



**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**TESIS**

**“RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN  
LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL IV AL VIII CICLO DE LA  
UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS SEDE CHOSICA EN EL AÑO 2015”**

**PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**PRESENTADA POR**

**BOLIMBO RIQUEZ OFELIA GLICERIA**

**ASESORA**

**MG. JENNY MILAGRO SANCHEZ DELGADO**

**CHOSICA, PERU 2018**

**“RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN  
LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL IV AL VIII CICLO DE LA  
UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS SEDE CHOSICA EN EL AÑO 2015”**

*A DIOS todopoderoso por darnos la fe y la sabiduría, guiándonos en todo momento, ayudándonos a seguir adelante con perseverancia y optimismo*

*A mis padres por darme la vida, por darnos los valores que han hecho la mujer que soy por su amor, por apoyarme en todas las decisiones que he tomado y estar siempre que los necesite.*

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

*A mis padres por el inmenso amor, su apoyo incondicional cuando más los necesite siempre estuvieron a mi lado*

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

## RESUMEN

La presente investigación titulada “Relación entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes de enfermería del IV al VIII ciclo de la Universidad Alas Peruanas sede Chosica en el año 2015” Se tuvo como objetivo Determinar la relación entre el estrés con el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del IV al VIII ciclo de la Universidad Alas Peruanas, por su alcance la investigación es de corte transversal, por su profundidad descriptiva correlacional, por su carácter de tipo cuantitativo, no experimental. Se llegó a las siguientes conclusiones.

Del 100% de los estudiantes de la EPE de la UAP sede Chosica, la mayoría fluctúan entre las edades de 24 a 27 años, predomina el género femenino, el estado de soltería, viven con sus padres y estudian en el turno de la mañana. El estrés se relaciona con el rendimiento académico, en los estudiantes de Enfermería de la UAP sede Chosica, en los estudiantes del IV, V, VI, VIII ciclo el autoconcepto genera mayor estrés y en los estudiantes del VII ciclo la habilidad para el estudio genera mayor estrés. En la dimensión motivación de logro, en los estudiantes del IV, VI ciclo, la motivación genera mayor estrés, y en los estudiantes del V, VII, VIII ciclo el esfuerzo que realizan para estudiar genera mayor estrés. En la dimensión Autoconcepto, a los estudiantes del IV, V, VI, VII ciclo la autonomía genera mayor estrés, y en los estudiantes del VIII ciclo el autocontrol les genera mayor estrés. En la dimensión Habilidades para el aprendizaje, en los estudiantes del IV ciclo les genera mayor estrés la organización del tiempo, a los estudiantes del V, VI ciclo la lectura y escritura les genera mayor estrés, a los estudiantes del VII, VIII ciclo los hábitos de estudio les genera mayor estrés.

**Palabras claves:** estrés, rendimiento académico, universitario

## **ABSTRACT**

The present research entitled "Relationship between stress and academic performance in nursing students from the 4th to the 8th cycle of Alas Peruanas University in Chosica in 2015" The aim was to determine the relationship between stress and academic performance of the students of the Professional School of Nursing from the IV to the VIII cycle of the Alas Peruanas University, because of its scope, the research is cross-sectional, due to its correlational descriptive depth, because of its quantitative, non-experimental nature. The following conclusions were reached.

Of the 100% of the students of the EPE of the UAP based Chosica, the majority fluctuate between the ages of 24 to 27 years, predominantly the female gender, the single status, live with their parents and study in the shift of the morning. Stress is related to academic performance, in the Nursing students of the Chromatic University UAP, in the students of the IV, V, VI, VIII cycle the self-concept generates greater stress and in the students of the seventh cycle the ability to Study generates greater stress. In the motivation dimension of achievement, in the students of the IV, VI cycle, the motivation generates greater stress, and in the students of the V, VII, VIII cycle the effort they make to study generates greater stress. In the Self-concept dimension, students in the IV, V, VI, VII cycle autonomy generates greater stress, and in the students of the eighth cycle self-control generates greater stress. In the Skills for learning dimension, in the students of the fourth cycle the time organization generates more stress, to the students of the V, VI cycle the reading and writing generates greater stress, to the students of the VII, VIII cycle Study habits generate more stress.

**Keywords:** stress, academic performance, university

## 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	3
1.2.1. Problema General	3
1.2.2. Problemas Específicos	3
1.3. Objetivos de la investigación	3
1.3.1. Objetivo general	3
1.3.2. Objetivos específicos	4
1.4. Justificación del estudio	4
1.5. Limitaciones de la investigación	5

## CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del estudio	6
2.2. Base teórica	11
2.3. Definición de términos	26
2.4. Hipótesis	26
2.5. Variables	27
2.5.1. Definición conceptual de la variable	27
2.5.2. Definición operacional de la variable	27
2.5.3. 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	28
3.3. Población y muestra	28
3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	29
3.5. Validez y confiabilidad del instrumento	29
3.6. Plan de recolección y procesamiento de datos	29
<b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS</b>	30
<b>CAPÍTULO V: DISCUSION</b>	37
<b>CONCLUSIONES</b>	39
<b>RECOMENDACIONES</b>	40
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	41
<b>ANEXOS</b>	
Matriz	
Instrumento	



## INTRODUCCIÓN

Actualmente nos encontramos viviendo evoluciones educativas con un nuevo modelo de administración educativa como políticas de gobierno lo que dan origen al estrés cognitivo y dentro de ellas las estrategias didácticas como un factor determinante en el proceso educativo

Las instituciones de educación superior enfrentan altos índices de deserción y repitencia. Las razones por las cuales se da esta problemática, son multicausales; sin embargo, por las características de la población, el estrés es quizás una de las principales. Esto puede ser prevenido mediante intervenciones oportunas de profesionales en Orientación en el adecuado abordaje de este tipo de situaciones, ya que es un tema de relevancia académica, social y personal, pues atiende una temática que afecta el progreso del país al ser la educación un eje fundamental de desarrollo.

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: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

### **1.1. PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA**

El estrés constituye uno de los factores psicosociales más estudiados en la actualidad, especialmente por su relación con la aparición de cierto tipo de enfermedades, el manejo y adaptación a situaciones difíciles y el desempeño en general (1)

.

El rendimiento académico se relaciona íntimamente con el concepto de estrés en la actualidad se estima que la mayoría de los universitarios sufre de estrés. El estrés en la persona genera efectos que la afectan física y psíquicamente llegando incluso a limitarla en su diario quehacer; la constante presencia de estresores aumenta el nivel de estrés y altera la calidad de vida, es decir agota las energías del sujeto y se siente sobre exigido. (2)

Según la Organización Mundial de la Salud la ansiedad provocada por el estrés es la enfermedad más extendida en el mundo. Es una enfermedad que involucra a todas las personas y de todo estrato social. De hecho no es solo propia de los universitarios. (3)

La población estudiantil constituye un grupo sometido a una actividad homogénea, con periodos particularmente estresantes, como son las épocas de exámenes. Los estudiantes se enfrentan cada vez más a exigencias, desafíos y retos que les demandan una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos de diferente índole. Tal situación les puede hacer experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio, y autocrítica (4) e incluso, llevarlo a la pérdida de control sobre el ambiente, aunque sea sólo transitoriamente (5)

La vida en la universidad puede ser demandante y estresante para los nuevos estudiantes, requiere de altos niveles de independencia, iniciativa y autorregulación (Bryde y Milburn, 1990) y representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés, y en último término, potencial generador del fracaso académico universitario. (6).

El bajo rendimiento académico y la deserción, son problemas que comparten las instituciones de educación superior. En la Escuela Profesional de Enfermería al dialogar con mis compañeros de estudio se pudo conocer que tenemos estudiantes con estrés ya que presentan diversas reacciones físicas como, insomnio, cansancio, migraña; reacciones psicológicas como, ansiedad, problemas de concentración; iniciativa, autorregulación, falta de control, acrecentando el bajo rendimiento académico y el deterioro en la salud. Muchos de los estudiantes expresaron “no puedo terminar la tarea para mañana”; “hoy tendré que amanecer estudiando”; “este curso es el peor”, “ya empiezan las practicas hospitalarias”; “siento que no puedo más”; “no, puede ser, creo que otra vez me jalo”; “el profe exige mucho”, estos eventos o condiciones estresantes que confrontan los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, pueden arrojar consecuencias que inciden en el deterioro eminente de la salud que se manifiesta por agotamiento,

ansiedad, disminución de la capacidad, desconfianza en sí mismos, incapacidad para aceptar críticas, tristeza, esto se ve reflejado en el bajo rendimiento académico.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es la relación entre el estrés en el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del IV al VIII ciclo de la Universidad Alas Peruanas sede Chosica en el año 2015?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- ¿Cuál es la relación entre el estrés y el rendimiento académico en la dimensión motivación de logro de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del IV al VIII ciclo de la Universidad Alas Peruanas sede Chosica en el año 2015?
- ¿Cuál es la relación entre el estrés y el rendimiento académico en la dimensión Autoconcepto de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del IV al VIII ciclo de la Universidad Alas Peruanas sede Chosica en el año 2015?
- ¿Cuál es la relación entre el estrés y el rendimiento académico en la dimensión Habilidades para el aprendizaje de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del IV al VIII ciclo de la Universidad Alas Peruanas sede Chosica en el año 2015?

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

### **1.3.1. Objetivos generales**

Determinar la relación entre el estrés con el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de

Enfermería del IV al VIII ciclo de la Universidad Alas Peruanas sede Chosica en el año 2015

### **1.3.2. Objetivos específicos**

- Establecer la relación entre el estrés y el rendimiento académico en la dimensión motivación de logro de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del IV al VIII ciclo de la Universidad Alas Peruanas sede Chosica en el año 2015
  
- Establecer la relación entre el estrés y el rendimiento académico en la dimensión Autoconcepto de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del IV al VIII ciclo de la Universidad Alas Peruanas sede Chosica en el año 2015
  
- Establecer la relación entre el estrés y el rendimiento académico en la dimensión Habilidades para el aprendizaje de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del IV al VIII ciclo de la Universidad Alas Peruanas sede Chosica en el año 2015

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

El estrés es un tema muy discutido y estudiado por que sus niveles van aumentando no solo a nivel nacional sino también a nivel del mundo en donde afecta y perjudica a todas las personas sin distinción de edades, ni estatus económicos; no solo afecta a los estudiantes si no a todas las personas en general en base a esto su comportamiento varia y conlleva a refugiarse en diferentes factores infecciosos de la sociedad como el alcohol, drogas, males familiares, bajo rendimiento académico, suicidios, etc.

En la Universidad Alas peruanas sede lima centro se ha observado que los estudiantes de enfermería se encuentran estresados por diversos factores entre ellos se observa que los estudiantes no saben organizar sus tiempos para realizar sus actividades académicas, trayendo como consecuencia bajo rendimiento académico.

El propósito fundamental de este proyecto es mejorar el rendimiento académico enseñando a manejar el estrés a los estudiantes de enfermería del IV al VIII ciclo de la universidad Alas Peruanas, para establecer un punto de inicio hacia la lucha contra esta afección que ataca a los estudiantes y es de suma importancia para un excelente rendimiento académico.

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

La primera limitación corresponde a la población de estudio ya que la muestra solo perteneció a los estudiantes de enfermería del IV al VIII ciclo de la universidad Alas Peruanas

La segunda limitación corresponde a los resultados, solo servirán para la institución donde se llevo a cabo la investigación

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

### **2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO**

#### **2.1.1. Antecedentes Internacionales**

**SOLÓRZANO Aparicio, Mary Luz y Ramos Flores, Nitzzy** en su estudio “Rendimiento académico y estrés académico de los estudiantes de la E.A.P. de Enfermería de la Universidad Peruana Unión. 2006. Cuyo Objetivo fue Establecer la relación entre las situaciones académicas estresantes y los síntomas del estrés en los alumnos universitarios de la Carrera de Enfermería; y determinar el grado de relación del rendimiento académico con los síntomas del estrés en los alumnos de la carrera de Enfermería. Estudio descriptivo de corte transversal en el grupo de alumnos del segundo año de la carrera de Enfermería de la Universidad Peruana Unión. Se utilizó una encuesta, basada en los aportes de Rossi (2001) modificado por las autoras de este trabajo. Los datos fueron procesados utilizando el paquete estadístico SPSS, a través de los cuales se realizaron las pruebas de hipótesis para la Chi cuadrada con un nivel de confianza del 90%. El grupo de estudio estuvo compuesto por 41 alumnos de ambos sexos. Cuyos resultados fueron: Presencia de temblores en el alumno, su



inseguridad manifiesta, su sentido de poca utilidad, o que la vida no tiene sentido, la percepción negativa de su imagen, los conflictos con alguna persona se relacionan muy estrechamente con el rendimiento académico. Llegando a la Conclusión: Se recomienda el uso del instrumento utilizado en este trabajo de investigación con el propósito de mejorar la calidad del aprendizaje en las aulas universitarias. <sup>(7)</sup>

**GARCÍA Ros, Rafael; PÉREZ González, Francisco; PÉREZ-Blasco, Josefa; NATIVIDAD, Luis A.** en su estudio “Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. En este trabajo se analizan las principales fuentes de estrés académico de los estudiantes de nueva incorporación a la universidad y se presenta la validación de un instrumento de evaluación de este constructo psicológico. Los resultados constatan que el estrés académico constituye un fenómeno generalizado en el año de acceso a la universidad y que los niveles superiores se presentan respecto a la exposición de trabajos, la sobrecarga académica, la falta de tiempo y la realización de exámenes. Se evalúa cuatro dimensiones las cuales muestran una relación significativa de reducida magnitud con el rendimiento académico y son las mujeres quienes presentan valores superiores en todas las dimensiones evaluadas. Los resultados se discuten en términos de su repercusión para el diseño de sistemas de acción tutorial y de prestación de servicios de atención y asesoramiento psicológico a los estudiantes de nuevo acceso a los estudios universitarios. <sup>(8)</sup>

**CALDERA Montes, Juan Francisco; PULIDO Castro, Blanca Estela; MARTÍNEZ González, Maria Guadalupe** en su estudio “Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos.

Mexico 2006. 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 la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos (CUALTOS). Como primer punto se abordan los elementos de corte conceptual que explican el estrés, de manera particular del que se deriva de las actividades académicas que realiza el estudiantado universitario. Acto seguido, se toca el tema del rendimiento académico y la relevancia que éste tiene para las instituciones educativas. La propuesta metodológica en la que se sustenta el trabajo es de tipo descriptiva, correlacional y transversal ya que la intención se centra en caracterizar en un momento dado, los niveles de estrés de la población estudiantil, así como identificar las relaciones de éste con las variables: rendimiento académico, grado escolar, edad y género. La población estudiada abarcó al 100 por ciento de la matrícula de la carrera, el cual equivalía a 115 alumnos. Dicha pesquisa se llevó a cabo en el mes de febrero del 2007. Los resultados obtenidos no muestran relación significativa entre el nivel de estrés y el rendimiento académico de los estudiantes, pero si manifiestan tendencias interesantes que obligan a profundizar sobre el tema. <sup>(9)</sup>

**BELTRAN Herrera, Kimberly Nohemy; ESTRADA Cortes Maria; MARTINEZ Blanco Angela Maritza; NAVARRO Aviles Tracee Valeria** en su estudio “como afecta y se relaciona el estrés con el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de medicina del CUMUSAC” Guatemala 2010. La realización de la presente investigación tuvo como iniciativa la preocupación del estudiantado del segundo año de la carrera de Medico y Cirujano, en los nivel de estrés que cada uno en esta etapa de su carrera. Iniciamos construyendo nuestro protocolo y llevamos un orden cronológico. Para recabar la información, se

solicito previa autorización de 50 estudiantes de medicina de segundo año del CUM-USAC a quienes se les trato con todo el respeto y la amabilidad que se merecen, los mismos con mucho gusto accedieron a responder el test, el cual consistía en evaluar a través de veintinueve preguntas las reacciones físicas, psicológicas, del comportamiento mental y las estrategias que utilizan los estudiantes evaluados para enfrentar las situaciones que les causaba preocupación o nerviosismo. Cada pregunta tiene una calificación de uno a cinco puntos siendo 1 pt. El equivalente de Nunca, 2 pts. Rara vez, 3 pts. Algunas veces, 4 pts. Casi siempre y 5 pts. Siempre. El conteo de la puntuación de cada estudiante evaluado es la siguiente: si el resultado oscila entre 10-39pts se interpreta como nivel de estrés bajo, si es entre 40-79 nivel de estrés medio y de 80-110pts. Niveles de estrés alto. Se recolectaron los datos, se tabularon y se realizaron graficas. se demostró que el 60% de los encuestados sufre un alto nivel de estrés. Lo cual comprobó que nuestra hipótesis “El grado de estrés (bajo, medio, alto)” repercute en su bajo rendimiento académico, demostrándose así que el estrés influye en su vida estudiantil. <sup>(10)</sup>

### **2.1.2. Antecedentes Nacionales**

**SERON Cabezas, Nancy** en la investigación titulada “Relación que existe entre factores estresantes y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la U.N.M.S.M 2006”, el tipo de investigación cuantitativa de nivel aplicativo de corte trasnversal correlacional su población estuvo conformada por 59 estudiantes universitarios de ambos sexos. La conclusión a la que se llego fue: “El rendimiento académico de los estudiantes de enfermería es regular evidencia por el 59% que oscila entre 12.22 y 13.80 de promedio ponderado. <sup>(11)</sup>

**VILLAVERDE Coz, Érica** en su estudio “Estrés en el rendimiento académico en estudiantes del primer semestre de la especialidad de primaria del “Instituto de educación superior Pedagógico Público Teodoro Peñaloza de Chupaca”. Huancayo. 2012. El objetivo general fue determinar la influencia que produce el estrés en el rendimiento académico en estudiantes del primer semestre de la especialidad de primaria. La hipótesis planteada en la investigación fue; el estrés influye significativamente en el rendimiento académico en estudiantes del primer semestre de la especialidad de primaria. El tipo de investigación será aplicada, el nivel de investigación será experimental el método de investigación que se utilizara será el método científico, el diseño de investigación será pre- experimental; La población estuvo conformada por todo los estudiantes matriculados en el año académico 2012, y la muestra está conformado por 20 estudiantes del primer semestre de la especialidad de primaria; por 12 mujeres y 6 varones de dicha institución que se hizo mención; las técnicas de recolección de datos será la observación, cuestionario y evaluación: el instrumento de recolección de datos será la guía de observación, la encuesta y la prueba escrita. Y para el análisis de datos se empleara la técnica T de Student, se escoge esta técnica porque el grupo de estudio es menor de treinta estudiantes. <sup>(12)</sup>

**CONDORI, Melissa Patricia** en su estudio “estrés académico y su relación con las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería en la universidad nacional Jorge Basadre Grohmann. Tacna. 2012. Estudio de tipo cuantitativo, descriptivo correlacional de corte transversal. Tuvo como objetivo general determinar la relación del Estrés Académico con las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería de la UNJBG La hipótesis planteada fue: El Estrés Académico está

relacionado con las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería de la UNJBG. La población de estudio está constituida por 151 estudiantes de enfermería de primero a cuarto año, en la recolección de datos se utilizó la técnica de la encuesta. Para el análisis descriptivo y de relación se utilizó el SPSS 18. El grado de estrés académico general en los estudiantes de enfermería es de rango medio con un 56,3%. El uso de estrategias de afrontamiento regulares prevalece con el 79,5%, las estrategias inadecuadas representadas por 11,3 % y las estrategias adecuadas con el 9,3%. Se concluyó que el estrés académico está relacionado con las estrategias de afrontamiento en (0,001), de acuerdo a la prueba estadística de Correlación de Pearson con un nivel de confianza de 0,05. <sup>(13)</sup>

## **2.2. BASES TEÓRICAS**

### **2.2.1. El estrés**

En 1930, cuando un joven austriaco de 20 años de edad, estudiante de segundo año de la carrera de medicina en la Universidad de Praga, Hans Selye, observó que todos los enfermos a quienes estudiaba, indistintamente de la enfermedad que padecían, presentaban síntomas comunes y generales: cansancio, pérdida del apetito, baja de peso, entre otros síntomas inespecíficos. Esto llamó la atención a Selye, quien denominó al fenómeno "Síndrome de estar enfermo". Posteriormente, para realizar un posdoctorado cuya segunda mitad efectuó en Montreal, Canadá, en la Escuela de Medicina de la Universidad McGill. Allí desarrolló sus famosos experimentos del ejercicio físico extenuante con ratas de laboratorio que comprobaron la elevación de las hormonas suprarrenales (ACTH, adrenalina y noradrenalina), la atrofia del sistema linfático y la presencia de úlceras gástricas. Al conjunto de esta tríada de la reacción de

alarma Selye lo denominó primeramente “estrés biológico” y luego simplemente “estrés”

Selye consideró entonces que varias enfermedades (cardiacas, hipertensión arterial y trastornos emocionales o mentales) resultaban de los cambios fisiológicos producidos por un prolongado estrés en los órganos y que estas alteraciones podrían estar predeterminadas genética o constitucionalmente. Al continuar sus investigaciones integró a sus ideas, que no solamente los agentes físicos nocivos son productores de estrés, sino que además, en el caso del hombre, las demandas de carácter sociocultural y las amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación provocan el trastorno del estrés. (14)

### **Causas del estrés**

Stora (1991) citado por Robles y peralta (2010) menciona que el estrés es causado por el instinto del cuerpo de protegerse a sí mismo. Es como si su cuerpo se preparara para salir fuera del camino del carro pero usted esta quito, su cuerpo está trabajando sobre tiempo sin ningún lugar para usar toda su energía extra esto pude hacerlo sentir temeroso, preocupado tenso.

Es decir todas las personas no percibimos el estrés de la misma manera, ante una situación estresantes iguales pueden reaccionar de diferentes maneras y que esta percepción va determinar al final si nos estresamos o no ante un mismo estimulo.

Según crespó y labrador (citado por Robles y peralta, 2010) las principales fuentes de estrés o estresores en ambiente natural son las siguientes.(14)

### **Sucesos vitales intensos y extraordinarios:**

Estos aspectos producen situaciones de estrés y de resultados tenemos a la aparición de cambios de conducta en la vida de las personas se caracteriza por ser situaciones estresantes de gran intensidad y no de mucha duración dentro de estos estresores tenemos por ejemplo:

- Perder a un familiar o una persona cercana.
- Sufrir una enfermedad terminal.
- Sufrir un accidente de tránsito grave.
- Sufrir un divorcio, violación etc.
- Sucesos diarios; estresantes de menor intensidad

Existen muchísimos estresores cotidianos, mencionamos los más comunes.

- Toma de decisiones.
- Inseguridad en el empleo
- Problemas de dinero
- Conflictos con la pareja, la familia, los compañeros de trabajo.
- Ruido, dificultades en la comunicación.
- Padecer de una enfermedad crónica, dolor producido por los dientes, dolor de cabeza.
- Dificultades para tener un hijo.
- Mal tiempo, atraso de tráfico, etc. (14)

### **Situaciones de tensión crónica mantenida**

La combinación de intensidad y duración elevadas hace que sus efectos sean devastadores para la persona que lo experimenta haciéndole vulnerable a trastornos psicológicos como a diferentes enfermedades; entre ellos tenemos algunos casos:

- Sufrir malos tratos
- Ser cuidador de un enfermo con demencia

- Ser esposa de un alcohólico, etc. (14)

### **Síntomas generales del estrés**

El estrés afecta a todos los órganos y funciones de nuestro organismo los síntomas más comunes son.

- Estado de ansiedad
- Sensación de ahogo e hipoxia aparente.
- Rigidez muscular
- Pupilas dilatadas
- Insomnio (Incapacidad de conciliar el sueño)
- Falta de concentración de la atención
- Irritabilidad
- Perdida de las capacidades para la sociabilidad
- Estado de defensa del yo
- Dolor de cabeza.(14)

### **Consecuencias del estrés**

- **Trastornos coronarios:** Sapolsky (citado por Robles y peralta, 2010) menciona que en momentos de máximo estrés el corazón quintuplica su actividad con respecto al periodo en reposo, por lo tanto la presión sanguínea, la sangre se moverá con mayor fuerza incrementando la posibilidad de que esa placa se rompa y se desprenda. Si esto sucede puede alojarse en un vaso sanguíneo mucho menor obstruyendo por completo provocando un infarto de miocardio si se obstruye en una arteria coronaria, provoca infarto cerebral si se obstruye un vaso sanguíneo del cerebro. (14)
- **Trastornos respiratorios:** Robles y Peralta (2010) alude que la función respiratoria es afectada por el estrés, menciona que los bronquios experimenta una dilatación que favorece a la conducción del oxígeno a los alveolos, esto pude provocar



trastornos respiratorios como puede ser el asma bronquial, taquipnea, disnea, sensaciones de opresión torácica.(14)

- **Trastornos inmunológicos:** Robles y Peralta (2010) menciona que el estrés prolongado provoca una reducción de la respuesta inmunológica más potente que el estrés agudo, aunque este último sea más intenso...Cuando el estrés es prolongado las glándulas suprarrenales segregan glucocorticoides (esenciales para el metabolismo de la glucosa) que en cantidades excesivas pueden afectar al sistema inmune haciendo más vulnerable al organismo frente a las enfermedades. (14)
- **Trastornos endocrinos y metabólicos:** Robles y Peralta (2010) explica el autor para entender mejor es clave saber que la hormona encargada del transporte y almacenamiento de la energía es la insulina que sale del páncreas al torrente circulatorio, estimulando el transporte de ácidos grasos hasta las células adiposas y sintetizando glucógeno y proteínas. Por tanto cuando una persona se enfrenta a una situación estresante lo primero que va necesitar para este , almacenaje de energía disminuyendo los niveles de insulina , va bloquear el transporte de nutrientes a las células adiposas; entonces si diariamente activamos estos complejo mecanismo metabólico ante situaciones sin importancia vamos sacando energía del almacén bloqueado y llegara un momento en que acabe gastando tanta energía que va hacer que nos cansemos antes y que suframos una fatiga crónica.(14)
- **Trastornos sexuales:** En el texto el varón cuando se enfrenta a una situación estresante disminuye la hormona liberadora de la hormona luteinizante como resultado después se produce la disminución de la hormona luteinizante y hormonas estimulantes de los folículos que va dejar de estimular los testículos y como consecuencia va disminuir la secreción de

testosterona y esto va tener un efecto claro en la reproducción masculina, la erección. Sapolski (2008) citado por Robles y Peralta (2010) En caso de las mujeres el estrés psicológico es devastador con el proceso reproductivo, ya que se produce un incremento en la secreción de endorfinas, prolactina y glucocorticoides que van a actuar en nuestro cerebro, pituitaria, ovarios. Explica también que se va producir exceso de prolactina como la falta de progesterona simultaneo con altas dosis de glucocorticoides que van actuar en el útero provocando como consecuencia disfunciones sexuales ,como la inapetencia sexual, infertilidad, coito doloroso, vaginismo, alteraciones en el ciclo menstrual, abortos inducidos por el estrés o partos prematuros.(14)

- **Trastornos dermatológicos:** Cuando una persona se enfrenta a una situación estresante puede producirles algunos problemas dermatológicos como son el prurito, sudoración excesiva dermatitis atópica, caída de cabello, etc. (14)

### **2.2.2. Estrés académico:**

Cuando hablamos del estrés académico los causantes puede ser muchos factores, si solo al entrar al colegio a la universidad ya es estresante, la permanencia y obligaciones diarias pueden provocar estrés. Por otra parte existen alumnos que luchan por ser los mejores y destacarse por sobre el resto. Este auto exigencia en ocasiones termina siendo un factor estresor lo que puede desencadenar el ya conocido estrés. Es muy común ver a jóvenes afectados por este tipo de trastorno en períodos de exámenes y pruebas. Aparece sobre todo por un sentido de competencia del alumno, ya que en el colegio eran muy destacados y al llegar a la universidad se encuentran con compañeros que son tan buenos como ellos.”

Aunque todas las personas manejan un nivel de estrés, la vida de un estudiante está rodeada de múltiples factores que representan una carga de tensión que puede desencadenar estrés estudiantil, el cual, si no se detecta y tratar adecuadamente, puede ocasionar bajo rendimiento académico y desencadenar enfermedades.

### **Factores estresores**

El estudiante, especialmente aquel que es partícipe de la modalidad académica, se ve expuesto a múltiples factores estresantes, los cuales afectan su vida y repercuten en su formación académica; ante ello, la necesidad de gestionar esfuerzos desde la institución para contrarrestarlos mediante una educación integral que potencie el autoconocimiento y la conformación de herramientas preventivas del estrés negativo.

Ahora bien, la forma en cómo cada persona reacciona ante el estrés va a depender de las herramientas adquiridas por ella durante todo el ciclo vital y la intensidad de los estresores (o sea, lo que genera el estrés). De acuerdo con Selye (1956), citado por De Mézerville (16), estos son clasificados como: Estresores normales: Necesidades y demandas de la vida diaria; Estresores especiales: Cambios evolutivos y periodos transicionales; Estresores extraordinarios: Situaciones de pérdida y experiencias traumáticas.

Los factores estresantes, así como la forma de sentir el estrés, varían de una persona a otra, resaltando que las condiciones sociales (organización social, apoyo social, aspectos socioeconómicos, estatus marital, rol laboral, género, etc.) pueden estar implicadas tanto en el origen como en las consecuencias de las experiencias estresantes. Las situaciones sociales pueden

provocar altos niveles de estrés que, a su vez, afectan a la salud, a la calidad de vida y la longevidad. (15)

Cabe resaltar que el entorno suele constituir un estresor más para el individuo, según los diferentes elementos poseídos en él, así como la interacción dada entre ellos y las características básicas de ambos. Se hace evidente, dentro de la cotidianidad, la existencia de algunos contextos potencialmente generadores de estrés, los cuales promueven en la persona desde sus valoraciones cognitivas el rechazo o la resistencia a enfrentarlos, aún si por condiciones como estudio o trabajo lo deben hacer, convirtiéndose en un estresor perjudicial para su salud (Barraza, 2010). Asimismo, el autor menciona que “un entorno potencialmente generador de estrés es un entorno novedoso en sus demandas, exageradamente demandante, altamente impredecible, escasamente controlable, con demandas de alta duración y elevada intensidad...” (16).

Para algunas personas, suele existir resistencia para su asistencia regular, esto por la necesidad de una llegada pronta a su hogar para estar en compañía de su familia, máxime después de un día laboral; sin embargo, desde intervenciones de profesionales en orientación, en conjunto con la dirección del centro educativo, se pueden desarrollar estrategias que posibiliten ver en la institución, un lugar donde se logre un crecimiento integral, el cual incentive un aumento en la calidad de vida de aspectos vitalicios como lo es el manejo adecuado del estrés.

Si bien es cierto, cada institución educativa tiene sus particularidades, la modalidad académica, por las características propias de la población atendida (padres y madres de familia, gente trabajadora en su mayoría), demanda de una gestión

enfocada en apoyo y contención de sus necesidades, debido a su gran diversidad. Además, esta posee como finalidad disminuir el fracaso y posibilitar el acceso con equidad al Sistema Educativo. Ante ello, como parte de la gestión administrativa de estos centros, se deben estar realizando constantemente diagnósticos de los emergentes vivenciados por esta población, permitiendo así, trabajar temáticas como el estrés para generar planes preventivos que posibiliten la atención pronta y oportuna de las situaciones que les genere esta problemática, con el fin de ofrecerles una educación de calidad, sin dejar de lado las necesidades específicas, centrada en el bienestar integral de cada uno de sus estudiantes.

### **Técnicas para el manejo del estrés**

El manejo del estrés posibilita, en los seres humanos, la adquisición de herramientas capaces de impulsar estilos de vida saludables, los cuales generan en las persona la integración de las áreas emocional, física, intelectual, espiritual, vocacional-académica, entre otras, en pro de implementar la cosmovisión del ser humano y su autorrealización. Dentro de la gestión educativa, como parte de los procesos de enseñanza académica y para la vida, se debe contemplar el desarrollo integral de la persona como uno de los objetivos prioritarios; por ende, la necesidad de promover el conocimiento y vivencia de técnicas, las cuales nutran el “eustress” o estrés positivo, logrando procesos educativos más conscientes y sensibles de las necesidades del estudiantado.

- **Abrazoterapia:** en la vida cotidiana se es partícipe de lo positivo que resulta un abrazo en casi cualquier situación; estos generan seguridad, brindan apoyo, dan contención y favorecen al fortalecimiento de las relaciones interpersonales y a la

generación de factores protectores para superar cualquier adversidad. Se pueden recibir de otra persona o incluso, se puede dar un autoabrazo, en donde se generan energías y contención consigo mismo. Esta es una técnica que, a partir de acciones tan sencillas pero tan eficaces como son los abrazos, nutre al individuo de elementos que le permiten disfrutar plenamente del momento, en un acto más allá de lo físico. Según De Mézerville, los abrazos, además de hacernos sentir bien, se emplean para aliviar el dolor, la depresión y la ansiedad. Provocan alteraciones fisiológicas positivas en quien toca y en quien es tocado. Acrecienta la voluntad de vivir a los enfermos. Es de todos bien sabido que cuatro abrazos al día son necesarios para sobrevivir, ocho para mantenerse y doce para crecer como persona. (17)

- **El humor:** ya sea dentro de un grupo de amigos o al conocer una persona, el humor es una herramienta que posibilita crear espacios de vinculación y generar un clima de confianza entre el grupo. Al respecto, Rose (18) menciona que: Además de ser divertido, reír es un buen ejercicio para el corazón y los pulmones. Asimismo, según ciertas investigaciones, reír también contribuye a reducir la presión arterial, relaja los músculos, alivia el dolor, reduce las hormonas del estrés y dispara el sistema inmunológico, aumentando la producción de células destructoras de enfermedades. La risa es un detonante para la liberación de endorfinas, los analgésicos naturales del cuerpo, y producen una sensación general de bienestar. (p. 33) El humor permite sobrellevar situaciones agobiantes, aumenta el optimismo y la visión de una vida con más goce y disfrute pleno, enriquece la promoción de relaciones interpersonales sanas y productivas; además, le inyecta una chispa de positivismo a cualquier tarea a realizar. Las personas pueden ser más felices si sonrían con frecuencia, posibilitando vivir

más años, así como el desarrollo de una autoestima más adecuada

- **Los masajes:** esta técnica favorece a la liberación de endorfinas, sustancia que posibilita sentir bienestar, así como prevenir y combatir los dolores fisiológicos (19). Es algo a lo cual se debe recurrir no solo por enfermedad, sino que debe ser parte de un plan preventivo de enfermedades, el cual trasciende lo físico y conlleva a entrar en un plano psico-espiritual. Rose (20) menciona que: Utilizar el tacto es una manera muy efectiva de relajarse, y el masaje, en particular, es una de las formas más fiables de aliviar el estrés y relajar los músculos doloridos. El masaje es una terapia sedante que libera tensiones y reduce la ansiedad. Este puede ser acompañado de musicoterapia y aromaterapia, con la finalidad de lograr mayor contacto interno de la persona a quien se le realiza o que por su propia cuenta lo hace.
- **La musicoterapia:** incrementa o disminuye la energía muscular, permite acelerar la respiración o alterar su regularidad favoreciendo cambios en el pulso, la presión sanguínea y la función endocrina. Benenson, 1985, citado por (21). Además, disminuye el impacto de los estímulos sensoriales de diversas formas, se tiende a reducir o demorar la fatiga e incrementa el endurecimiento muscular, aumenta la actividad, incrementa la extensión de los reflejos musculares empleados en escribir, dibujar, entre otras. Finalmente, es capaz de provocar cambios en el metabolismo y en la síntesis de variados procesos enzimáticos (21). Entre los efectos psicológicos generados por la musicoterapia, se señala como el más importante el comunicativo, pues se posibilita convertir a las defensas que surgen en el lenguaje verbal en medios de expresión emocional, para lo cual es necesario tener en cuenta los significados que poseen los diferentes elementos que

componen la música, entre ellos la armonía, el ritmo, la melodía, el timbre, la frecuencia, la intensidad y el volumen, de tal forma que se combinan, para de esta manera lograr cambios en los estados de ánimo (22).

- **La cromoterapia:** se apoya en los preceptos de la teoría de colores. Para Rose (23): los colores pueden tener un profundo efecto en su estado de ánimo, vitalidad y bienestar. El color amarillo y el rojo son estimulantes; el azul y el verde, tranquilizantes. Los terapeutas del color utilizan colores diferentes para mejorar la salud física, emocional y espiritual de sus pacientes, generalmente aplicando luces de distinta tonalidad sobre sus cuerpos. La elección de los colores no es algo al azar, sino que depende del momento y el estado anímico de las personas; según la teoría, responde al aquí y ahora, pues son una de las manifestaciones de las emociones, en donde se representa sensaciones y situaciones, basadas en la observación y la experiencia. La cromoterapia es un método de armonización y de ayuda a la curación natural de ciertas enfermedades mediante el uso de los colores, los cuales corresponden a vibraciones que tienen velocidades, longitudes y ritmos de ondas diferentes. Estos ejercen una influencia física, psíquica y emocional imperceptible de una manera consciente al ser humano y permite a la energía vital tener un estado que facilita la auto sanación (24). La cromoterapia se aplica principalmente mediante el uso de mandalas, arte milenario que permite por medio de un soporte gráfico llegar a la relajación, la concentración y a la meditación; además, posibilita expresar el pensamiento propio con naturaleza y creatividad; estas son representaciones geométricas y simbólicas del universo y de sí mismo que significan rueda, corona, círculo, rotación. Estas son utilizadas, desde tiempos remotos, en todos los países del mundo: India, China, Tíbet,



pueblos originarios de América, Australia, África, entre otros (25).

- **La aromaterapia:** es una de las técnicas más reconocidas a nivel mundial para el control del estrés. Según De Mézerville tiene su origen en la cultura oriental muy antigua, cuyo efecto es relajar. Consiste en utilizar aceites de hierbas y otras plantas aromáticas para que, aplicadas en el cuerpo, logren la relajación o el alivio de un dolor o trastorno. (26)
- **La hipnoterapia:** es un proceso por el cual se ayuda a la gente a utilizar sus propias asociaciones mentales, recuerdos, y potenciales de vida, para lograr sus propias metas terapéuticas” (27). Se puede completar con la autohipnosis, en la cual la persona va logrando, por sí misma, entrar a un estado de relajación mediante la evocación de imágenes, cuentas regresivas o historias progresivas para inducir la tranquilidad.
- **Ejercicios de respiración:** generalmente se ve como algo inherente al ser humano que se hace involuntariamente, pero cuando es controlado y se concientiza, se cambia totalmente la percepción de relajación obtenida. Es recomendable hacer ejercicios de respiración diariamente, durante las primeras horas de las mañanas y practicarla constantemente durante el resto del día.

### **2.2.3. Rendimiento educativo**

El rendimiento educativo lo consideramos como el conjunto de transformaciones operadas en el educando, a través del proceso enseñanza - aprendizaje, que se manifiesta mediante el crecimiento y enriquecimiento de la personalidad en formación.

El rendimiento educativo sintetiza la acción del proceso educativo, no solo en el aspecto cognoscitivo logrado por el educando, sino también en el conjunto de habilidades, destrezas, aptitudes,

ideales, intereses, etc. Con esta síntesis están los esfuerzos de la sociedad, del profesor y del rendimiento enseñanza - aprendizaje, el profesor es el responsable en gran parte del rendimiento escolar. Consideramos que en el rendimiento académico intervienen una serie de factores entre ellos la metodología del profesor, el aspecto individual del alumno, el apoyo familiar entre otros.

En resumen, el rendimiento debe referirse a la serie de cambios conductuales expresados como resultado de la acción educativa. Por lo dicho, el rendimiento no queda limitado en los dominios territoriales de la memoria, sino que trasciende y se ubica en el campo de la comprensión y sobre todo en los que se hallan implícitos los hábitos, destrezas, habilidades, etc.(28)

### **Tipos de Rendimiento**

**Rendimiento Individual:** Es el que se manifiesta en la adquisición de conocimientos, experiencias, hábitos, destrezas, habilidades, actitudes, aspiraciones, etc. Lo que permitirá al profesor tomar decisiones pedagógicas posteriores.

- **Rendimiento General:** Es el que se manifiesta mientras el estudiante va al centro de enseñanza, en el aprendizaje de las Líneas de Acción Educativa y hábitos culturales y en la conducta del alumno.
- **Rendimiento específico:** Es el que se da en la resolución de los problemas personales, desarrollo en la vida profesional, familiar y social que se les presentan en el futuro. En este rendimiento la realización de la evaluación de más fácil, por cuanto si se evalúa la vida afectiva del alumno, se debe considerar su conducta parceladamente: sus relaciones con el maestro, con las cosas, consigo mismo, con su modo de vida y con los demás.

- **Rendimiento Social:** La institución educativa al influir sobre un individuo, no se limita a éste sino que a través del mismo ejerce influencia de la sociedad en que se desarrolla. Desde el punto de vista cuantitativo, el primer aspecto de influencia social es la extensión de la misma, manifestada a través de campo geográfico. Además, se debe considerar el campo demográfico constituido, por el número de personas a las que se extiende la acción educativa.(28)

### **Rendimiento académico**

Hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito universitario. Un estudiante con buen rendimiento académico es aquel que obtiene calificaciones positivas en los exámenes que debe rendir a lo largo de una cursada. En otras palabras, el rendimiento académico es una medida de las capacidades del alumno, que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo. También supone la capacidad del alumno para responder a los estímulos educativos. En este sentido, el rendimiento académico está vinculado a la aptitud.(29)

### **Factores que inciden en el rendimiento académico**

Desde la dificultad propia de algunas asignaturas, hasta la gran cantidad de exámenes que pueden coincidir en una fecha, pasando por la amplia extensión de ciertos programas educativos, son muchos los motivos que pueden llevar a un alumno a mostrar un pobre rendimiento académico. Otras cuestiones están directamente relacionadas al factor psicológico, como la poca motivación, el desinterés o las distracciones en clase, que dificultan la comprensión de los conocimientos impartidos por el docente y termina afectando al rendimiento académico a la hora de las evaluaciones. Por otra parte, el rendimiento académico puede estar asociado a la subjetividad del docente cuando

corrige. Ciertas materias, pueden generar distintas interpretaciones o explicaciones, que el profesor debe saber analizar en la corrección para determinar si el estudiante ha comprendido o no los conceptos. En todos los casos, los especialistas recomiendan la adopción de hábitos de estudio saludables (por ejemplo, no estudiar muchas horas seguidas en la noche previa al examen, sino repartir el tiempo dedicado al estudio) para mejorar el rendimiento. (29)

### 2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

- **Estrés:** Laraus y folkman (citado por Robles y Peralta, 2010) 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 pone en peligro su bienestar.
- **Estrés académico:** Revista de educación y desarrollo (2007) menciona que el estrés académico es aquel que se produce a partir de las demandas que exige el hábito educativo.
- **Rendimiento académico:** Barbosa (1975) alude que el rendimiento académico puede concebirse como el nivel de conocimiento, habilidades destrezas que el alumno adquiere durante el proceso enseñanza - aprendizaje: la evaluación de este se realiza a través de la valoración que el docente hace del aprendizaje de los educandos matriculados en un curso, grado, ciclo, o nivel educativo lo que va estar en relación con el objetivo y contenidos de los programas y el desempeño de los estudiantes en todo el proceso mencionado.

### 2.4. HIPÓTESIS

**H<sub>1</sub>** = Existe la relación entre el estrés con el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del IV al VIII ciclo de la Universidad Alas Peruanas sede Chosica en el año 2015

## 2.5. VARIABLES

**Variable independiente = Estrés**

**Variable dependiente = Rendimiento académico.**

### 2.5.1. Definición conceptual de la variable

Es la respuesta del organismo (cognitiva, emocional, fisiológica y conductual) ante cualquier estímulo estresante relacionado con el ámbito educativo, es generado cuando el sujeto se enfrenta a situaciones frente a las cuales le resulta difícil encontrar posibles soluciones

### 2.5.2. Definición operacional de la variable

Es la respuesta generada por el individuo ante un estímulo en relación con las actividades educativas en centros universitarios y no universitarios.

### 2.5.3. Operacionalización de la variable

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES
<b>Estrés</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Agentes Estresantes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Intrínseco</li><li>▪ Extrínseco</li></ul>
<b>Rendimiento académico</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Motivación de logro</li><li>▪ Autoconcepto</li><li>▪ Habilidades para el estudio</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Motivación</li><li>▪ Esfuerzo/recompensa</li><li>▪ Autocontrol</li><li>▪ Autorregulación</li><li>▪ Autoestima</li><li>▪ Autonomía</li><li>▪ Hábitos de estudio</li><li>▪ Organización del tiempo</li><li>▪ Concentración</li><li>▪ Habilidades de lectura y escritura</li></ul>

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

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

La presente investigación fue por su alcance transversal ya que se refiere a un tiempo específico y único, por su profundidad descriptiva correlacional, por su carácter es de tipo cuantitativo ya que se centra de manera predominante en los objetivos y busca la cuantificación del fenómeno de estudio. El método de la investigación es no experimental.

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

El presente estudio de investigación se realizó con los estudiantes del IV al VIII Ciclo de la escuela profesional de enfermería, la cual se encuentra ubicada en el distrito de Chosica

### **3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA**

#### **3.3.1. Población**

La población estuvo conformada por los 78 estudiantes del IV al VIII Ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas.

### **3.3.2. Muestra**

La muestra estuvo constituida por 78 estudiantes del IV al VIII Ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas.

Se tomó en cuenta los siguientes criterios:

Criterios de inclusión

- Estudiantes regulares matriculados en el IV al VIII ciclo
- Estudiantes que deseen participar en el estudio
- Estudiantes con asistencia regular a clases

Criterios de exclusión

- Estudiantes matriculados solo en algunos cursos del V ciclo
- Estudiantes que no deseen participar
- Estudiantes que no asistan regularmente a clases

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

Como técnica se utilizó la encuesta y como instrumento un cuestionario de Evaluación del Estrés Académico (CEEA), creado por De Pablo et al, en el año 2002. Es un instrumento estandarizado y validado en idioma español. Este cuestionario consta de 18 ítems, con respuestas cerradas tipo Likert modificada.

### **3.4 VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO**

La validez del instrumento fue dada a través de los jueces expertos, donde participaron 5 profesionales, esto permitió los reajustes necesarios al instrumento; para luego realizar una prueba piloto.

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

Una vez que recolectado los datos se elaboró el cuadro de códigos y puntajes con el paquete estadístico SPSS a fin de procesar los datos y presentarlo en tablas y gráficos estadísticos

## **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 EPE de la UAP 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 78 estudiantes.



**Tabla 1**

Perfil de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del IV al VIII ciclo de la Universidad Alas Peruanas sede Chosica. 2015

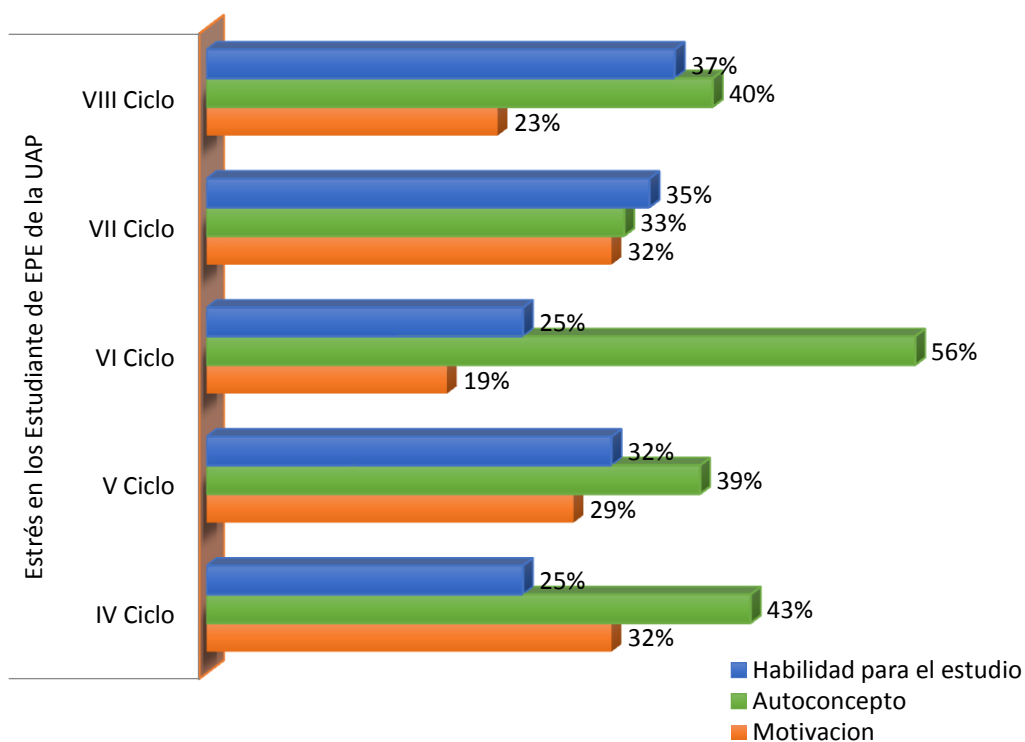
Perfil	Estudiante del IV al VIII ciclo EPE de la UAP	
	f	%
<b>Edad</b>		
20 a 23	31	40%
24 a 27	38	49%
28 a 31	9	11%
Total	78	100%
<b>Genero</b>		
Femenino	69	89%
Masculino	9	11%
Total	78	100%
<b>Estado Civil</b>		
Soltero	68	88%
Casado	2	2%
Conviviente	8	10%
Total	78	100%
<b>Vive con sus padres</b>		
Si	44	56%
No	34	44%
Total	78	100%
<b>Turno</b>		
Mañana	48	62%
Tarde	30	38%
Total	78	100%
<b>Tiene hijo</b>		
si	6	8%
no	72	92%
Total	78	100%
<b>Condición Laboral</b>		
Dependiente	6	8%
Ama de casa	4	5%
Estudiante	68	87%
Total	78	100%

**Fuente:** Encuesta a de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del IV al VIII ciclo de la Universidad Alas Peruanas sede Chosica. 2015

Del 100% de los estudiantes del IV al VIII ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas, el 49% estudiantes cursan entre las edades de 24 a 27 años, el género que predomina es el femenino con el 89%, el estado civil predominante es el estado de soltería con el 88%, el 56% de los estudiantes viven con sus padres, el 87% son estudiantes, el 62% estudian en el turno de la mañana, el 8% de los estudiantes tienen hijos.

**Gráfico 1**

Relación entre el estrés con el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del IV al VIII ciclo de la Universidad Alas Peruanas sede Chosica. 2015

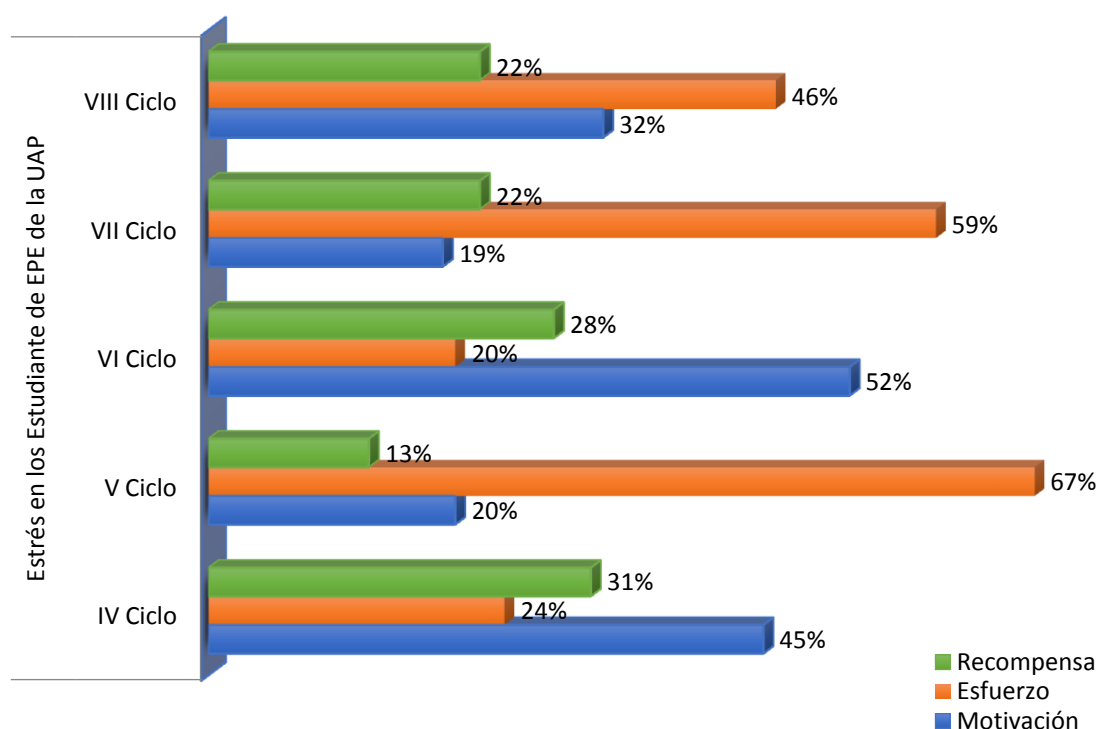


**Fuente:** Encuesta a de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del IV al VIII ciclo de la Universidad Alas Peruanas sede Chosica. 2015

El estrés se relaciona con el rendimiento académico, en los estudiantes de Enfermería de la UAP se tuvo que, en los estudiantes del IV ciclo al 43% le genera mayor estrés lo relacionado al autoconcepto, al 39% en los estudiantes del V ciclo, al 56% en los estudiantes del VI ciclo, al 40% en los estudiantes del VIII ciclo y el 35% en los estudiantes del VII ciclo le genera mayor estrés lo relacionado a la habilidad para el estudio.

**Gráfico 2**

Relación entre el estrés y el rendimiento académico en la dimensión motivación de logro de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del IV al VIII ciclo de la Universidad Alas Peruanas sede Chosica. 2015

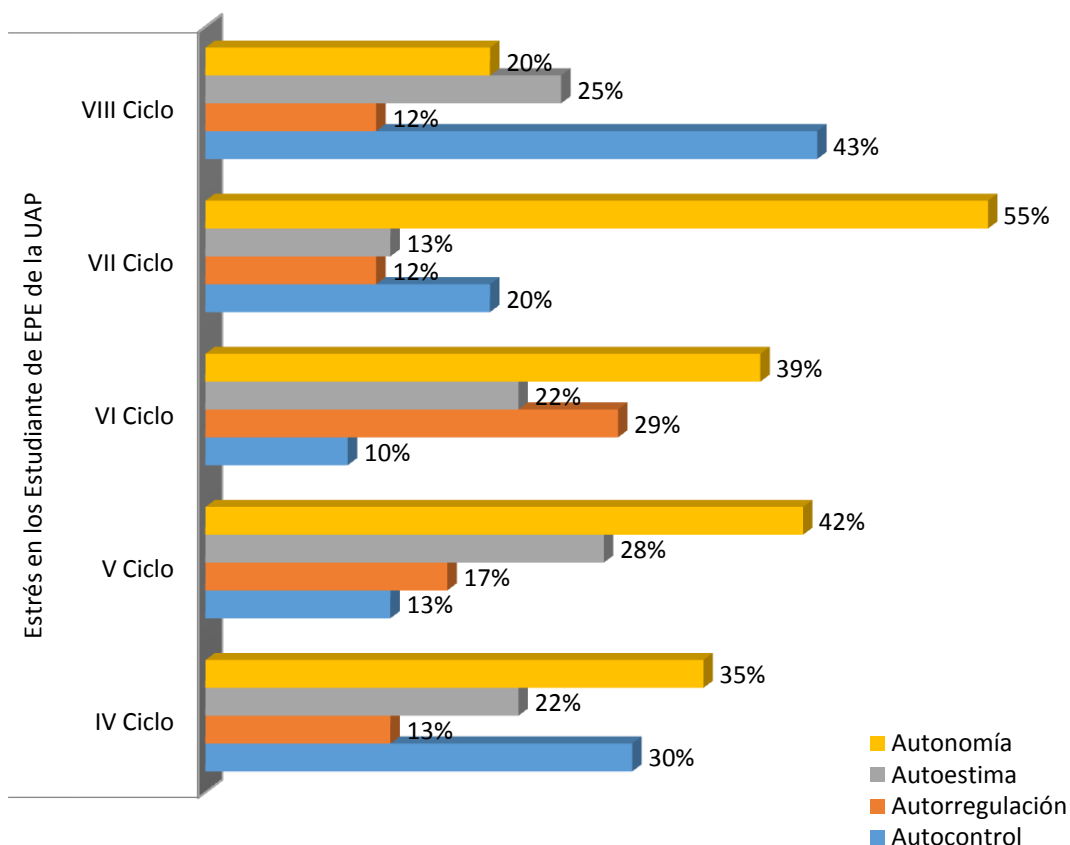


**Fuente:** Encuesta a de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del IV al VIII ciclo de la Universidad Alas Peruanas sede Chosica. 2015

El estrés se relación con el rendimiento académico en la dimensión motivación de logro, el 45% de los estudiantes del IV ciclo le genera estrés la motivación, al 67% de los estudiantes del V ciclo le genera estrés el esfuerzo que realizan, el 52% de los estudiantes del VI ciclo le genera estrés la motivación, el 59% de los estudiantes del VII ciclo le genera estrés el esfuerzo que realizan, el 46% de los estudiantes del VII ciclo le genera estrés el esfuerzo que realizan para estudiar

**Gráfico 3**

Relación entre el estrés y el rendimiento académico en la dimensión Autoconcepto de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del IV al VIII ciclo de la Universidad Alas Peruanas sede Chosica. 2015



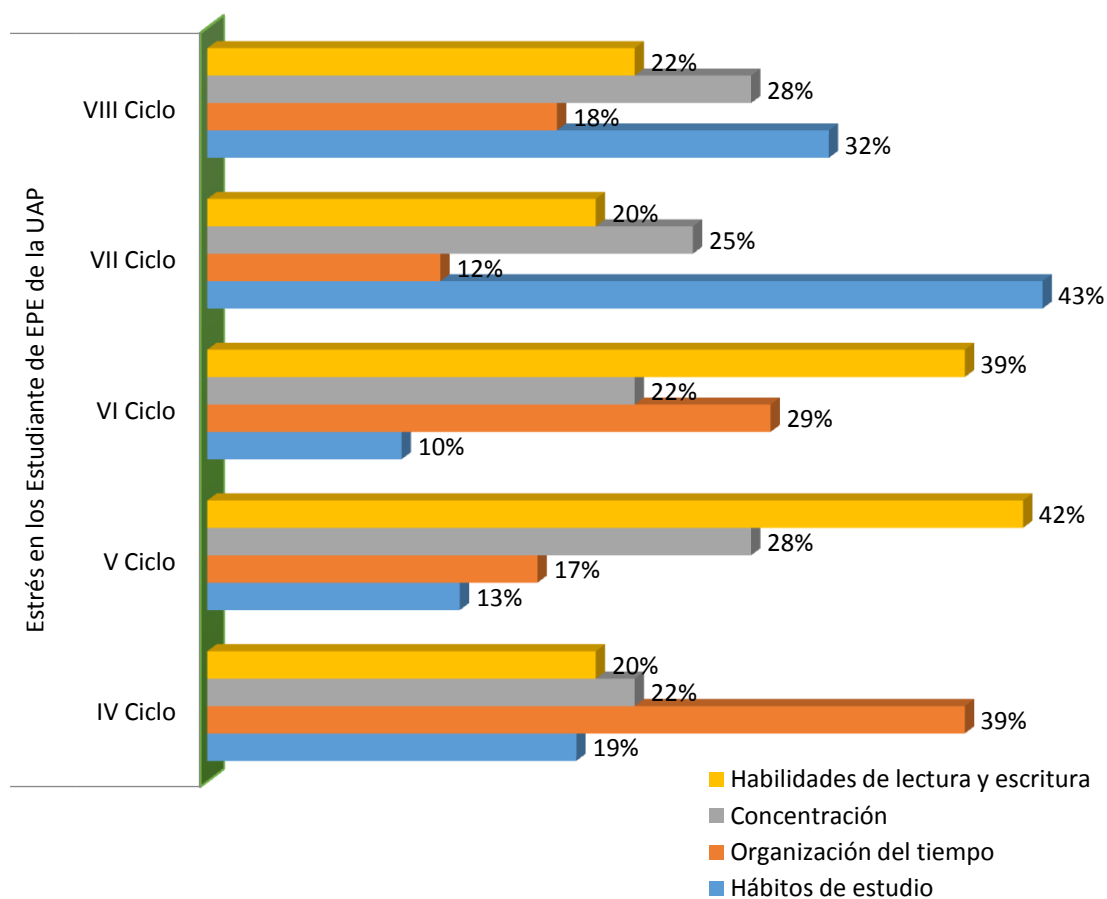
**Fuente:** Encuesta a de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del IV al VIII ciclo de la Universidad Alas Peruanas sede Chosica. 2015

El estrés se relación con el rendimiento académico en la dimensión Autoconcepto, el 35% de los estudiantes del IV ciclo, el 42% de los estudiantes del V ciclo, el 39% de los estudiantes del VI ciclo, el 55% de los estudiantes del VII ciclo les genera estrés la autonomía, el 43% de los estudiantes del VIII ciclo le genera estrés el autocontrol.

**Gráfico 4**

Relación entre el estrés y el rendimiento académico en la dimensión Habilidades para el aprendizaje de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del IV al VIII ciclo de la Universidad Alas Peruanas sede Chosica.

2015



**Fuente:** Encuesta a de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del IV al VIII ciclo de la Universidad Alas Peruanas sede Chosica. 2015

El estrés se relación con el rendimiento académico en la dimensión Habilidades para el aprendizaje, el 39% de los estudiantes del IV ciclo le genera estrés la organización del tiempo, al 42% de los estudiantes del V ciclo el 39% de los estudiantes del VI ciclo les genera estrés la lectura y escritura, el 43% de los estudiantes del VII ciclo y el 32% de los estudiantes del VIII ciclo le genera estrés los hábitos de estudio.

## **CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN**

El término estrés se ha convertido en un vocablo habitual de nuestra sociedad actual. El estrés está relacionado con la aparición de cierto tipo de enfermedades, el manejo y adaptación a situaciones difíciles y el desempeño en general. Al ingresar a la universidad el estudiante se encuentran con la necesidad de establecer un cambio de perspectiva en su comportamiento para adaptarse al nuevo entorno. Esto trae consigo la necesidad de adoptar una serie de estrategias para superar con éxito las nuevas exigencias que se les demandan.

Cuando hablamos del estrés académico los causantes puede ser muchos factores, solo entrar a la universidad ya es estresante, la permanencia y obligaciones diarias pueden provocar estrés. Por otra parte existen alumnos que luchan por ser los mejores y destacarse por sobre el resto. Este auto exigencia en ocasiones termina siendo un factor estresor lo que puede desencadenar el ya conocido estrés. Es muy común ver a jóvenes afectados por este tipo de trastorno en períodos de exámenes y pruebas. Aparece sobre todo por un sentido de competencia del alumno, ya que en el colegio eran muy destacados y al llegar a la universidad se encuentran con compañeros que son tan buenos como ellos

Los estudiantes se enfrentan cada vez más a exigencias, desafíos y retos, esto puede hacer experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio, y autocrítica e incluso, pérdida de control, aunque sea transitoriamente. El conjunto de actividades académicas propias de la universidad constituye una importante fuente de estrés y ansiedad para los estudiantes y pueden influir sobre su bienestar físico/psicológico, causando un efecto sobre su rendimiento.

El rendimiento académico hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar, terciario o universitario. Un estudiante con buen rendimiento académico es aquel que obtiene calificaciones positivas en los exámenes que debe rendir a lo largo de una cursada. En otras palabras, el rendimiento académico es una medida de las capacidades del alumno, que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo. También supone la capacidad del alumno para responder a los estímulos educativos.

Ciertas materias, pueden generar distintas interpretaciones o explicaciones, que el profesor debe saber analizar en la corrección para determinar si el estudiante ha comprendido o no los conceptos. En todos los casos, los especialistas recomiendan la adopción de hábitos de estudio saludables (por ejemplo, no estudiar muchas horas seguidas en la noche previa al examen, sino repartir el tiempo dedicado al estudio) para mejorar el rendimiento. Los estudiantes que se involucran más con sus estudios, pueden percibir mayor intensidad de las fuentes de estrés y cuando los niveles estrés sean muy elevados disminuiría el rendimiento académico.



## CONCLUSIONES

1. Del 100% de los estudiantes de la EPE de la UAP sede Chosica, la mayoría fluctúan entre las edades de 24 a 27 años, predomina el género femenino, el estado de soltería, viven con sus padres y estudian en el turno de la mañana.
2. El estrés se relaciona con el rendimiento académico, en los estudiantes de Enfermería de la UAP sede Chosica, en los estudiantes del IV, V, VI, VIII ciclo el autoconcepto genera mayor estrés y en los estudiantes del VII ciclo la habilidad para el estudio genera mayor estrés.
3. En la dimensión motivación de logro, en los estudiantes del IV, VI ciclo, la motivación genera mayor estrés, y en los estudiantes del V, VII, VIII ciclo el esfuerzo que realizan para estudiar genera mayor estrés.
4. En la dimensión Autoconcepto, a los estudiantes del IV, V, VI, VII ciclo la autonomía genera mayor estrés, y en los estudiantes del VIII ciclo el autocontrol les genera mayor estrés.
5. En la dimensión Habilidades para el aprendizaje, en los estudiantes del IV ciclo les genera mayor estrés la organización del tiempo, a los estudiantes del V, VI ciclo la lectura y escritura les genera mayor estrés, a los estudiantes del VII, VIII ciclo los hábitos de estudio les genera mayor estrés.

## RECOMENDACIONES

1. Sensibilizar y tomar conciencia de la importancia de este problema y lo fundamental que es el apoyo, en el manejo del estrés por medio de talleres, incrementar la práctica de deportes, planificar, organizar cursos de hábitos y técnicas de estudio
2. A los padres escuchar cuidadosamente a sus hijos y estando pendiente a que no se sobrecarguen, motivándolos a participar en los deportes y otras actividades pro-sociales.
3. A los estudiantes evita el exceso de la cafeína la cual puede aumentar los sentimientos de ansiedad y agitación, así como el uso de las drogas, alcohol y tabaco
4. A los estudiantes tomando un descanso de las situaciones que le causan estrés. Las actividades como escuchar música, hablar con un amigo, dibujar, escribir o pasar un rato con una mascota ("pet") pueden reducir el estrés
5. A los estudiantes establecer un grupo de amigos que puedan ayudarle a hacer frente a las situaciones de manera positiva.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Fernández, L., Siegrist, J., Rödel, A. & Hernández, R. (2003). El estrés laboral un nuevo factor de riesgo ¿qué sabemos y qué podemos hacer? *Atención Primaria*, 31 (18): 524-26
2. VEENHOVEN. 1993; DINER Y LUCAS. 2000. Citado de Reig Ferrer, A. y col. 2002. La calidad de vida y el estado de salud de los estudiantes universitarios. España. Universidad de Alicante. Disponible en: <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2004/fmb957c/html/index-frames.html>
3. Caballero, C., Abello, R. & Palacios, J. (2007). Relación del burnout y el rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios [Versión electrónica], *Avances en Psicología Latinoamericana*, 25 (2), 98-111.
4. Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25 (1), 87-99
5. Aranceli, S., Perea, P. & Ormeño, R. (2006). Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología [Versión electrónica], *Revista Estomatológica Herediana*, 16 (1), 15-20.
6. Fisher, S. (1984). *Stress and perception of control*. Lawrence Erlbaum, London.
7. SOLÓRZANO Aparicio, Mary Luz y Ramos Flores, Nitzky en su estudio "Rendimiento académico y estrés académico de los estudiantes de la E.A.P. de Enfermería de la Universidad Peruana Unión. 2006.
8. GARCÍA Ros, Rafael; PÉREZ González, Francisco; PÉREZ-Blasco, Josefa; NATIVIDAD, Luis A. en su estudio "Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad
9. CALDERA Montes, Juan Francisco; PULIDO Castro, Blanca Estela; MARTÍNEZ González, Maria Guadalupe en su estudio "Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. Mexico 2006.

10. BELTRAN Herrera, Kimberly Nohemy; ESTRADA Cortes Maria; MARTINEZ Blanco Angela Maritza; NAVARRO Aviles Tracee Valeria en su estudio "como afecta y se relaciona el estrés con el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de medicina del CUMUSAC" Guatemala 2010.
11. SERON Cabezas, Nancy en la investigación titulada "Relación que existe entre factores estresantes y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la U.N.M.S.M 2006
12. VILLAVERDE Coz, Érica en su estudio "Estrés en el rendimiento académico en estudiantes del primer semestre de la especialidad de primaria del "Instituto de educación superior Pedagógico Público Teodoro Peñaloza de Chupaca". Huancayo. 2012.
13. CONDORI, Melissa Patricia en su estudio "estrés académico y su relación con las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería en la universidad nacional Jorge Basadre Grohmann. Tacna. 2012.
14. LAZARUS, R.S FOLKMAN. S. (2006). Estrés y procesos cognitivos, Barcelona. Martínez roca, p 196.
15. LABRADOR F.J. (2006). El estrés nuevas tecnologías para su control, edit. Pirámide Madrid.
16. De Mézerville, G. (2004). Ejes de la salud mental: Las crisis del desarrollo y los desajustes transicionales. México: Trillas pag.3
17. De Mézerville, G. (2012). Técnicas para reducir el estrés. Recuperado de <http://www.psicopedagogia.com/tecnicas-reducir-estres> (p. 27)
18. Rose, S. (2002). Guía del antiestrés. Barcelona: Parragón.
19. De Mézerville, G. (2012). Técnicas para reducir el estrés. Recuperado de <http://www.psicopedagogia.com/tecnicas-reducir-estres>
20. Rose, S. (2002). Guía del antiestrés. Barcelona: Parragón.p. 16)
21. Peraza, E. y Zaldívar, D. (2003). La Musicoterapia. Un nuevo enfrentamiento al estrés y la Hipertensión Arterial. Revista Cubana de Psicología, 20(1), 10-22. Recuperado de <http://biblat.unam.mx/pt/revista/revista-cubana-de-psicologia/articulo/la->

musicoterapia-un-nuevo-enfrentamiento-al-estres-y-la-hipertension-arterial.

22. Roca, S. (s. f.). Musicoterapia. Recuperado de <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/uszheimer-musica-01.pdf>
23. Rose, S. (2002). Guía del antiestrés. Barcelona: Parragón. Pag. 27
24. Carrillo, A. (2010). Cromoterapia. México: Universidad Autónoma del Estado de Morelos.
25. Pedagogía 300. (s.f.). Mandalas. El despertar de la conciencia planetaria. Recuperado de <http://www.pedagoogia3000.info/web/html/Despertar.pdf>
26. De Mézerville, G. (2004). Ejes de la salud mental: Las crisis del desarrollo y los desajustes transicionales. México: Trillas pag.3
27. RICAPA MATÍAS, Erika y SOTELO ZAPATA, José Luis (2007). Clima social laboral y estrés laboral en los trabajadores del área social (Caritas) del Arzobispado de Huancayo, 2007, p 186.
28. ROBLES ORTEGA, Humbelina y PERALTA RAMIREZ, María Isabel (2010). Programa para el control del estrés, edit. Pirámide SA. Juan Ignacio de Tena Madrid, p 248.
29. De Mézerville, G. (2004). Ejes de la salud mental: Las crisis del desarrollo y los desajustes transicionales. México: Trillas pag.9

# ANEXOS

## Matriz de consistencia

**Título:** “Relación entre el estrés en el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del IV al VIII ciclo de la Universidad Alas Peruanas sede Chosica en el año 2015”

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE
<p><b>Problema general</b> ¿Cuál es la relación entre el estrés en el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del IV al VIII ciclo de la Universidad Alas Peruanas sede Chosica en el año 2015?</p> <p><b>Problemas específicos</b> ¿Cuál es la relación entre el estrés y el rendimiento académico en la dimensión motivación de logro de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del IV al VIII ciclo de la Universidad Alas Peruanas sede Chosica en el año 2015?</p> <p>¿Cuál es la relación entre el estrés y el rendimiento académico en la dimensión Autoconcepto de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del IV al VIII ciclo de la Universidad Alas Peruanas sede Chosica en el año 2015?</p> <p>¿Cuál es la relación entre el estrés y el rendimiento académico en la dimensión Habilidades para el aprendizaje de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del IV al VIII ciclo de la Universidad Alas Peruanas sede Chosica en el año 2015?</p>	<p><b>Objetivos generales</b> Determinar la relación entre el estrés con el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del IV al VIII ciclo de la Universidad Alas Peruanas sede Chosica en el año 2015</p> <p><b>Objetivos específicos</b> Establecer la relación entre el estrés y el rendimiento académico en la dimensión motivación de logro de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del IV al VIII ciclo de la Universidad Alas Peruanas sede Chosica en el año 2015</p> <p>Establecer la relación entre el estrés y el rendimiento académico en la dimensión Autoconcepto de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del IV al VIII ciclo de la Universidad Alas Peruanas sede Chosica en el año 2015</p> <p>Establecer la relación entre el estrés y el rendimiento académico en la dimensión Habilidades para el aprendizaje de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del IV al VIII ciclo de la Universidad Alas Peruanas sede Chosica en el año 2015</p>	<p><b>H<sub>1</sub></b> = Existe la relación entre el estrés con el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del IV al VIII ciclo de la Universidad Alas Peruanas sede Chosica en el año 2015</p>	<p><b>Variable independiente</b> = Estrés <b>Variable dependiente</b> = Rendimiento académico</p>

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES
<b>Estrés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Agentes Estresantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Intrínseco</li> <li>▪ Extrínseco</li> </ul>
<b>Rendimiento académico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Motivación de logro</li> <li>▪ Autoconcepto</li> <li>▪ Habilidades para el estudio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Motivación</li> <li>▪ Esfuerzo/recompensa</li> <li>▪ Autocontrol</li> <li>▪ Autorregulación</li> <li>▪ Autoestima</li> <li>▪ Autonomía</li> <li>▪ Hábitos de estudio</li> <li>▪ Organización del tiempo</li> <li>▪ Concentración</li> <li>▪ Habilidades de lectura y escritura</li> </ul>



TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	VALIDEZ Y CONFIABILIDAD
<p>La presente investigación es de tipo cuantitativa, descriptivo, correlacional, por su alcance es transversal ya que se refiere a un tiempo específico y único, por su profundidad es descriptiva, por su carácter es de tipo cuantitativo ya que se centra de manera predominante en los objetivos y busca la cuantificación del fenómeno de estudio. El método de la investigación es no experimental.</p>	<p><b>Población</b> La población estará conformada por los 78 estudiantes del IV al VIII Ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas.</p> <p><b>Muestra</b> La muestra estará constituida por 78 estudiantes del IV al VIII Ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas.</p> <p>Se tomó en cuenta los siguientes criterios: Criterios de inclusión Estudiantes regulares matriculados en el IV al VIII ciclo Estudiantes que deseen participar en el estudio Estudiantes con asistencia regular a clases</p> <p>Criterios de exclusión Estudiantes matriculados solo en algunos cursos del V ciclo Estudiantes que no deseen participar Estudiantes que no asistan regularmente a clases</p>	<p>Como técnica se utilizara la encuesta y como instrumento un cuestionario de Evaluación del Estrés Académico (CEEA), creado por De Pablo et al, en el año 2002. Es un instrumento estandarizado y validado en idioma español. Este cuestionario consta de 18 ítems, con respuestas cerradas tipo Likert modificada</p>	<p>La validez del instrumento será dada a través de los jueces expertos, donde participaran 5 profesionales, esto permitirá los reajustes necesarios al instrumento; para luego realizar una prueba piloto.</p> <p>Una vez que se haya recolectado los datos se elaborara el cuadro de códigos y puntajes con el paquete estadístico SPSS a fin de procesar los datos y presentarlo en tablas y gráficos estadísticos</p>

## CUESTIONARIO

### Estimados estudiantes;

El propósito de este trabajo es recoger información sobre la influencia del estrés en el rendimiento académico que se observa en nuestra institución.

Solicitamos su colaboración voluntaria para la aplicación de esta encuesta. A continuación se le presenta un conjunto de preguntas marque con una (X) la respuesta que cree conveniente con responsabilidad y atendiendo a las indicaciones específicas.

### Datos generales:

1. Ciclo:..... Sección.....
2. Edad:..... Sexo: M ( ) F ( )
3. Estado civil: Soltero ( ) Casado ( ) Conviviente ( )
4. Vive con: Padre y madre ( ) Padre o madre ( ) Solo ( )
5. Tiene apoyo de su familia: Si ( ) No ( )

Nunca = 1

Alguna vez = 2

Bastantes veces = 3

Muchas veces = 4

Siempre = 5

Ítems	1	2	3	4	5
1.- Cuando me enfrento a una situación problemática, olvido los aspectos desagradables y resalto los positivo.					
2.- Cuando me enfrento a una situación problemática, expreso mis opiniones y busco apoyo					
3.- Cuando me enfrento a una situación problemática, priorizo las tareas y organizo el tiempo					
4.- Cuando me enfrento a una situación problemática durante los exámenes, procuro pensar que soy capaz de hacer las cosas bien por mi mismo.					
5.- Cuando me enfrento a una situación problemática, pido consejo a un familiar o a un amigo a quien aprecio					
6.- Cuando me enfrento a una situación problemática mientras estoy preparando los exámenes, planifico detalladamente cómo estudiar el examen					
7.- Cuando me enfrento a una dificultad mientras estoy preparando los exámenes, procuro pensar en positivo					
8.- Cuando me enfrento a una situación difícil, hablo de los problemas con otros					
9.- Cuando me enfrento a una situación problemática, elaboro un plan de acción y lo sigo					

10.- Cuando me enfrento a una situación problemática, no permito que el problema me supere; procuro darme un plazo para solucionarlo.					
11.- Cuando me enfrento a una situación problemática, pienso objetivamente sobre la situación e intento tener mis emociones bajo control					
12.- Cuando me enfrento a una situación problemática, busco consejo y solicito ayuda a otras personas					
13.- Cuando me enfrento a una situación problemática, organizo los recursos personales que tengo para afrontar la situación.					
14.- Cuando me enfrento a una situación complicada, en general procuro no darle importancia a los problemas					
15.- Cuando me enfrento a una situación problemática, manifiesto mis sentimientos y opiniones.					
16.- Cuando me enfrento a una situación problemática, como en los exámenes, suelo pensar que me saldrán bien					

## TEST SOBRE ESTRÉS

Marca con una x los que presenta

<b>REACCIONES FÍSICAS</b>	
1.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	
2.- Cansancio	
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.	
<b>REACCIONES PSICOLÓGICAS</b>	
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.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	
<b>REACCIONES CONDUCTUALES</b>	
12.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	
13.- Aislamiento de los demás	
14.- Desgano para realizar las labores escolares	
15.- Aumento o reducción del consumo de alimentos	
16.- Otras (especifique)	
<b>ESTRATEGIAS QUE UTILIZASTES PARA ENFRENTAR SITUACIONES ESTRESANTES</b>	
17.- Elogios a sí mismo	
18.- Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que le preocupa).	
19.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).	
20.- Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	
21.- La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	

SEÑALAR CON QUE FRECUENCIA UTILIZASTES SUSTANCIAS PARA SENTIRSE MEJOR	
22.- Consume bebidas alcohólicas cuando tiene problemas	
23.- Fuma cuando tiene problemas	
IDENTIFICA OBSTACULOS EN LA DEFINICION DE METAS ANALIZANDO SUS LOGROS	
24.- Búsqueda de información sobre la situación	
25.- Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	
SEÑALE CON QUE FRECUENCIA UTILIZASTES LAS SIGUIENTES ESTRATEGIAS PARA ADAPTACION ESCOLAR Y HABILIDADES DE ESTUDIO	
26.- Te inquieta la competencia con los compañeros del grupo.	
27.- Sobrecarga de tareas y trabajos académicas.	
28.- La personalidad y el carácter del profesor.	
29.- Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	
30.- El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	
31.- No entender los temas que se abordan en la clase	
32.- Tiempo limitado para hacer el trabajo.	