPO	DESARROLLO	ACTIVIDAD	ALCANCE
15.- Desgano Recuperado de https://www.google.com/url?sa.source=de- aprendizaje-campus-sur/1156reconocer. (12)	Reducir el desgano en clase	Predisposición del individuo	De 5 a 20 minutos	Definición de desgano: Carencia de importancia para efectuar una determinada actividad.	Técnicas recreativas: -Salir a correr con amigos, efectuar diferentes estiramientos musculares de piernas y brazos	Mayor posibilidad de alcanzar el estado de homeostasis

Fuente: Elaboración propia.

Imagen N° 15. Intervención para evitar el desgano en actividades de clase



Fuente: Elaboración propia.

Cuadro N° 27. Intervención en aumento o reducción del consumo de alimentos

CATEGORÍA	OBJETIVO	RECURSO	TIEMPO	DESARROLLO	ACTIVIDAD	ALCANCE
16.- Conductual Recuperado de https://www.2012/10/16.estres-aumentaconsumo-de-comida-rapida . (13)	Reducir el desgano en clase	Predisposición del individuo	De acuerdo a lo requerido.	Definición de aumento o reducción del consumo de alimentos: Inestabilidad y malos hábitos en la ingesta de alimentos	Técnica en hábitos de alimentación: -No consumir alimentos frente al tv. Consumir alimentos acompañados. Consumir agua de manera constante	Menor probabilidad de adquirir sobrepeso (obesidad)

Fuente: Elaboración propia.

Imagen N° 16. Intervención para evitar el aumento del consumo de alimentos



Fuente: Elaboración propia.

Cuadro N° 28. Intervención en las dificultades para recordar las cosas

CATEGORÍA	OBJETIVO	RECURSO	TIEMPO	DESARROLLO	ACTIVIDAD	ALCANCE
17.- Memoria Recuperado de https://www.url;sa.sourc=/perdida-de-memoria-por-estrés-/ . (10)	Fortalecer la concentración	Predisposición del individuo	De 10 a 15 minutos	Definición de concentración: Estado de la persona que fija el pensamiento en algo, sin distraerse	Técnica de memoria: -Comer bien, dormir bien y practicar juegos de razonamiento	Mayor pre disponibilidad para descansar y recordar las cosas.

Fuente: Elaboración propia.

Imagen N° 17. Intervención para evitar las dificultades para recordar las cosas



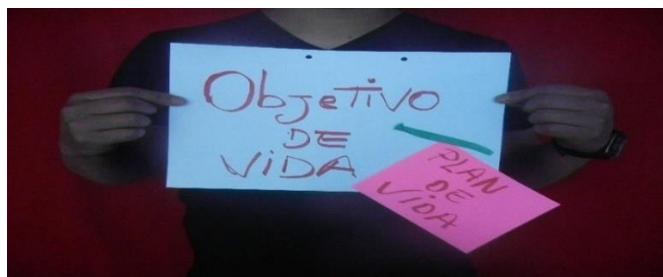
Fuente: Elaboración propia.

Cuadro N° 29. Intervención en las dificultades para tomar decisiones

CATEGORÍA	OBJETIVO	RECURSO	TIEMPO	DESARROLLO	ACTIVIDAD	ALCANCE
18.- Conductual Recuperado de https://www.google.com/url?sa.source=http:desiciones-2014jAAegCha=MIRv57grtqbfkb.(16)	Fortalecer la toma de decisiones	Predisposición del individuo	De 10 a 15 minutos	Definición de decisiones: Firmeza y seguridad o determinación con que se hace una cosa	Técnica de autoestima: -Sinceridad con una mismo, ser objetivo con sus metas, disminuir la ansiedad a graves de ejercicios de respiración.	Mayor estabilidad emocional y favorable autoestima

Fuente: Elaboración propia

Imagen N° 18. Intervención para evitar las dificultades para tomar decisiones



Fuente: Elaboración propia

5.2. Validación de la propuesta:

La propuesta fue sometida a prueba por los estudiantes del octavo semestre de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia turno noche, el día lunes 04 de diciembre del 2017. Para este procedimiento se contó con la participación de quince estudiantes de los cuales diez corresponden al sexo femenino y cinco al sexo masculino. La validación se efectuó a través de una ficha técnica de evaluación, la cual cuenta con tres dimensiones: la primera corresponde a los datos personales, la segunda refiere a las instrucciones y la tercera enfatiza al detalle de las preguntas. Asimismo, cuentan con una escala de valoración donde Nada adecuado tiene el valor de (1), Medianamente adecuado tiene el valor de (2) y Adecuado tiene el valor de (3).

En ese sentido, la validación de la propuesta se limita a interpretar como criterios de valor los resultados obtenidos de la ficha de evaluación, que responden a juicios de apreciación

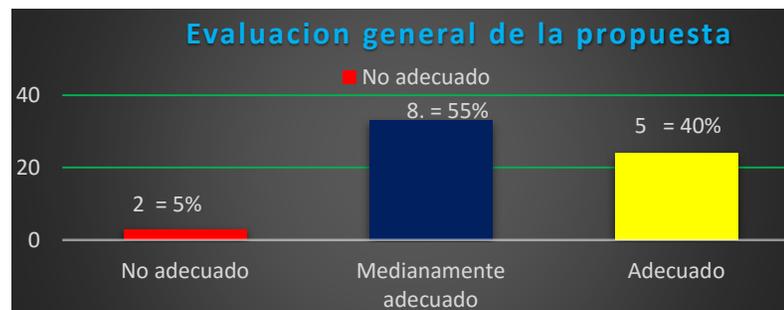
donde el mayor puntaje implicara la factibilidad operativa de la propuesta, puntajes intermedios implicaran una factibilidad aceptable y puntajes bajos explicaran la no factibilidad de la propuesta ver anexo N°13.

Cuadro N° 30.
Evaluación y promedios de la propuesta

Detalle de reactivos	Escala de valoración		
	Nada adecuado (1)	Medianamente adecuado (2)	Adecuado (3)
1.- La estructura de las actividades para tratar el estrés son apropiadas	2	8	5
2.- La intervención a las reacciones físicas son apropiadas	0	11	4
3.- La intervención a las reacciones psicológicas son apropiadas	0	7	8
4.- La intervención a las reacciones conductuales son apropiadas	1	8	6
Total, respuestas	3 (2 = 5%)	34 (8= 55%)	23 (5= 40%)

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico N° 45.
Evaluación de la propuesta

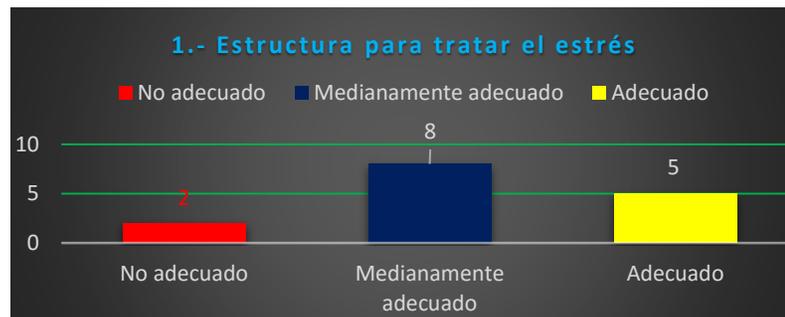


Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo a los resultados obtenidos se tiene que: dos estudiantes que representan al 5% de los puntajes de la evaluación, consideran que la propuesta no es adecuada. Sin embargo, ocho estudiantes que representan al 55% de los puntajes consideran que la propuesta es medianamente adecuada y finalmente cinco estudiantes que representan al 40% de las calificaciones consideran que la propuesta es adecuada a nivel general.

Interpretación: La mayoría de los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad expresaron una mediana aceptación con respecto a la propuesta. Entendiéndose de esta manera que la propuesta es adecuada y conveniente para su propósito.

Gráfico N° 46.
Estructura de las actividades para tratar el estrés



Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo a la **primera pregunta** de la validación se tiene que: dos estudiantes que representan al 13% consideran que las estructuras de las actividades para tratar el estrés no son adecuadas. Sin embargo, ocho estudiantes que representan al 54% consideran que la estructura para tratar el estrés es medianamente adecuada y finalmente cinco estudiantes que representan el 33% consideran que la estructura de las actividades para tratar el estrés es adecuada. Interpretación: la primera pregunta de la evaluación fue considerada medianamente aceptada. Sin embargo, un porcentaje significativo considera que la estructura de la propuesta es adecuada en relación a su contenido.

Gráfico N° 47.
Intervención a las reacciones físicas



Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo a la **segunda pregunta** de validación se tiene que: once estudiantes que representan al 73% consideran que la intervención a las reacciones físicas es medianamente adecuada. Asimismo, cuatro estudiantes que representan al 27% consideran que la intervención a las reacciones físicas es adecuada.

Interpretación: La segunda pregunta de la evaluación fue evaluada en su mayoría como medianamente aceptada. Sin embargo, un significativo porcentaje considera que la estructura de las reacciones físicas es adecuada. Esto por las actividades y dinámicas que presenta en su contenido.

Gráfico N° 48.
Intervención a las reacciones psicológicas

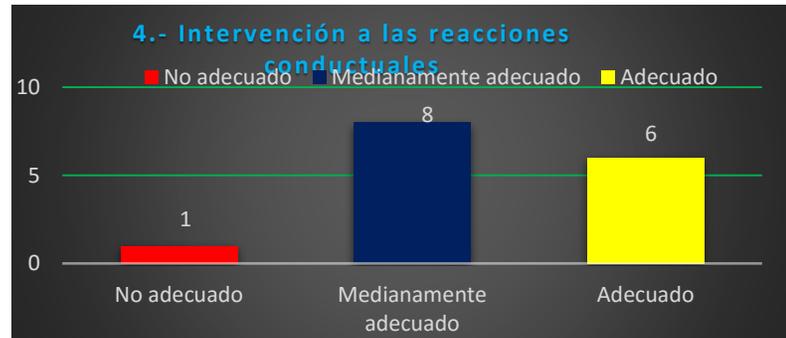


Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo a la **tercera pregunta** de validación se tiene que: siete estudiantes que representan al 47% consideran que la intervención a las reacciones psicológicas es medianamente adecuada. Sin embargo, ocho estudiantes que representan al 53% consideran que la intervención a las reacciones psicológicas es adecuada en relación a la propuesta planteada.

Interpretación: los estudiantes comprenden estas actividades ya que son del área de psicomotricidad, por lo cual el lenguaje y las actividades forman parte de su formación habitual y profesional.

Gráfico N° 49. Intervención a las reacciones conductuales



Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo a la **cuarta pregunta** de la validación se tiene que: un estudiante que representan al 7% consideran que la intervención a las reacciones conductuales no es adecuada. Sin embargo, ocho estudiantes que representan al 50% consideran que las intervenciones a las reacciones conductuales son medianamente adecuadas y finalmente seis estudiantes que representan el 40% consideran que la intervención a las reacciones conductuales es adecuada en relación a la propuesta planteada.

Interpretación: con respecto a esta última pregunta los estudiantes manifiestan una aceptación significativa hacia las características que ofrece la intervención referido a las reacciones conductuales, esto por la gama de actividades físicas y recreativas que plantea.

De manera general, y de acuerdo a los resultados obtenidos de la ficha de evaluación, la propuesta tiene una factibilidad operativa de 55% por parte de los criterios de (medianamente regular) y 40% en los criterios de (aceptación), teniendo un porcentaje global de aceptación del 95%. Con estos resultados la efectividad de la propuesta es razonable, por lo que su aplicación es conveniente.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El capítulo presenta el desarrollo de las conclusiones de la investigación el cual responde fundamentalmente a los elementos del estudio como son los objetivos específicos, hipótesis y el marco teórico. Asimismo, se detallan expectativas e intereses con respecto a las recomendaciones.

6.1. Conclusiones

Se exponen los resultados finales de la investigación estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia. Las conclusiones enfatizan en los resultados alcanzados en cuanto a los objetivos específicos, además de expresar los aportes del estrés y el rendimiento académico.

Las conclusiones se explican de la siguiente manera:

Según los objetivos específicos:

De acuerdo al primer objetivo específico: Identificar los niveles de estrés en los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia gestión 2017. Se tiene lo siguiente.

De manera general, los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia gestión 2017, presentan un nivel de **estrés intermedio** alcanzando un promedio de 3.336 de acuerdo al programa estadístico STATA. La identificación del nivel de estrés se efectuó a través del cuestionario SISCO de estrés, el cual facilitó la obtención de los resultados.

En ese entendido, los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad manifiestan un nivel de estrés significativo, que se muestra a través de las reacciones físicas, psicológicas y

conductuales, quienes de manera singular repercuten de manera objetiva y subjetiva en el desarrollo integral de este grupo de estudio.

Los estudiantes presentan un nivel de estrés intermedio debido a que, si bien las exigencias académicas y laborales demandan tiempo y compromiso, también logran regular la responsabilidad y personalidad de los estudiantes, implicando madures emocional y conductual a la hora de interactuar con su entorno. Lo que explica que los estudiantes se desenvuelven de manera natural ante las exigencias del entorno académico.

Con respecto a las tres dimensiones de esta variable, los estudiantes manifiestan reacciones físicas en un valor de 4.08 lo que explica un nivel alto. En relación a las reacciones psicológicas se tiene un valor de 3.298 lo que indica un nivel medio y en cuanto a las reacciones conductuales se tiene un valor de 2.629 lo que implica un nivel bajo en relación al estrés. Las reacciones físicas son altas porque los trastornos de sueño, dolor de cabeza, problemas digestivos y somnolencias son los más comunes en el contexto y se asocian a diferentes fenómenos como la alimentación y la familia que agravan estas manifestaciones. Las reacciones psicológicas se manifiestan de manera intermedia, porque a pesar de expresar diferentes reacciones de preocupación por sus estudios y su vida personal, estos tienden a regularse en el trayecto del día. Las reacciones conductuales presentan un nivel bajo porque el contexto educativo universitario hace que el estudiante tienda a manejar sus impulsos hacia sus compañeros y su entorno.

De la misma forma, se puede mencionar que la edad en la que se desarrollan la mayoría de los estudiantes es una etapa sensible donde los cambios físicos y emocionales aún son latentes en su crecimiento. De la misma manera, la presión familiar y la sociedad influyen en el estado de ánimo generando en muchos de ellos diversos factores como ansiedad y depresión. Sin embargo, por las características de la carrera (universidad de paga) y la exigencia de la misma algunos estudiantes logran sacar provecho de la presión del estrés, reflejándolos en el proceso enseñanza aprendizaje del aula. Por lo tanto, si bien el estrés genera diversos efectos en los estudiantes también los ubica en una situación de

responsabilidad y eficiencia por la situación económica que demanda la universidad, además del compromiso que se tienen asimismo por el esfuerzo que conlleva estudiar en la noche y trabajar en el día.

Por otra parte, las variables de estrés como edad, sexo, semestre y ocupación manifestaron los siguientes resultados:

Estrés según edad: el grupo etáreo de 18 a 22 años presenta un nivel de estrés de 3.483; el grupo etáreo de 23 a 27 años presenta un nivel de estrés de 3.335 y el grupo etáreo de 28 a 35 años presenta un nivel de estrés de 3.06. Lo que implica que el primer grupo etáreo de 18 a 22 años presenta mayor nivel de estrés a diferencia del segundo y tercer grupo etáreo. De manera sintética, los estudiantes con menor edad experimentan mayor estrés a diferencia de los estudiantes con mayor edad.

Estrés según sexo: de manera general, el sexo masculino presenta un nivel de estrés de 2.041 lo que indica un nivel de estrés bajo. Con respecto al sexo femenino presenta un nivel de 3.479 lo que muestra un nivel de estrés intermedio. Resultando que las mujeres presentan mayor estrés a diferencia de los varones.

Estrés según semestres: los estudiantes de segundo semestre presentan un 3.597; los estudiantes de tercer semestres presentan un 3.487; los estudiantes de cuarto semestre presentan un 3.415; los estudiantes de quinto semestre presentan un 3.827; los estudiantes de sexto semestres presentan un 2.976; los estudiantes de séptimo presentan un 3.317; los estudiantes de octavo semestres presentan un 3424; los estudiantes de noveno semestres presentan un 3.106 y los estudiantes de décimo semestre presentan un 3.415 en relación al estrés. Lo que implica que los estudiantes que se encuentran cursando en los primeros semestres manifiestan mayor estrés a diferencia de los estudiantes que cursan semestres superiores.

Estrés según ocupación: los estudiantes que “estudian y trabajan” presentan un valor general de 3.365 lo que indica un nivel de estrés intermedio. Por su parte, los estudiantes

que “solo estudian” presentan un valor de 3.33 lo que señala un nivel de estrés intermedio. Lo que implica que los estudiantes que “estudian y trabajan” manifiestan mayor estrés a diferencia de los que “no trabajan” pero la diferencia es mínima proporción.

Con respecto al segundo objetivo específico: Identificar los niveles de rendimiento académico en los estudiantes de la carrera de psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia gestión 2017. Se tiene lo siguiente.

De manera general, los resultados manifestaron que el nivel de rendimiento académico en los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia se encuentra dentro los parámetros intermedios (nivel medio) con respecto a sus calificaciones, es decir, que las notas tienen un rango de puntuación que oscila entre los 60, 65 y 70 puntos en la mayoría de los estudiantes. Asimismo, se evidencia puntuaciones mínimas que alcanzan los 40 y 50 puntos y puntuaciones altas que comprenden los 80 y 85 puntos.

Lo que explica que los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad presentan un favorable aprovechamiento en los procesos de enseñanza aprendizaje del aula, donde el compromiso y el apoyo de los docentes favorecen en desarrollo académico. Sin embargo, también se evidencia una mínima cantidad de estudiantes que manifiestan un nivel académico bajo esto probablemente por razones de descuido de materias, clases u otros similares.

Por tanto, el rendimiento académico general de los estudiantes de esta institución en su mayoría presenta un nivel intermedio con significativas muestras de rendimiento académico alto.

La recolección y sistematización de datos se efectuó a través del instrumento registro de notas y el paquete estadístico STATA. Que haciendo uso de histogramas y funciones de densidad contribuyeron a identificar el nivel de rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad.

De la misma manera, las variables de rendimiento académico como edad, sexo, y ocupación manifestaron los siguientes resultados:

Rendimiento académico según edad: el primer grupo etáreo de 18 a 22 años, muestra una densidad normal en relación al rendimiento académico, sin embargo, existen algunas frecuencias que salen el margen. Lo que implica, que los estudiantes de esta edad manifiestan seriedad y compromiso con sus actividades académicas obteniendo calificaciones esperadas en relación a su edad.

El segundo grupo etáreo de 23 a 27 años manifiesto una densidad normal en relación al rendimiento académico habiendo valores que superan la normalidad a diferencia del grupo etáreo de 18 a 22 años. Lo que explica que estos estudiantes manifiestan responsabilidad y vocación con respecto a sus labores académicas por lo que superan las calificaciones esperadas. El tercer grupo etáreo de 28 a 35 años presentan una distribución normal en relación al rendimiento académico sin embargo se observa dos valores que sobre pasan la normalidad. Estos resultados se deben a que la madurez emocional y las vísperas de culminar la carrera incitan seriedad y compromiso con respecto al rendimiento académico por lo que su aprovechamiento académico es óptima. En ese entendido, el grupo etáreo de 28 a 35 años presentan mayor rendimiento académico a diferencia del segundo y tercer grupo etáreo.

Rendimiento académico según el variable sexo: el sexo masculino manifestó una distribución normal en relación a las frecuencias de valor, por lo que su rendimiento académico es intermedio. Sin embargo, se identificó dos frecuencias que sobre pasan la normalidad, lo que implica que los estudiantes de sexo masculino presentan un significativo rendimiento académico.

En relación al sexo femenino se observó una distribución de frecuencia normal, reflejando un rendimiento académico intermedio, sin embargo, una frecuencia tiene una elevada proporción lo que implica que las mujeres presentan calificaciones que sobre pasan la

normalidad. Concluyendo que en mínima intensidad las mujeres presentan mayor rendimiento académico a diferencia de los varones.

Rendimiento académico según ocupación: los estudiantes que “trabajan y estudian” manifiestan una distribución normal en relación a las frecuencias, sin embargo, se evidencio una elevada frecuencia que supera la normalidad. Estos resultados se dan por la capacidad de organización y planificación que muestran hacia el ámbito laboral y educativo los cuales son manifestaciones de una madurez emocional que conlleva a una con formación académica conveniente.

Por su parte, los estudiantes que “solo estudian” presentan un rendimiento normal en relación a la campana de gauss pero se observó una frecuencia que sobresale la distribución del histograma. Este grupo de estudiantes presentan un rendimiento académico intermedio debido a la objetividad que atraviesa su desarrollo personal, además del compromiso social que ejercen, implicando un descuido con respecto a la madurez social lo cual se refleja en su proceso académico. En ese entendido, los estudiantes que “trabajan y estudian” manifiestan mayor rendimiento académico a diferencia de los estudiantes que “solo estudian”.

El tercer objetivo específico: relacionar los niveles de estrés con los niveles de rendimiento académico en los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia gestión 2017 se tiene lo siguiente.

Este objetivo específico se consolidó a través de la tabla de contingencia de las variables de estudio (estrés y rendimiento académico) y el Chi², los cuales manifestaron que existe una relación intermedia entre los niveles de estrés y los niveles de rendimiento académico en los estudiantes carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia.

Los resultados manifestaron que cuando el rendimiento académico es bajo el 50 % de los casos presenta estrés medio y el otro 50% presenta estrés alto. Cuando el rendimiento académico es medio, el 25.00% de los casos muestra estrés bajo; el 42.31 % presenta un

estrés medio y el 32.69% representa un estrés alto. Cuando el rendimiento académico es alto entonces el 13.70 % de los casos presenta estrés bajo; el 46.58 % presenta estrés medio y el 39.73% presenta un estrés alto. Implicando que el rendimiento académico tiene una relación intermedia a nivel dimensional.

Relacionando las variables estrés y rendimiento académico se tiene que, cuando el estrés bajo se relaciona al rendimiento académico bajo, medio y alto se tiene un valor de 18.11 que representa una relación mínima entre estas variables y sus dimensiones. De la misma manera, cuando el estrés medio se relaciona con el rendimiento académico bajo, medio y alto se tiene un valor de 44.88 que refleja una relación intermedia entre estas variables y sus dimensiones. Y en relación al estrés alto en relación al rendimiento académico bajo, medio y alto se tiene un valor de 37.01 que representa a una relación intermedia entre las variables del estudio. Implicando que el estrés tiene una relación intermedia en relación al rendimiento académico.

Explicando de esta manera que el estrés y el rendimiento académico tienen una relación de contingencia intermedia, sin embargo, las dimensiones tienden a manifestarse de manera irregular teniendo variables con incidencias altas y bajas.

El cuarto objetivo específico: indica determinar la relación entre los niveles de estrés y los niveles de rendimiento académico según su edad, sexo, semestre y ocupación en los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia gestión 2017. Se tiene lo siguiente:

Se determinó la relación que existe entre los niveles de estrés y los niveles de rendimiento académico según su edad, sexo, semestre y ocupación en los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia, a través del cuadro coeficiente de correlación que favoreció a cuantificar la asociación lineal de las variables estrés y rendimiento académico.

Los resultados manifestaron que el coeficiente de correlación entre estrés general y la dimensión de reacciones físicas es de un 0.9, mostrando un alto nivel de asociación sobre este par de variables. Algo similar ocurre con la dimensión de reacciones psicológicas con un 0.91, y la reacción conductual con un 0.88. Implicando que el rendimiento académico y las dimensiones de estrés están altamente correlacionados.

Por otra parte, los cuadros de regresión contribuyeron a establecer la relación que existe entre el rendimiento académico y el estrés. De manera general, se observa una relación positiva entre el rendimiento académico y las reacciones físicas, reacciones conductuales y el sexo. Es decir, a medida que cualquiera de estas variables explicativas aumente, el rendimiento académico aumentara. Ocurre una situación contraria entre el rendimiento académico y las variables de reacción psicológica y la variable edad. Es decir, a medida que estas variables explicativas aumentan el rendimiento académico disminuye.

De acuerdo al coeficiente de correlación es posible decir que el estrés no afecta de manera directa a la variabilidad del rendimiento académico, sino va afectando de manera heterogénea, es decir, afecta de manera positiva y de manera negativa a las distintas variables.

De manera general el estrés explica en un 76% al rendimiento académico. Es decir, que el estrés tiene una relación al rendimiento académico. Pero esta relación no se manifiesta de manera contundente sino de manera indirecta a través de la variabilidad, incidiendo a unas variables de manera positiva y a otras de manera negativa. Por lo tanto, el estrés y el rendimiento académico tienen una relación de 0.665 de acuerdo al cuadro de regresión general, evidenciándose de esta manera la teoría planteada por la investigación.

Según la hipótesis: de acuerdo a los resultados de investigación, se demuestra la hipótesis del presente estudio que afirma que: “existe relación entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes de la carrera de psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia gestión 2017” rechazando la independencia de variables. Esta teoría se sustenta

por los resultados obtenidos en la corroboración estadística que refieren que el estrés si tiene una relación hacia rendimiento académico en un 76%, pero esta relación no es de manera directa sino de manera indirecta a través de las diferentes variables y dimensiones del estudio.

Según el marco teórico: los procesos teóricos y conceptuales contribuyeron en la interpretación de los resultados de la investigación. Asimismo, asistieron en la delimitación el objeto de estudio a través de sus diferentes perspectivas y enfoques.

Según el trabajo de campo: la investigación se encaminó a estudiar el estrés y el rendimiento académico. En ese proceso la sistematización metodológica e instrumentos de investigación contribuyeron a consolidar los resultados del estudio.

6.2. Recomendaciones

De acuerdo a los resultados obtenidos de la investigación se plantean las siguientes recomendaciones.

- Se recomienda efectuar una investigación cualitativa con respecto a esta temática, que contribuya en profundizar y comprender perspectivas particulares sobre este fenómeno.
- En posteriores investigaciones, considerar la importancia sociodemográfica de los estudiantes, a fin de relacionar de forma integral el estrés y el rendimiento académico.
- Diseñar un conjunto actividades para intervenir el estrés en los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad.
- Coordinar con la responsable de carrera de Psicomotricidad para fomentar actividades que disminuyan las reacciones físicas, psicológicas y conductuales del estrés en los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad.

- Fomentar más espacios de socialización y bienestar con el objetivo de favorecer el equilibrio físico y emocional en los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad.
- Promover los beneficios de una adecuada organización en horarios, actividades pedagógicas y hábitos de estudio en los estudiantes con el propósito de fortalecer su rendimiento académico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abarca, A. (2006) *Estrés y fatiga crónica*. Buenos Aires- Argentina. Ed. Lea S.A.
- Ansiedad y miedo (2017) Recuperado de [https://www. google.com/url
¿sa.source=http://tratamiento/-y-.efectos.secundariosefectos-
emocionales/-depresión](https://www.google.com/url?sa.source=http://tratamiento/-y-.efectos.secundariosefectos-emocionales/-depresión) (1)
- Arcia, S. et. al. (2010). *Análisis de factores incidentes del estrés académico en los estudiantes del tercer año Universidad el Salvador*. (Tesis de Pregrado). pp. 25-35- 40.
- Aveldaño, R. y Choque, A. (2015) Metodología de la investigación. Cochabamba-Bolivia Ed. Educación y cultura. p. 37-46- 124
- Barraza, A. (2007) El inventario de estrés académico. Universidad pedagógica de Durango S.E. p. 90
- Beltrán et.al (2010) “*Como afecta y se relaciona el estrés con el Rendimiento académico en estudiantes de segundo año de la carrera de medicina del CUM-USAC*, (tesis de pregrado) Universidad de San Carlos de Guatemala. p. 9.
- Berrio, N. y Mazo, R. (2011) *Estrés académico Universidad de Antioquia*. (Tesis. de pregrado). Medellín-Colombia. pp. 1- 68- 69.
- Bertola, D. (2010). *Ética y filosofía de la medicina*.Ed. Rosario Argentina.
- Bolivia, Ministerio de Educación (2010). Ley 070 de la Educación: Avelino Siñani -Elizardo Pérez.
- Callisaya, G. (2011) Investigación guía para realizar tesis y proyectos de grado. La Paz- Bolivia. Ed. Colecciones Culturales. p. 35
- Canda, F. (2005) Diccionario de pedagogía y psicología: Madrid-España. Ed. Cultural S.A. p. 115.
- Cardozo, L. (2012) “Expresiones de estrés en los profesores que cursan el programa “Licenciatura en Ciencias de la Educación para maestros en la Universidad Salesiana de Bolivia”, (tesis de Maestría). Centro de Investigación Psicopedagógica en Educación Superior. La Paz – Bolivia. p.14-221 (20)

- Cuidadores familiares (2017) Recuperado de <https://www.google.com/url?url=www.potenciando.com/2010/03/how-to-work-thought-feeling-of-social.ht> recuperado el 21 de octubre de 2017 (2)
- Daneri, F. (2012) Psicología del estrés “Biología del comportamiento” S,E. p.9
- Del Risco, M. et. al. (2015) Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de enfermería Universidad Nacional de la Amazonia peruana 2015. (Tesis de pregrado)- Perú.
- Depresión (2017) Recuperado de <https://www.google.com/url?url=sa=httpovywebyrcturlwww.cod.es/colegiados/00451=d17xpcjawc>. (3)
- Dolor de cabeza (2017) recuperado de <https://www.google.com/amp/m.saludsalud180.com>. (4)
- Domínguez, R.et. al. (2015) “*Influencia del estrés en el rendimiento académico* (tesis de pregrado) Universidad Autónoma de Yucatán, México. p. 33
- Estrategias de intervención (2017) Recuperado de <https://www.google.com/url?url=sa.source=http://tratamiento.www.psicologiacientifica.com/intervencion-estres-postraumatica>. (5)
- Estrés digestivo (2017) Recuperado de <https://www.google.com/url?url=sa=th=webysource=la.razon.es/historico/4710> (6)
- Estrés y sueño (2017) Recuperado de <https://www.google.com/url?url=sa=www.foro.doctissimo.com/es/psicologia> (7)
- Fernández, C. (2016) “*Emociones positivas y estrategias de afrontamiento al estrés de niños y niñas que asisten a los centros de día macro distrito periférica*” (tesis de pregrado) Universidad Mayor de San Andrés- Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. La Paz.
- Flores, L. et. al. (2008) *Influencia del estrés académico en el rendimiento de los estudiantes del II de Bachillerato del instituto salesiano san miguel*. Honduras (tesis de pregrado). pág. 6.
- Galdós, A. (2014). Relación entre el rendimiento académico y dimensiones de personalidad- Universidad Peruana de Ciencia Aplicada. (Tesis de pregrado). Perú. pp.10-11.

- García, N. y Mazo, R. (2011) *Estrés académico* (tesis de pregrado) Universidad de Antioquia. Medellín-Colombia. p. 78.
- Gómez, N. (2006). Estrés como una causa del bajo aprovechamiento escolar. Pachuca-México. (s. E) pp. 14- 22- 19- 15.
- Gutiérrez, F. et. al. (2010). Caracterización psicométrica del inventario de estrés académico en estudiantes de pregrado de la Universidad de Antioquia. p. 9
- Gutiérrez, L. Feliciano. (2008). Diccionario Pedagógico:, La Paz-Bolivia Ed. Gráfica González. p. 463
- Hernández, R. Fernández, C. Baptista, P. (2003). Metodología de investigación Investigación: México: Ed. Mc Graw Hill pp. 4-149.
- Herrera, H. (2016) *Relación entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes del VI ciclo de la escuela profesional de Estomatología*. (Tesis de pregrado). Universidad Privada Antenor Orrego. Trujillo-Perú. pp. 9-14-17
- Holgado, J. (2011) *Estudio del estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios de ciencias de la salud Málaga*.(tesis de pregrado). España. p. 28.
- Huerta, J. (2015) “*Acontecimientos vitales que generan estrés académico asociado al rendimiento académico en jóvenes universitarios*” (tesis de pregrado) Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo Chíncha-Perú.
- Intervención (2017) Recuperado de <https://www.google.com/url?sa=www.cneid.org/documentos/revistas>. (8)
- Intervención (2017) Recuperado de <https://www.google.com/url?sa=tywety> <https://www.google.com/url?sa=tywety> centrodvinci.com (9)
- Luna, S. (2017) “*Relación del estrés laboral y el nivel de autoestima cajeros y cajeras de la Regional El Alto de Banco Solidario S. A.*” (Tesis de pregrado), UMSA- Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. El Alto.
- Miranda, S. (2017) “*Satisfacción laboral y estrés laboral en el personal docente del Instituto Superior Tecnológico Don Bosco-El Alto*” (tesis de pregrado), UMSA-Facultad de

Humanidades y Ciencias de la Educación. El Alto.

Moliner, M. (2007) Diccionario de uso español: Ed. Gredos. Madrid-España. p. 34

Muñoz, D. (2016). *Estrés académico niveles y diferencias de género en estudiantes de la Universidad del Azuay* .(tesis de pregrado). Universidad del AZUAY. Cuenca Ecuador .pp.14-17.

Olivetti, S. (2010) Estrés académico en estudiantes que cursan el primer año de ámbito universitario” (tesis de pregrado) Universidad Abierta Interamericana Lima- Perú. p. 39.

Pérdida de memoria (2017) Recuperado de <https://www.google.com/url?sa=sourc=.com/es/perdida-de> memoria-por-estrés-/. (10)

Problemas para concentrarse (2017) Recuperado de <https://www.google.com/url?sa.source=webhttps://blogHRxBCMUQBegyusgOaovvam5746vav2pab8hu58> (11)

Quispe, M. (2016) “*Habilidades de la inteligencia emocional y nivel del estrés laboral*” (tesis de pregrado) UMSA-Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. La Paz.

Ríos, L. (2014) “*Factores estresores académicos asociados a estrés en estudiantes de Enfermería de la Escuela Padre Luis Tezza*” (tesis de pregrado) Lima-Perú.

Reconocer, prevenir (2017) Recuperado de <https://www.google.com/url?sa.source=webhttps://blog.portoal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/1156reconocer>. (12)

Redalyc manejo del estres Recuperado de <https://www.google.com/url?sa.source=salud/2012/10/16.estres-aumenta-consumo-de-comida-rapida>. (13)

Relajación y respiración (2017) Recuperado de <https://www.google.com/url?sa=roure=jurle=.uv.es/relaiaciones>. (14)

Stavroula, L. (1999) La organización del trabajo y el estrés. Reino Unido (3ra edición). p. 3.

Sánchez, P. (2002) Otros factores de riesgo: el estrés. España Ed. S/E. p.9.

- Sueño y ansiedad. (2017). Recuperado de <https://www.google.com/url?sa=eptyrtc=ansiedad.com/url?sa=eptyrtc> (15)
- Tamayo, M. (1986). **(a)** Manual de proyectos de investigación Colombia, Ed ICESI. p. 71.
- Tamayo, M. (2009). **(b)** Diccionario de investigación científica:. México Ed. Limusa. p. 157.
- Toma de decisiones (2017) Recuperado de <https://www.google.com/url?sa.source=http://tratamiento.Servicios.uileon.es/formacionpdi2013/3/toma-de-desiciones-2014jAAegCha=MiRv57grtqbfbk>. (16)
- Tratamiento conductual (2017) Recuperado de <https://www.google.com/url?sa.source> (17)
- Vallejo, L. (2011) *Relación del estrés académico y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de química farmacéutica de la UNAM*. México. (Tesis de pregrado) pp. 7-10-11- 32.
- Villaverde, E. (2012) *Estrés y rendimiento académico en estudiantes del Primer semestres de la especialidad de primaria del “Instituto de Educación Superior Pedagógico Público-Teodoro (tesis de maestría) Peñaloza de Chupaca”* p.7-41
- Zúñiga, V. (2015) *Acontecimientos vitales que generan estrés académico asociado al rendimiento académico en jóvenes universitarios de universidades nacionales de Región Ancash*. (Tesis de pregrado)- pp. 21- 22- 25-31.

ANEXO - 1

UBICACIÓN GEOGRÁFICA DE LA INVESTIGACIÓN

República de **BOLIVIA**



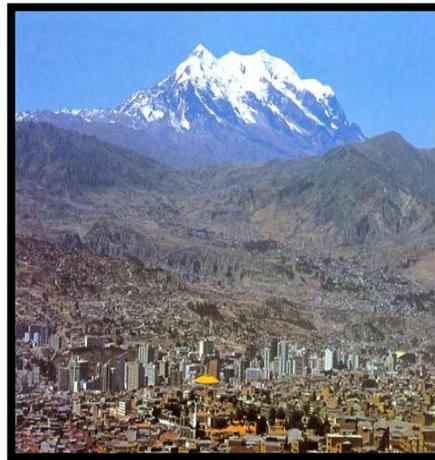
Departamento de **LA PAZ**



Provincia **MURILLO**



Ciudad de **LA PAZ**



Universidad Salesiana Boliviana



Carrera de **PSICOMOTRICIDAD**



ANEXO – 2
MATRIZ DE CONSISTENCIA DE LA INVESTIGACIÓN

ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOMOTRICIDAD DE LA UNIVERSIDAD SALESIANA DE BOLIVIA, GESTIÓN 2017			
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES
Problema principal	Objetivo general	Hipótesis nula	
¿Existe relación entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia, gestión 2017?	Establecer la relación entre el estrés y el rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia, gestión 2017.	No existe relación entre el estrés y el rendimiento en estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia, gestión 2017.	Variable independiente -Estrés
Problema secundario 1	Objetivo específico 1	Hipótesis alternativa	
¿Cómo se presentan los niveles de estrés en los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia, gestión 2017?	Identificar los niveles de estrés en los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia, gestión 2017	Existe relación entre el estrés y el rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia, gestión 2017.	Variable Dependiente -Rendimiento académico
Problema secundario 2	Objetivo específico 2	Metodología	
¿Cómo se presentan los niveles de rendimiento académico en los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia, gestión 2017?	Identificar los niveles de rendimiento académico en los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia, gestión 2017	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Enfoque: cuantitativo ▪ Tipo: no experimental ▪ Alcance: correlacional ▪ Tiempo: transeccional ▪ Población: 143 estudiantes ▪ Muestra: 69 estudiantes 	
Problema secundario 3	Objetivo específico 3		
¿Cómo es la relación entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia, gestión 2017?	Relacionar los niveles de estrés con los niveles de rendimiento académico en los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia, gestión 2017		
Problema secundario 4	Objetivo específico 4		
¿Cómo es relación entre el estrés y el rendimiento académico según su edad, sexo, semestres y ocupación en los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia, gestión 2017?	Determinar la relación entre los niveles de estrés y los niveles de rendimiento académico según su edad, sexo, semestre y ocupación en los estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia, gestión 2017		

ANEXO – 3
DISEÑO METODOLÓGICO

FORMULACION DEL PROBLEMA	TEMA DE INVESTIGACIÓN	OBJETO DE ESTUDIO	CAMPO DE ACCION	UNIDAD DE ANALISIS	¿CÓMO VA DESARROLLARSE LA INVESTIGACIÓN?								
					Enfoque	Métodos	Técnicas	Diseño	Tipo	Espacio	Tiempo	Universo	T. Muestra
¿Existe relación entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes de la carrera de psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia, gestión 2017?	Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia, gestión 2017	ESTRÉS	RENDIMIENTO ACADÉMICO	Estudiantes de la carrera de psicomotricidad de la universidad Salesiana de Bolivia	Cuantitativo	Teóricos -empíricos	Encuesta y el análisis documental	Correlacional	No experimental	Carrera de psicomotricidad – Universidad Salesiana	Transversal- segundo semestre de la gestión 2017	143 estudiantes	69 estudiantes

ANEXO - 4
CUESTIONARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

De Arturo Barraza

El presente cuestionario tiene como objetivo identificar el nivel de estrés en estudiantes de educación superior y postgrado durante sus estudios.

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

REACCIONES FÍSICAS					
Ítems/ Reactivos	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migraña					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las unas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
REACCIONES PSICOLÓGICAS					
Ítems/ Reactivos	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Sentimientos de temor					
Dificultades para recordar cosas					
REACCIONES COMPORTAMENTALES					
Ítems/ Reactivos	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores de clase					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Dificultades para tomar decisiones					

Gracias por su colaboración

ANEXO - 5

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO (CUESTIONARIO DIRIGIDO A ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOMOTRICIDAD - UNIVERSIDAD SALESIANA - AGOSTO - 2017)

Datos generales:
Nombres y apellidos:
Grado académico:
Instrucciones:
Por favor marque con una X la valoración que considere adecuado con respecto al cuestionario.

N°	DETALLE DEL CUESTIONARIO	valoración	
1	El título del cuestionario es apropiado	SI ()	NO ()
Sugerencias:			
2	El título del cuestionario es comprensible	SI ()	NO ()
Sugerencias:			
3	Considera apropiado la introducción del cuestionario	SI ()	NO ()
Sugerencias:			
4	la introducción del cuestionario es comprensible	SI ()	NO ()
Sugerencias:			
5	Los datos generales son suficientes	SI ()	NO ()
Sugerencias:			
6	Las instrucciones del cuestionario son comprensibles	SI ()	NO ()
Sugerencias:			
7	La cantidad de preguntas del cuestionario son suficientes	SI ()	NO ()
Sugerencias:			
8	Las preguntas del cuestionario se comprenden	SI ()	NO ()
Sugerencias:			
9	El título del cuestionario es adecuado comprensible	SI ()	NO ()
Sugerencias:			
10	El tamaño de letra del cuestionario es adecuado	SI ()	NO ()
Sugerencias:			
11	El tipo de letra es adecuado	SI ()	NO ()
Sugerencias:			
12	Considera que las preguntas del cuestionario deben llevar números	SI ()	NO ()
Sugerencias:			

ANEXO - 6

INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN – CUESTIONARIO SISCO DEL ESTRÉS A.

**CUESTIONARIO DIRIGIDO A ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE
PSICOMOTRICIDAD - UNIVERSIDAD SALESIANA DE BOLIVIA**

Estimado/a estudiante, estoy realizando una investigación con el objetivo de identificar el nivel de estrés. Para lo cual le pido a usted pueda responder de forma sincera las preguntas que se ha formulado, haciéndole conocer que la información proporcionada será de carácter confidencial. Le agradezco anticipadamente su participación.

I. Datos generales

Edad: 23	Sexo: M () F (x)
Usted: Solo estudia ()	Semestre: Segundo
Estudia y trabaja (x)	Turno: Noche

II. Instrucciones

Marca con una X la respuesta que considere apropiada. En una escala valorativa del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es una o dos veces, (3) es ocasionalmente, (4) es con mucha frecuencia y (5) es continuamente. Señale en los últimos seis meses con qué frecuencia experimentó las siguientes situaciones como:

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	
1.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).					X	5
2.- Fatiga crónica (cansancio permanente).					X	5
3.- Dolor de cabeza o migraña.			X			3
4.- Problemas de digestión, dolor abdominal.				X		4
5.- Rascarse, morderse las uñas o moverse constantemente			X			3
6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir			X			3
7.- Inquietud e incapacidad para relajarse y estar tranquilo.				X		4
8.- Sentimiento de depresión y tristeza (decaído).					X	5
9.- Ansiedad, angustia y desesperación.					X	5
10.- Dificultades de concentración.			X			3
11.- Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad		X				2
12.- Sentimientos de temor o miedo.					X	5
13.- Conflictos o tendencia a polemizar y discutir.		X				2
14.- Aislamiento de los demás.	X					1
15.- Desgano para realizar actividades en clase.	X					1
16.- Aumento o reducción del consumo de alimentos.				X		4
17.- Dificultades para recordar las cosas.				X		4
18.- Dificultades para tomar decisiones.				X		4

Gracias por su colaboración.

⑦
23
24
16
63

ANEXO - 7
INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN – REGISTRO DE NOTAS

**REGISTRO DE NOTAS DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE
 PSICOMOTRICIDAD - UNIVERSIDAD SALESIANA (AGOSTO- 2017)**

Objetivo:							
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Registrar nivel de rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de psicomotricidad. 							
Nivel académico				Materia			
Semestre:							
Nro.	Grupo	R.U.	Ira. Eval.	2da. Eval.	Total Prom.	Eval. final	Nota final
1							
2							
3							

ANEXO - 8
FOTOS DE ESTUDIANTES DURANTE LA APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO



ANEXO - 9

TABULACIÓN DEL INSTRUMENTO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Segundo semestre						Tercer semestre							
Nº DE PREGUNTA	RESPUESTA		Nº DE PREGUNTA	RESPUESTA		Total	Nº DE PREGUNTA	RESPUESTA		Nº DE PREGUNTA	RESPUESTA		Total
Edad.	18 - 22 años:	6	Edad	18 - 22 años:	1	7	Edad	18 - 22 años:	2	Edad	18 - 22 años:	0	2
	23 - 27 años:	5		23 - 27 años:	1	6		23 - 27 años:	8		23 - 27 años:	1	9
	28 - 32 años:	0		28 - 32 años:	1	1		28 - 32 años:	1		28 - 32 años:	0	1
						14							12
Ocupación	Solo estudia:	1	Ocupación.	Solo estudia:	0	1	Ocupación	Solo estudia:	0	Ocupación.	Solo estudia:	0	0
	Estudia y trabaja:	10		Estudia y trabaja:	3	13		Estudia y trabaja:	11		Estudia y trabaja:	1	12
						12							12
Sexo.	Femenino:	11	Sexo	Masculino:	3	14	Sexo.	Femenino:	11	Sexo	Masculino:	1	12
Cuarto semestre						Quinto semestre							
Nº DE PREGUNTA	RESPUESTA		Nº DE PREGUNTA	RESPUESTA		total	Nº DE PREGUNTA	RESPUESTA		Nº DE PREGUNTA	RESPUESTA		total
Edad.	18 - 22 años:	3	Edad	18 - 22 años:	1	4	Edad.	18 - 22 años:		Edad	18 - 22 años:	2	3
	23 - 27 años:	5		23 - 27 años:	1	6		23 - 27 años:			23 - 27 años:	3	6
	28 - 32 años:	3		28 - 32 años:	1	4		28 - 32 años:			28 - 32 años:	1	1
						14							10
Ocupación	Solo estudia:	2	Ocupación.	Solo estudia:	1	3	Ocupación	Solo estudia:	0	Ocupación.	Solo estudia:	0	0
	Estudia y trabaja:	9		Estudia y trabaja:	2	11		Estudia y trabaja:	4		Estudia y trabaja:	6	10
						14							10
Sexo.	Femenino:	11	Sexo	Masculino:	3	14	Sexo.	Femenino:	4	Sexo	Masculino:	6	10
Sexto semestre						Séptimo semestre							
Nº DE PREGUNTA	RESPUESTA		Nº DE PREGUNTA	RESPUESTA		total	Nº DE PREGUNTA	RESPUESTA		Nº DE PREGUNTA	RESPUESTA		total
Edad.	18 - 22 años:	1	Edad	18 - 22 años:	2	3	Edad.	18 - 22 años:	7	Edad	18 - 22 años:	0	7
	23 - 27 años:	7		23 - 27 años:	4	11		23 - 27 años:	3		23 - 27 años:	1	4
	28 - 32 años:	0		28 - 32 años:	0	0		28 - 32 años:	0		28 - 32 años:	0	0
						14							11
Ocupación	Solo estudia:	2	Ocupación.	Solo estudia:	0	2	Ocupación	Solo estudia:	1	Ocupación.	Solo estudia:		1
	Estudia y trabaja:	6		Estudia y trabaja:	6	12		Estudia y trabaja:	9		Estudia y trabaja:		10
						14							11
Sexo.	Femenino:	8	Sexo	Masculino:	6	14	Sexo.	Femenino:	10	Sexo	Masculino:	1	11

Octavo Semestre						Noveno Semestre							
Nº DE PREGUNTA	RESPUESTA		Nº DE PREGUNTA	RESPUESTA		Total	Nº DE PREGUNTA	RESPUESTA		Nº DE PREGUNTA	RESPUESTA		Total
Edad.	18 - 22 años:	6	Edad	18 - 22 años:	0	6	Edad	18 - 22 años:	3	Edad	18 - 22 años:	1	4
	23 - 27 años:	4		23 - 27 años:	5	9		23 - 27 años:	8		23 - 27 años:	3	11
	28 - 32 años:	0		28 - 32 años:	0	6		28 - 32 años:	2		28 - 32 años:	2	4
						15							19
Ocupación	Solo estudia:	2	Ocupación.	Solo estudia:	1	3	Ocupación	Solo estudia:	2	Ocupación.	Solo estudia:	1	3
	Estudia y trabaja:	8		Estudia y trabaja:	4	12		Estudia y trabaja:	11		Estudia y trabaja:	5	16
													19
Sexo.	Femenino:	10	Sexo	Masculino:	5	15	Sexo.	Femenino:	13	Sexo	Masculino:	6	19
Decimo semestre													
Nº DE PREGUNTA	RESPUESTA		Nº DE PREGUNTA	RESPUESTA		total							
Edad.	18 - 22 años:	3	Edad	18 - 22 años:	0	3							
	23 - 27 años:	19		23 - 27 años:	4	23							
	28 - 32 años:	5		28 - 32 años:	3	8							
						34							
Ocupación	Solo estudia:	8	Ocupación.	Solo estudia:	0	8							
	Estudia y trabaja:	19		Estudia y trabaja:	7	26							
						34							
Sexo.	Femenino:	27	Sexo	Masculino:	7	34							

ANEXO - 10
BASE DE DATOS GENERAL DEL ESTRÉS Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

u	n	p1	p2	p3	p4	p5	p6	pt1	p7	p8	p9	p10	p11	p12	pt2	p13	p14	p15	p16	p17	p18	pt3	PT- Estres	semestre	edad	sexo	Estu- traba	1ra. Eval.	2da. Eval	Total Prom.	Eval. Final	Nota final	
1	1	2	3	3	2	3	2	15	2	3	3	4	2	4	18	1	2	2	2	2	2	2	11	44	1	19	1	1	62	68	65	76	70
2	2	3	4	2	3	1	3	16	5	3	4	3	1	3	19	2	3	3	2	3	5	18	53	1	27	0	1	75	68	71	68	69	
3	3	3	4	2	3	3	2	17	3	3	3	4	1	2	16	2	1	2	3	2	2	2	12	45	1	24	1	1	73	86	79	79	79
4	4	1	4	2	3	2	4	16	2	3	3	2	2	3	15	2	2	1	3	2	1	13	44	1	21	1	1	63	56	59	78	68	
5	5	4	5	2	2	3	4	20	2	3	5	2	2	2	16	1	1	1	5	2	3	13	49	1	28	0	1	76	62	69	78	73	
6	6	3	4	1	1	1	4	14	1	3	2	3	1	2	12	2	1	4	4	3	2	16	42	1	20	0	1	87	91	89	63	76	
7	7	5	5	3	4	3	3	23	4	5	5	3	2	5	24	2	1	1	4	4	4	16	63	1	23	1	1	78	69	73	78	75	
8	8	4	5	3	4	5	3	24	5	4	4	4	5	4	26	4	2	3	5	4	5	23	73	1	24	1	1	69	78	73	87	80	
9	9	3	5	2	4	5	4	23	2	2	2	4	5	5	20	3	1	3	5	5	5	22	65	1	21	1	1	86	98	92	68	80	
10	10	2	2	3	1	2	4	14	2	2	2	2	3	2	13	1	2	3	3	2	2	13	40	1	21	1	0	86	87	86	63	74	
11	11	2	3	3	4	2	3	17	3	3	2	4	3	2	17	3	3	2	3	3	4	18	52	1	24	1	1	74	69	71	76	73	
12	12	3	3	2	3	5	5	21	4	5	5	5	3	5	27	3	3	3	5	5	5	24	72	1	18	1	1	76	68	72	96	84	
13	13	5	5	2	2	1	4	19	1	4	4	5	3	3	20	3	2	3	4	5	4	21	60	1	20	1	1	84	78	81	59	70	
14	14	2	3	3	3	2	3	16	2	3	3	2	2	2	14	2	3	2	3	2	5	17	47	1	23	1	1	65	72	68	68	68	
15	1	4	4	1	4	3	3	19	3	5	4	4	4	3	23	2	1	2	4	2	3	14	56	2	23	1	1	60	67	63	56	59	
16	2	1	4	2	5	3	2	17	3	3	2	3	4	2	17	2	4	4	4	3	4	21	55	2	21	1	1	69	60	64	72	68	
17	3	3	2	1	1	1	2	10	1	2	1	1	2	1	8	1	1	2	1	1	1	7	25	2	27	1	1	74	78	76	80	78	
18	4	2	4	5	2	1	4	18	4	5	5	4	5	3	26	3	5	4	4	2	5	23	67	2	27	1	1	78	75	76	74	75	
19	5	3	3	3	5	2	5	21	2	1	2	2	4	2	13	2	1	5	3	4	5	20	54	2	24	1	1	60	65	62	78	70	
20	6	1	1	1	1	2	1	7	1	2	1	3	1	1	9	1	1	2	1	1	1	7	23	2	35	1	1	87	79	83	86	84	
21	7	4	5	4	3	5	5	26	3	4	4	3	3	3	20	4	3	4	4	4	4	23	69	2	21	1	1	63	65	64	83	73	
22	8	1	3	1	3	1	3	12	1	1	3	3	1	3	12	1	3	3	3	3	3	16	40	2	19	1	1	64	75	69	64	66	

23	9	4	3	3	2	4	4	20	4	4	4	3	4	4	23	2	2	3	3	4	2	16	59	2	25	1	1	67	70	68	51	59
24	10	3	4	3	3	5	5	23	4	3	3	3	3	3	19	4	3	3	4	3	4	21	63	2	23	1	1	70	65	67	78	72
25	11	3	5	3	3	3	5	22	4	2	2	3	4	1	16	2	3	4	2	2	3	16	54	2	25	0	1	74	75	74	69	71
26	12	3	4	2	3	5	5	22	4	3	2	3	3	2	17	2	2	3	3	3	2	15	54	2	25	1	1	75	78	76	79	77
27	1	1	1	1	3	1	2	9	5	3	2	3	1	2	16	1	3	1	1	2	1	9	34	3	27	0	1	65	63	64	66	65
28	2	2	2	2	2	2	4	14	2	2	1	2	3	1	11	3	4	2	1	2	1	13	38	3	19	1	1	68	65	66	65	65
29	3	2	3	1	1	1	3	11	1	2	3	2	1	2	11	1	2	3	3	2	1	12	34	3	26	1	1	69	69	69	62	65
30	4	3	4	2	4	5	5	23	3	4	5	2	3	4	21	2	3	3	2	2	5	17	61	3	24	1	1	75	68	71	63	67
31	5	3	4	1	4	1	4	17	2	4	4	4	3	4	21	3	4	4	3	4	4	22	60	3	34	1	1	74	63	68	67	67
32	6	1	3	1	1	5	2	13	1	2	1	2	2	1	9	1	2	1	1	3	3	11	33	3	27	0	1	79	61	70	76	73
33	7	2	5	1	2	3	5	18	1	1	1	2	1	1	7	4	1	3	2	4	1	15	40	3	22	0	1	91	74	82	74	78
34	8	4	4	5	5	5	3	26	4	3	5	4	2	2	20	3	1	4	3	3	4	18	64	3	31	1	1	78	75	76	79	77
35	9	2	5	5	5	4	5	26	5	5	5	4	5	5	29	4	5	4	5	4	2	24	79	3	21	1	0	74	76	75	84	79
36	10	2	3	3	2	1	2	13	2	1	1	2	1	2	9	2	1	2	1	2	2	10	32	3	27	1	0	75	79	77	74	73
37	11	3	4	3	4	3	4	21	4	3	3	3	2	3	18	1	3	3	3	3	3	16	55	3	25	1	1	76	84	80	76	78
38	12	3	4	3	5	4	5	24	4	4	4	4	4	4	24	4	3	4	5	5	3	24	72	3	20	1	1	69	98	83	84	83
39	13	3	5	4	3	3	4	22	5	5	5	4	4	4	27	4	4	4	4	4	4	24	73	3	20	1	1	68	78	73	82	77
40	14	1	4	1	1	3	5	15	3	1	2	4	1	2	13	1	1	2	3	3	3	10	38	3	24	1	1	62	59	60	81	70
41	1	3	4	5	3	5	5	25	4	3	4	4	4	3	22	4	4	5	4	4	3	24	71	4	23	0	1	87	63	75	87	81
42	2	1	5	5	3	4	2	20	1	3	4	4	4	5	21	1	2	3	4	4	3	17	58	4	24	1	1	95	65	80	81	80
43	3	4	4	4	2	3	4	21	4	4	4	4	4	4	24	1	3	3	4	4	4	18	63	4	21	1	1	65	61	63	75	69
44	4	1	4	4	3	1	4	17	5	2	2	5	4	3	21	2	4	4	2	3	5	20	58	4	25	1	1	69	69	69	71	70
45	5	4	5	3	5	5	5	27	5	5	5	3	4	3	25	2	5	3	5	2	5	22	74	4	23	0	1	67	78	72	85	78
46	6	3	3	4	4	4	3	21	3	3	3	4	3	4	20	4	4	3	4	4	3	22	63	4	24	1	1	74	75	74	63	68
47	7	2	3	1	2	2	3	13	2	3	2	3	2	2	14	2	3	2	2	3	2	14	41	4	26	0	1	71	76	73	62	67
48	8	3	4	2	2	5	4	20	5	4	2	3	3	2	19	4	4	2	5	4	3	22	61	4	23	0	1	72	71	71	86	78
49	9	3	2	3	2	4	1	15	1	2	2	2	1	1	9	1	3	3	3	3	1	14	38	4	22	0	1	78	85	81	61	71
50	10	2	2	2	1	1	3	11	3	3	3	4	3	3	19	3	2	2	3	1	1	12	42	4	21	0	1	94	81	87	53	70

51	1	2	3	2	2	1	3	13	2	1	3	1	2	3	12	3	4	1	1	1	3	13	38	5	25	1	1	57	56	56	68	62
52	2	3	4	2	3	2	4	18	2	3	3	3	2	4	17	2	3	2	4	3	3	17	42	5	24	1	1	59	58	58	65	61
53	3	3	3	3	4	2	2	17	3	2	3	3	3	3	17	3	1	3	3	1	3	14	48	5	25	1	1	53	54	53	62	57
54	4	3	4	5	4	2	5	23	4	5	4	5	4	3	25	3	3	4	5	5	5	25	73	5	27	1	1	75	52	63	63	63
55	5	1	3	3	1	2	2	12	2	2	1	2	1	1	9	3	1	3	3	3	3	16	37	5	24	0	1	56	53	54	62	58
56	6	2	3	3	3	5	3	19	2	3	2	3	3	2	15	2	2	2	2	3	2	13	47	5	27	0	1	65	69	67	65	66
57	7	2	3	1	2	3	4	15	3	2	2	4	3	2	16	3	1	3	2	4	3	16	47	5	22	0	1	51	68	59	51	55
58	8	1	4	2	1	3	3	14	1	2	2	2	3	1	12	1	2	2	1	2	2	10	36	5	19	1	1	58	65	61	58	59
59	9	5	5	4	5	1	5	26	5	5	5	1	5	3	24	5	1	1	5	2	5	19	69	5	24	1	0	54	53	53	57	55
60	10	2	2	1	1	1	3	10	2	3	2	2	2	2	13	1	2	2	1	2	2	10	43	5	28	0	0	57	65	61	59	60
61	11	1	1	1	1	3	2	9	3	1	1	2	2	1	10	2	1	2	1	3	3	12	31	5	22	0	1	59	63	61	52	56
62	12	3	3	1	1	1	2	11	3	2	2	1	1	1	10	1	1	1	1	1	2	7	28	5	23	0	1	53	62	57	56	56
63	13	3	2	2	3	4	3	17	2	2	2	3	2	3	14	3	3	3	3	2	3	17	48	5	23	1	1	68	67	67	54	60
64	14	1	2	1	2	2	1	9	1	2	2	2	3	2	12	1	3	2	2	2	2	12	33	5	23	1	1	65	64	64	59	61
65	1	2	2	2	3	4	2	15	3	2	2	3	2	3	15	3	2	3	2	2	2	14	44	6	22	1	1	89	56	72	84	78
66	2	2	2	2	3	1	3	13	3	4	2	1	2	5	17	3	2	2	2	2	2	13	43	6	24	1	1	86	58	72	85	78
67	3	5	1	2	1	2	2	13	2	3	1	2	2	2	12	2	1	2	1	1	3	10	35	6	25	1	1	85	87	86	87	86
68	4	4	2	2	3	4	3	18	2	2	2	3	3	3	12	2	2	2	2	2	2	12	42	6	22	1	1	74	84	79	81	80
69	5	2	2	3	2	3	2	14	3	3	3	3	2	3	17	2	2	3	2	2	3	14	45	6	28	1	1	72	85	78	83	80
70	6	1	1	1	2	3	2	10	2	4	3	4	3	4	20	1	1	1	2	1	3	9	39	6	22	1	1	73	86	79	82	80
71	7	4	4	3	3	4	5	23	3	3	2	3	4	4	19	4	3	5	4	3	2	21	63	6	21	1	1	65	82	73	87	80
72	8	3	3	1	2	4	4	17	3	1	1	2	1	2	10	1	2	3	3	3	3	15	42	6	23	0	1	68	81	74	75	74
73	9	2	2	3	4	3	4	18	3	2	2	5	4	2	18	3	2	4	2	4	4	19	55	6	21	1	1	94	83	88	76	82
74	10	3	4	4	4	5	4	24	4	4	5	5	4	4	26	4	4	4	4	4	4	24	74	6	21	1	1	92	89	90	71	80
75	11	3	3	4	2	2	1	15	2	3	3	1	1	2	12	2	2	2	1	2	2	11	38	6	22	1	0	75	85	80	73	76
76	1	3	3	5	3	1	3	18	1	3	3	3	4	5	16	2	5	3	3	3	5	18	52	7	22	1	0	75	91	83	91	87
77	2	3	2	2	3	3	2	15	3	2	3	3	3	2	16	3	2	3	3	3	2	13	44	7	24	0	1	78	86	82	68	75
78	3	5	3	2	2	4	4	20	2	1	1	3	3	2	12	2	1	2	2	3	3	13	45	7	23	0	0	74	65	69	65	67

79	4	3	4	4	3	4	4	22	5	5	4	4	3	4	25	3	4	4	4	5	5	25	72	7	21	1	0	71	62	66	62	64
80	5	2	3	2	2	2	2	13	2	2	3	4	4	4	19	3	2	3	3	4	4	19	51	7	28	1	1	72	65	68	63	65
81	6	1	2	1	1	3	2	10	3	2	2	2	2	2	13	2	2	1	2	2	2	11	34	7	25	0	1	73	68	70	68	69
82	7	2	4	2	3	1	3	15	2	2	2	2	2	1	11	1	2	2	2	3	2	12	48	7	27	1	1	53	69	61	69	65
83	8	2	4	5	5	4	3	23	3	4	3	4	3	4	21	1	2	3	3	4	4	17	61	7	27	1	1	56	64	60	75	67
84	9	2	3	4	2	3	4	18	3	3	3	3	3	3	18	3	2	2	3	3	3	16	52	7	22	1	1	58	67	62	74	68
85	10	3	3	3	1	1	4	15	2	3	3	2	2	4	16	2	2	3	3	2	3	15	46	7	25	0	1	54	75	64	78	71
86	11	2	4	4	3	4	4	21	3	3	3	4	3	3	19	2	2	2	2	2	3	13	53	7	23	0	1	65	76	70	79	74
87	12	5	4	4	3	2	5	23	5	4	4	4	3	2	22	2	2	3	4	4	3	18	63	7	21	1	1	62	71	66	73	69
88	13	3	5	2	2	3	5	20	4	5	4	4	4	3	24	3	1	3	5	4	3	19	63	7	21	1	1	68	75	71	71	71
89	14	3	4	4	2	4	2	19	1	2	2	2	2	1	10	2	2	2	2	2	2	12	41	7	25	1	1	69	72	70	72	71
90	15	2	2	1	2	1	2	10	2	1	1	2	2	2	10	2	2	2	2	2	2	12	32	7	18	1	1	61	73	67	76	71
91	1	2	3	2	3	1	3	14	4	2	2	3	2	3	16	2	3	5	3	2	3	18	48	8	28	0	1	65	61	63	75	69
92	2	1	1	1	2	1	1	7	1	1	1	1	1	2	7	1	1	1	1	1	1	6	29	8	25	1	1	69	69	69	71	70
93	3	2	2	1	1	1	2	9	1	1	1	1	1	1	6	1	2	2	1	1	1	8	23	8	22	0	0	67	78	72	85	78
94	4	1	1	1	3	2	3	11	1	1	1	2	1	1	7	1	1	2	1	1	1	7	25	8	32	1	1	77	75	76	76	76
95	5	1	1	1	5	2	1	11	2	2	1	2	3	2	12	2	2	2	2	3	2	13	36	8	23	0	0	53	60	56	67	61
96	6	2	3	2	1	5	5	18	4	4	4	4	3	3	22	3	2	1	4	2	3	15	55	8	22	1	1	57	65	61	4	54
97	7	5	4	5	3	4	4	25	3	4	4	2	3	3	19	5	4	3	2	3	4	21	65	8	30	0	1	69	72	70	72	71
98	8	1	1	2	2	1	2	9	2	2	2	2	1	2	11	1	1	2	1	2	2	9	39	8	25	1	1	74	65	69	65	67
99	9	2	4	3	4	4	4	21	4	4	4	4	4	4	24	4	2	4	1	2	4	17	62	8	26	1	0	71	62	66	62	68
100	10	1	1	3	2	2	3	13	3	2	3	2	3	3	16	4	2	2	3	2	3	16	45	8	25	0	1	72	65	68	63	65
101	11	2	3	2	1	1	2	11	2	3	2	3	1	3	14	2	2	3	2	3	2	14	39	8	24	1	1	65	76	70	79	74
102	12	5	5	3	5	5	4	27	5	4	4	4	5	4	26	4	4	4	4	4	4	24	77	8	25	1	0	57	56	56	68	62
103	13	2	2	1	1	1	3	10	3	1	2	3	3	2	14	5	1	1	2	2	1	12	36	8	22	1	1	59	58	58	65	61
104	14	5	2	1	1	5	1	15	5	1	1	1	1	3	12	5	1	1	3	1	1	12	39	8	26	1	1	53	54	53	62	57
105	15	1	1	1	2	1	5	11	1	2	3	1	2	1	10	2	1	2	1	2	1	9	30	8	30	1	1	75	52	63	63	63
106	16	2	2	1	2	3	3	11	2	1	3	3	1	1	11	1	1	3	4	2	1	12	34	8	30	0	1	74	78	76	80	78

107	17	3	3	1	2	1	2	12	2	2	1	3	1	2	11	1	2	3	3	3	3	15	38	8	26	1	0	78	75	76	74	78	
108	18	4	4	4	5	4	4	25	4	5	4	5	5	5	28	5	4	4	4	4	4	25	78	8	25	1	1	60	65	62	78	70	
109	19	4	5	4	5	5	5	28	4	4	5	4	5	5	27	5	4	5	4	5	4	27	82	8	23	1	1	77	78	77	78	82	
110	1	2	2	2	4	5	3	18	3	2	2	2	1	2	12	1	1	1	3	3	3	12	42	9	28	1	1	69	68	68	78	73	
111	2	2	4	3	1	3	4	17	2	2	2	2	1	2	11	1	2	2	1	2	2	10	38	9	26	1	0	64	66	65	87	76	
112	3	2	3	1	2	4	3	15	1	1	1	2	1	1	7	2	1	3	3	3	3	15	37	9	27	0	1	77	75	76	76	76	
113	4	2	3	2	2	2	3	14	1	2	2	2	1	1	9	2	1	2	2	2	2	11	34	9	28	0	1	53	60	56	67	61	
114	5	4	4	3	3	3	3	20	2	4	4	2	3	3	18	4	4	4	4	5	5	26	64	9	25	1	0	57	65	61	4	54	
115	6	2	4	4	4	2	1	17	3	2	2	2	1	3	13	2	1	2	3	2	3	13	43	9	25	1	1	69	70	69	58	63	
116	7	3	4	2	4	2	2	17	2	2	1	3	3	2	13	3	2	3	2	4	3	17	47	9	28	0	1	60	60	60	30	59	
117	8	1	3	1	1	3	4	13	1	1	1	2	1	1	7	1	3	3	3	3	1	14	34	9	26	0	0	57	68	62	98	60	
118	9	3	2	1	2	1	2	11	1	2	1	1	1	1	7	1	2	1	1	1	1	7	25	9	24	1	1	73	72	72	86	79	
119	10	4	4	2	2	4	4	20	4	4	4	3	2	4	21	4	2	2	2	3	3	16	57	9	24	1	1	65	0	32	0	16	
120	11	1	3	3	3	2	4	16	2	2	2	4	3	2	15	4	3	4	5	3	5	24	55	9	23	1	0	80	78	79	65	72	
121	12	4	3	1	2	4	4	14	2	2	2	2	3	3	14	1	2	2	2	2	2	11	39	9	23	1	0	80	79	79	75	77	
122	13	3	3	1	2	3	2	14	2	2	2	3	2	2	13	2	1	2	4	3	2	14	41	9	27	1	1	60	65	62	100	81	
123	14	2	4	3	3	3	4	19	2	4	3	3	3	2	17	3	3	3	3	2	2	16	52	9	24	1	1	0	65	32	84	84	58
124	15	1	3	3	3	2	3	15	2	2	1	3	1	2	11	1	3	1	3	2	3	13	39	9	24	1	1	77	78	77	78	82	
125	16	1	3	1	1	1	1	8	3	1	3	1	1	1	10	3	3	1	5	3	1	16	34	9	30	0	1	60	60	60	77	68	
126	17	2	5	4	5	5	4	25	4	5	3	4	3	3	22	3	4	4	3	2	3	19	66	9	28	1	1	84	79	81	80	80	
127	18	2	4	2	5	1	5	19	3	2	1	2	2	2	12	1	1	2	5	2	1	12	43	9	25	1	1	60	66	63	70	66	
128	19	1	4	1	2	5	4	17	5	4	4	4	3	3	23	2	2	3	5	5	3	20	60	9	23	1	1	64	55	59	47	53	
129	20	2	5	2	3	2	3	17	3	2	2	3	3	2	15	3	1	2	1	3	3	13	45	9	25	1	1	74	65	69	86	77	
130	21	2	3	3	3	2	2	12	3	1	2	2	1	2	11	1	1	1	3	2	2	10	33	9	23	1	1	85	79	82	80	61	
131	22	2	5	4	5	5	5	26	4	4	5	4	4	2	23	4	3	3	5	5	4	24	73	9	22	1	1	57	60	58	80	99	
132	23	1	4	3	3	4	4	19	5	4	4	5	5	5	28	5	1	2	3	5	3	19	66	9	24	1	0	60	67	63	56	59	
133	24	3	3	3	2	3	4	18	3	4	3	3	3	4	20	3	2	2	3	3	3	16	54	9	28	1	0	69	60	64	72	68	
134	25	3	2	3	5	1	5	19	4	2	4	3	4	4	21	2	2	5	5	4	2	20	60	9	26	1	1	74	78	76	80	78	

135	26	2	3	2	3	4	3	17	2	3	4	3	3	3	18	2	3	3	3	2	3	16	51	9	22	1	0	78	75	76	74	75
136	27	3	4	4	3	4	3	21	4	3	2	4	4	4	21	4	3	4	4	3	2	20	62	9	30	1	1	60	65	62	78	70
137	28	5	3	3	3	4	3	21	4	5	5	4	5	5	28	4	3	3	4	4	4	22	71	9	25	1	1	87	79	83	86	84
138	29	3	3	3	3	2	2	16	3	3	2	3	4	3	18	3	2	2	3	3	2	15	49	9	25	0	1	63	65	64	83	73
139	30	2	3	3	3	1	3	15	3	3	2	3	3	3	17	1	1	3	3	2	3	13	45	9	22	1	1	64	75	69	64	66
140	31	3	2	3	3	4	2	18	4	1	3	2	1	3	14	1	2	2	1	2	1	9	41	9	29	1	1	67	70	68	51	59
141	32	3	4	4	2	3	4	20	3	3	2	3	2	2	15	3	2	2	1	3	4	15	50	9	27	1	1	70	65	67	78	72
142	33	3	2	1	2	2	3	13	2	4	3	3	4	2	18	2	2	1	3	3	2	13	44	9	25	0	1	74	75	74	69	71
143	34	1	3	3	2	1	2	12	3	2	1	3	1	2	12	3	2	3	1	3	3	15	39	9	28	1	0	75	78	76	79	77

ANEXO - 11
SOLICITUD PARA APLICAR LA ENCUESTA.

La Paz 28 de Agosto de 2017

Señor:

Lic. Silvia Eliana Maldonado Benavides

COORDINADORA DE LA CARRERA DE PSICOMOTRICIDAD, EDUCACIÓN Y DEPORTES

Presente.- **REF: SOLICITUD PARA APLICAR UNA ENCUESTA EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOMOTRICIDAD**

En primera instancia saludo a su persona deseándole éxitos en las actividades que realiza. Mi nombre es Guido A. Cruz Fernández con el C.I. 6659776 Pt. estudiante de la Maestría en Psicopedagogía y Educación Superiorversión XXIV. (CEPIES-UMSA)

Tengo el agrado de dirigirme a su autoridad, con la fin de solicitar consentimiento para aplicar una encuesta de investigación a los estudiantes de esta carrera. La encuesta tiene como objetivo identificar el nivel de estrés de los estudiantes.

Sin otro en particular me despido de usted, agradeciendo de antemano su aceptación.

Atte.



Lic. Guido A. Cruz Fernández
C.I. 6659776 Pt.



V.S. -
Lic. Silvia Eliana Maldonado Benavides
COORDINADORA CARRERA PSICOMOTRICIDAD,
SAJUR EDUCACION Y DEPORTES
UNIVERSIDAD SUCRUMBA DE BOLIVIA

ANEXO - 12
FICHA TÉCNICA DEL VALIDADOR DE LA PROPUESTA

FICHA TÉCNICA DEL VALIDADOR			
Nombres y apellidos:			
Semestre:			
Instrucciones para la validación de la propuesta:			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lea detenidamente los criterios de la propuesta ▪ Emita su criterio con respecto a los criterios de la propuesta ▪ Utilice las siguientes escalas de valoración: Adecuado, Mediamente adecuado y Nada adecuado ▪ Por favor marque con una X la valoración que considere apropiado 			
Valoración de aspectos	Escala de valoración		
	Nada adecuado (1)	Mediamente adecuado (2)	Adecuado (3)
1.- La estructura de las actividades para tratar el estrés son apropiadas			
Sugerencias:			
2.- La intervención a las reacciones físicas son apropiadas			
Sugerencias:			
3.- La intervención a las reacciones psicológicas son apropiadas			
Sugerencias:			
4.- La intervención a las reacciones conductuales son apropiadas			
Sugerencias:			
Instrucciones:			
Comentario:			