



**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**“RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADEMICO
EN ESTUDIANTES DE 3er Y 4to. SECUNDARIA DE LA
INSTITUCION EDUCATIVA PEDRO E. PAULET HUACHO-2014”**

**TESIS PARA OPTAR EL TITULO DE LICENCIADA EN
ENFERMERÍA**

BACHILLER: LEON CHIRRE, JHOSELYN

LIMA - PERÚ

2016

**“RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADEMICO
EN ESTUDIANTES DE 3er Y 4to. SECUNDARIA DE LA
INSTITUCION EDUCATIVA PEDRO E. PAULET HUACHO-2014”**

DEDICATORIA

Dedico esta investigación trabajo a mis padres por darme las fuerzas para seguir adelante y todas las personas que por una u otra forma me apoyaron.

AGRADECIMIENTO

A Dios por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón y mi mente, y por poner a personas que han sido mi soporte y compañía dentro de estos años.

RESUMEN

El objetivo del estudio fue establecer la relación entre estrés y rendimiento académico en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pedro E. Paulet Huacho 2014. Fue un estudio de tipo no experimental de nivel descriptivo, de diseño correlacional de corte transversal.. En el 83%(59) estudiantes no hay estrés en la dimensión respuesta física y si lo hay es bajo. Solamente existe un mínimo 17%(12) estudiantes que presentan estrés de nivel medio.

El 72%(51) estudiantes no hay estrés en la dimensión psicológica y solamente existe un 28%(20) estudiantes que presentan estrés de nivel medio.

El 75%(53) estudiantes no hay estrés en la dimensión conductual y solamente existe un 25%(18) estudiantes que presentan estrés de nivel medio

Existe cierto grado de relación entre las variables de estudio; ya que existe un nivel bajo de estrés y donde existe un nivel medio de estrés existe un nivel medio de rendimiento académico.

Palabras Claves: Estrés y rendimiento académico

ABSTRAC

The aim of the study was to establish the relationship between stress and academic performance in high school students of School Pedro E. Paulet Huacho 2014. It was a non-experimental study of descriptive level, correlational cross-sectional design .. In the 83% (59) students no stress response physical dimension and if there is low. There is only a minimum 17% (12) students have mid-level stress.

72% (51) students no stress on the psychological dimension and there is only 28% (20) students have mid-level stress.

75% (53) students no stress in behavioral dimension and there is only 25% (18) having stress students midlevel

There is some degree of relationship between the study variables; since there is a low level of stress and where there is a medium level of stress there is an average level of academic performance.

Keywords: Stress and academic performance

INDICE

	Pág.
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
RESUMEN	i
ABSTRAC	ii
ÍNDICE	iii
INTRODUCCIÓN	v
CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	
1.2.1. Problema General	4
1.2.2. Problemas Específicos	4
1.3. Objetivos	
1.3.1. Objetivo general	5
1.3.2. Objetivos específicos	5
1.4. Justificación del estudio	5
1.5. Limitaciones de la Investigación	6
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes del estudio	7
2.2. Base teórica	11
2.3. Definición de términos	19
2.4. Hipótesis	20
2.5. Variables	21
2.5.1. Definición conceptual de la variable	21
2.5.2. Operacionalización de la variable	22
CAPITULO III: METODOLOGIA	
3.1. Tipo y nivel de investigación	23

3.2. Descripción del ámbito de la investigación	24
3.3. Población y muestra	24
3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	25
3.5. Plan de recolección y procesamiento de datos	26
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	28
CAPÍTULO V: DISCUSION DE RESULTADOS	41
CONCLUSIONES	43
RECOMENDACIONES	44
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	45
ANEXOS	
Matriz	
Instrumento	

INTRODUCCIÓN

El presente informe de tesis, titulada "estrés y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de la institución educativa Pedro e. Paulet Huacho" surge debido a que hoy en día se observa un comportamiento inadecuado y muchas veces no descansan lo suficiente es por ello que la enfermera debe brindar una atención integral considerando que los estudiantes necesitan de nuestra atención y ser visto como un ser biopsicosocial, buscando mantener la atención holística ya que muchas veces las acciones del profesional de enfermería se abocan generalmente a la satisfacción de sus acciones dejando de lado de otras sin satisfacer.

En la actualidad han cobrado auge las teorías interaccionistas del estrés que plantean que la respuesta de estrés es el resultado de la interacción entre las características de la persona y las demandas del medio. Se considera que una persona está en una situación estresante o bajo un estresor cuando ha de hacer frente a situaciones que conllevan demandas conductuales que le resulta difícil poner en práctica o satisfacer. Es decir depende tanto de las demandas del medio como de sus propios recursos para enfrentarse a él o avanzando un poco más, de las discrepancias entre las demandas del medio externo o interno, y la manera en que el sujeto percibe que puede dar respuesta a esas demandas (Folkman).

En el ámbito profesional, como alumna de interés en conocer la el estrés y el rendimiento en los estudiantes de enfermería.

El presente estudio se realizó a través de entrevista a las madres con bebés menores de 6 meses que asisten al centro materno infantil José Carlos Mariátegui. El instrumento que se aplicó fue una escala que tuvo como propósito determinar el nivel de satisfacción de las madres.

La presente investigación para fines de estudio contiene:

Capítulo I: El problema de investigación, Planteamiento del problema, Formulación del problema, Objetivos de la investigación, Justificación del estudio, Limitaciones de la investigación.

Capítulo II: Marco Teórico, Antecedentes del estudio, Bases teóricas, Definición de términos, Variables su definición conceptual, operacional, y la operacionalización de la variable

Capítulo III: Metodología, Tipo y nivel de investigación, Descripción del ámbito de la investigación, Población y muestra, Técnicas e instrumentos para la recolección de datos, Validez y confiabilidad del instrumento y el Plan de recolección y procesamiento de datos.

Capítulo IV: En él se hace mención a los resultados obtenidos después de procesar los datos.

Capítulo V: En él se realiza la discusión de los resultados obtenidos terminando con la presentación de las referencias bibliográficas y anexos.

CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La exposición constante a la tensión nerviosa sin descanso, conduce a una condición sería llamada agotamiento, siendo este un sentimiento de fatiga emocional, desinterés hacia las cosas o personas y un cansancio mental que no le permite responder de forma eficiente precisamente las contrariedades y exigencias que exige el ambiente laboral propician a los profesionales de enfermería estar sometidos al estrés y a sus posibles consecuencias. ⁽¹⁾

La OMS predice que en los próximos años el estrés será la principal causa de incapacidad laboral, según los datos de la unión europea, el 30% de los trabajadores sufre de estrés laboral índice que se supone irá en aumento en los próximos años. En otro estudio realizado en Inglaterra demostró que el 60% de las ausencias laborales están relacionadas directamente con el estrés. ⁽²⁾

El estrés es un problema físico y psicológico que afecta la salud de todas las personas. El estrés es un tema de sumo interés en la actualidad. Una revista

de divulgación popular como Time consideraba el estrés como «la epidemia de los ochenta» y lo ubicaba como el mayor problema de salud en ese momento

Con respecto al término, estrés deriva del griego stringere que significa provocar tensión. La palabra se usó por primera vez alrededor del siglo XIV, y a partir de entonces muchos años, se emplearon en textos en inglés numerosas variantes de la misma, como stress, stresse. Según Ivancevich & Mattenson⁽³⁾

Siendo el estrés un problema que se evidencia en el ser humano este puede estar asociado al avance de exigencias por las mejoras educativas en los últimos años los alumnos se exigen A participar en clase, desarrollar tareas, aceptación de grupo, miedo al fracaso, entre otros. Diversas investigaciones señalan que el estrés es un fenómeno nocivo que afecta la salud (física y emocional) de los estudiantes, pero además, tiene alcances en los ámbitos en los que este se desarrolla. Esta problemática ha llegado a tener tal auge, que ha sido una línea de investigación. La presencia del estrés en estudiantes de todos los niveles y edades es una realidad que acontece en las instituciones académicas, puesto que el sólo hecho de ingresar a una Institución educativa (I.E) y mantenerse como alumno regular, suele ser sin duda una experiencia que inevitablemente. Las consecuencias del estrés pueden alterar el equilibrio de vida del estudiante escolar, puede llevarlo a comprometer su salud física, como pudiese ser, la pérdida de peso, dolores de cabeza, falta de sueño (insomnio), dificultad de aprendizaje, elevación del ritmo cardíaco (taquicardia), entre otros.

Los efectos del estrés pueden ser de tipo físico, conductuales, cognoscitivos y emocionales, aunque en realidad existe una interrelación entre ellos. Como ya se ha visto los efectos del estrés pueden repercutir de manera directa en los estudiantes, alterando su rendimiento académico.⁴

En la provincia de Huaura se evidencia cifras de estrés y otros desordenes emocionales .este contexto que nos obliga a investigar a cerca de efectos que podrían ser controlados, por ello planteamos la siguiente pregunta de investigación

El estrés en la I.E Pedro E. Paulet está afectando en los estudiantes de manera muy significativa porque afecta a todos los órganos y funciones de nuestro organismo. Según la revista educación y desarrollo (2009)

Los alumnos presentan estrés ya que tienen reacciones ya seas físicas (insomnio, cansancio, migraña, etc.) o psicológico (incapacidad de relajación, ansiedad, problemas de concentración, etc.); sobre todo en fechas de cargas académicas mayormente en los nuevos estudiantes; ya que el nivel superior requiere de altos niveles de independencia, iniciativa, autorregulación y esto representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar una falta de control sobre el nuevo ambiente; todos estos aspectos hace que se acrecenté el bajo rendimiento académico y el deterioro en la salud.

El rendimiento escolar puede ser un interesante indicador del estado del núcleo familiar. Al ser la escuela la principal responsabilidad y compromiso del escolar, es también la labor que la demanda aplicar sus habilidades y capacidades

La presente investigación se planteó, el propósito de evaluar las fuentes de estrés académico más frecuentes e intensas en estudiantes escolares, durante un periodo de alta tensión académica.

Las situaciones de estrés académico que se reportaron con mayor frecuencia e intensidad fueron relacionadas con los exámenes y la distribución del tiempo, así como la excesiva cantidad de material para estudiar. Esto se corresponde con el régimen trimestral de estudios característico de esta

universidad, en la cual los estudiantes afrontan situaciones de examen muy seguidas en el tiempo.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1 Problema General

¿Cuál es la relación entre estrés y rendimiento académico en los estudiantes de 3er y 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Pedro E. Paulet, Huacho - 2014?

1.2.2. Problemas Específicos

- ¿Cuál es el nivel de estrés en la dimensión respuesta física en los estudiantes de 3er y 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Pedro E. Paulet, Huacho - 2014?
- ¿Cuál es el nivel de estrés en la dimensión respuesta psicológica en los estudiantes de 3er y 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Pedro E. Paulet, Huacho - 2014?
- ¿Cuál es el nivel de estrés en la dimensión respuesta conductual en los estudiantes del 3er y 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Pedro E. Paulet, Huacho - 2014?
- ¿Cuál es el rango de rendimiento académico en los estudiantes del 3er y 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Pedro E. Paulet, Huacho - 2014?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo General

Establecer la relación entre estrés y rendimiento académico en los estudiantes de 3er y 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Pedro E. Paulet, Huacho – 2014.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Reconocer el nivel de estrés en la dimensión respuesta física en los estudiantes de 3er y 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Pedro E. Paulet, Huacho - 2014
- Reconocer el nivel de estrés en la dimensión respuesta psicológica en los estudiantes de 3er y 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Pedro E. Paulet, Huacho - 2014
- Reconocer el nivel de estrés en la dimensión respuesta conductual en los estudiantes del 3er y 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Pedro E. Paulet, Huacho - 2014
- Identificar el rango de rendimiento académico en los estudiantes del 3er y 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Pedro E. Paulet, Huacho - 2014

1.4 JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Para lograr el cumplimiento de los objetivos de estudio, se acude al empleo de técnicas de investigación como instrumento para medir el nivel de estrés de los estudiantes. A través de la aplicación del cuestionario y su procesamiento estadístico correspondiente, buscará determinar la relación entre el nivel de estrés con el rendimiento académico de los estudiantes.

El estrés es un tema muy discutido y estudiado por que sus niveles van aumentando no solo a nivel nacional sino también mundial sobre todo afecta el rendimiento académico, afectando y perjudicando a todas las personas sin distinción de edades, ni estatus económicos, es así que afecta el rendimiento de los estudiantes, pues existe una gran prevalencia de estos factores estresantes en el plano educativo.

Realizar estudios donde la unidad muestral son los estudiantes es reconocer que no solo las personas adultas pueden estar pasando episodio de estrés y/o tensión nerviosa debido tan vez a los cambios que aunque parece fisiológico los pueden estresar y de alguna manera se pretende ver si esta guarda alguna relación con su rendimiento académico.

Esta investigación tendrá una repercusión práctica porque aportará información que servirá de material de reflexión, donde los directivos de la institución tendrán la oportunidad de analizar los factores que originan el estrés entre los estudiantes y tratar de cambiar esta realidad.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Entre las restricciones podemos considerar las siguientes:

De orden geográfico

- La presente investigación queda limitada geográficamente a los lugares donde quedan la institución educativa en donde se obtiene la muestra de estudio.

De orden metodológico

- La elaboración de los instrumentos, por cuanto se tienen que someter a revisión de expertos quienes consideran que debe utilizarse un lenguaje especial en su diseño y su aplicación.

CAPITULO II: MARCO TEORICO

2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

2.1.1. Antecedentes Internacionales

LÓPEZ MARTOS. Luisa. Realizado en la Universidad de Murcia sobre nivel de estrés en estudiantes de la universidad de granada en el año 2009; nos da a conocer que el estrés se presenta más en mujeres que en hombres, y entre 20 y 35 años de edad, cumpliendo horarios de día y de noche con jornadas no continuadas de trabajo. Encontramos mayor puntuación en Burnout, entre los que tienen trabajo con un horario difícil ya que tienen que asistir a la universidad en distintos horario ya que la diversidad de horario de las asignaturas. La menor puntuación de estrés se da en hombres solteros, entre 22 y 25 años de edad.⁽⁵⁾

HERNÁNDEZ MURGIA R. Desarrollaron una investigación denominada “influencia del estrés sobre el rendimiento académico en estudiantes adolescentes de la I.E los Pinares. Colombia (2011)” Entre

los resultados se obtuvo que los alumnos con mayores índices estrés manifestaran una tendencia significativa a presentar bajo nivel de rendimiento académico, estos resultados están basados en las valoraciones de la prueba de chi cuadrado y de somer. Labajos & Cuesta Estudio del estrés, y rendimiento académico en colegios.

Objetivo: En el estudio que hemos llevado a cabo se pretende conocer el estrés escolar percibido por los estudiantes de las instituciones así como la implicación de éstos en sus estudios.

Se busca analizar la posible influencia de ambos aspectos en el rendimiento académico. Tipo y nivel de investigación: experimental/descriptivo⁶

FERNÁNDEZ FIGUEROA M. Cuyo objetivo de determinar el tipo de relación que existe entre los predictores emocionales y cognitivo del bajo rendimiento académico en los escolares, (2010). realizó un estudio de tipo descriptivo analítico, de corte transversal con diseño no experimental. Entre los resultados resaltantes que cumplen con los antecedentes de nuestra investigación, se tiene que: según las valoraciones de la prueba de (Pearson) indica que la correlación entre el rendimiento académico y el estrés es inverso, media débil y muy significativo; es decir a mayores índices de estrés, menos será el rendimiento académico.⁸

MARTÍNEZ Y DÍAZ Sostienen : El fenómeno del estrés se lo suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole (2009) Igualmente, se lo atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío

existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización.⁸

CALDERA& PULIDO, revista de educación y desarrollo (2009) págs. 77. Se realiza una investigación de los niveles de estrés y rendimiento académico cuyo objetivo: El presente trabajo es un esfuerzo por identificar y describir las relaciones que existen entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de colegios.

Tipo y nivel de investigación: descriptivo, correlacional y transversal. Se centre en caracterizar en un momento dado, los niveles de estrés de la población estudiantil, la población estudiada abarco al 100% de la matrícula, el cual equivale a 115 alumnos. Los resultados obtenidos no muestran relación significativa entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes.⁹

2.1.2. Antecedentes Nacionales

VARGAS RÍOS: Relación entre el rendimiento académico y el estrés ante las evaluaciones en los alumnos. (2010)

El estrés debe entenderse como una emoción básica del organismo que constituye una reacción adaptativa ante una situación de tensión, peligro o amenaza.

La ansiedad ante las evaluaciones se refiere a aquella situación estresante que se va generando desde antes de rendir la prueba y que durante la misma ocasiona cuando la ansiedad es elevada una ejecución deficiente, que trae como consecuencia bajas notas en las asignaturas; constituye una experiencia ampliamente difundida, lo que en algunos casos se traduce en experiencias negativas como bajas calificaciones, merma académica, abandono escolar, entre otras.¹⁰

CARBALLO Y LESCANO (2012).con la finalidad de determinar si el estrés influye de manera negativa en el desarrollo cognitivo de los estudiantes, desarrollaron una investigación con fines de titulación denominada “estrés en los estudiantes adolescentes y su relación con el desarrollo cognitivo en la I.E 201001, Chiclayo”. La investigación fue de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, de alcance correlacional de diseño no experimental, se realizó en 134 alumnos de dicha institución. Entre los principales resultados se tuvo que el 58% de los estudiantes presentaban estrés de alto grado, el 30% nivel moderado y el 12% no presentaron estrés. El rendimiento depende significativamente del nivel de estrés que presenten, según los residuos tipificados, los alumnos con nivel alto de estrés se asocian con un bajo desarrollo cognitivo, los alumnos con estrés moderado, con desarrollo medio; y finalmente los estudiantes con estrés bajo, con alto nivel de desarrollo cognitivo. Finalmente los Autores concluyeron que el estrés escolar si influye de manera negativa en el desarrollo cognitivo de los alumnos de la institución educativa.¹¹

LÓPEZ (2009) el entorno escolar puede generar estrés cuando no existen condiciones y normas adecuadas que permitan un sano desarrollo de la socialización, que propicie comunicación entre los estudiantes con los profesores, sus padres y familiares, con la sociedad y las relaciones ambientales. El estrés escolar es un fenómeno presente que y actuante que incluso llega a afectar a la comunidad en general.¹²

BRISEÑO y otros (2013). Desarrolla una investigación, evaluando la influencia del estrés post traumático en los escolares en el desarrollo cognitivo. Realizo un estudio de tipo descriptivo analítico, de corte transversal con diseño no experimental de casos y controles. Entre los principales resultados se tiene que: según las valoraciones de la

prueba de odd ratios, el riesgo de presentar bajo nivel de desarrollo cognitivo es 9 veces más en adolescentes que padecen altos niveles de estrés post traumático.¹³

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. Estrés

(Barraza 2010) manifiesta que el estrés es un fenómeno real inmerso en el ambiente educativo, definido como estrés académico en el cual el alumno se ve sometido a una serie de demandas, que tas ser valoradas como estresores, provocan una desequilibrio sistémico obligándolo a realizar acciones de afrontamiento señaló que cuando un estudiante padece estrés, este puede desencadenar entre otras consecuencias, un bajo rendimiento escolar; de ahí, el interés por identificar si existía una relación entre el estrés académico y el rendimiento académico.¹⁴

Sánchez (2009) manifiesta que el estrés es una situación psicológica que se activa cuando una percibe o interpreta una situación o acontecimiento como amenazante o desbordante de sus recursos, ya que le exige un sobreesfuerzo, y por lo tanto, es posible que ponga en peligro su bienestar personal¹⁴

Para Selye (citado por Robles y peralta, 2010) define al estrés como a un conjunto coordinado de reacciones fisiológicas que surgen antes que cualquier demanda que supera nuestra capacidad adaptativa.

Lazarus y folkman (citado por robles y otros, 2010) estos autores definen al estrés como una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por este como amenazante o desbordante de sus recursos y que ponen en peligro su bienestar; es un estímulo que nos agrede emocional y físicamente.

Maldonado, hidalgo y otero (2009) plantean que un nivel elevado de estrés académico altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. La alteración en estos tres niveles de respuestas influye de forma negativa en el rendimiento académico, en algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y, en otros casos, los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula¹⁵

Tonconi (2010) quien define el rendimiento académico como el nivel demostrado de conocimientos en un área o materia, evidenciado a través de indicadores cuantitativos, usualmente expresados mediante calificación ponderada en el sistema vigesimal y, bajo el supuesto que es un "grupo social calificado" el que fija los rangos de aprobación, para áreas de conocimiento determinadas, para contenidos específicos o para asignaturas

BITTAR(2009). El estrés puede ser definido incluyendo tanto al estímulo como a la respuesta, en este caso el mismo, "es una respuesta adaptativa, mediada por las características de alguna acción, de una situación o un evento externo que plantean a la persona especiales demandas físicas o psicológicas.

2.2.2. Tipos y niveles de estrés

a).- Eustrés.- es el estrés positivo, la relación con las impresiones del mundo externo y del interior no producen un desequilibrio orgánico, el cuerpo es capaz de enfrentarse a las situaciones e incluso obtiene sensaciones placenteras.

b).- Distrés.- es el estrés desagradable que ocasiona un exceso esfuerzo en relación con la carga; pueden ser estresores: el trabajo, la

familia, las enfermedades, el clima, el alcohol, el tabaco, las frustraciones.

- Niveles de estrés

a).- Nivel 1: no hay depresión, la persona interacciona con el medio y se adapta al mismo.

b).- Nivel 2: depresión leve; signos y síntomas, las personas que padecen de depresión tienen ciertos síntomas característicos que les afectan casi todos los días por lo menos por un periodo de dos semanas: como perder el interés en las cosas que antes disfrutaba, sentirse triste, decaído emocionalmente.

c).- Nivel 3: depresión moderada; cuando la persona presenta muchos de los síntomas de la depresión y le impide realizar sus actividades de la vida diaria.

d).- Nivel 4: depresión grave; es cuando la persona presenta casi todos los síntomas de la depresión y le impide realizar sus actividades diarias. ⁽¹⁷⁾

Dentro de las definiciones revisadas, se encontraron diferentes tipos de estrés, una de ellas distingue entre uno bueno y uno malo (según sus efectos), entre el estrés orgánico y el estrés psicológico (de acuerdo a la respuesta) y otra más, clasifica al estrés en agudo o crónico (dependiendo de su duración) la primera toma como base la respuesta (afrentamiento) que el individuo tiene antes del estrés, este podrá convertirse en eustres o distres. el eustres es considerado como energía positiva que se convierte en motivación, consecuencia deseable del estrés que actúa de una manera vigorizante y constructora, haciendo que el individuo realice un mayor esfuerzo y aumente su creatividad.

2.2.3. Situaciones que provocan estrés

El estrés es una sensación que creamos al reaccionar a ciertos eventos. Es la manera en la que el cuerpo se enfrenta a un reto y se prepara para actuar ante una situación difícil con enfoque, fortaleza, vigor y agudeza mental.

Los eventos que provocan el estrés cubren una variedad de situaciones - desde verse en peligro físico hasta hacer una presentación en clase o tomar un semestre con la asignatura más difícil.

El cuerpo humano responde a estas situaciones activando el sistema nervioso y ciertas hormonas. El hipotálamo envía señales a las glándulas adrenales para que produzcan más adrenalina y cortisol y envíen estas hormonas al torrente circulatorio. Estas hormonas aumentan la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria, la presión arterial y el metabolismo. Los vasos sanguíneos se ensanchan para permitir una mayor circulación sanguínea hacia los músculos, poniéndolos en alerta. Las pupilas se dilatan para mejorar la visión. El hígado libera parte de la glucosa almacenada para aumentar la energía del cuerpo. Y el cuerpo produce sudor para refrescarse. Todos estos cambios físicos preparan a la persona para reaccionar rápidamente y eficazmente cuando siente tensión emocional.

Esta reacción se conoce como respuesta al estrés. Cuando funciona como es debido, esta reacción es la mejor forma para que la persona funcione bajo presión. Pero la respuesta al estrés también puede causar problemas cuando es extrema.¹⁷

2.2.4. El rendimiento académico (R.A)

Es entendido como el sistema que mide los logros y la construcción de conocimientos en los estudiantes, dichos conocimientos son creados por las intervenciones de didácticas educativas que son evaluadas a través de métodos cualitativos y cuantitativos en una materia (Zapata, De Los Reyes, Lewis y Barceló, 2010).

Martínez & Días(2009): manifiesta que el contexto escolar es importante tener en cuenta un abordaje integral, así el estrés se define como el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional o intrarrelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar (rendimiento académico, habilidad Meta cognitiva para resolver problemas, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad)

Castañeda (2009) manifiesta que el rendimiento académico es un proceso lento que demanda de los estudiantes, niveles progresivos de desarrollo de pericia, estados motivacionales positivos y autorregulación que debe tomar en cuenta en la evaluación.¹⁷

2.2.5. Señales de sobrecarga de estrés

Las personas que están pasando por una sobrecarga de estrés muestran algunos de los siguientes síntomas:

- Ansiedad o ataques de pánico
- Constante presión, confusión y apresuramiento
- Irritabilidad y melancolía

- Síntomas físicos: problemas estomacales, dolores de cabeza y dolores de pecho
- Reacciones alérgicas: eczema y asma
- Problemas del sueño
- Beber en exceso, comer en exceso, fumar o usar drogas
- Tristeza o depresión

Todas las personas sienten el estrés de una manera diferente. Algunas personas se enfadan, comportándose de manera poco apropiada y desquitándose con los demás. Otras personas lo esconden y comienzan a padecer de problemas alimentarios o abuso de sustancias ilegales. Las personas que padecen de una enfermedad crónica también notan que los síntomas de su enfermedad se acrecientan cuando tienen una sobrecarga de estrés.

Mantén el estrés bajo control

¿Qué puedes hacer para manejar la sobrecarga de estrés, o mejor aún, eliminarla? El mejor método para hacerle frente al estrés es aprender a manejar el estrés que acompaña cualquier reto; ya sea bueno o malo. El arte de manejar el estrés se va perfeccionando si se usa con regularidad, no solamente cuando se está bajo presión. Saber cómo eliminar el estrés y hacerlo durante situaciones calmadas puede ayudarte a pasar por circunstancias difíciles que puedan surgir. Sugerencias que ayudan a controlar el estrés:

No tener sobrecarga de actividades. Es necesario eliminar una o dos actividades, optando por mantener las más importantes.

Ser realista. No trates de ser perfecto - nadie lo es. Esperar perfección de los demás aumenta el nivel de tu estrés (sin mencionar la presión

que ejerce sobre los demás). Si necesitas ayuda con algo, como el trabajo escolar, pídele.

Duerme bien. Cuando se duerme la cantidad de horas necesarias, el cuerpo y la mente se mantienen en buen estado, pudiendo manejar cualquier situación negativa que cause estrés. Debido a que el "reloj del sueño" biológico cambia durante la adolescencia, muchos adolescentes prefieren acostarse más tarde en la noche y dormir más tarde en la mañana. Pero si te acuestas tarde y tienes que levantarte temprano para ir a la escuela, no dormirás la cantidad de horas necesarias.

Aprende a relajarte. El antídoto natural del cuerpo para el estrés se llama respuesta de relajamiento. Es lo opuesto al estrés y crea una sensación de calma y bienestar. Los beneficios químicos de la respuesta de relajamiento pueden activarse simplemente relajándote. Puedes provocar la respuesta de relajamiento si aprendes unos simples ejercicios de respiración y los usas cuando estés en una situación que te cause estrés. Asegúrate de mantenerte relajado y de tomar tiempo para disfrutar de actividades que te calmen y sean placenteras: leer un buen libro, tomar tiempo para disfrutar de tu pasatiempo favorito, jugar con tu animalito preferido, o darte un baño relajante.

Cuida tu cuerpo. Los expertos están de acuerdo en que ejercitarse con regularidad ayuda a las personas a manejar el estrés. (El ejercicio excesivo o compulsivo puede contribuir al estrés, por lo tanto, debe hacerse con moderación) Aliméntate bien para que tu cuerpo funcione de la mejor forma posible. Cuando sientes estrés, es fácil comer apresuradamente y comer comidas rápidas o que no son nutritivas. Cuando tienes estrés, tu cuerpo necesita más vitaminas y minerales que nunca. Algunas personas usan drogas para escapar de la tensión emocional. Aunque parezca que el alcohol y las drogas alivian la

tensión emocional momentáneamente, la realidad es que depender de ellos causa más estrés porque afecta la habilidad natural del cuerpo para recuperarse.

Cuida tus pensamientos. Tus perspectivas, actitud y pensamientos influyen mucho en la manera en que percibes las situaciones. ¿Está tu copa medio llena o medio vacía? Una buena dosis de optimismo te ayudará a salir adelante en situaciones difíciles. Aunque no tengas práctica o seas algo pesimista, todos podemos aprender a pensar con más optimismo y disfrutar de los beneficios.

Resuelve los problemas sencillos. Aprender a resolver los problemas cotidianos te hace sentir en control. Evitarlos puede hacerte sentir que tienes poco control de la situación, causándote todavía más estrés. Aprende a evaluar la situación con calma, a pensar en las opciones que tienes, y a tomar los pasos necesarios para resolver el problema. Cuando te sientes capaz de resolver problemas pequeños, tendrás la confianza necesaria para resolver problemas más complejos - lo cual te ayudará en situaciones que te causen mucho estrés.¹⁸

2.2.7. Teóricas de enfermería que dan sustento a la investigación

Florence Nightingale, quien delinea los primeros conceptos de la profesión, reveló caminos de la investigación científica, enfatizando la observación sistemática como instrumento para la implementación de la atención de enfermería⁽¹⁹⁾.

Betty Neuman, quien defendió la concepción de que el cuidado es una necesidad humana esencial y el cuidar es la esencia de enfermería y es un modo de lograr salud, bienestar físico y psicológico en una relación con los factores estresantes¹⁰⁾.

Madeleine Leninger, considera que el cuidado es el tema central de la atención de la ciencia y el ejercicio profesional de enfermería. El cuidado incluye actividades de asistencia, de apoyo, de facilitación un individuo o un grupo de individuos con necesidades evidentes o previsibles. El cuidado sirve para mejorar o perfeccionar la situación o las formas de vida de los individuos ⁽¹⁹⁾.

Jean Watson el cuidado debe ser abordado desde dos vertientes, la instrumental y la expresiva. Las actividades instrumentales comprenden las necesidades físicas como puede ser la administración de medicamentos y la realización de procedimientos; por otro lado las expresivas se refieren a necesidades psicosociales orientadas al comportamiento.

2.3. DEFINICION DE TÉRMINOS

Estrés:

Estrés es la fuerza o el estímulo que actúa sobre el individuo y que da lugar a una respuesta de tensión.

“la tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves”.

Proviene del latín stringere que significa presionar, comprimir, oprimir. Esta palabra ya existía, pero no se entendía como un concepto relacionado con el hombre.

Es una presencia de una situación o acontecimiento identificable, dicho acontecimiento es capaz de alterar el equilibrio fisiológico y psicológico del organismo.

Escolar

Escolar es una de las variables fundamental de la actividad docente, que actúa como halo de la calidad de un Sistema Educativo.

El rendimiento académico

Refleja el resultado de las diferentes y complejas etapas del proceso educativo y al mismo tiempo, una de las metas hacia las que convergen todos los esfuerzos y todas las iniciativas de las autoridades educacionales, maestros, padres y alumnos/as

Es la expresión de capacidades y de características psicológicas del estudiante desarrollado y actualizado a través del proceso de enseñanza-aprendizaje

Además es considerado un proceso multidisciplinario donde interviene la cuantificación y la cualificación del aprendizaje en el desarrollo cognitivo, afectivo y actitudinal que demuestra el estudiante en la resolución de problemas asociados al logro de los objetivos programáticos.

Se ha definido también como rendimiento escolar, aprovechamiento escolar. Para este trabajo esta variable será medida a travez de la calificación de los estudiantes. La cual será calificada en alto medio bajo.

2.4.- HIPÓTESIS

H^a Existe relación entre estrés y rendimiento académico en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pedro E. Paulet Huacho 2014

H⁰ No existe relación entre estrés y rendimiento académico en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pedro E. Paulet Huacho 2014

2.5. VARIABLE

Variable Independiente

Nivel de Estrés

Variable Dependiente

Rendimiento Académico

2.5.1 Definición Conceptual de la variable

Nivel de Estrés

Estrés es la fuerza o el estímulo que actúa sobre el individuo y que da lugar a una respuesta de tensión.

“La tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves”.

Rendimiento Académico

Refleja el resultado de las diferentes y complejas etapas del proceso educativo y al mismo tiempo, una de las metas hacia las que convergen todos los esfuerzos y todas las iniciativas de las autoridades educacionales, maestros, padres y alumnos/as

2.5.2. Operacionalización de variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
VARIABLE X: ESTRES	RESPUESTA FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Presenta trastornos físicos con frecuencia en su vida cotidiana
	RESPUESTA PSICOLÓGICA	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Evidencia nerviosismo, ansiedad ante unos problemas.
	RESPUESTA CONDUCTUAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Muestra agresividad, frente a una situación problemática ✓ Identifica la Percepción de sí mismo analizando su comportamiento ✓ Identifica la práctica de una buena relación familiar analizando en su entorno ✓ Demuestra manejo de sus emociones, analizando su comportamiento ✓ Identifica obstáculos en la definición de metas analizando sus logros. ✓ Demuestra Identidad y Orgullo institucional, analizando su relación con sus compañeros. ✓ Utiliza estrategias de aprendizaje ejecutando una tarea. ✓ Demuestra Dificultades en el aprendizaje,
VARIABLE Y: RENDIMIENTO ACADEMICO		Calificaciones obtenidas Alto Medio Bajo

CAPITULO III: METODOLOGÍA

3.1. TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN

Tipo de Investigación

De tipo no experimental. Porque no se manipularon las variables de estudio.

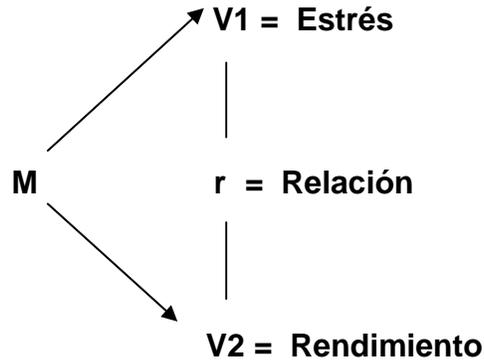
Nivel de Investigación

De nivel descriptivo:

Ya que está orientada al a describir una situación y/o un hecho en este caso el estrés en los estudiantes y el rendimiento académico.

De Diseño Correlacional

El diseño adecuado para esta investigación es de tipo descriptivo correlacional. El propósito es describir las variables y analizar su incidencia e interrelación. Cuyo diseño es el siguiente. Hernández et all (2005).



Corte transversal: Porque el trabajo fue realizado en un tiempo y momento determinado.

3.2. DESCRIPCIÓN DEL ÁMBITO DE LA INVESTIGACIÓN

La institución Educativa Pedro E. Paulet donde se llevó a cabo la investigación es una institución de gestión pública que alberga a estudiantes de nivel primaria y secundaria y la unidad muestral de estudio son estudiantes de 3er y 4to grado de secundaria del turno tarde ya que el nivel primaria está en el turno mañana en la institución educativa Pedro E. Paulet 2014.

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.3.1. Población

La población total del estudio es de 109 alumnos de 3er y 4to grado de secundaria de la I.E Pedro E. Paulet

3.3. 2. Muestra

Fue de manera probabilística y mediante una formula estuvo constituida por estudiantes de 3er y 4to año de secundaria de la I.E. Pedro E. Paulet.

La población de estudio el propósito de esta investigación es tener información acerca del problema que estamos tratando. Se realizó el cálculo de la muestra utilizando la siguiente fórmula.

El tamaño de muestra obtenida de la población fue

$$n = \frac{Z^2 \cdot P \cdot Q \cdot n}{e^2 (N-1) + Z^2 \cdot P \cdot Q} = 71 \text{ estudiantes}$$

Criterios de inclusión

- ✓ Estudiantes de 3er y 4to año de secundaria
- ✓ Estudiantes que actualmente estén estudiando de la I.E.
- ✓ Estudiantes que desean participar
- ✓ Estudiantes que sus padres autorizan la participación en el estudio de investigación.

Criterios de Exclusión

- ✓ Estudiantes que no estén cursando 3er y 4to año de secundaria
- ✓ Estudiantes que actualmente no estén estudiando de la I.E.
- ✓ Estudiantes que no desean participar
- ✓ Estudiantes cuyos padres y apoderados no autorizan la participación en el estudio de investigación.

3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.4.1. Técnicas

Encuesta

3.4.2. Instrumento

Cuestionario

3.5. PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS

3.5.1. Herramientas estadísticas

El tratamiento de datos en el presente trabajo de investigación fue de la siguiente forma:

✓ **Tabla de distribución de frecuencias**

Estas consistirán en unos cuadros porcentuales en donde se expresarán los resultados de las dos variables en estudio.

✓ **Representación gráfica**

Los gráficos se utilizarán para ilustrar a los cuadros porcentuales.

✓ **Medidas de tendencia central**

Se utilizará la media aritmética.

3.5.2. Herramientas inferenciales

✓ **Medidas de variabilidad**

Se utilizó la desviación estándar, varianza, coeficiente de variabilidad.

✓ **Correlación entre variables**

Nivel de estrés y rendimiento académico

✓ **Estadística de prueba**

$$Xc^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(fo - fe)^2}{fe}$$

Dónde: Xc^2 = Chi Cuadrada Calculada
fo = Observaciones
fe = Valor esperado de las observaciones
k = Categorías

✓ **Regla de decisión**

De la hipótesis, cuando $Xc^2 > Xt^2$ se tiene que si Chi Cuadrado calculada es mayor que la Chi Cuadrada tabulada, se aceptará la hipótesis alterna.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

TABLA N° 1

DISTRIBUCIÓN SEGÚN EDAD DE LOS ESTUDIANTES

EDAD DEL ENCUESTADO				
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válidos	14-15	50	67,6	70
	16	14	18,9	20
	17-18	7	9,5	10
	Total	71	95,9	100

Interpretación: El 70% de los encuestados tiene entre 14 a 15 años, el 20% tiene entre 16 a 17 años, el 10% tiene de 17 18 años.

GRAFICO N° 1

DISTRIBUCIÓN SEGÚN EDAD DE LOS ESTUDIANTES

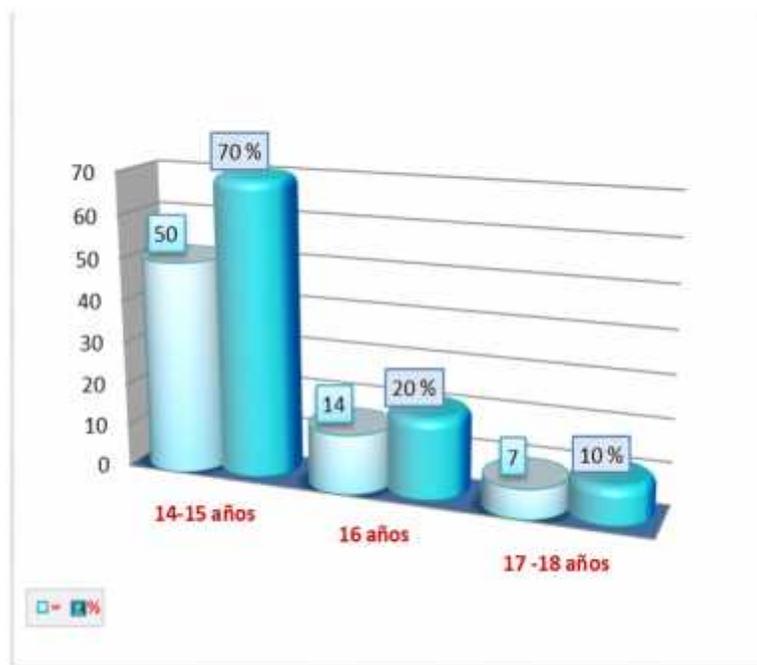


TABLA N° 2

DISTRIBUCIÓN SEGÚN EDAD DE LOS ESTUDIANTES

GENERO DEL ENCUESTADO				
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válidos	masculino	42	56,8	59
	femenino	29	39,2	41
	Total	71	95,9	100,0
Total		71	100,0	

Interpretación: Se observa que el 59%(42) estudiantes son de género masculino y el 41%(29) son de género femenino

GRAFICO N° 2

DISTRIBUCIÓN SEGÚN EDAD DE LOS ESTUDIANTES

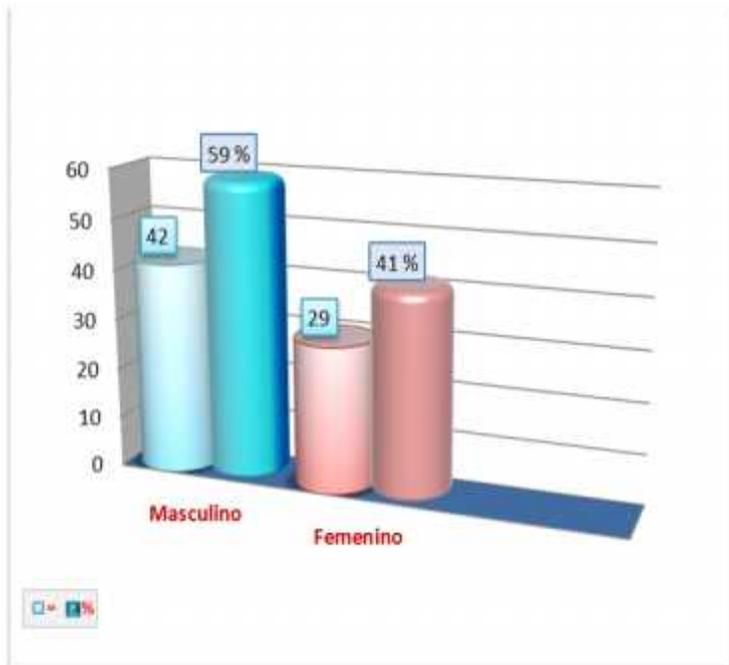


TABLA N° 3

EL NIVEL DE ESTRÉS EN LA DIMENSIÓN RESPUESTA FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE 3ER Y 4TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PEDRO E. PAULET HUACHO 2014

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válidos Alto			
Medio	12	17	17
Bajo	59	83	83
Total	71	100	100

Interpretación: Se observa que en el 83%(59) estudiantes no hay estrés en la dimensión respuesta física y si lo hay es bajo. Solamente existe un mínimo 17%(12) estudiantes que presentan estrés de nivel medio.

GRAFICO N° 3

EL NIVEL DE ESTRÉS EN LA DIMENSIÓN RESPUESTA FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE 3ER Y 4TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PEDRO E. PAULET HUACHO 2014

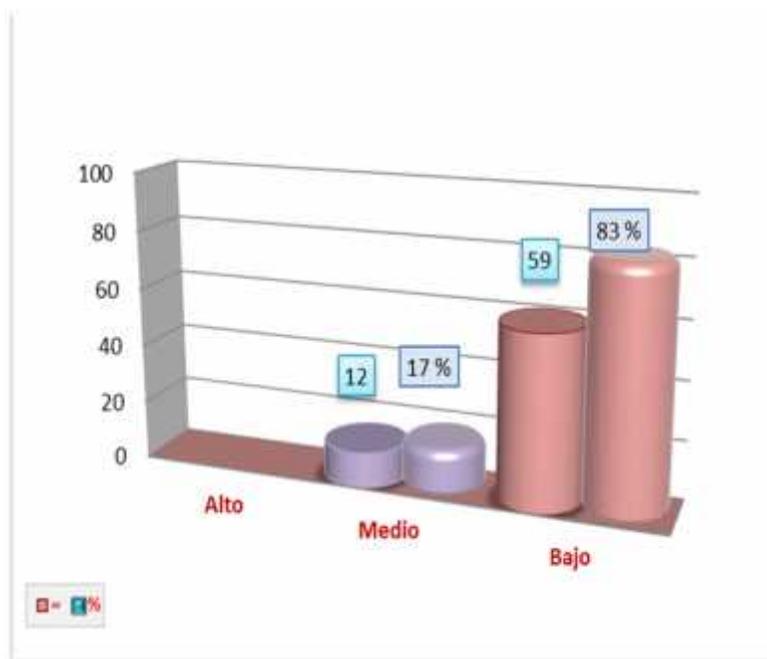


TABLA N° 4

**EL NIVEL DE ESTRÉS EN LA DIMENSIÓN RESPUESTA PSICOLOGICA EN
LOS ESTUDIANTES DE 3ER Y 4TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PEDRO E. PAULET HUACHO 2014**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válidos	Alto			
	Medio	20	28	28
	Bajo	51	72	72
	Total	71	100	100

Interpretación: Se observa que en el 72%(51) estudiantes no hay estrés en la dimensión psicológica y solamente existe un 28%(20) estudiantes que presentan estrés de nivel medio.

GRAFICO N° 4

EL NIVEL DE ESTRÉS EN LA DIMENSIÓN RESPUESTA PSICOLOGICA EN
LOS ESTUDIANTES DE 3ER Y 4TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PEDRO E. PAULET HUACHO 2014

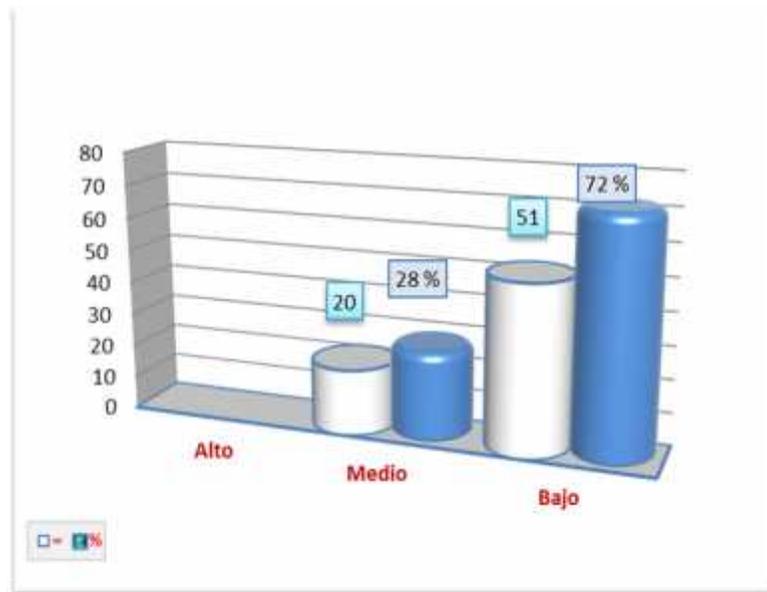


TABLA N° 5

NIVEL DE ESTRÉS EN LA DIMENSIÓN RESPUESTA CONDUCTUAL EN LOS ESTUDIANTES DEL 3ER Y 4TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PEDRO E. PAULET HUACHO 2014

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válidos Alto			
Medio	18	25	25
Bajo	53	75	75
Total	71	100	100

Interpretación: Se observa que en el 75%(53) estudiantes no hay estrés en la dimensión conductual y solamente existe un 25%(18) estudiantes que presentan estrés de nivel medio.

GRAFICO N° 5

NIVEL DE ESTRÉS EN LA DIMENSIÓN RESPUESTA CONDUCTUAL EN LOS ESTUDIANTES DEL 3ER Y 4TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PEDRO E. PAULET HUACHO 2014

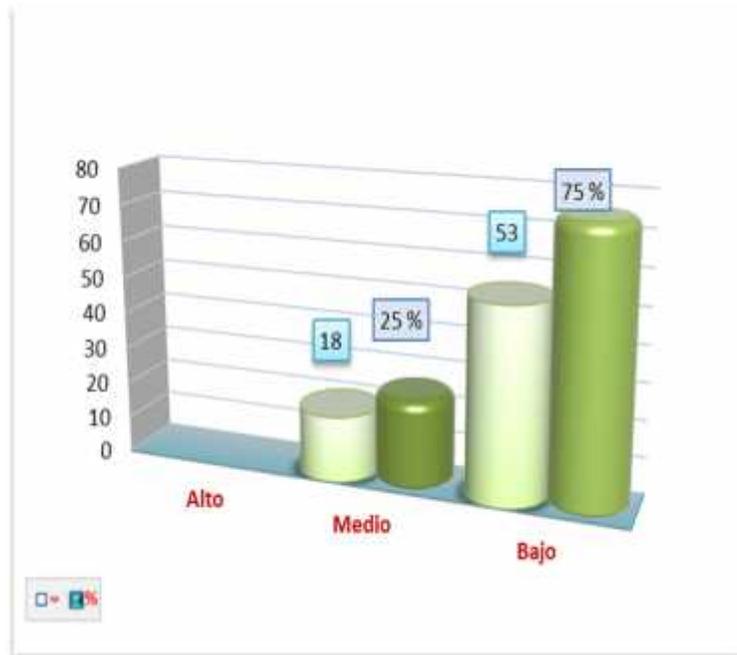


TABLA N° 6

RANGO DE RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL 3ER Y 4TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PEDRO E. PAULET HUACHO 2014

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válidos	Alto	21	30	30
	Medio	50	70	70
	Bajo	-	-	-
	Total	71	100	100

Fuente: Datos de la IE

Interpretación: Se observa que el rendimiento académico de los es de nivel medio con notas de estudios de 13 a 16 en el 70%(50) estudiantes y es en el 30%(20) de nivel alto y no se encuentra un nivel bajo

GRAFICO N° 6

RANGO DE RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL 3ER Y 4TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PEDRO E. PAULET HUACHO 2014

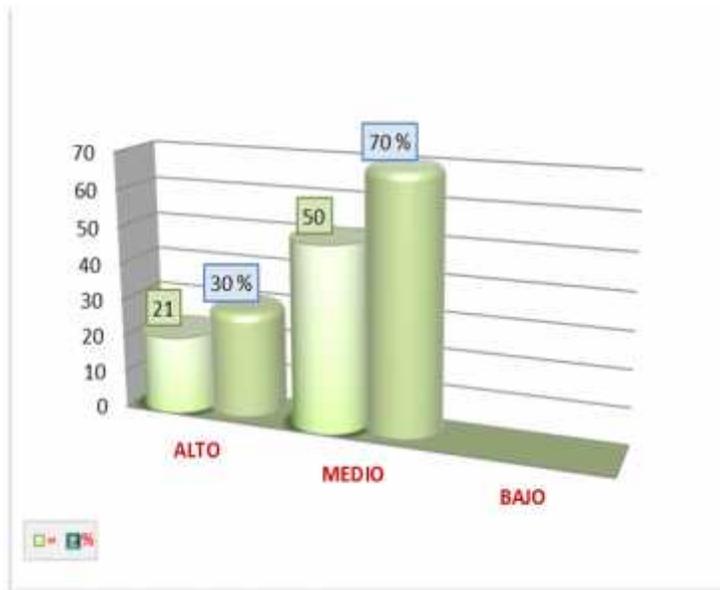


TABLA N° 7

**ESTABLECER LA RELACIÓN ENTRE ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO
EN LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
PEDRO E. PAULET HUACHO 2014**

Nivel de estrés	Rendimiento				Total %
	Alto		Medio		
Escala	N	%	N	%	
Bajo	10	14	31	43	57
Medio	9	13	21	30	43
Total	19	27	52	73	100

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Se observa que existe cierto grado de relación entre las variables ya que existe un nivel bajo de estrés en el 57% y un nivel medio de rendimiento en el 73% de los cuales en el 43%(31) tienen estrés medio guarda relación con la existencia de un rendimiento medio. Asimismo se encuentra que el 27%(19) estudiantes tienen un nivel de rendimiento alto y tienen un nivel de estrés bajo y medio

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Estrés y Rendimiento Académico en Estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa Pedro E. Paulet Huacho-2014: El mayor porcentaje presentan señales de estrés bajo sobre todo en la dimensión respuesta física es decir no tienen un marcado problema de trastorno del sueño encontramos que nunca presentan este problema con un 37,8%; El mayor porcentaje de la fatiga crónica (35,1%); dolor de cabeza (35,1%); Si se dice que existe un estrés medio es que existe un grupo de estudiantes que presentan problemas de digestión (59,5%); rascarse, morderse las uñas (28,4%) ya que en el estudio encontramos que rara vez presentan estos problemas; El mayor porcentaje de la somnolencia, encontramos que a veces presentan este problema.

Estrés y Rendimiento Académico en Estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa Pedro E. Paulet huacho-2014: En la dimensión respuesta psicológica, el mayor porcentaje de incapacidad de relajarse (31,1%); sentimientos de depresión (32,4%); encontramos que a veces presentan. El mayor porcentaje de ansiedad, angustia problema de concentración, Teniendo en cuenta estos datos específicos podemos decir que se observa que en el 72%(51) estudiantes no hay estrés en la

dimensión psicológica y solamente existe un 28%(20) estudiantes que presentan estrés de nivel medio. Esa misma circunstancia se evidencia en la dimensión conductual

CONCLUSIONES

- El 70% de los encuestados tiene entre 14 a 15 años, el 20% tiene entre 16 a 17 años, el 10% tiene de 17 a 18 años y el 59%(42) estudiantes son de género masculino y el 41%(29) son de género femenino.
- En el 83%(59) estudiantes no hay estrés en la dimensión respuesta física y si lo hay es bajo. Solamente existe un mínimo 17%(12) estudiantes que presentan estrés de nivel medio.
- El 72%(51) estudiantes no hay estrés en la dimensión psicológica y solamente existe un 28%(20) estudiantes que presentan estrés de nivel medio.
- El 75%(53) estudiantes no hay estrés en la dimensión conductual y solamente existe un 25%(18) estudiantes que presentan estrés de nivel medio
- Existe cierto grado de relación entre las variables de estudio; ya que existe un nivel bajo de estrés y donde existe un nivel medio de estrés existe un nivel medio de rendimiento académico.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda que la institución Educativa considere los resultados de este estudio, ya que nos muestra que existe cierta relación entre el estrés y el rendimiento académico.
- A pesar que el estudio muestra que no existe niveles altos de estrés se hace necesario considerar que existe un nivel medio de estrés y de rendimiento medio esto nos hace ver que existe la necesidad de trabajos dirigidos al manejo del estrés entre los estudiantes.
- Se recomienda para la variable rendimiento asegurar que el rendimiento académico sea adecuado, así será necesario, el que elaboran un plan y ejecución de tareas.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Villanueva Rivas, M. Percepción de la satisfacción frente al estrés en estudiantes de villa candelaria. Bolivia.2009.
2. Arvizu, M. E. Características de la atención de enfermería detectadas por el usuario del Instituto: estudio comparativo 2000-2005. México. 2009.
3. Rosas Villa Gladis. Problemática en torno a la situación laboral que afecta al personal de enfermería. Rev. Mexico y salud. 2005.
4. Escobar Suárez, M. y Lara Andrade, A. Protocolos de atención de enfermería a pacientes del servicio de consulta externa del Hospital Docente De La Policía Nacional Guayas N° 2. Ecuador. 2011.
- 5.- Morales C. Realizado en la Universidad Mayor de San Marcos sobre Nivel de estrés laboral de las enfermeras que laboran en las áreas críticas del Instituto Nacional de Salud del Niño en el año 2006.
6. López Martos. Luisa. Realizado en la Universidad de Murcia sobre nivel de estrés en los profesionales de enfermería en el año 2009.
7. Ovando Lagos W. Universidad Mariano Melgar de Guatemala de la facultad de enfermería sobre manejo del estrés por las enfermeras que laboran en los centros de salud del área de salud Guatemala en el año 2007.
8. Paredes Rojas Bertha. Universidad Católica Andrés Bello sobre relación entre el estrés ocupacional y satisfacción laboral en el personal de enfermería que laboran en el servicio de emergencia, pediátrica y de

adultos del hospital “Dr. Pedro Emilio Carrillo”, Valera estado Trujillo en el año 2006.

9. Beatriz Pérez de Alejo y Pedro García Diez en la ciudad de Perea-Cuba, en el año 2003, realizaron un estudio sobre “Grado de satisfacción de la población en los servicios de enfermería en el “Policlínico Venegas” de Perea.
10. Carrazas Duarte Mirian “Enfermería y sus principales teorías de enfermería Edit. Osiris. II edición. 2007
11. Dávalos H. realizado en la Universidad Mayor de San Marcos sobre nivel de estrés laboral a las enfermeras del Hospital Nacional de Emergencias “José Casimiro Ulloa” en el año 2005.
12. Zegarra, G. (2007). En su trabajo sobre “Relación entre el nivel de estrés del profesional de enfermería y el grado de satisfacción con lo que hace y que recibe, Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen.
13. Orosco Zaldívar, Á. de Dios.(2010). Cuidados de enfermería y programa de educación permanente en servicio de consulta externa del hospital María Auxiliadora primer semestre 2010. Perú.
14. Acosta Perenguez, I., Ballesteros Rodríguez, A. y Quintero Guerrero, E. Y. Satisfacción de usuarios en consulta externa en el hospital Pio XII de Colon departamento del Putumayo en el último trimestre del año 2007. Iquitos. Perú. 2008.
15. Cabello Morales, E. Calidad de la Atención Medica: ¿Signos y síntomas del estrés?. Perú.2001.

16. Moreno, E.M. Calidad de la atención primaria. Aporte Metodológico para su Evaluación. Tucumán. Argentina.2001.
17. Trincado Agudo, M. T y Fernández Caballero, E. Calidad en enfermería. Cuba. 1995.
18. Williams, G.I. Calidad de los Servicios de Salud. Argentina.2012.
19. Moreno, E.M. Calidad de la atención primaria. Aporte Metodológico para su Evaluación. Tucumán. Argentina.2001.
20. Ramos Domínguez, B. Control de calidad de la atención en salud haciendo frente al estrés.
21. Organización Panamericana de la Salud. Calidad de los Servicios de Salud en América Latina y el Caribe: Desafíos para la Enfermería. EEUU. 2001.
22. Macías Salvador, G. F. Evaluación del estrés en la calidad de atención en el centro de salud de campo verde. San Salvador de Jujuy. Argentina. 2009.

ANEXOS



ENCUESTA

Código

Estimados alumnos de la Institución Educativa Pedro E. Paulet, Huacho, Mi nombre es Jhoselyn León Chirre soy estudiante de la Escuela Profesional de Enfermería de la UAP, y en coordinación con el Director de dicha institución, estamos realizando un estudio acerca de cómo influye el estrés con el rendimiento académico, con el propósito de brindar información de dicho tema, gracias por su participación

Completar o marcar con una X la respuesta.

DATOS GENERALES:

Grado y sección:..... edad:..... Género: F () M ()

NUNCA	RARA VEZ	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	2	3	4	5

I. Presenta trastornos físicos con frecuencia en su vida cotidiana.

REACCIONES FÍSICAS	1	2	3	4	5
1. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
2. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
3. Dolores de cabeza o migrañas					
4. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

II. Evidencia nerviosismo, ansiedad ante un problema.

REACCIONES PSICOLÓGICAS	1	2	3	4	5
7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
9. Ansiedad, angustia o desesperación.					
10. Problemas de concentración					
11. presento agresividad ante los demás					
12. tengo un bajo autoestima cuando sacas malas calificaciones					

III. Muestra agresividad, frente a una situación problemática

REACCIONES CONDUCTUALES	1	2	3	4	5
13. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
14. Aislamiento de los demás					

15. Desgano para realizar las labores escolares					
16. Aumento del consumo de alimentos					
17. Soluciono mis problemas Consumiendo bebidas alcohólicas y tabaco.					
18. Consumo bebidas alcohólicas cuando tiene problemas.					
19. Fumo cuando tiene problemas					

RENDIMIENTO ACADEMICO

ADAPTACION ESCOLAR Y HABILIDADES DE ESTUDIO					
20. tengo Tiempo limitado para hacer el trabajo.					
21. me irrito cuando me insisten que haga la tarea					
22. manifiesto dolor de cabeza al hacer sus tareas					
23. manifiesto ideas de no querer seguir asistiendo a la escuela					
24.manifiesto angustia cuando se le habla del colegio					
25.manifiestaun fuerte rechazo para ir a la escuela					
26.manifiesto desgano al alistarme para ir al colegio					
27.manifiesto palabras en contra de su maestra y/o compañeros					
28.manifiesto ser irresponsable en la escuela					
29. Participo en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
30. obtengo calificaciones buenas					

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p><u>Problema General</u></p> <p>¿Cuál es la relación entre estrés y rendimiento académico en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pedro E. Paulet Huacho 2014?</p>	<p><u>Objetivo General</u></p> <p>Establecer la relación entre estrés y rendimiento académico en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pedro E. Paulet Huacho 2014</p> <p><u>Objetivos Específicos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Reconocer el nivel de estrés en la dimensión respuesta física en los estudiantes de 3er y 4to grado de secundaria de la institución educativa Pedro E. Paulet Huacho 2014 ✓ Reconocer el nivel de estrés en la dimensión respuesta psicológica en los estudiantes de 3er y 4to grado de secundaria de la institución educativa Pedro E. Paulet Huacho 2014 ✓ Reconocer el nivel de estrés en la dimensión respuesta conductual en los estudiantes del 3er y 4to grado de secundaria de la institución educativa Pedro E. Paulet Huacho 2014 ✓ Identificar el rango de 	<p><u>Hipótesis principal</u></p> <p>H^a.-Existe relación entre el estrés y el rendimiento académico hay en los estudiantes de la I.E educativa Pedro E. Paulet Huacho 2014</p> <p>H^o No existe relación entre el estrés y el rendimiento académico hay en los estudiantes de la I.E educativa Pedro E. Paulet Huacho 2014</p>	<p><u>Variable (x)</u></p> <p><u>Estrés:</u></p> <p><u>Variable (y)</u></p> <p><u>Rendimiento académico:</u></p> <p>-</p>	<p><u>Tipo y nivel del estudio</u></p> <p>-De tipo: No experimental -De nivel: Descriptiva -De diseño: Correlacional -De corte: Transversal</p> <p><u>Población y muestra</u></p> <p>80 alumnos de 3er y 4to grado de secundaria de la I.E Pedro E. Paulet 2014 la población es de 74 alumnos</p>

	<p>rendimiento académico en los estudiantes del 3er y 4to grado de secundaria de la institución educativa Pedro E. Paulet Huacho 2014</p>			
--	---	--	--	--