



**UAP | UNIVERSIDAD  
ALAS PERUANAS**

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

**“FACTORES ASOCIADOS AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE  
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARÍA  
PARADO DE BELLIDO 2074. RÍMAC. 2015”**

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

**BACHILLER: VILLANUEVA CALIXTO, CINTHYA JOHANA**

**LIMA - PERÚ**

**2017**

**“FACTORES ASOCIADOS AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE  
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARÍA  
PARADO DE BELLIDO 2074. RÍMAC. 2015”**

*Dedicado a Dios, por ser quien guía mis pasos. A mi padre que en paz descansa, por su bendición que derrama en mi cada día para ser una buena profesional  
A mi madre por ser el motor constante en mi desarrollo personal y profesional*

*Quiero expresar mi gratitud a la Universidad Alas Peruanas en especial a los profesores por la intensa labor que realizan brindando conocimientos valores y experiencias durante nuestra preparación profesional.*

*Agradezco a la Dr. Fernanda Gallegos de Bernaola Directora de la Escuela Profesional de Enfermería por la formación académica impartida.*

*A mis docentes, eternos educadores, por su ejemplo día a día, sus conocimientos, y sus experiencias compartidas.*

*A mi familia, amigos, compañeros que siempre creyeron en mí*

## RESUMEN

La presente investigación titulada “Factores asociados al estrés en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074, Rímac. 2015” cuyo objetivo general fue Determinar los factores asociados al estrés en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa María Parado de Bellido. Estudio de tipo cuantitativa, de nivel sumativa, de corte transversal, de diseño descriptivo no experimental. Se conto con una población de 175 estudiantes. se lleo a las siguientes conclusiones:

Del 100% de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074, la mayoría tienen 17 años, predomina el género femenino y son estudiantes del quinto año de secundaria. Los factores intrínsecos y extrínsecos están asociados al estrés en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074, Rímac. Los factores intrínsecos tienen una alta asociación al estrés en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074, resaltando la actitud, seguido por hábitos de estudio, deficiencia sensorial, estado nutricional y el estado emocional. Los factores extrínsecos asociados al estrés en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074, Rímac en el resalta el sistema de evaluación, metodología del docente

**Palabras claves:** estudiante, estrés, factor intrínseco y factor extrínseco.

## **ABSTRACT**

This research entitled "Factors associated with stress in high school students of the Educational Institution María Parado de Bellido 2074, Rímac. 2015 "whose general objective was to determine the factors associated with stress in high school students of the María Parado de Bellido Educational Institution. Study of quantitative type, of summative level, of transversal cut, of non-experimental descriptive design. There was a population of 175 students. The following conclusions were reached:

Of the 100% of the secondary students of the Educational Institution María Parado de Bellido 2074, the majority are 17 years old, the female gender predominates and they are students of the fifth year of secondary school. The intrinsic and extrinsic factors are associated with stress in high school students of the María Parado de Bellido Educational Institution 2074, Rímac. The intrinsic factors have a high association to stress in high school students of the Educational Institution María Parado de Bellido 2074, highlighting the attitude, followed by study habits, sensory deficiency, nutritional status and emotional state. The extrinsic factors associated with stress in high school students of the María Parado de Bellido Educational Institution 2074, Rímac highlights the evaluation system, the teacher's methodology

**Keywords:** student, stress, intrinsic factor and extrinsic factor

## INDICE

Pág.

**DEDICATORIA**

**AGRADECIMIENTO**

**RESUMEN**

**ABSTRAC**

**ÍNDICE**

**ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS**

**INTRODUCCIÓN**

### **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 de la investigación	
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	9
2.3. Definición de términos	26
2.4. Variables	27
2.4.1. Definición conceptual de la variable	27
2.4.2. Definición operacional de la variable	27
2.4.3. Operacionalización de la variable	27

<b>CAPITULO III: METODOLOGIA</b>	
3.1. Tipo y nivel de investigación	28
3.2. Descripción del ámbito de la investigación	29
3.3. Población y muestra	29
3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	29
3.5. Validez y confiabilidad del instrumento	30
3.6. Plan de recolección y procesamiento de datos	30
<b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS</b>	31
<b>CAPÍTULO V: DISCUSION</b>	36
<b>CONCLUSIONES</b>	38
<b>RECOMENDACIONES</b>	39
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	40
<b>ANEXOS</b>	
Matriz	
Instrumento	



## ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS

	Pág.
<b>Tabla 1</b>	
Perfil de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074, Rímac. 2015	32
<b>Gráfico 1</b>	
Factores asociados al estrés en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074, Rímac. 2015	33
<b>Gráfico 2</b>	
Factores intrínsecos asociados al estrés en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074, Rímac. 2015	34
<b>Gráfico 3</b>	
Factores extrínsecos asociados al estrés en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074, Rímac. 2015	35

## INTRODUCCIÓN

El estrés es un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles. La persona se siente ansiosa y tensa y se percibe mayor rapidez en los latidos del corazón. El estrés es la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante las situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes.

Nuestra vida y nuestro entorno, en constante cambio, nos exigen continuas adaptaciones; por tanto, cierta cantidad de estrés (activación) es necesaria. En general tendemos a creer que el estrés es consecuencia de circunstancias externas a nosotros, cuando en realidad entendemos que es un proceso de interacción entre los eventos del entorno y nuestras respuestas cognitivas, emocionales y físicas.

Cuando la respuesta de estrés se prolonga o intensifica en el tiempo, nuestro desempeño académico o profesional, e incluso nuestras relaciones personales o de pareja se pueden ver afectados. El estrés puede generar un resultado positivo o negativo, el estrés positivo es la energía que motiva a las personas para hacer diferentes cosas y el estrés negativo es el que produce daño a nuestro organismo. Muchas personas en medio de situaciones de peligro desarrollan fuerza insospechada, saltan grandes obstáculos o realizan maniobras prodigiosas.

El estrés nos ayudó a enfrentarnos a un medio hostil que requería una respuesta rápida y eficaz, se volvió automática para ser más eficiente aún, y esta respuesta inconsciente, muy rápida e instintiva, desarrollada para facilitar la supervivencia es hoy el problema, porque el medio que nos dio origen ya no existe y nosotros solo estamos adaptados genéticamente a ese específico medio que ha desaparecido y jamás retornará.

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.

## **CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

### **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El término estrés fue introducido por primera vez por el fisiólogo canadiense Hans Selye (1926), quien definió el estrés como la respuesta general del organismo a una situación estresante; utilizó el término estrés para describir la suma de cambios inespecíficos del organismo en respuesta a un estímulo ó situación estresante; desde entonces el estrés se ha aplicado para designar la respuesta del organismo, la situación que la desencadena y los efectos de ésta. (1)

El estrés es una reacción adaptativa del organismo ante las demandas de su medio, cuando éstas se originan en el contexto de un proceso educativo, es frecuente referirse a los mecanismos de adaptación del sujeto. Todos los organismos experimentan reacciones de estrés durante su vida, pero cuando la reacción del sujeto se prolonga puede agotar las reservas del individuo y traducirse en una serie de problemas. Los niveles de estrés académico están asociados a la depresión, enfermedades crónicas, enfermedades cardiacas y en el sistema inmune, al fracaso y a un desempeño académico pobre.

El estrés es un fenómeno físico y emocional natural del ser humano, que le permite desarrollar mecanismos para afrontar situaciones imprevistas de la vida cotidiana, cuando se convierte en un estado permanente y sobrepasa los límites considerados normales, se convierte en un asesino silencioso. Ello, puede desencadenar diversos trastornos de ansiedad, siendo los más frecuentes ataques de pánico, comportamientos obsesivos compulsivos, angustia generalizada, es una problemática a la que se está prestando una atención creciente. Hay muchos agentes estresantes en toda persona y dentro de la vida estudiantil el estrés afecta la salud física y mental, con situaciones o problemas familiares, económicos, laborales y sin duda a su desempeño académico.

Lazarus relaciona la ansiedad y el estrés, sostiene que el estrés puede ser considerado como un subgrupo de emociones, en el que se encuentra la ansiedad, de forma que, “la ansiedad es casi un sinónimo de estrés. (2). La ansiedad está ligada a la percepción de amenaza por el individuo, de manera que muestra pensamientos, ideas, creencias e imágenes inductoras de ansiedad que giran en torno al peligro de una situación determinada. (3)

Las consecuencias del estrés pueden alterar el equilibrio de vida del escolar, llevándolo a comprometer su salud física, como pérdida de peso, dolores de cabeza, insomnio, dificultad de aprendizaje.

Para Potter el estrés es como un conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción, en otras palabras, es una respuesta a demandas que vienen desde afuera o desde adentro de la persona. Todos estamos predispuestos a distintos factores internos o externos que pueden provocar estrés, el cual puede tener diferentes síntomas que puede traer consigo un gran número de consecuencias psicológicas que podrían ser tan graves como la depresión, el suicidio, alteraciones de la

personalidad, angustia excesiva; padecimientos fisiológicos y alteraciones del metabolismo. <sup>(4)</sup>

El estrés es la respuesta de nuestro organismo a una sobrecarga de tensiones y preocupaciones, que alteran al sistema nervioso. Ante esto nuestro sistema inmunológico reacciona y se defiende produciendo hormonas antiestrés, siendo las principales el cortisol y la adrenalina. Si estos episodios son de corta duración (estrés agudo), el impacto a la salud es manejable, pero cuando este estado se hace habitual (estrés crónico), nuestro organismo mantendrá niveles muy altos de estas hormonas permanentemente, lo cual es muy perjudicial para la salud. El estrés crónico tiende a ser degenerativo en las personas que lo padecen, ya que agota al paciente poco a poco, generándole todo tipo de enfermedades, llegando alguna de ellas a ser mortales.

Entre las principales causas que producen estrés podemos citar las preocupaciones, los miedos, la inseguridad, el temor a la pérdida de control, los ruidos o situaciones molestas y los pensamientos negativos sobre nosotros mismos o sobre nuestra actuación ante los otros.

Según Ministerio de Salud (MINSA) el estrés actualmente es un problema que afecta a más del 45% de los limeños, de manera negativa causándoles problemas de ansiedad y depresión; conllevando esto a una afección psicológica y física.

El estrés resulta ser mayor en mujeres que en varones, ya que las mujeres más consultan por enfermedades psicosomáticas, esto se da porque el sexo femenino “utiliza más claves situacionales que los hombres para interpretar las sensaciones corporales.

Es en este contexto los adolescentes se enfrentan a diversas exigencias, presiones y preocupaciones que si no son adecuadamente manejadas

pueden generar desequilibrio en la salud y bienestar. El estudiante, en su ámbito académico, se encuentra expuesto a una amplia gama de situaciones estresantes vinculadas con el ambiente físico, las relaciones interpersonales y responsabilidades. Ahora bien, afirmar que un estudiante presenta estrés o decir que no lo experimenta, resulta de una utilidad cuestionable por su generalidad.

Según datos brindados por la secretaria de Institución Educativa María Parado de Bellido 2074, Rímac, hay un total de 120 alumnos de ambos géneros. Los estudiantes experimentan en su organismo situaciones de estrés y de no solucionarlo podría repercutir en su vida de forma negativa, ya que todos los días enfrentan nuevas experiencias, cognitivas, procedimentales, actitudinales y situaciones agobiantes en el ámbito educativo, manifestándose por diversos modos, como la depresión, agotamiento, deterioro en el rendimiento académico, entre otros.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuáles son los factores asociados al estrés en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074, Rímac. 2015?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- Cuáles son los factores intrínsecos asociados al estrés en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074, Rímac. 2015
- Cuáles son los factores extrínsecos asociados al estrés en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074, Rímac. 2015

### **1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar los factores asociados al estrés en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074, Rímac. 2015

#### **1.3.2. Objetivo Especifico**

- Identificar los factores intrínsecos asociados al estrés en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074, Rímac. 2015
  
- Identificar los factores extrínsecos asociados al estrés en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074, Rímac. 2015

### **1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO**

El estrés se encuentra presente a lo largo de la vida del ser humano resulta de especial interés, las enfermedades que se encuentran asociadas y aminorar la incertidumbre en relación a su futuro profesional.

En la actualidad Cerca del 43% de los adolescentes sufren efectos adversos en su salud ocasionados por el estrés, y del 75 al 90% de las visitas al médico se deben a enfermedades relacionadas con el estrés.

Dentro de sus estudios los estudiantes se enfrentan ante constantes experiencias en los diferentes ámbitos de su realización, que generan un sin número de impactos personales, familiares y ambientales y desórdenes físicos propios de la edad, etc., que desbordan en estrés. Investigar cómo el estrés impacta en el quehacer escolar es definitivamente importante, porque puede ser una limitante en el desarrollo profesional, inadvertidamente si es identificado y asimilado negativamente por el estudiante. Las incidencias de estrés escolar van en



aumento presentan casos de: Deserción escolar y bajo rendimiento escolar:

Los resultados del presente estudio están orientados a incentivar la reflexión sobre la importancia de su activa participación en el ámbito del campo escolar, promover estrategias de aprendizaje mediante la implementación de métodos de estudios, que repercuta en el mejoramiento de la calidad de vida del estudiante.

Otra motivación para el desarrollo de la investigación, es que los resultados pueden servir de aportes para posteriores estudios relacionados con la variable.

#### **1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN**

La primera limitación corresponde a la población de estudio, ya que la muestra son solo estudiantes de secundaria de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074.

La segunda limitación corresponde a los resultados, solo servirán para la población de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074, donde se llevara a cabo la investigación.

## CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

#### 2.1.1. Antecedente internacional

**BARRAZA, Ángel** realizó un estudio titulado “El estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional”, Mexico. 2010. Utilizo como técnica la encuesta con una muestra de 356 alumnos de educación media de la Institución María Lauren N° 2023. Llegando a la conclusión:

*“El estrés académico se presenta en un nivel medianamente alto y que los alumnos atribuyen ese nivel al exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares, la sobrecarga de tareas y trabajos, la evaluación de los profesores y el tipo de trabajo que les pide. (5)*

**MARTÍNEZ Muro Emilio Rafael**, en su estudio titulado “Estrés, respuestas de afrontamiento en adolescentes en su estilo de vida”. Santa Ana. El Salvador. 2012. Tuvo como objetivo general: analizar la relación del estrés y las respuestas de afrontamiento en la ideación de la continuidad laboral. Llego a la conclusión:

*“El estrés académico se presenta en un nivel medio y que existe más en adolescentes que trabajan, por el cual se relaciona con el presente*

*proyecto: se puede ver que los adolescentes tiene factores negativos tales como el estrés con la pareja, familia y entorno social. (6)*

### **2.1.2. Antecedente nacional**

**BERRIOS Gamarra, Fabiola Norka** en su estudio titulada "Factores asociados al estrés y mecanismos de afrontamiento en estudiantes de secundaria del colegio Alfonso Ugarte." Arequipa, 2012. Tuvo como objetivo general: Determinar los factores asociados frente al estrés y mecanismos de afrontamiento en estudiantes de secundaria. Llegando a la conclusión:

*"La asociación frente al estrés académico se presenta en los estudiantes de secundaria en un nivel medio (22.3%) con tendencia a lo alto (62.3%) siendo el indicador más preponderante el hecho de que cuando les pasa algo desagradable logran conformarse con facilidad, las estrategias de afrontamiento, las mayormente utilizadas por los estudiantes es la acción positiva (41%) destacando la actitud de ignorar el problema, fijarse en lo positivo; seguida de una acción positiva esforzada". (7)*

**PRADO Miranda Andrea** en su estudio titulado "Factores asociados al estrés y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes escolares en secundaria del Colegio Dora Mayer de Lima". Piura. 2013. En Tuvo como objetivo general fue establecer la relación entre Satisfacción con la vida, estrés y Estrategias de afrontamiento en un grupo de escolares. Concluyendo:

*"El estrés académico se presenta en un nivel medianamente alto frente a los Estilos de vida y Estrategias de afrontamiento. En relación a la Satisfacción con la vida, los estudiantes reportaron un nivel promedio de satisfacción, el área familiar y amical fueron las de mayor satisfacción. (8)*

**ZÚÑIGA soto Jennifer Karin** en su estudio titulada "estrés en adolescentes de la institución educativa maría del Carmen 2053". Lima. 2013. Tuvo como objetivo general: Relacionar los niveles de estrés laboral en los docentes de la institución educativa, concluyendo:

*“El estrés académico es medianamente alto ya que surge desde el inicio de secundaria siendo afectados los escolares. En el estrés laboral tienen etapas de edad consideradas donde podemos afirmar que los del grupo de edad entre (15-18 años) de adolescentes tienden a sentir mayor estrés laboral que los del grupo de edad de adolescentes (13-15 años) intermedios”. (9)*

## **2.2. BASES TEÓRICAS**

### **2.2.1. Estrés:**

Es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada.

El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia, a pesar de lo cual hoy en día se confunde con una patología. Esta confusión se debe a que este mecanismo de defensa puede acabar, bajo determinadas circunstancias frecuentes en ciertos modos de vida, desencadenando problemas graves de salud. Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano. Algunos ejemplos son los olvidos (incipientes problemas de memoria), alteraciones en el ánimo, nerviosismo y falta de concentración, en las mujeres puede producir cambios hormonales importantes como hinchazón de mamas, dolores en abdominales inferiores entre otros síntomas.

El estrés está relacionado con los trastornos de ansiedad, que es una reacción normal frente a diversas situaciones de la vida, pero cuando se presenta en forma excesiva o crónica constituye una enfermedad que puede alterar la vida de las personas, siendo aconsejable en este caso consultar a un especialista.

Desde 1935, Hans Selye, (considerado padre del estrés) introdujo el concepto de estrés como síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos del ambiente de naturaleza física o química.

### **Fisiopatología del estrés:**

En la descripción de la enfermedad, se identifican por lo menos las siguientes tres fases en el modo de producción del estrés:

- **Reacción de alarma:** El organismo, amenazado por las circunstancias se altera fisiológicamente por la activación de una serie de glándulas, especialmente en el hipotálamo y la hipófisis ubicadas en la parte inferior del cerebro, y por las glándulas suprarrenales localizadas sobre los riñones en la zona posterior de la cavidad abdominal. 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 estas sustancias es la hormona denominada A.C.T.H. (Adrenal Cortico Trophic Hormone) que funciona como un mensajero fisiológico que viaja por el torrente sanguíneo hasta la corteza de la glándula suprarrenal, quien bajo el influjo de tal mensaje produce la cortisona u otras hormonas llamadas corticoides. A su vez otro mensaje que viaja por la vía nerviosa desde el hipotálamo hasta la médula suprarrenal, activa la secreción de adrenalina. Estas hormonas son las responsables de las reacciones orgánicas en toda la economía corporal.
- **Estado de Resistencia:** Cuando un individuo es sometido en forma prolongada a la amenaza de agentes lesivos físicos, químicos, biológicos o sociales el organismo si bien prosigue su adaptación a dichas demandas de manera progresiva,

puede ocurrir que disminuyan 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 resistir mucho tiempo, no hay problema alguno, en caso contrario sin duda avanzará a la fase siguiente.

- Fase de agotamiento: La disminución progresiva del organismo frente a una situación de estrés prolongado conduce a un estado de gran deterioro con pérdida importante de las capacidades fisiológicas y con ello sobreviene la fase de agotamiento en la cual el sujeto suele sucumbir ante las demandas pues se reducen al mínimo sus capacidades de adaptación e interrelación con el medio.

#### **Tipos de estrés:**

- Estrés físico y mental: Se produce cuando se realiza un importante desgaste de energía, esto puede ocurrir en trabajos, deportes, corriendo para cumplir horarios o llevando a cabo tareas extenuantes. Ciertos autores diferencian entre el estrés físico y el estrés mental, mientras que otros fusionan ambos términos cuando hablan del estrés. Esta diferenciación depende del origen o causa del estrés, llamando al estrés físico principalmente como fatiga o cansancio físico. Puede agrandarse esta definición para incluir exposición al calor o al frío, al peligro, o a sustancias irritantes. En cambio, el origen del estrés mental está en relación interpersonal, frustraciones y apegos, conflictos con nuestra cultura o religión o por el miedo a alguna enfermedad.
- Estrés agudo: El estrés agudo es el producto de una agresión intensa (aún violenta) ya sea física o emocional, limitada en el tiempo pero que supere el umbral del sujeto, da lugar a una

respuesta también intensa, rápida y muchas veces violenta. Cuando el estrés agudo se presenta se llega a una respuesta en la que se pueden producir úlceras hemorrágicas de estómago como así también trastornos cardiovasculares. En personas con factores de riesgo altos, pueden tener un infarto ante situaciones de este tipo. El estrés agudo es la forma de estrés más común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. El estrés agudo es emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado resulta agotador. Una bajada rápida por una pendiente de esquí difícil, por ejemplo, es estimulante temprano por la mañana. La misma bajada al final del día resulta agotadora y desgastante. Esquiar más allá de sus límites puede derivar en caídas y fracturas de huesos. Del mismo modo, exagerar con el estrés a corto plazo puede derivar en agonía psicológica, dolores de cabeza tensionales, malestar estomacal y otros síntomas. Afortunadamente, la mayoría de las personas reconocen los síntomas de estrés agudo. Es una lista de lo que ha ido mal en sus vidas: el accidente automovilístico que abolló el parachoques, la pérdida de un contrato importante, un plazo de entrega que deben cumplir, los problemas ocasionales de su hijo en la escuela, y demás. Dado que es a corto plazo, el estrés agudo no tiene tiempo suficiente para causar los daños importantes asociados con el estrés a largo plazo. Los síntomas más comunes son:

- Agonía emocional: una combinación de enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión, las tres emociones del estrés;
- Problemas musculares que incluyen dolores de cabeza tensos, dolor de espalda, dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que derivan en desgarramiento muscular y problemas en tendones y ligamentos;

- Problemas estomacales e intestinales como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable;
- Sobreexcitación pasajera que deriva en elevación de la presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar, y dolor en el pecho.
- **Estrés crónico:** Cuando el estrés se presenta en forma crónica, prolongado en el tiempo, continuo, no necesariamente intenso, pero exigiendo adaptación permanente, se llega a sobrepasar el umbral de resistencia del sujeto para provocar las llamadas enfermedades de adaptación. Es decir que cuando el organismo se encuentra sobre estimulado, agotando las normas fisiológicas del individuo, el estrés se convierte en distres. El estrés crónico puede darse ya sea por una exposición prolongada y continua a factores estresantes externos (como en profesiones como periodistas, ejecutivos, pilotos o médicos) o por condiciones crónicas o prolongadas de la respuesta al estrés (como en sujetos deprimidos y en el estrés postraumático). Aquí el sujeto se ve expuesto prolongadamente a las llamadas hormonas del estrés (catecolaminas, adrenalina y noradrenalina liberadas por el sistema nervioso simpático; y los glucocorticoides). Otras enfermedades asociadas al estrés; son los trastornos musculoesqueléticos, gastrointestinales y problemas de salud mental.

Los factores que intervienen en el rendimiento académico se dividen en: factores externos o extrínsecos y factores internos o intrínsecos. Entre los factores externos se incluyen: ambiente familiar, ambiente escolar, y ambiente social, ambiente geográfico, son condiciones de estímulo que actúan sobre el



organismo y determinan su comportamiento de la persona. Entre los factores internos se consideran: aspectos fisiológicos y psicológicos, estos procesos internos o mediadores, condicionan al organismo para determinado comportamiento, ejemplo: motivaciones, expectativas, nivel de pensamiento, estado de nutrición, edad, sexo, características socioculturales

- **Factores intrínsecos:** relacionados directamente a la naturaleza psicológica o somática del alumno manifestándose esto en el esfuerzo personal, motivación, predisposición, nivel de inteligencia, hábitos de estudio, actitudes, juste emocional, adaptación al grupo, edad cronológica, estado nutricional, deficiencia sensorial, perturbaciones funcionales y el estado de salud física entre otros.
- **Factores extrínsecos:** son los factores que influyen desde el exterior en el rendimiento académico. El ambiente social el nivel socioeconómico, procedencia urbana o rural, conformación del hogar, etc. En este aspecto también se puede considerar la metodología del docente, los materiales educativos, material bibliográfico, infraestructura, sistemas de evaluación, etc.
  - **Ambiente de estudio inadecuado:** se refiere a la localización y las características físicas del ambiente de estudio como iluminación, ventilación, ruido, etc.
  - **Falta de compromiso con el curso:** este factor está relacionado con la motivación y el interés por las materias que componen el plan de estudio.
  - **Objetivos académicos y vocacionales no definidos:** se refiere al planteamiento y análisis de metas académicas como profesionales que permitirá al estudiante actuar en responsabilidad frente a un trabajo.

- **Ausencia del análisis de la conducta del estudio:** se refiere al análisis del tiempo que se invierte en el estudio personal, asistencia a clases y establecimiento de prioridades para llevar a cabo las demandas académicas:
- **Presentación con ansiedad en los exámenes:** está relacionado únicamente con las evaluaciones escritas.
- **Aspecto familiar:** menciona que el área familiar se refiere a sucesos que ocurren dentro de la dinámica de la familia del estudiante, también abarca sucesos relacionados con la comunicación e interrelación de los miembros de la familia con el joven. Explora divorcios, enfermedades conflictos y problemas. Lucio y duran, (2002) (citado por la Universidad Nacional Autónoma de Honduras del Valle de Sula, 2009) hace referencia que la familia para el joven representa un espacio de confianza y seguridad en donde a pesar de que está buscando su independización sigue encontrando a sus figuras de apego, sin embargo la progresiva situación de los iguales y la pareja se van convirtiendo en las primeras figuras de apego.
- **Aspecto social:** el área social comprende los eventos que se relaciona con la vida emocional y sexual del joven, pasatiempos, cambios físicos y psicológicos.
- **La cultura** es la suma de lo vivido referidos a las normas, actitudes prácticas reconocidas y compartidas por los miembros de la sociedad como guías de acción apropiadas su cultura describe la forma en que piensan y se comportan y viven.

El modelo de **Betty Newman**, organizado alrededor de la reducción de tensión, se ocupa primordialmente de los efectos y de las reacciones ante la tensión.

Utiliza un sistema de prevención primaria, secundario y terciario para reducir los agentes estresantes del paciente y el desarrollo y mantenimiento de la salud ya que la intervención de enfermería tiene por objeto reducir los factores que generan tensión y las condiciones adversas que afectan o podrían afectar el funcionamiento óptimo en una situación determinada.

**Nola pender** se basa en la promoción y prevención de la salud a través de la toma de decisiones y las acciones tomadas para prevenir la enfermedad. Entonces diremos que la promoción de la salud está ligada al proceso vital humano por lo tanto todos los objetivos dados están enfatizados en el cuidado de la salud y de la vida.

**Doroty Johnson** “modelo de sistemas conductuales” considera a la persona como un sistema conductual compuesto de una serie de subsistemas interdependientes e integrados, modelo basado en la psicología, sociología y etnología. El individuo trata de mantener un sistema balanceado, pero la interacción ambiental puede ocasionar inestabilidad y problemas de salud. Un estado de desequilibrio o inestabilidad da por resultado la necesidad de acciones de enfermería apropiadas responsables del mantenimiento o restablecimiento del equilibrio y la estabilidad del sistema de comportamiento.

**Hildegard Peplau** en su “Modelo de relaciones interpersonales” integra las teorías psicoanalíticas, el aprendizaje social, la motivación humana y el desarrollo de la personalidad. Su se basa en la enfermería psicodinámica, que ella define como la utilización de la comprensión de la conducta de uno mismo para ayudar a los demás a identificar sus dificultades. La enfermera psicodinámica

aplica los principios de las relaciones humanas a los problemas que surgen en todos los niveles de la experiencia humana.

### **2.1.1. Adolescencia**

La adolescencia es una de las fases de la vida más fascinantes y quizás la más compleja, en esta etapa se asume nuevas responsabilidades y se experimenta una nueva sensación de independencia. El adolescente está en la búsqueda de su identidad, aprenden a poner en práctica valores aprendidos en su primera infancia y a desarrollar habilidades que les permitirán convertirse en adultos atentos y responsables. Cuando los adolescentes reciben el apoyo y el aliento de los adultos, se desarrollan de formas inimaginables, convirtiéndose en miembros plenos de sus familias y comunidades y dispuestos a contribuir, llenos de energía, curiosidad, tienen en sus manos la capacidad de cambiar los modelos de conducta negativo que se transmite de generación en generación.

La adolescencia corresponde al periodo de transición de la vida infantil a la adulta desde los 10 a 19 años de edad, donde se presentan cambios rápidos en el crecimiento físico, psicosocial y maduración antes de alcanzar la edad adulta. Se inicia por una serie de cambios neurohormonales para conseguir la capacidad reproductiva propia para cada sexo. Esto ocurre fundamentalmente gracias a la interacción entre el SNC., hipotálamo, hipófisis. <sup>(10)</sup>

Para Walley, “La adolescencia es la etapa comprendida entre los 10 y 19 años durante la cual se producen profundos cambios biológicos y psicológicos que culminan con la madurez físicas y emocionales de la personas”. <sup>(11)</sup>

Para Freud, la adolescencia es un estudio del desarrollo en el que debido a los cambios fisiológicos que acompañan a la pubertad, brotan los impulsos sexuales y se produce una primacía del erotismo genital. Hay una mayor independencia y cambios en los lazos afectivos hacia nuevos objetos amorosos; se produce una vulnerabilidad acentuada de la personalidad en la que se produce una mayor proclividad hacia los fenómenos psicopatológicos <sup>(12)</sup>.

Para el psicólogo Kurt Lewin, la adolescencia está determinada por el carácter marginal o posición intermedia que ocupa el sujeto en relación con quienes los rodean. Ya no pertenece al mundo infantil, pero tampoco ha alcanzado el estatus del adulto. Esta situación genera contradicciones y conductas extremas. El adolescente por momentos es tímido, otras agresivo, tiende a emitir juicios absolutos y todas estas conductas son consecuencia de una marcada inseguridad <sup>(13)</sup>

Según Erikson, la adolescencia no constituye una dolencia, sino, una crisis normativa, es decir una fase normal de incrementado conflicto caracterizado por una aparente fluctuación de la energía del ego y así mismo por un elevado crecimiento. La tarea más importante del adolescente, según este autor es construir una identidad coherente y evitar la confusión de papeles <sup>(14)</sup>.

La adolescencia ha de ser entendida, pues, como un proceso universal de cambio, de desprendimiento que se teñirá con connotaciones externas, peculiares de cada cultura, que la favorecerán o dificultarán según las circunstancias que se presenten.

El adolescente se encuentra en la búsqueda de su identidad adulta, y en su recorrido se ve obligado a renunciar a su identidad de niño/a. Ello le exigirá una labor lenta, a menudo dolorosa, de “duelo” y de adaptación a las nuevas sensaciones y sentimientos que afectaran al cuerpo, la mente y a las relaciones.

Su sexualidad se irá construyendo a lo largo de toda la vida y se mostrará de diferentes maneras en cada edad o momento de su evolución. La sexualidad y su expresión tendrán mucho que ver con la universalidad de la persona, y no solamente con el compromiso genital. Hay pocas dudas de que la vivencia y expresión de la sexualidad es una de las cuestiones más trascendentales de la etapa adolescente.

En todo este proceso el adolescente necesita de la familia y de la sociedad. El adolescente se mira y se reconoce, en el reconocimiento que de él hacen los demás. Si la familia y la sociedad acogen y consideran sus cambios, el adolescente hace su recorrido con mayor tranquilidad y aceptación, e incluso con orgullo y seguridad. En cambio, si esto no ocurre, el adolescente esconde su cuerpo, se encierra en sí mismo o bien “actúa” para llamar la atención, exponiéndose a riesgos innecesarios.

La UNICEF define a la adolescencia como “la edad que sucede a la niñez y que transcurre desde la pubertad hasta el completo desarrollo del organismo”. Así su comienzo tiene lugar con la aparición de los caracteres sexuales secundarios y termina cuando cesa el crecimiento somático.<sup>(15)</sup> La OMS la delimita cronológicamente entre los 10 y 19 años, aunque actualmente diferencia tres períodos, que la extienden hasta los 24 años.<sup>(16)</sup>

Las etapas delimitadas por la OMS, cada una de ellas tiene sus propias características fisiológicas y psico-sociales. La adolescencia es entendida, como, carácter de continuidad e interconexión, en íntima relación con el medio familiar y social. La forma en que se irá desarrollando dependerá de las estructuras psicológicas y sobre todo de las vivencias individuales de la infancia y en relación a su entorno. En este sentido, los adolescentes no forman un grupo homogéneo sino que presentan una gran diversidad en cuanto al crecimiento biológico, social, emocional e intelectual; los profesionales no debemos olvidar que cada adolescente desde su individualidad, responderá de una forma única y personal a las oportunidades y exigencias de la vida.

Para poder comprender mejor el desarrollo del adolescente la describiremos en fases como:

Adolescencia temprana o pubertad: Comprende desde los 10 a 14 años de edad, en el cual se desencadenan, cambios biológicos propios de la pubertad, caracterizado por el rápido crecimiento somático. Estos cambios hacen que se pierdan la imagen corporal previa, creando una gran preocupación y curiosidad por los cambios físicos. El hecho más destacado es el incremento de la síntesis y secreción de los esteroides sexuales, bajo el control de las gonado estimulinas FSH y LH, dando lugar a la maduración de los caracteres sexuales primarios y la aparición de los caracteres sexuales secundarios. Ocurren aquellos cambios morfológicos y fisiológicos que posibilitan el inicio de las funciones sexuales y reproductivas. Destacando entre ellos el incremento en la estatura, peso, distribución muscular y de grasa, y el crecimiento de los órganos reproductivos.

También se muestra diferencias en ambos sexos, tanto en su cronología como en su intensidad. En las niñas es un acontecimiento precoz, mientras que en los niños se inicia cuando la pubertad ya está avanzada. La nutrición juega un papel esencial en el desarrollo y crecimiento del adolescente-púber, la alteración en los hábitos alimentarios, repercutirá en el equilibrio nutricional.

Dentro de los cambios psicosociales que registra el adolescente significa rupturas más o menos considerables, que aunque normales, obligadas y necesarias, tienen una considerable repercusión sobre su entorno más cercano. Estas rupturas movilizan sentimientos característicos, uno de los cuales podemos describirlo como de duelo, sensación de haber perdido, abandonado o dejado atrás algo.

Los rápidos cambios físicos a menudo llevan al adolescente a estar cada vez más preocupado por el aspecto de su cuerpo y por si lo que le ocurre es o no es normal. El cuerpo pasa a ser un punto importante de referencia para sí y para los otros es como la carta de presentación y el soporte de la autoestima. A menudo lo compara con el de otros adolescentes, muestra mayor interés por la anatomía y fisiología sexual, en esta etapa es común la ansiedad y las preguntas sobre la menstruación, la masturbación y el tamaño del pene. Las sensaciones eróticas comienzan a despertarse y se hacen más prohibidos los contactos con los padres u otros adultos. Observamos con frecuencia manifestaciones de pudor sobre todo frente al sexo contrario. Necesidad de intimidad, soledad y timidez.

Estos cambios físicos engendran el egocentrismo y es aquí donde empieza la lucha del adolescente por su independencia, pérdida



de la condición de niño, del rol y de la identidad infantil. Ello le crea un vacío emocional, este vacío puede originar una disminución del rendimiento escolar.

Pérdida de los padres de la infancia, esto dado en el sentido de que siendo los padres los mismos son vistos de un modo muy diferente y más real, deja de ser su ídolo se da la des admiración y a menudo es sustituida por otras figuras que toman un valor significativo. El adolescente presenta un comportamiento ambivalente e inestable, pasa de un estado a otro con una gran facilidad puede estar cariñoso/huraño, sumiso/dominador, dependiente/independiente entre otros), actitudes de rebeldía y humor variable.

Disminuye el contacto con su familia y con sus amigos se incrementa las relaciones de amistad dentro del mismo sexo, aunque haya algún contacto con el sexo opuesto dentro del grupo de amigos. Amistades que suelen ser idealizadas y muy intensas. Se observa en ellos una gran influencia del grupo de amigos con respecto a la aceptación de normas. Ello se debe a la inseguridad y necesidad de reafirmación.

En esta etapa hay una mejora notable de las capacidades cognitivas. Evolución desde el pensamiento operacional concreto al pensamiento abstracto o formal, explora de sus recién descubiertas capacidades para la abstracción, comenzando las operaciones formales, esto marca el inicio del desarrollo académico y su preparación para el futuro, incremento de la imaginación y fantasía, toma mayor relieve la masturbación y el contar chistes “verdes”.

Se da también el enfrentamiento a la autoridad de los padres o educadores para probar su propia autoridad, con ello trata de definirse a sí mismo, necesidad de mayor intimidad, trata o escribe en su diario, escuchar música en la habitación o simplemente soñar despierto. Estas conductas son absolutamente normales e importantes en el desarrollo de la identidad. Desarrollo del propio sistema de valores y falta de control de los impulsos, que puede derivar en un comportamiento arriesgado y peligroso. Tendencia a exagerar la propia situación personal. Ello les puede llevar a sentir que son el centro de atención o bien a sentirse solos y únicos en sus problemas, su orientación es existencialista, narcisista y tremendamente egoísta.

Adolescencia media o propiamente dicha: Comprende desde los 14 a 18 años de edad, caracterizada por una intensidad de sentimientos. En esta etapa se da el proceso de remodelación morfológica y se adquiere la talla final. La nutrición sigue jugando un papel crítico en la evolución del crecimiento y desarrollo. Aquí, cabe mencionar la influencia de la moda, la separación parcial del medio familiar y los hábitos adquiridos del grupo, estos pueden determinar desequilibrios nutritivos en relación a la cantidad y calidad de los alimentos que se ingieren, coincidiendo con trastornos emocionales o afectivos, traduciéndose en trastornos como, comer exageradamente o dejar de comer.

Destacan la profundización en las relaciones sentimentales y amorosas y el inicio de las relaciones sexuales, todo ello en interrelación con los valores y experiencias del grupo de amigos.

Hay una menor preocupación por el cuerpo, puesto que en esta etapa la mayoría de adolescentes ya han experimentado los cambios de su pubertad. Aunque existe una mayor aceptación y

comodidad con el cuerpo, ocupan mucho tiempo en intentar hacer resaltar su atractivo. La ropa y el maquillaje pueden ser muy importantes.

En esta época predominan cada vez más los conflictos con la familia, va mostrando menos interés por los padres y dedica mucho más tiempo a sus amigos, hace prevalecer su propia opinión y discuten frontalmente con sus padres, reivindica su espacio, tiempo, cómo y cuándo utilizar las horas del día. Con ello provocan discusiones con los padres en busca de límites, tan necesarios para la consecución de la identidad, la independencia y la libertad.

En ningún otro período tiene tanta importancia el grupo de amigos. La formación de grupos es el modo más idóneo para que los jóvenes puedan realizar la comprobación de las imágenes internas, tanto idealizadas como atacadas, verifican su diferenciación sexual, reviven la rivalidad, los celos y experimentan el amor, la amistad de forma más realista.

En el desarrollo de su identidad, se incrementa notablemente la capacidad cognoscitiva, el razonamiento y las habilidades para la abstracción, todo ello le da un nuevo sentido a la individualidad, pero aún persiste el pensamiento mágico infantil (a mi no me pasará...) y la dificultad para prever o anticiparse a las situaciones de riesgo. En este período pueden reconocer sus limitaciones y con ello experimentar una menor autoestima y también sufrir trastornos emocionales y depresión. Comprobación de la identidad sexual con gran impacto emocional de las primeras relaciones sexuales, refugiándose a menudo en los "mitos". Se dan sentimientos de omnipotencia e invulnerabilidad. Viven el momento sin tener conciencia del riesgo, llevándolos a

tener comportamientos arriesgados con consecuencias funestas, como accidentes, embarazo precoz, enfermedades de transmisión sexual, drogadicción, suicidios.

Adolescencia tardía o adolescencia avanzada: Comprende desde los 18 a 24 años de edad. Se considera como la última fase del adolescente en la lucha por su identidad e independencia. Si las etapas anteriores han transcurrido de forma armónica, con el soporte adecuado de la familia y grupo de amigos, el adolescente se encuentra en buen camino para el manejo de las tareas y responsabilidades del adulto. Después de todos los cambios por lo cual se ha atravesado nos encontramos con un cuerpo de adulto con la talla definitiva y las funciones plenas en cuanto a la sexualidad y la reproducción. Los hábitos y preferencias en relación a la alimentación están establecidos y normalmente se saben cuidar. Aunque en algunos adolescentes que han sufrido trastornos emocionales y de alimentación, pueden seguir con comportamientos que impliquen desequilibrio en la nutrición, provocando alteraciones de su desarrollo.

Los valores personales ya están establecidos así como su vocación, se acepta e identifica con su imagen corporal, se integra al medio social, aunque no es extraño que algunos muestren dificultades para asumir las responsabilidades de un adulto y continúen dependiendo de su familia y amigos. Se observa una mayor actividad sexual. Están orientados al futuro y son capaces de percibir y actuar según las implicaciones futuras de sus actos. Es una fase estable, empiezan a enfrentarse a las exigencias reales del mundo adulto. Las relaciones son estables y capaces de reciprocidad y cariño, la autoestima es adecuada, y se empiezan a planificar una vida en común, familia, matrimonio y proyectos de futuro <sup>(17)</sup>.

### 2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

- **El estrés:** es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada.
- **Factores estresantes:** son elementos biológico, psicológico y sociocultural que conducen a la producción de estrés, identificados en el estudiante de Enfermería y que influyen el rendimiento académico, evidenciados en los promedios ponderados de éstos.
- **Depresión:** proviene del latín depressio, que significa «opresión», encogimiento» o «abatimiento» es un trastorno del estado de ánimo, ya sea desde el punto de vista de la psicología o desde el punto de vista de la psiquiatría, pero siempre dentro del ámbito de la psicopatología. Según el modelo médico, la psiquiatría la describe como un trastorno del estado de ánimo y su síntoma habitual es un estado de abatimiento e infelicidad que puede ser transitorio o permanente.
- **Autoeficacia:** Es la creencia que uno tiene sobre su eficacia personal, por la que el sujeto percibe que la eficacia alcanzada se debe a él mismo. La autoeficacia es elevada con respecto a las a capacidades y habilidades propias, con base a los logros de ejecución, las experiencias observadas, la persuasión verbal de otros sobre la eficacia propia y, en fin, el estado fisiológico. La autoeficacia es pues una creencia interna que posee el sujeto respecto a su capacidad, ante una situación determinada, de ejecutar conductas aprendidas por observación y consideradas o “valoradas” por él mismo como eficaces para conseguir resultados valiosos en determinadas situaciones.
- **Ansiedad:** Una sensación de aprensión y el miedo se caracteriza por síntomas físicos como palpitaciones, sudoración y sensación de estrés.

## 2.4. VARIABLES

**Univariable:** factores asociados al estrés

### 2.4.1. Definición conceptual de la variable

El estrés es un estímulo que nos agrede emocional o físicamente. Si el peligro es real o percibido como tal, el resultado es el mismo. Usualmente provoca tensión, ansiedad, y distintas reacciones fisiológicas.

### 2.4.2. Definición operacional de la variable

Respuesta generada por el estudiante ante estímulos internos o externos evidenciado en la “nota o calificación media obtenida durante el periodo de estudios (rendimiento académico)

### 2.4.3. Operacionalización de la variable

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES
Factores asociados al estrés	<ul style="list-style-type: none"><li>Factores intrínsecos</li><li>Factores extrínsecos</li></ul>	Nivel de inteligencia, Hábitos de estudio, Actitud Estado emocional, Adaptación al grupo, Edad cronológica, Estado nutricional, Deficiencia sensorial  El ambiente social Nivel socioeconómico, Procedencia Grupo familiar Metodología del docente, Material educativo Infraestructura Sistemas de evaluación

## **CAPITULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1 TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN**

La presente investigación fue de tipo cuantitativa, porque busco la cuantificación del fenómeno de estudio por su finalidad fue de nivel sumativa, por su alcance es transversal ya que se refiere al transcurso de un tiempo específico, por su profundidad de diseño descriptivo y el método de la investigación es no experimental.

Hernández (2008) es cuantitativo cuando utiliza la recolección y el análisis de datos y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento de una población

Sampieri (1990) Buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. En un estudio descriptivo se selecciona una serie de cuestiones y se mide cada una de ellas independientemente, para así describir lo que se investiga

### **3.2 DESCRIPCIÓN DEL ÁMBITO DE LA INVESTIGACIÓN**

El presente estudio de investigación se llevó a cabo en la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074, Rímac – 2015, ubicada en la Calle Antón Sánchez, Cuadra 3, Rímac. Área Urbana, el cual cuenta con un total de 330 de alumnos matriculados, 210 de nivel primaria y 175 alumnos matriculados en el nivel secundario entre hombres y mujeres.

### **3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA**

#### **3.3.1. Población**

La población estará conformada por los 175 estudiantes de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074, Rímac.

#### **3.3.2. Muestra**

La muestra estará constituida por la totalidad de la población (175 estudiantes) puesto y de esta manera tener mayor veracidad en nuestros resultados. Se tomó en cuenta los siguientes criterios:

Criterios de inclusión

- Estudiantes del 3ro,4to y 5to año de secundaria
- Estudiantes que deseen participar en el estudio
- Estudiantes con asistencia regular a clases

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no deseen participar en el estudio
- Estudiantes con asistencia irregular a clases

### **3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS**

Como técnica se utilizara la encuesta y como instrumento un Cuestionario de Evaluación del Estrés (CEEA), creado por el Dr. Pablo et al, en el año 2002. Es un instrumento estandarizado y validado en idioma español. El cuestionario consta de ítems, con respuestas cerradas y de tipo Likert modificada.



### **3.5 VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO**

La validez del instrumento será dada a través de los jueces expertos, donde participaran 8 profesionales, esto permitirá los reajustes necesarios al instrumento; para luego realizar una prueba piloto para lo cual se tomara a 15 de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074, Rímac.

### **3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS**

Para el recojo de los datos se realizaran las respectivas coordinaciones y los trámites administrativos pertinentes, para lo cual se presentará una solicitud a la dirección de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074, Rímac a fin de obtener la autorización para realizar las acciones programadas

Una vez que se haya recolectado los datos se elaborará el cuadro de códigos y puntajes con el paquete estadístico SPSS 18, a fin de procesar los datos y presentarlo en tablas y gráficos estadísticos. Concluida la recolección de los datos, se elaborará la tabla matriz a fin de tener una vista panorámica de los datos, en EXCEL para ser procesados e interpretación respectiva.

## **CAPÍTULO IV: RESULTADOS**

Después de recolectados los datos, fueron procesados en forma manual y con el programa Excel agrupados de tal forma, que se presenta en la tabla y gráficos estadísticos para facilitar su análisis e interpretación.

Se presenta una tabla de perfil de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074 y luego los gráficos, ambos relacionados con los objetivos de la investigación. En el análisis de los resultados solo se realiza en base a los 175 estudiantes.

**Tabla 1**

Perfil de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074, Rímac. 2015

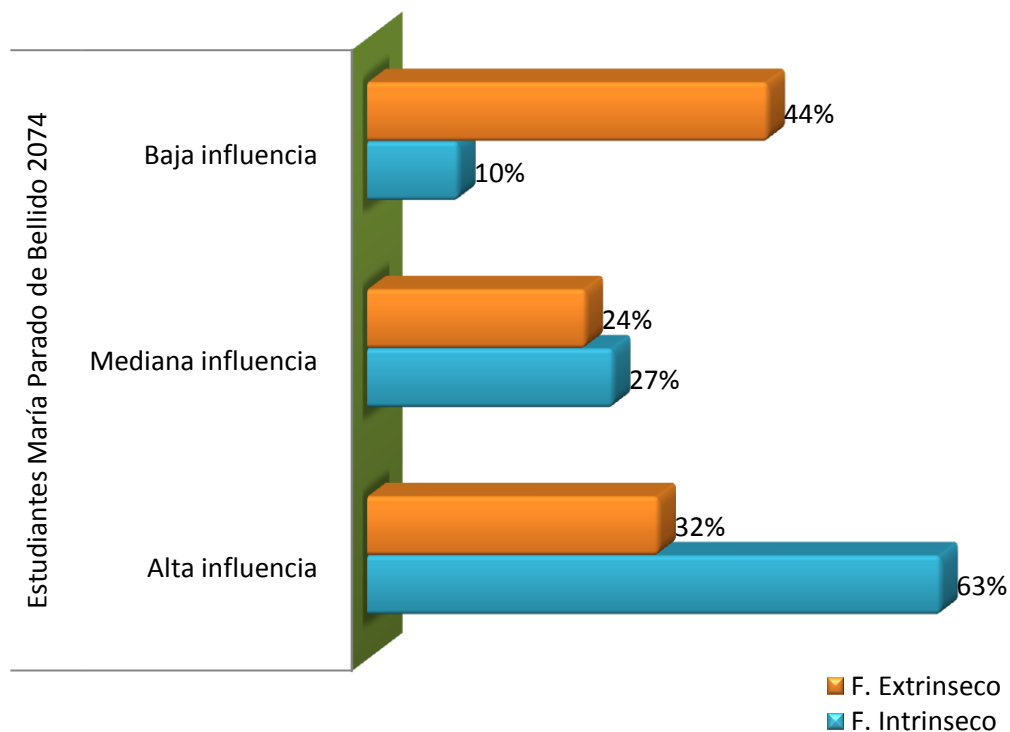
Perfil	Estudiantes de la Institución Educativa María Parado de Bellido	
	f	%
<b>Edad</b>		
15 años	38	21%
16 años	43	25%
17 años	49	28%
18 años	45	26%
Total	175	100%
<b>Genero</b>		
Masculino	72	41%
Femenino	103	59%
Total	175	100%
<b>Grado de Estudios</b>		
3ro	42	24%
4to	64	37%
5to	69	39%
Total	175	100%

**Fuente:** Encuesta a los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074, Rímac. 2015

Del 100% de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074, el 29% tienen 17 años, predomina el género femenino con el 59%, el 39% son estudiantes del quinto año de secundaria

**Gráfico 1**

Factores asociados al estrés en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074, Rímac. 2015

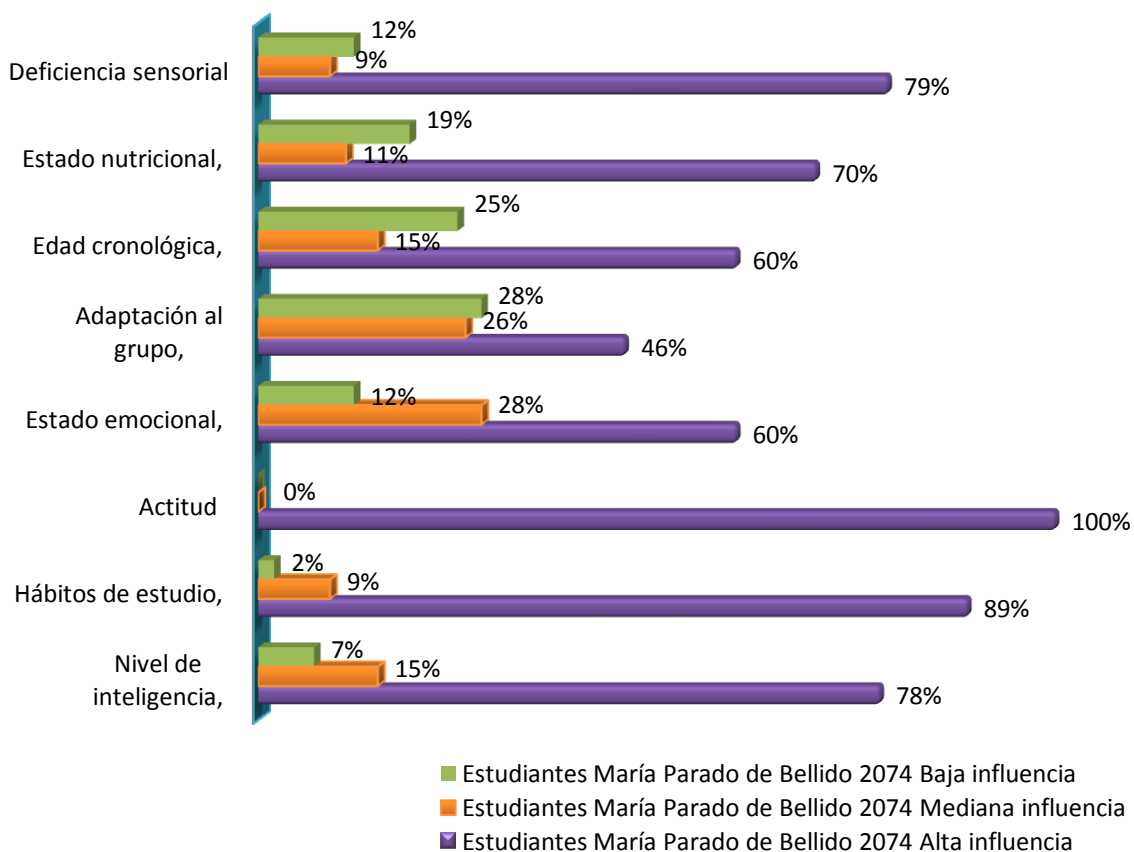


**Fuente:** Encuesta a los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074, Rímac. 2015

El 63% de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074 tuvo una alta influencia al factor intrínseco, el 44% de los estudiantes tuvo una baja influencia del factor extrínseco.

**Gráfico 2**

Factores intrínsecos asociados al estrés en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074, Rímac. 2015

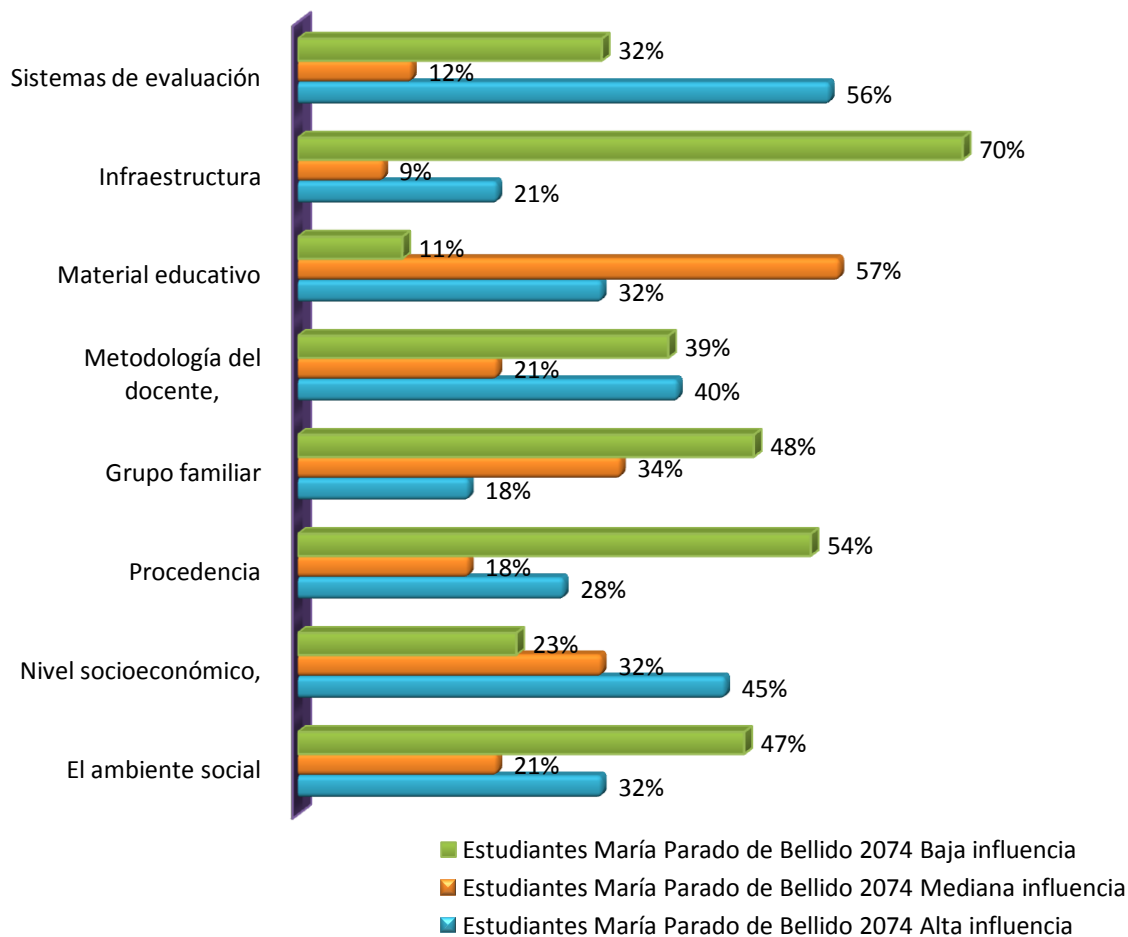


**Fuente:** Encuesta a los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074, Rímac. 2015

En el factor intrínseco tuvo una alta influencia la actitud con el 100%, seguido por hábitos de estudio con el 89%, deficiencia sensorial con el 79%, el 78% por el nivel de inteligencia, estado nutricional con el 70% y el 60% por el estado emocional.

**Gráfico 3**

Factores extrínsecos asociados al estrés en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074, Rímac. 2015



Fuente: Encuesta a los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074, Rímac. 2015

En el factor extrínseco tuvo una alta influencia el sistema de evaluación con el 56%, metodología del docente con el 40% y una baja influencia la infraestructura con el 70%, el 54% el lugar de procedencia y una mediana influencia el material educativo con el 57%.

## **CAPÍTULO V: DISCUSION**

El estrés, se ha definido como el conjunto de procesos y respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales que se presenta ante situaciones, que significan una exigencia de adaptación mayor de lo habitual para el organismo y que el individuo percibe como amenazas o peligros para su integridad ya sea biológica o psicológica.

A lo largo de la historia se pueden encontrar expresiones que aluden al fenómeno del estrés, aunque no se haya empleado propiamente, dicha denominación. Obviamente y para algunos investigadores, éste es un proceso fisiológico normal que prepara al sujeto para responder ante diversas situaciones de exigencia

Para la OMS, el estrés a nivel mundial se ha convertido en un problema de salud pública que afecta a millones de personas, no importando las condiciones laborales, económicas o culturales en la que se desenvuelven las personas. En esta sociedad tan competitiva la presencia del estrés es mayor en todos los grupos etareos al enfrentarse a nuevas situaciones que les provocan mayores exigencias.

La educación, en sus diversas manifestaciones, nos acompaña desde el momento en que nacemos. Uno de los ámbitos educativos por excelencia es la escuela, en su sentido amplio, en la que se pasan muchas horas de la infancia, adolescencia y juventud. Indagar científicamente en todos los aspectos relacionados con ella a fin de mejorar al máximo los procesos de enseñanza-aprendizaje, así como contribuir al conocimiento de los problemas que surgen en los estudiantes.

En efecto, todas las personas pueden experimentar estrés, pues es un factor que puede estar presente de forma natural o inducida, por tanto, el ámbito educativo no escapa a ese fenómeno. Podríamos definir el estrés académico como aquél que surge en el ámbito educativo. El proceso de formación universitaria, es considerado un condicionante generador de estrés, situación que puede ocasionar una sobrecarga a los estudiantes, y propiciar el empleo de recursos de afrontamiento psicosociales, que al resultar insuficientes, pueden condicionar la aparición de trastornos somáticos, mentales o desadaptación social.

Una cantidad de estrés óptimo produce un estado de alerta necesario para obtener un rendimiento físico y mental que permita al individuo, ser productivo y creativo. Desde esta perspectiva, el estrés da lugar a una sensación de confianza, de control y de capacidad para abordar y llevar a buen término tareas, retos y demandas concretas<sup>1</sup>. Esta actitud conlleva al eustrés o estrés positivo, el cual se refiere a la activación necesaria para culminar con éxito una determinada prueba o situación complicada.



## CONCLUSIONES

1. Del 100% de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074, la mayoría tienen 17 años, predomina el género femenino y son estudiantes del quinto año de secundaria
2. Los factores intrínsecos y extrínsecos están asociados al estrés en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074, Rímac
3. Los factores intrínsecos tienen una alta asociación al estrés en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074, resaltando la actitud, seguido por hábitos de estudio, deficiencia sensorial, estado nutricional y el estado emocional.
4. Los factores extrínsecos asociados al estrés en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074, Rímac en el resalta el sistema de evaluación, metodología del docente

## RECOMENDACIONES

1. Se recomienda a los profesionales de Enfermería desarrollar programas para disminuir el estrés en los estudiantes de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074, Rímac, Lima-Perú. 2015”
2. Es necesario reforzar y expandir las intervenciones de promoción de la salud con un enfoque integral, en el trabajo con los escolares.
3. Se debe considerar los resultados de la presente investigación para la vigilancia de los factores asociados al estrés en los escolares.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Selye H. The stress of life. New York: McGraw-Hill. 1956. 15. Ortega P. Bases para una psicología del miedo. Bucaramanga: Editores Gráficos; 1996
2. Lazarus, R.S. (1994). Emotion and adaptation. Oxford: Oxford University Press.
3. SIERRA, Juan Carlos; ORTEGA, Virgilio e ZUBEIDAT, Ihab. Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Rev. Mal-Estar Subj.* [online]. 2003, vol.3, n.1 [citado 2017-10-03], pp. 10-59 . Disponible em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1518-61482003000100002&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002&lng=pt&nrm=iso)>. ISSN 2175-3644.
4. POTTER Fundamentos de Enfermería 5ta Ed. volumen I, Madrid-España
5. BARRAZA, Ángel realizó un estudio titulado “El estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional”, Mexico. 2010.
6. MARTÍNEZ Muro Emilio Rafael, en su estudio titulado “Estrés, respuestas de afrontamiento en adolescentes en su estilo de vida”. Santa Ana. El Salvador. 2012
7. BERRIOS Gamarra, Fabiola Norcka en su estudio titulada "Factores asociados al estrés y mecanismos de afrontamiento en estudiantes de secundaria del colegio Alfonso Ugarte." Arequipa, 2012.
8. PRADO Miranda Andrea en su estudio titulado “Factores asociados al estrés y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes escolares en secundaria del Colegio Dora Mayer de Lima”. Piura. 2013
9. ZÚÑIGA soto Jennifer Karin en su estudio titulada "estrés en adolescentes de la institución educativa maría del Carmen 2053". Lima. 2013.
10. Narda fiends sexualidad en el adolescente monografías como ciencias medicas 2008, 6 de noviembre
11. Guía juvenil adolescencia- [psicoadolescentemdtu@gmail.com](mailto:psicoadolescentemdtu@gmail.com)
12. Adolescente [www.bibliogea.unam.mx/tesis/sec.1](http://www.bibliogea.unam.mx/tesis/sec.1)

13. La adolescencia y la juventud como etapas del desarrollo de la personalidad. Boletín electrónico de investigación de la asociación de psicología volumen 4 N°1 2008 pagina 69/73
14. Adolescente [www.bibliogea.unam.mx/tesis/sec.1](http://www.bibliogea.unam.mx/tesis/sec.1)
15. UNICEF, “Adolescencia una etapa fundamental”, Nueva York, 2002
16. OMS “ Estimaciones con ITS en el mundo” periodo 1983 - 2001 pág.7
17. Paredes Carpio simposio “medicina del adolescente. Parte II desarrollo psicosocial del adolescente, etapas y tareas evolutivas. Revista diagnostica vol. 2 1993 pág. 352

# ANEXOS

## MATRIZ DE CONSISTENCIA

**Título:** “Factores asociados al estrés en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074, Rímac.2015”

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLE
<p><b>Problema general</b> ¿Cuáles son los factores asociados al estrés en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074, Rímac. 2015?</p> <p><b>Problemas específicos</b> Identificar los factores intrínsecos asociados al estrés en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074, Rímac. 2015</p> <p>Identificar los factores extrínsecos asociados al estrés en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074, Rímac. 2015</p>	<p><b>Objetivo general</b> Determinar los factores al estrés en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074, Rímac. 2015</p> <p><b>Objetivo Especifico</b> Identificar los factores intrínsecos asociados al estrés en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074, Rímac. 2015</p> <p>Identificar los factores extrínsecos asociados al estrés en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074, Rímac. 2015</p>	<p><b>Univariable:</b> factores asociados al estrés</p>

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES
Factores asociados al estrés	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="898 448 1211 480">▪ Factores intrínsecos</li>   <li data-bbox="898 799 1211 831">▪ Factores extrínsecos:</li> </ul>	<p data-bbox="1245 448 1594 751">           Nivel de inteligencia,            Hábitos de estudio,            Actitud            Estado emocional,            Adaptación al grupo,            Edad cronológica,            Estado nutricional,            Deficiencia sensorial         </p> <p data-bbox="1245 799 1594 1104">           El ambiente social            Nivel socioeconómico,            Procedencia            Grupo familiar            Metodología del docente,            Material educativo            Infraestructura            Sistemas de evaluación         </p>

TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	VALIDEZ Y CONFIABILIDAD
<p>La presente investigación es de tipo cuantitativa, porque busca la cuantificación del fenómeno de estudio por su finalidad es de nivel sumativa, por su alcance es transversal ya que se refiere al transcurso de un tiempo específico, por su profundidad es de diseño descriptivo y el método de la investigación es no experimental.</p> <p>Hernández (2008) es cuantitativo cuando utiliza la recolección y el análisis de datos y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento de una población</p> <p>Sampieri (1990) Buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. En un estudio descriptivo se selecciona una serie de cuestiones y se mide cada una de ellas independientemente, para así describir lo que se investiga</p>	<p><b>Población</b> La población estará conformada por los 120 estudiantes de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074, Rímac.</p> <p><b>Muestra</b> La muestra estará constituida por la totalidad de la población puesto y de esta manera tener mayor veracidad en nuestros resultados. Se tomó en cuenta los siguientes criterios:</p> <p>Criterios de inclusión Estudiantes del 3ro,4to y 5to año de secundaria Estudiantes que deseen participar en el estudio Estudiantes con asistencia regular a clases</p> <p>Criterios de inclusión Estudiantes que no deseen participar en el estudio Estudiantes con asistencia irregular a clases</p>	<p>Como técnica se utilizara la encuesta y como instrumento un Cuestionario de Evaluación del Estrés (CEEA), creado por el Dr. Pablo et al, en el año 2002. Es un instrumento estandarizado y validado en idioma español. El cuestionario consta de ítems, con respuestas cerradas y de tipo Likert modificada</p>	<p>La validez del instrumento será dada a través de los jueces expertos, donde participaran 8 profesionales, esto permitirá los reajustes necesarios al instrumento; para luego realizar una prueba piloto para lo cual se tomara a 15 de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074, Rímac.</p> <p>Para el recojo de los datos se realizaran las respectivas coordinaciones y los trámites administrativos pertinentes, para lo cual se presentar una solicitud a la dirección de la Institución Educativa María Parado de Bellido 2074, Rímac a fin de obtener la autorización para realizar las acciones programadas</p> <p>Una vez que se haya recolectado los datos se elaborara el cuadro de códigos y puntajes con el paquete estadístico SPSS 18, a fin de procesar los datos y presentarlo en tablas y gráficos estadísticos. Concluida la recolección de los datos, se elaborará la tabla matriz a fin de tener una vista panorámica de los datos, en EXCEL para ser procesados e interpretación respectiva.</p>



## INSTRUMENTO

En el presente cuestionario, encontrará preguntas, con alternativas de respuestas, elija la que considere correcta. La encuesta es anónima, la información es confidencial y solo será utilizada para fines de la investigación.

A continuación se presentan una serie de Ítems, los primeros dirigidos a aspectos generales; llenar los espacios en blanco o marcar según, corresponda. Marcar con una "X" la alternativa que usted crea conveniente. Gracias por su colaboración.

Nunca = 1                      A veces = 2                      Siempre = 3                      Con frecuencia = 4

Edad.....                      Genero.....                      Grado/sección.....

<b>FACTORES SOCIALES</b>	1	2	3	4
1. Sientes que tu familia tiene mala comunicación.				
2. Crees que tu familia no toma en cuenta tu opinión.				
3. Tu familia tiene respuestas verbales agresivas				
4. Tu familia actúa de manera impulsiva antes diferentes situaciones.				
5. Sientes que tu familia no te quiere				
6. Descargo mi mal humor con los demás				
7. Cuando me viene a la cabeza los problemas pienso solo ello.				
8. Trato de solucionar los problemas pero me desespero.				
9. Hablo con amigos o familiares cuando me encuentro mal pero no me tranquiliza.				
10. No hago frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas.				
11. No lucho ni me desahogo expresando mis sentimientos.				
12. Tengo dificultades para atender y concentrarme				
13. No puedo razonar con facilidad				
14. Me duele la cabeza				
15. Siento un malestar en la garganta				
16. Tengo hormigueo en las extremidades				
17. Siento escalofríos				
18. Tengo dificultad para respirar				
19. Manifiesto sudoración				
20. Tengo sensación de sequedad en la boca				
21. Mi ritmo cardíaco se acelera				
22. Recuerdo con dificultad lo que he estudiado				
23. Tengo miedo y me siento nervioso				
24. Intento copiar las respuestas				
25. Respondo apresuradamente				
26. Rio nerviosamente				
27. Siento que voy a dar mal el examen y no sirvo para estudiar				
28. Me pongo irritable				
29. No comprendo las preguntas				
30. Me siento cansado y falta de energía				

