



**UAP | UNIVERSIDAD  
ALAS PERUANAS**

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

**“RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS Y EL RENDIMIENTO  
ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL III Y IV CICLO DE LA  
ESCUELA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS  
PERUANAS. AREQUIPA, 2014”**

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

**BACHILLER: CECILIA KARINA MURILLO BAUTISTA**

**AREQUIPA - PERÚ**

**2016**

**“RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS Y EL RENDIMIENTO  
ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL III Y IV CICLO DE LA  
ESCUELA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS  
PERUANAS. AREQUIPA, 2014”**

## **DEDICATORIA**

Dedicado a Dios a mis queridos padres, a mis hermanos y todos aquellos que confiaron en mi.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por iluminar mi camino y no desampararme nunca. A la EPE por ser la casa de estudio que nos dio todos los conocimientos que hoy siempre pondremos en práctica

A mí adorada madre por ser una madre ejemplar, por todo su apoyo, paciencia, amor y lucha por hacernos cada día unas mejores personas. A mi padre por habernos dado todo su amor, ayuda y dedicación.

A los docentes por transmitirnos sus valiosos conocimientos, aprendizajes y experiencias para ser mejores profesionales. A todos ustedes desde mi corazón mil gracias.

## RESÚMEN

La presente investigación titulada “Relación entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes del III y IV ciclo de la escuela de enfermería de la universidad alas peruanas. Arequipa, 2014”. Cuyo objetivo fue determinar la relación entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes del III y IV ciclo de la escuela de enfermería, estudio de tipo cuantitativa, por su finalidad es de nivel sumativa, por su alcance es transversal, por su profundidad es de diseño descriptivo-correlacional y el método de la investigación es no experimental. A través de los resultados se llego a las siguientes conclusiones:

Del total de los estudiantes del III y IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Arequipa, la mayoría tienen 20 años, predomina el género femenino, y cursan el 3er ciclo de estudios. Los estudiantes del III y IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería tienen un alto estrés y un bajo rendimiento académico quedando comprobado la relación y/o influencia del estrés en el rendimiento académico. Los estudiantes del III y IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería tienen un alto estrés físico relacionado al bajo rendimiento académico. Los estudiantes del III y IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería tienen un alto estrés conductual relacionado al bajo rendimiento académico. Los estudiantes del III y IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería tienen un alto estrés psicológico relacionado al un bajo rendimiento académico.

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

## **ABSTRAC**

The present research entitled "Relationship between stress and academic performance of the students of the III and IV cycle of the nursing school of the Peruvian university. Arequipa. 2014". The purpose of this study was to determine the relationship between stress and academic performance of students in the III and IV cycles of the nursing school, a quantitative study, its purpose is summative level, its scope is transversal, its depth is Of descriptive-correlational design and the research method is non-experimental. Through the results the following conclusions were reached:

Of the total of the students of the III and IV cycle of the Professional School of Nursing of the University Alas Peruanas. Arequipa, the majority have 20 years, predominates the feminine gender, and they study the third cycle of studies. The students of the III and IV cycles of the Professional School of Nursing have a high stress and a low academic performance, being verified the relation and / or influence of the stress in the academic performance. The students of the III and IV cycle of the Professional School of Nursing have a high physical stress related to the low academic performance. The students of the III and IV cycles of the Professional School of Nursing have a high behavioral stress related to the low academic performance. The students of the III and IV cycle of the Professional School of Nursing have a high psychological stress related to a low academic performance

**Keywords:** stress, academic performance.

## INDICE

	Pág.
<b>DEDICATORIA</b>	
<b>AGRADECIMIENTO</b>	
<b>RESUMEN</b>	i
<b>ABSTRAC</b>	ii
<b>ÍNDICE</b>	iii
<b>ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS</b>	v
<b>INTRODUCCIÓN</b>	vi
<b>CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b>	
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
<b>CAPITULO II: MARCO TEÓRICO</b>	
2.1. Antecedentes del estudio	8
2.2. Base teórica	16
2.3. Definición de términos	41
2.4. Hipótesis	42
2.5. Variables	42
2.5.1. Definición conceptual de la variable	43
2.5.2. Definición operacional de la variable	43
2.5.3. Operacionalización de la variable	43

<b>CAPITULO III: METODOLOGIA</b>	
3.1. Tipo y nivel de investigación	45
3.2. Descripción del ámbito de la investigación	45
3.3. Población y muestra	46
3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	46
3.5. Validez y confiabilidad del instrumento	47
3.6. Plan de recolección y procesamiento de datos	47
<b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS</b>	48
<b>CAPÍTULO V: DISCUSION</b>	54
<b>CONCLUSIONES</b>	57
<b>RECOMENDACIONES</b>	58
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	59
<b>ANEXOS</b>	
Matriz	
Instrumento	



## ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS

	Pág.
<b>Tabla 1</b>	
Perfil de los estudiantes del III y IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Arequipa 2014	49
<b>Gráfico 1</b>	
Relación entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes del III y IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Arequipa, 2014	50
<b>Gráfico 2</b>	
Relación entre el estrés físico y el rendimiento académico en los estudiantes del III y IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Arequipa, 2014	51
<b>Gráfico 3</b>	
Relación entre el estrés conductual y el rendimiento académico en los estudiantes del III y IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Arequipa, 2014	52
<b>Gráfico 4</b>	
Relación entre el estrés psicológico y el rendimiento académico en los estudiantes del III y IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Arequipa, 2014	53

## INTRODUCCIÓN

A lo largo de la historia se pueden encontrar expresiones que aluden al fenómeno del estrés. Éste es un proceso fisiológico normal que prepara al sujeto para responder ante diversas situaciones de exigencia. Su manejo inapropiado puede situar al individuo en condición de riesgo. (1,2,3)

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. Otro factor asociado con el estrés, durante el proceso educativo, son los docentes, al modelar y enseñar, más allá del hecho de ofrecer meros datos o de información. (4,5)

La presión académica propia de la vida universitaria se da a partir de un cambio considerable en relación al sistema de enseñanza, en el que los jóvenes son mucho menos autónomos. (6,7) El tránsito por la universidad durante la etapa de la adolescencia y adultez joven, representan para el individuo una experiencia que definirá el resto de su vida. El ámbito universitario constituye un lugar en que son puestas en juego las competencias y habilidades para alcanzar los objetivos en un plazo determinado por la duración de la carrera elegida. Durante esta etapa los estudiantes también, deben enfrentar una gran cantidad de cambios, que pueden ser considerados estresores psicosociales, como el desarraigo, emancipación, disminución del apoyo económico y el reto que implica tener calificaciones satisfactorias, la sensación de indefensión y de incertidumbre ante el futuro. (8)

Los efectos a corto plazo del estrés académico podrían agruparse en físicos, psicológicos y conductuales. Dentro de los efectos físicos se han señalado el

agotamiento físico, especialmente al levantarse o al final de la jornada (falta de energía, fatiga, sensación de no descansar bien) y trastornos del sueño (sueño inquieto, insomnio, despertar sobresaltado). Dentro de los efectos psicológicos, se describen, emociones negativas (ansiedad, cambios bruscos del estado emocional, enfado, irritabilidad, hostilidad) y pensamientos negativos sobre uno mismo (sentimiento y creencias de fracaso, sentimiento de inutilidad, pensamientos obsesivos). Dentro de los efectos conductuales se hace referencia de ciertos hábitos nocivos para la salud (consumo de tabaco, ingesta de alcohol y de bebidas estimulantes).

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 DEL PROBLEMA**

Empezar en una carrera universitaria es para muchos estudiantes una experiencia muy positiva, un reto que asumen con motivación e ilusión. Sin embargo, para otros, el acceso a la universidad puede convertirse en una experiencia muy estresante y de difícil manejo (9), ya que coincidiendo con los cambios de la adolescencia, el acceso a la Enseñanza Superior enfrenta a los jóvenes a numerosos desafíos como son la separación de la familia y de los amigos o a unas mayores exigencias de autonomía.

Los universitarios deben enfrentarse a estresores relacionados con los horarios, las condiciones de las aulas, los exámenes, la espera de calificaciones o la incertidumbre hacia el futuro, pudiendo repercutir todo ello negativamente en la salud física y mental de los mismos (10, 11) así como en su rendimiento académico (12). Si a este hecho le sumamos la escasez de empleo que caracteriza nuestra época, veremos que el paso por la universidad requiere que los jóvenes se esfuercen por adaptarse a nuevos roles, normas, responsabilidades y demandas académicas.

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 cardíacas y en el sistema inmune, al fracaso y a un desempeño académico pobre.

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. (13). 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.

El estrés aumenta conforme el estudiante progresa en sus estudios. Los estudios superiores representan, el punto culminante del estrés académico por las altas cargas de trabajo, pero también porque coinciden con una etapa de la vida en la que el estudiante debe enfrentarse a muchos cambios en su vida.

En el mundo actual en el que vivimos, presionados por los afanosos cumplimientos de deberes, en un mundo globalizado agitado y complejo nos acosa la eficiencia, las metas nos urgen sin tregua. Los factores predisponentes al estrés antes son eminentes, la mayoría de las veces nos sentimos muy débiles y deprimidos, esto es muy real y verdadero en las grandes ciudades donde además pasamos inadvertidos, estas son algunas causas externas del estrés. <sup>(14)</sup>

El estrés es hoy en día, una problemática a la que se está prestando muy poca atención, sin lugar a duda es uno de los principales enemigos que debe afrontar los estudiantes del siglo XXI. Este silencioso, peligroso oponente hace su aparición cada año cuando el fin de semestre comienza a hacerse visible; las presiones que sufren los estudiantes para rendir lo mejor posible y poder finalizar el año exitosamente son algunas de las causas que lo provocan. <sup>(15)</sup>

Los universitarios de hoy están más estresados que nunca. El estrés es una reacción de alerta que el organismo ha mantenido por millones de años, es una respuesta de adaptación frente a situaciones adversas, esporádicas y continuas causadas por elementos ambientales o interacciones con otras personas y que pueden conducir a desequilibrios tanto físico como emocional. <sup>(16)</sup>

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>(17)</sup>

Los estudiantes universitarios no están ajenos a estas situaciones de alarma, se vive con preocupaciones y extenuantes exigencias en la vida académica, se observa y se escucha comportamientos reflejados en las siguientes expresiones: “hoy también tendré que amanecerme estudiando para los exámenes”, “ya empezaron las prácticas clínicas, que estresante tener que llegar temprano y presentar los casos clínicos”. <sup>(18)</sup>

A menudo los estudiantes universitarios experimentan en su organismo situaciones de estrés y de no solucionarlo podría repercutir en su vida de forma negativa, ya que el estrés académico es la tensión provocada por situaciones agobiantes en el ámbito educativo, manifestándose por diversos modos, como la depresión, agotamiento, deterioro en el rendimiento académico, entre otros.

Para Lazarus y Folkman el estrés es un proceso dinámico de interacción entre el sujeto y el medio. De acuerdo con estos autores, un suceso será estresante en la medida en que el sujeto lo perciba o valore como tal, sean cual sean las características *objetivas* del suceso. Por otra parte, las estrategias de que disponga una persona para hacer frente a la situación determinarán en buena medida que se emita la respuesta de estrés. (19)

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema General**

¿Cuál es la relación entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes del III y IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Arequipa, 2014?

### **1.2.2. Problemas Específicos**

- ¿Cuál es la relación entre el estrés físico y el rendimiento académico en los estudiantes del III y IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Arequipa, 2014?
- ¿Cuál es la relación entre el estrés conductual y el rendimiento académico en los estudiantes del III y IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Arequipa, 2014?

- ¿Cuál es la relación entre el estrés psicológico y el rendimiento académico en los estudiantes del III y IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Arequipa, 2014?

### **1.3. OBJETIVOS**

#### **1.3.1. Objetivo General**

Determinar la relación entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes del III y IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Arequipa, 2014.

#### **1.3.2. Objetivos Específicos**

- Establecer la relación entre el estrés físico y el rendimiento académico en los estudiantes del III y IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Arequipa, 2014.
- Establecer la relación entre el estrés conductual y el rendimiento académico en los estudiantes del III y IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Arequipa, 2014.
- Establecer la relación entre el estrés psicológico y el rendimiento académico en los estudiantes del III y IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Arequipa, 2014.

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

El término estrés fue introducido por primera vez por el fisiólogo canadiense Hans Selye (20, 21) quien definió el estrés como la respuesta general del organismo a un estresor o situación estresante; utilizó el



término estrés para describir la suma de cambios inespecíficos del organismo en respuesta a un estímulo o 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. Ortega y Pérez (21) definen el estrés como el mecanismo general del organismo para adaptarse a todas las influencias, cambios, exigencias y tensiones a los que podría estar expuesta la persona.

Desde este enfoque, el estrés es una respuesta automática del organismo ante cualquier cambio ambiental, externo o interno, mediante el cual se le prepara para hacer frente a las posibles demandas que se generen como consecuencia de la nueva situación.

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. (22)

Fisher considera que la entrada en la universidad representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador, junto con otros factores, del fracaso académico universitario. Los estudiantes universitarios, en particular los de ciencias de la salud están frecuentemente imbuidos en situaciones estresantes y deben adoptar una serie de estrategias de afrontamiento. (23,24)

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

La primera limitación corresponde a la población de estudio ya que la muestra que se obtuvo solo pertenece a los estudiantes del III Y IV ciclo

de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas de Arequipa.

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

## **CAPÍTULO II: MARCO TEORICO**

### **2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN**

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

**COLUNGA, María Lourdes** “Factores académicos y Estrés en el ambiente universitario de Enfermería en Guadalajara 2009”, el método que se utilizó fue experimental. La población estuvo conformada por 218 enfermeras. Se aplicó el instrumento validado Seppo, con un alfa de cron Bach de 0,83, lo cual llegó a las siguientes conclusiones:

“Que los factores académicos y estrés son clasificados como desfavorables en casi 4 de cada 10 personas estudiadas, de acuerdo a la calificación asignada por el personal de enfermería con los instrumentos utilizados. Aunque la frecuencia de estrés es inferior a la reportada en estudios previos, se deben dirigir acciones desde la organización para atenderlo, dichas acciones pueden ser educativas orientadas al entrenamiento para mejorar

el afrontamiento al estrés del trabajo enfermero, con el propósito de disminuir los efectos nocivos que ocasiona en la salud del personal y en la calidad del servicio”.<sup>(25)</sup>

**NOVOA María Luz**, “Relación entre factores académicos y el estrés en 2010”, Colombia Es una investigación no experimental con un diseño descriptivo correlacional; como instrumentos se emplearon el Inventario de Personalidad de 16 Factores. Se concluyó:

“En respuesta al objetivo general del estudio, se plantea la relación entre factores académicos y el nivel de estrés. Se presentan síntomas del síndrome de estrés en el personal asistencial evaluado, aunque no necesariamente el síndrome; sin embargo al hacer una revisión de la literatura, puede plantearse la probabilidad de la emergencia dados los resultados hallados en la investigación”.<sup>(26)</sup>

**CALDERA Montes, Juan Francisco; PULIDO Castro, Blanca Estela; MARTÍNEZ González, María 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. Legando a la conclusión:

“Se muestra relación significativa entre el nivel de estrés y el rendimiento académico de los estudiantes, y manifiestan tendencias interesantes que obligan a profundizar sobre el tema”.

(27)

**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. Llegando a la conclusión:

“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>(28)</sup>

**POLAR, Antonia; FERNÁNDEZ, José Manuel y POZA Cristina** en su estudio evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios en la universidad autónoma de Madrid. España. 2009. Cuyo objetivo fue evaluar el nivel de estrés académico en los estudiantes universitarios, tanto en lo que tiene que ver con las situaciones específicas que favorecen su aparición como en las reacciones que dichas situaciones provocan en los individuos. Siendo sus conclusiones más relevantes, las siguientes:

“El estrés informado por los estudiantes es fundamentalmente de tipo cognitivo. Dicho de otra manera los estudiantes, sobre todo, “piensan” de forma negativa o se preocupan ante determinadas situaciones académicas. Constatar cómo son las situaciones relacionadas con la sobrecarga académica y la falta de tiempo las que provocan un mayor nivel de estrés por encima incluso de las situaciones de evaluación. El mayor nivel de estrés informado por los estudiantes de primer curso parece apoyar, a su vez, esta falta de control en lo que tiene de revelador acerca de la no posesión de soluciones a los nuevos requerimientos que tienen que abordar por su entrada en la Universidad”.<sup>(29)</sup>

### 2.1.2. Antecedentes Nacionales

**TICONA Rosa María** “Nivel de estrés y estrategias de Afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Enfermería-UNSA Arequipa, 2010”, Perú estudio de tipo transaccional con diseño correlacional, la muestra en estudio fue de 234 estudiantes, seleccionada mediante un muestreo probabilístico estratificado. Para la recolección de información se utilizó como método, la encuesta; técnica el cuestionario y como instrumentos: la Escala de Estrés de Holmes y Rahe. Llegando a la conclusión:

“Las características personales de la población en estudio fueron: sexo, predominantemente el femenino, el grupo de edad más frecuente fue de 19 a 20 años, la gran mayoría registra matrícula regular y el año de estudio que apuntó mayor número de estudiantes y mayor nivel de estrés fue el primer año, seguido de segundo, tercero y cuarto año. Del total de la muestra estudiada la mayoría presenta niveles de estrés severo; la fuente de estrés según el tema traumático fue el estrés académico, es así que el evento más frecuentemente reportado como estresante es la “proximidad de exámenes finales. En lo que se refiere a las estrategias de afrontamiento, los estudiantes mostraron, una mayor tendencia hacia el manejo emocional y menor hacia el manejo del problema y por último a la percepción, siendo las estrategias más utilizadas la “Reinterpretación positiva y crecimiento” y “negación”. Las estrategias más utilizadas en el área enfocada al problema fueron la “Planificación” y el “afrontamiento activo”, seguido de las estrategias más enfocada a la percepción que fueron: “Desentendimiento mental” y “enfocar y liberar emociones. El nivel de estrés se relaciona de manera significativa con el uso de estrategias enfocadas al problema; sin embargo, el uso de las emociones también se relaciona de manera significativa con elevados niveles de estrés”.<sup>(30)</sup>

**BUSTAMANTE Juan Celis** “Ansiedad y Estrés Académico en estudiantes de enfermería del primer y sexto ciclo”, el método que se utilizó fue experimental. La población estuvo conformada por 300 alumnos profesional de enfermería. La técnica que se utilizó fue la encuesta y el instrumento el cuestionario. La conclusión fue:

“Existen mayores niveles de ansiedad en estudiantes de enfermería del sexto ciclo. Las principales situación generadoras de estrés en estudiantes de enfermería son las “sobrecargas académicas”, “falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas” y la “realización de un examen”. Se requiere estudios longitudinales, que puedan establecer con mayor precisión aquellos factores sobre los cuales se debería intervenir.

(31)

**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>(32)</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. Llegando a la conclusión:

“Las 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>(33)</sup>

**OLIVETI Fernández, Silvana** en su estudio titulado estrés académico en estudiantes que cursan el primer año del ámbito universitario de la universidad abierta interamericana de Lima – 2010. El propósito de este estudio fue explorar el estrés

académico de los estudiantes como un fenómeno adaptativo de las personas, la manera en que cada estudiante transite su paso por la etapa universitaria estará regulada por su adaptación a los factores estresores. Siendo las siguientes conclusiones más resaltantes:

“Se demostró que los educandos utilizan con mayor frecuencia las estrategias de afrontamiento que lo que vivencia las demandas del entorno educativo como estresores y la manifestación de los síntomas. Los alumnos atribuyen al estrés académico a las evaluaciones de los profesores, las sobrecargas de tareas y trabajos, al tiempo limitada para hacer los trabajos y el tipo de trabajo que piden los profesores. Existe correlación positiva entre las demandas del entorno, los síntomas asociados y las estrategias de afrontamiento empleadas por los alumnos. Las tres variables varían conjuntamente”.<sup>(34)</sup>

**REYES Tejada Yesica Noelia** en su estudio titulado relación entre el rendimiento académico, el estrés, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, los factores socioculturales y la asertividad en estudiantes del primer año de psicología de la UNMS Lima – 2003. Dicho trabajo tuvo como principal objetivo conocer la relación entre el rendimiento académico, el estrés y la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, los factores socioculturales y la asertividad en los estudiantes del primer año de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Llegando a las siguientes conclusiones:

“Existe mayor preponderancia del componente emocional en la ansiedad ante los exámenes sin embargo la presencia del componente de estrés y preocupación no debe pasar desapercibida, ya que abarca más del 85% de la población. Alrededor de la mitad de los estudiantes examinados en este

trabajo, poseen un nivel bajo de asertividad, tanto en auto-asertividad como en hetero-asertividad. El rendimiento académico del grupo estudiado correlaciona significativamente y de manera conflictiva con los factores socioculturales, hallándose además una correlación negativa con ellos, dado que son de condiciones socioeconómicas culturales de media a baja”.<sup>(35)</sup>

## **2.2. BASE TEÓRICA**

### **2.2.1. El Estrés**

La Organización Mundial de la salud (OMS) define al estrés como un conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción, en otras palabras es una respuesta de demandas que vienen desde afuera o desde a dentro de la persona.

El estrés (stress) es un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles. La persona se siente ansiosa, tensa y se percibe mayor rapidez en los latidos del corazón.

El estrés es lo que uno nota cuando reacciona a la presión, sea del mundo exterior sea del interior de uno mismo. El estrés es una reacción normal de la vida de las personas de cualquier edad. Está producido por el instinto del organismo de protegerse de las presiones físicas o emocionales o, en situaciones extremas, del peligro.

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. Es la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un sujeto que busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto internas como externas.

El estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. El resultado fisiológico de este proceso es un deseo de huir de la situación que lo provoca o confrontarla violentamente. En esta reacción participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos cerebro, los nervios, el corazón, el flujo de sangre, el nivel hormonal, la digestión y la función muscular.

El término estrés es de uso común y se emplea para hacer referencia a una gama muy amplia de experiencias, por ejemplo, nerviosismo, tensión, cansancio, agobio, inquietud y otras sensaciones o vivencias similares. También se aplica para describir múltiples de circunstancias o situaciones responsables de esas emociones, como una cantidad excesiva de trabajo, la desmesurada presión que se puede sufrir en cualquier situación comprometida, por ejemplo, la acumulación de examen y trabajos el fin de semestre, exceso de actividades diarias, perder el trabajo, discutir con la esposa o esposo, padecer una enfermedad grave, soportar un jefe difícil, etc. Se utiliza la idea de “estrés” en forma tan frecuente y de manera tan indiscriminada, que se ha convertido en una muletilla lingüística que pretende caracterizar todo tipo de amenaza que afecta una persona. De allí la importancia de abordar para esclarecer el tratamiento histórico del vocablo, en el proceso de su evolución.

Para Selye (citado por Robles y peralta, 2010) define al estrés como a un conjunto coordinado de reacciones fisiológicas que surgen antes que cualquier demanda que supera nuestra capacidad adaptativa.<sup>(36)</sup>

Lazarus y folkman (citado por robles y otros, 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 ponen en peligro su bienestar; es un estímulo que nos agrede emocional y físicamente. <sup>(37)</sup>

En este contexto diremos que el estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas, internas que perturban el equilibrio emocional del individuo que todos somos candidatos ante esta situación. En esta reacción participan casi todo los órganos y funciones del cuerpo, incluido el cerebro, el corazón, el flujo de sangre, el nivel hormonal, la digestión, la función muscular, etc. La misma situación puede ser percibida de una manera diferente por dos personas distintas ante una misma situación. Por tanto, la respuesta del estrés depende de la situación a interpretación que hacemos de la situación, los recursos o habilidades de que disponemos para enfrentarnos a ella y también el tipo de personalidad de cada individuo.

### **Características de las situaciones estresantes**

El estrés tiene dos componentes básicos: los agentes estresantes, o estresores, que son las circunstancias del entorno que lo producen y las respuestas al estrés, que son las reacciones del individuo entre los mencionados agentes.

Descubrir estrés en el ambiente es estudiar las condiciones estresantes en el ámbito de estudio, que pretende descifrar cuestiones relativas a la cantidad de trabajo que el sujeto ha de realizar y las responsabilidades adquiridas.

Las situaciones estresantes pueden ser positivas (agradables) o negativas (desagradables). Cualquiera de estas situaciones positivas o negativas exige al organismo adaptarse al cambio y en consecuencia generar los recursos necesarios para enfrentar las situaciones.

El estrés provoca todo aquello que implique cambios en la situación, una novedad, la pérdida de algo, la incertidumbre, la falta de habilidades para enfrentar y mejorar la situación que se presenta.

### **Causas del estrés**

Para Selye (citado por Robles y Peralta, 2010) un estresor es una situación a la que está expuesta una persona quien para hacerle frente necesita un proceso de adaptación, es decir son condiciones ambientales generadoras de estrés, la clave de estresarnos no está tanto en el estresor, sino en cómo lo percibimos este. <sup>(38)</sup>

Stora 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 está quieto, su cuerpo está trabajando sobre tiempo sin ningún lugar para usar toda su energía extra esto puede hacerlo sentir temeroso, preocupado tenso. <sup>(39)</sup>

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

Stora 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 está quieto, su cuerpo está trabajando sobre tiempo sin ningún lugar para usar toda su energía extra, esto puede hacerlo sentir temeroso, preocupado tenso. <sup>(40)</sup>

Según Crespo y Labrador (citado por Robles y Peralta, 2010) las principales fuentes de estrés o estresores en ambiente natural son las siguientes. <sup>(41)</sup>

**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:** Son las diferentes situaciones cotidianas de vida que funcionan como generadoras de estrés que son estresores menores no muy intensos pero muy repetitivos que están caracterizados por su alta frecuencia y su baja intensidad y tiene unos efectos más negativos tanto a nivel psicológico y como a nivel biológico, los más comunes son: 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 por el tráfico, etc.

**Situaciones de tensión crónica mantenida:** Son situaciones que generan altos niveles de estrés que se mantiene durante periodos de tiempo largos, estas situaciones son episodios prolongados de nuestra vida que se mantiene por la presencia de una situación estresante duradera. Son estresores de una elevada intensidad parecidos a los estresores vitales y su presencia es repetida y duradera pareciéndose en este aspecto a los sucesos diario estresores. 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: Sufrir malos tratos, ser cuidador de un enfermo con demencia, ser esposa de un alcohólico, etc.

### **Síntomas generales del estrés**

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

Algunos estímulos tienen significación amenazante para el individuo quien debe reaccionar para superarlos. El fracaso en el enfrentamiento determina consecuencias negativas, generando el estrés, el cual es el conjunto de signos y síntomas que se presentan ante una determinada situación, estas son: la ansiedad, depresión, fatiga, llanto, intranquilidad, baja autoestima, nerviosismo, irritabilidad, falta de decisión, disminución del cuidado personal, frustraciones frecuentes, incapacidad de relajarse o descansar, insomnio, olvido, sensación de ahogo e hipoxia aparente, rigidez muscular falta de concentración de la atención, dolor de cabeza frecuentes, falta o exceso de apetito, problemas digestivos, sensación de que todo es una sobrecarga, actitud de falta de cooperación, taquicardia, palpitaciones, dolor de cuello y músculos del hombro, autocrítica, pesimismo, trastornos menstruales. Algunas patologías relacionadas al estrés negativo son: el asma, migraña cefalea, espasmos faciales, musculares, gastritis, úlceras, depresión, angustia, fatiga constante bulimia, adicciones, diabetes, enfermedades cardíacas y cerebrovasculares, entre otros.



## **Consecuencias del estrés**

**Trastornos coronarios:** 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. Una de las consecuencias graves del estrés es el trastorno coronario que provoca en el individuo una alteración del sistema circulatorio por ende afectando al corazón en su normal funcionamiento. <sup>(41)</sup>

**Trastornos respiratorios:** 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 puede provocar trastornos respiratorios como puede ser el asma bronquial, taquipnea, disnea, sensaciones de opresión torácica. A este aspecto está relacionado el estrés emocional, síndrome de hiperventilación que consiste en el incremento de la actividad respiratoria para mantener el nivel del oxígeno y de anhídrido carbónico dentro de límites normales, produciendo debilidad afectiva, llanto inapropiado, ansiedad, etc. <sup>(41)</sup>

**Trastornos inmunológicos:** 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.<sup>(41)</sup> las personas más estresadas son más vulnerables o menos resistentes a enfermedades infecciosas como el resfriado común o enfermedades víricas o bacterianas como una gripe.

**Trastornos endocrinos y metabólicos:** 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, también a nivel muscular se puede producir un desgaste ya que las muslos están hasta los topes de proteínas y si sufrimos estrés crónico y activamos continuamente la descomposición de estas, los muslos nunca tiene la posibilidad de reconstruirse, y pueda que se produzca una leve atrofia. Pero esta cascada metabolismo no solo cauca problemas a nivel muscular si no también está muy relacionada con la diabetes, con el incremento de la obesidad ya que los glucocorticoides no solo aumenta el apetito como medio adicional de recuperarse de la respuesta al estrés sino también incrementa las reservas de comida ingerida.<sup>(42)</sup>

**Trastornos sexuales:** Todos los individuos hemos experimentado alguna vez el efecto del estrés en la sexualidad. En 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. 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. <sup>(42)</sup>

**Trastornos dermatológicos:** Cuando una persona se enfrenta a una situación estresante puede producirles algunos problemas dermatológicos como son el purito, sudoración excesiva dermatitis atópica, caída de cabello, etc. <sup>(42)</sup>

**Trastornos psicopatológicos:** Los principales problemas psicopatológicos que se presentan por causa del estrés se han encontrado más relacionados han sido conductas de ansiedad, miedos fobias, depresión, estrés postraumático, trastornos esquizofrénicos, conductas adictivas, conductas obsesivas, problemas de insomnio, trastornos de conducta de alimentación (anorexia, bulimia, y obesidad) y trastornos de personalidad. Robles y Peralta (2010) alude que multitud de investigaciones han demostrado los efectos perjudiciales que el estrés psicológico tiene en el hipocampo (zona del cerebro donde guardamos nuestro recuerdo) produciendo muerte neuronal en esta zona. En

primer lugar ante una situación de estrés prolongado las neuronas del hipocampo dejan de funcionar y las redes neuronales se desconectan debido a que los axones y dendritas de las neuronas se encogen y se atrofian y esta atrofia suele ser transitoria pero explica los problemas de memoria muy característicos durante episodios de estrés crónico. Debemos tener mucho cuidado ya que observamos que no todas las personas perciben, afrontan, sufren de la misma manera ante situaciones estresantes, estos efectos estresantes en algunos pueden ser catastróficos y en otros no entonces el desarrollo de trastornos asociados al estrés se puede modular con el apoyo social, la autoestima, etc. <sup>(42)</sup>

### **Enfoques basados en el estrés**

**El enfoque que se basa a la respuesta al estrés:** El enfoque que se basa en la respuesta al estrés de Selye en su enfoque fisiológico y bioquímico menciona que estudio al estrés como un conjunto coordinado de reacciones fisiológicas que surgen ante cualquier demanda que supera nuestra capacidad adaptativas también para este autor la clave del estrés no está en el estresor sino en el conjunto de reacciones orgánicas y procesos originales como respuesta a tal demanda. Es decir establece su modelo teórico basándose en el modelo general de adaptación el incluye tres fases que atraviesa una persona cuando se enfrenta a una situación de estrés.

**Fase de alarma:** es la primera reacción del organismo cuando es expuesto repentinamente a diversos estímulos a los que no está adaptado. Esta reacción conlleva a una combinación de varios síntomas fisiológicos aumentando la activación del organismo y movilizand así las defensas de este frente a la demanda.

**Fase de resistencia:** en esta fase se produce una adaptación del organismo al estresor junto con la consecuente mejora y la

desaparición de los síntomas, en esta fase se supone que desaparece la amenaza si esto no fuera el caso entonces lo más adaptativo para el organismo sería asegurarse de una distribución paulatina de sus recursos y para ello produciría la adaptación del eje hipotalámico – hipofisiario adrenal contribuyendo así al a movilización de la energía necesaria.

**Fase de agotamiento:** esta etapa se produce si las consecuencias adversas se mantienen durante un periodo de tiempo superior a lo que el organismo puede soportar por lo que pierde la adaptación adquirida en la fase anterior y por lo tanto su resistencia y se produce el agotamiento.

**Enfoque que se basa en el estrés como estímulo:** Define al estrés como cualquier suceso que causa una alteración en los procesos homeostáticos, es decir el estrés es un proceso que comienza con uno o más acontecimientos vitales estresantes y termina en un cambio psicológico, existiendo la posibilidad de volver al estado inicial así se produce una serie de pasos consecutivos.

**Primer paso:** se especifica en qué grado el evento estresante puede estar originado ambientalmente o por características del mismo sujeto.

**Segundo paso:** hace énfasis en la distribución entre un estímulo o evento que inicia la respuesta de estrés y la propia reacción, teniendo aquí especial importancia los factores situacionales (como apoyo social) y psicológicos, (estrategias de afrontamiento de estos).

**Tercer paso:** propone que el estrés interactúa con los mediadores situacionales y personales en la producción de tres posibles resultados: crecimiento psicológico, ningún cambio

significativo o aparición de patologías o reacciones disfuncionales. Los enfoques basados en la respuesta y los basados en el estímulo nos intentan dar una explicación aproximada de que es el estrés y como se produce haciendo especial énfasis en lo que considera clave en la definición de este (respuesta al estrés versus estresores) menciona que ambos adolecen de diferentes problemas debido a su centralización en una parte del proceso del estrés sin embargo una situación estresante además de producir una determinada respuesta fisiológica producirá una respuesta cognitiva (un pensamiento) y una respuesta conductual (por ejemplo salir corriendo).

Enfoque que se basa en el estrés como proceso: la evaluación cognitiva de la situación es un elemento crucial para entender 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. Tiene tres clases de evaluación.

**Evaluación primaria:** distribuye en tres clases: la irrelevante, la benigna – positiva y la estresante. Entre las evaluaciones estresantes se incluyen aquellas que significan daño/perdida, amenaza o desafío. <sup>(43)</sup>

**Las evaluaciones secundarias:** es un complejo proceso evolutivo en el que la persona se plantea con que herramienta o recursos personales cuenta para hacer frente a la situación estresante. <sup>(43)</sup>

**La reevaluación:** hace referencia a un cambio introducido a la evaluación inicial embase a la nueva información recibida del entorno o en base a la información que se desprende de los propios recursos para hacerle frente a este. <sup>(43)</sup>

## **Estrés académico**

El estrés académico, es entendido como aquel estrés que se produce en el ámbito educativo y es manifestado por los estudiantes (44).

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se presenta de manera descriptiva en tres momentos. En primer lugar, el alumno se ve expuesto a una serie de demandas que son consideradas estresores bajo su propia valoración. Luego, dichos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante), que se manifiesta en una serie de síntomas, los cuales representan los indicadores del desequilibrio provocado. Finalmente, el desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico (45).

El estrés académico es un estado básicamente psicológico, pues, los estresores son percibidos por el sujeto como tales, debido, esencialmente, a la valoración cognitiva que el mismo realiza. Es decir, una misma situación puede o no ser considerada por el estudiante como un estímulo generador de estrés (45).

Según Barraza (2005), el estrés académico está asociado a un conjunto de síntomas, los cuales reflejan la tensión a la que es sometido el organismo como resultado de las situaciones vividas como estresores. Se pueden percibir síntomas físicos, psicológicos y comportamentales como consecuencia del estrés académico. A continuación se presentarán dichos síntomas (45):

- **Síntomas físicos:** son aquellos que implican una reacción propia del cuerpo (45). Entre ellos están: los trastornos en el sueño (insomnio, pesadillas), dolores de cabeza o migrañas,

problemas de digestión, la fatiga crónica (cansancio permanente), somnolencia o mayor necesidad de dormir, el dolor abdominal y las diarreas (45).

- **Síntomas psicológicos:** son aquellos que se relacionan con las funciones cognoscitivas o emocionales del individuo (Barraza, 2008). Entre ellos están: la inquietud, incapacidad de relajarse y de estar tranquilo, ansiedad, mayor disposición a miedos, sensación de tener la mente en blanco, los sentimientos de depresión y tristeza y problemas de concentración, (45).
- **Síntomas comportamentales:** son aquellos que involucran la conducta del individuo (Barraza, 2008). Entre ellos están: el fumar, aislamiento de los demás, desgano para realizar labores académicas, los conflictos o tendencias a polemizar o discutir y las ausencias en las clases (45).

Este conjunto de indicadores se pronuncian de manera idiosincrática en las personas, es decir, el desequilibrio sistémico se manifiesta de manera diferente en cada una de las mismas (45)

Según Martín (2007), se puede distinguir, tres tipos principales de efectos ubicados en el plano conductual, cognitivo y fisiológico. En cada uno de estos, se pueden encontrar, a su vez, efectos a corto y a largo plazo.

**En el plano conductual,** se observa cómo los estudiantes modifican su estilo de vida conforme se van acercando a los periodos de exámenes. Sus hábitos se relacionan con excesivos consumos de cafeína, tabaco e incluso, ingestión de tranquilizantes lo que, más adelante, puede ocasionar la aparición de trastornos de la salud.



**En el plano cognitivo** se observa que los patrones emocionales y de valoración de la realidad varían de manera sustancial desde el periodo previo a los exámenes hasta el momento en el que se conocen las calificaciones. Asimismo, se percibe subjetivamente más estrés en la época de los exámenes que fuera de esta (Martín, 2007).

**En el plano psicofisiológico**, se observa que las diferentes formas de comportamiento influyen en las células inmunes aumentando o disminuyendo su actividad, lo que podría durar periodos prolongados.

Según Martín (2007), el estrés académico es un complejo fenómeno que involucra un conjunto de variables interrelacionadas, estas variables son: estresores académicos, experiencia subjetiva de estrés, moderadores del estrés académico y los efectos del mismo. Todas estas variables aparecen en un mismo ambiente, el universitario. Éste representa un conjunto de situaciones altamente estresantes, debido a que el estudiante puede experimentar, aunque sea de manera transitoria, una falta de control sobre su entorno, el cual se caracteriza por ser, potencialmente, generador de estrés y del fracaso académico universitario.

De acuerdo a Barraza, 2005, los estresores académicos son aquellos estímulos o situaciones amenazantes que originan en el estudiante una reacción generalizada e inespecífica.

Según Marín los estresores son aquellas situaciones evaluadas como retos, demandas o factores que están o no bajo el control del individuo, los cuales generan una percepción subjetiva de estrés. Estas apreciaciones se asocian a emociones anticipatorias y de resultado. El estrés académico en los estudiantes universitarios está determinado por un conjunto de estresores

entre los que destacan los siguientes: tareas académicas y la falta de tiempo para su realización, los exámenes y evaluaciones, y el excesivo número de horas destinadas a las clases, las cuales limitan el tiempo de estudio y el necesario para la realización de los trabajos.

Polo, Hernández y Poza establecieron una relación de situaciones generadoras de estrés en la población de la universitaria como: realización de un examen, exposición de trabajos en clase, intervención en el aula, subir al despacho del profesor en horas de tutoría, sobrecarga académica, masificación de las aulas, falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas, competitividad entre compañeros, realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura, la tarea de estudio y trabajar en grupo. (44)

### **El estrés como respuesta.**

La manera en que el organismo responde es estereotipada, automática y refleja, mediante la cual el organismo se prepara para atacar o huir. Es la manera que tiene el organismo de protegerse del peligro. Tanto si los acontecimientos son agradables como displacenteros, o si el peligro es real o imaginario, el organismo responderá (preparándose para el ataque o fuga), provocando las siguientes respuestas fisiológicas:

- Descarga de adrenalina
- Aceleración de la respiración
- Sequedad bucal
- Aumento en el ritmo cardíaco y de la presión sanguínea
- Sudoración

- Tensión muscular
- Dilatación de las pupilas

Dentro de las enfermedades más predominantes producto del estrés podemos mencionar la migraña y los dolores de cabeza, enfermedades gastrointestinales ya que el efecto de la reacción de estrés sobre el tracto intestinal es inhibitorio pues con la aparición de estrés se inhibe el sistema parasimpático encargado de estimular la digestión, las úlceras, originadas por la inhibición de las funciones que protegen las paredes estomacales de la acción de los ácidos (46), enfermedades y trastornos cardiovasculares, pues incrementa el ritmo cardíaco y la presión arterial lo cual afecta el músculo cardíaco y los vasos sanguíneos, y cáncer.

### **2.2.2. Rendimiento académico**

Por su lado, Kaczynska (1986) afirma que el rendimiento académico es el fin de todos los esfuerzos y todas las iniciativas escolares del maestro, de los padres de los mismos alumnos; el valor de la escuela y los maestros juzgan los conocimientos adquiridos por los alumnos (47).

En tanto que Nováez (1986) sostiene que el rendimiento académico es el quantum obtenido por el individuo en determinada actividad académica. El concepto de rendimiento está ligado al de aptitud, y sería el resultado de ésta, de factores volitivos, afectivos y emocionales, además de la ejercitación (48).

Chadwick (1979) define el rendimiento académico como la expresión de capacidades y de características psicológicas del estudiante desarrolladas y actualizadas a través del proceso de enseñanza-aprendizaje que le posibilita obtener un nivel de

funcionamiento práctico y logros académicos a lo largo de un período o semestre, que se sintetiza en un calificativo final (cuantitativo en la mayoría de los casos) evaluador del nivel alcanzado. (49)

Actualmente existe una visión muy optimista acerca de las facultades humanas en la instrucción y los potenciales humanos para el aprendizaje, especialmente en las orientaciones instrumentales de la educación como una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiestan en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación. El rendimiento desde la perspectiva del alumno es la capacidad correspondiente de éste frente a estímulos educativos, susceptible de ser interpretado según objetivos o propósitos educativos pre-establecidos.

En este mismo orden de ideas, el rendimiento académico puede ser entendido en relación a un grupo social que fija unos rangos sobre los niveles mínimos de aprobación y máximos de desaprobación ante un determinado cúmulo de conocimientos y/o aptitudes.

El rendimiento académico es la medida de las capacidades del estudiante, que expresa lo que 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.

Los estudiantes universitarios que se ven obligados a residir durante el curso fuera de su hogar tienen unas actitudes más negativas hacia la universidad, presentan más síntomas de malestar psicológico y emocional y su rendimiento académico es menor, diferencias que se agravan si se considera la procedencia rural o urbana del estudiante <sup>(50, 51)</sup>

El cambio o transición de un ambiente a otro son características habituales de la vida, sin embargo, en la mayoría de los casos, estos cambios se asocian a estrés e, incluso, pueden tener efectos poderosamente negativos sobre algunas personas, afectando a su bienestar personal y a su salud en general. Los factores sociales y ambientales han sido también objeto de análisis, especialmente aquéllos que modulan el nivel de estrés al que los estudiantes universitarios se ven expuestos a lo largo de su carrera. El desarrollo de habilidades y competencias para resolver los problemas cotidianos;<sup>(50)</sup> las relaciones positivas con compañeros y profesores y el afrontamiento eficaz de las transiciones de la vida y los life events<sup>(50, 51, 52, 53)</sup> se han destacado como variables que disminuyen el estrés y el riesgo de sufrir un trastorno psicológico.<sup>(54, 55)</sup> Por otro lado, el estrés implica, incorporar a sus hábitos regulares de vida, otros de riesgo, como excesos en el consumo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas, como estimulantes y bebidas alcohólicas, e incluso, en algunos casos, ingestión de tranquilizantes, lo que a largo plazo, puede llevar a la aparición de adicciones y trastornos de salud<sup>(56)</sup>

Fisher y Hood refiere que el fenómeno del estrés académico no debe unirse exclusivamente a la realización de exámenes, aún siendo éste un elemento de suma importancia. Sin embargo, no todos los estudiantes universitarios experimentan estas situaciones como estresoras.<sup>(57)</sup>

Para Hashim y Zhiliang, los varones manifestaban sentirse más estresados por el hecho de tener que haber faltado a demasiadas clases, las mujeres informaban que se sentían más estresadas por obtener calificaciones más bajas de las esperadas o discusiones serias con algún profesor.<sup>(58)</sup>

Para Misra y McKean, quienes señalan que en los primeros cursos aparecen más manifestaciones de estrés que en los últimos cursos. En ello parecía influir el hecho de que los estudiantes de estos últimos cursos organizaran de forma más efectiva sus compromisos académicos, lo que, probablemente, incidía en su percepción y elaboración del estrés. Los estudiantes de los primeros ciclos tienen mayores estresores ligados al incremento de las responsabilidades, el aumento de las tareas y actividades académicas o las mayores dificultades en los estudios y predominaban los síntomas físicos, mientras que en los últimos ciclos el predominio correspondía a síntomas psicológicos. Pero probablemente uno de los factores más claramente ligados a la aparición de estrés en el contexto académico es la sobrecarga de trabajo. Dentro de esta sobrecarga hay que diferenciar entre el exceso de trabajo (sobrecarga cuantitativa) y la excesiva dificultad y complejidad del trabajo desempeñado (sobrecarga cualitativa). El estudiante, como consecuencia de la limitación del tiempo disponible para dedicarlo a sus estudios, como consecuencia de sus limitaciones, como resultado de un plan de estudios con un número excesivo de asignaturas o con un grado de exigencias excesivamente elevado, entre otras razones, se ve excedido en sus recursos. <sup>(59)</sup>

Para Requena el rendimiento académico es fruto del esfuerzo y capacidad de trabajo del estudiante, de horas de estudio, competencias y entrenamiento para la concentración, todo esto es verdad, sin embargo también hay otras muchas variables como el entorno relacional, medio interno que inciden en el rendimiento académico. <sup>(57)</sup>

Enríquez, el rendimiento es el resultado del aprendizaje, expresado en términos de conducta, en función de las metas educacionales (normas), y de los factores psicosociales

condicionantes (hechos), para cumplir con este proceso es necesario que el estudiante este motivado para aprender, que sea capaz de aprender que este en un entorno social y académico que favorezca el aprendizaje y que la enseñanza resulta asequible, comprensible y efectiva. <sup>(58)</sup>

Jiménez nos dice la evaluación del rendimiento académico se realiza no solo para conocer lo que los alumnos han asimilado en determinado periodo de aprendizaje, sino y también para apreciar la capacidad de los alumnos, la bondad de las actividades, de los métodos, programas, materiales de enseñanza, preparación e interés de los profesores la organización de la escuela; con el objeto de mejorar y remediar las deficiencias que pudieran existir. <sup>(58)</sup>

Rivero refiere que es necesario destacar que el rendimiento académico no está determinado solamente por las experiencias de aprendizaje y calidad de enseñanza brindada, intervienen factores relacionados con las características del estudiante biológicas, psicológicas, familiares. <sup>(59)</sup>

- **Rendimiento basado en la voluntad:** Kacznska (citado por la Universidad Nacional Autónoma de Honduras del Valle de Sula, 2009) hace referencia que tradicionalmente se creía que el rendimiento académico era producto de la buena o mala voluntad del alumno olvidando otros factores que pueden intervenir en el rendimiento académico.
- **Rendimiento académico basado en la capacidad:** Universidad Nacional Autónoma de Honduras del valle de Sula, (2009) menciona que el rendimiento académico está determinado no solo por la dinamicidad del esfuerzo, sino también por los elementos con los que el sujeto se halla dotado como por ejemplo la inteligencia.

- **Rendimiento académico en sentido de utilidad o de producto:** Marcos 1987 (Citado por la Universidad Nacional Autónoma de Honduras del Valle de Sula, 2009) menciona que el rendimiento académico es la utilidad o aprovechamiento de todas las actividades tanto educativas como informativas, las instructivas.

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, género, 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.

### **Relación entre el estrés y el rendimiento académico**

Respecto a la relación encontrada entre rendimiento y estrés académico, Bagés, Chacón, De Pablo, Feldman, Goncalves y Zaragoza (2008), sostienen que un mejor rendimiento académico se asocia con el reporte de mayor intensidad del estrés. La asociación está vinculada con que, a medida que los estudiantes se involucran más con sus estudios, pueden percibir mayor intensidad de las fuentes generadoras de estrés y, por ende, tener un mejor rendimiento.

Asimismo, Del Toro, et al. (2011), manifiestan que el estrés académico se ubica entre los factores que atentan marcada y negativamente contra el aprendizaje óptimo de los estudiantes de medicina, pues, disminuye su rendimiento académico.

Si bien los autores Bagés, Chacón, De Pablo, Feldman, Goncalves y Zaragoza (2008), asocian un mejor rendimiento académico a la presencia de estrés, sugieren que el rendimiento podría verse afectado negativamente al incrementarse la existencia del mismo. Es decir, hacen referencia a distintos niveles de estrés, los cuales variarán a partir de su intensidad. Por otro lado, Del Toro, et al. (2011), sugieren que la presencia de

estrés disminuye el rendimiento académico, mas no hacen referencia a los niveles del mismo.

### **Características del rendimiento académico**

García y Palacios (1991), después de realizar un análisis comparativo de diversas definiciones del rendimiento escolar, concluyen que hay un doble punto de vista, estático y dinámico, que atañen al sujeto de la educación como ser social. En general, el rendimiento escolar es caracterizado del siguiente modo:

- El rendimiento en su aspecto dinámico responde al proceso de aprendizaje, como tal está ligado a la capacidad y esfuerzo del alumno;
- En su aspecto estático comprende al producto del aprendizaje generado por el alumno y expresa una conducta de aprovechamiento;
- El rendimiento está ligado a medidas de calidad y a juicios de valoración;
- El rendimiento está relacionado a propósitos de carácter ético que incluye expectativas económicas, lo cual hace necesario un tipo de rendimiento en función al modelo social vigente.

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.

### 2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

- **Estrés:** es el conjunto de reacciones que el individuo desarrolla frente a una situación que exige un esfuerzo de adaptación, frente a determinados estímulos que se consideran factores estresantes.

- **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.
- **Rendimiento académico:** es el consolidado de lo logrado por el estudiante en el dominio cognitivo, psicomotor y afectivo, y que es expresado a través del promedio ponderado registrados en el record académico.
- **Estudiante Universitario:** es el alumno matriculado en la UAP, que cursa las asignaturas del plan de estudios curricular correspondiente a la carrera que hayan elegido y asiste regularmente a sus labores académica

## 2.4. HIPÓTESIS

$H_1$  = El estrés está relacionado significativamente con el rendimiento académico en los estudiantes del II y IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas de Arequipa, 2014.

$H_0$  = El estrés no está relacionado significativamente con el rendimiento académico en los estudiantes del II y IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas de Arequipa, 2014.

## 2.5. VARIABLES

**Variable independiente** = Estrés.

**Variable dependiente** = Rendimiento académico.

### 2.5.1. Definición conceptual de las variables

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 adaptarse y reajustarse a presiones tanto internas como externas.

Rendimiento académico es la expresión de capacidades, habilidades del estudiante desarrollado a través del proceso de enseñanza aprendizaje.

### 2.5.2. Definición operacional de las variables

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)

### 2.5.3. Operacionalización de las variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES
Estrés	Físico  Psicológico  Comportamental	Trastorno del sueño Fatiga crónica Problemas digestivos Irritación epidérmica Somnolencia  Inquietud Sentimientos de represión Ansiedad Problemas de concentración Agresividad  Tendencia a polemizar Aislamiento social Desgano laboral Desordenes alimenticios
Rendimiento académico	Intrínseco	Exposición de trabajos Sobrecarga académica Motivación Autorrealización Estilo de vida

	Extrínseco	Atención y Concentración Técnicas de estudio  Docente Evaluación Implicancia de los padres
--	------------	---

## **CAPÍTULO II: METODOLOGIA**

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

La presente investigación fue 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, correlacional y el método de la investigación es no experimental.

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

El presente estudio de investigación se realizara en la Universidad Alas Peruanas con sede Arequipa, se localiza en la Urb. Daniel Alcides Carrión G 14, pertenece al distrito de José Luis Bustamante y Rivero, provincia y región Arequipa, la UAP alberga estudiantes entre las carreras de administración, enfermería y derecho.



### 3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

#### 3.3.1. Población

La población estuvo conformada por los 130 estudiantes de la Universidad Alas Peruanas con sede Arequipa.

<b>CICLO</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
III	70	54
IV	60	46
TOTAL	130	100%

#### 3.3.2. Muestra

La muestra estuvo 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:

##### **Criterios de inclusión**

- Estudiantes regulares
- Estudiantes que deseen participar en el estudio
- Estudiantes con asistencia regular a clases

##### **Criterios de exclusión**

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

### 3.4 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 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 fue dada a través de los jueces expertos, donde participaron 8 profesionales, esto permitió los reajustes necesarios al instrumento; para luego realizar una prueba piloto para lo cual se tomó a 15 estudiantes de la Universidad Alas Peruanas

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

Una vez que se haya 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 del III y IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Filial Arequipa 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 130 estudiantes.

**Tabla 1**

Perfil de los estudiantes del III y IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Arequipa 2014

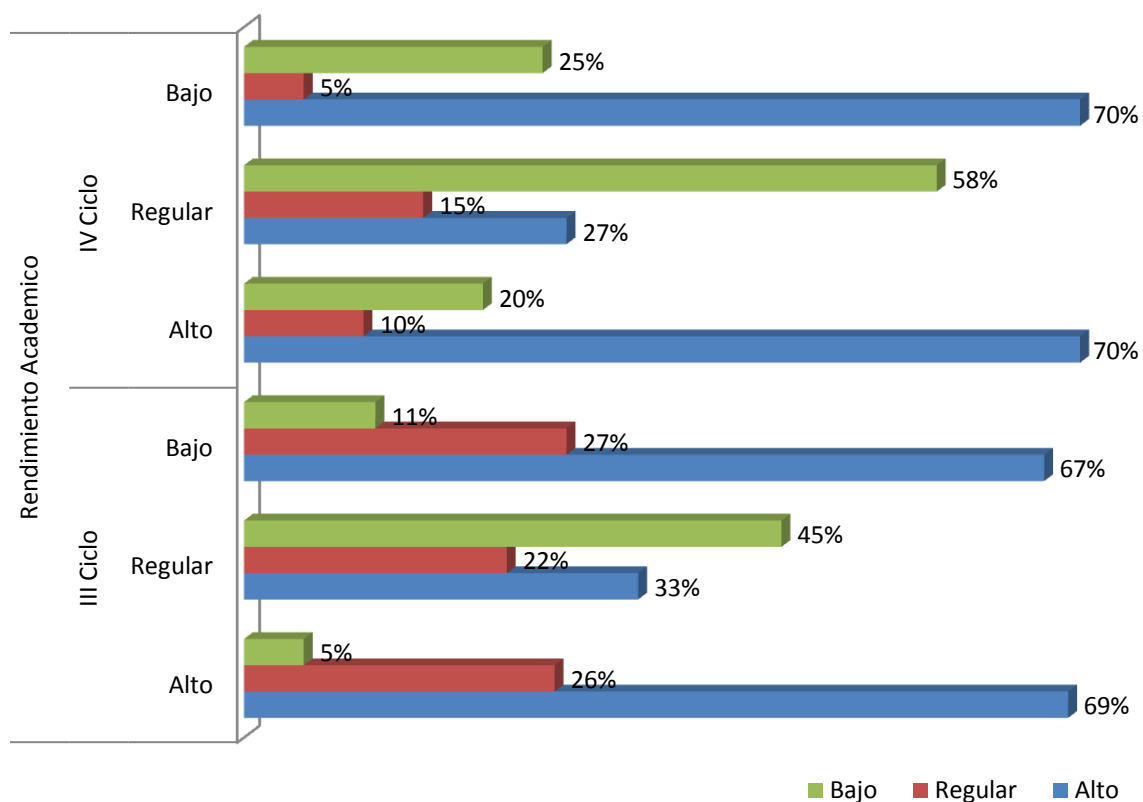
Perfil	Estudiantes de Enfermería del 3ro y 4to Ciclo	
	f	%
<b>Edad</b>		
19 años	30	23%
20 años	55	42%
21 años	30	23%
22 años	15	12%
Total	130	100%
<b>Genero</b>		
Femenino	125	96%
Masculino	5	4%
Total	130	100%
<b>Ciclo de estudio que cursa</b>		
3ro	70	54%
4to	60	46%
Total	130	100%

**Fuente:** Encuesta a los estudiantes del III y IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Arequipa 2014

Del 100% de los estudiantes del III y IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Arequipa, el 42% tienen 20 años, el 96% son de género femenino, el 54% cursan el 3er ciclo de estudios.

**Gráfico 1**

Relación entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes del III y IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Arequipa, 2014

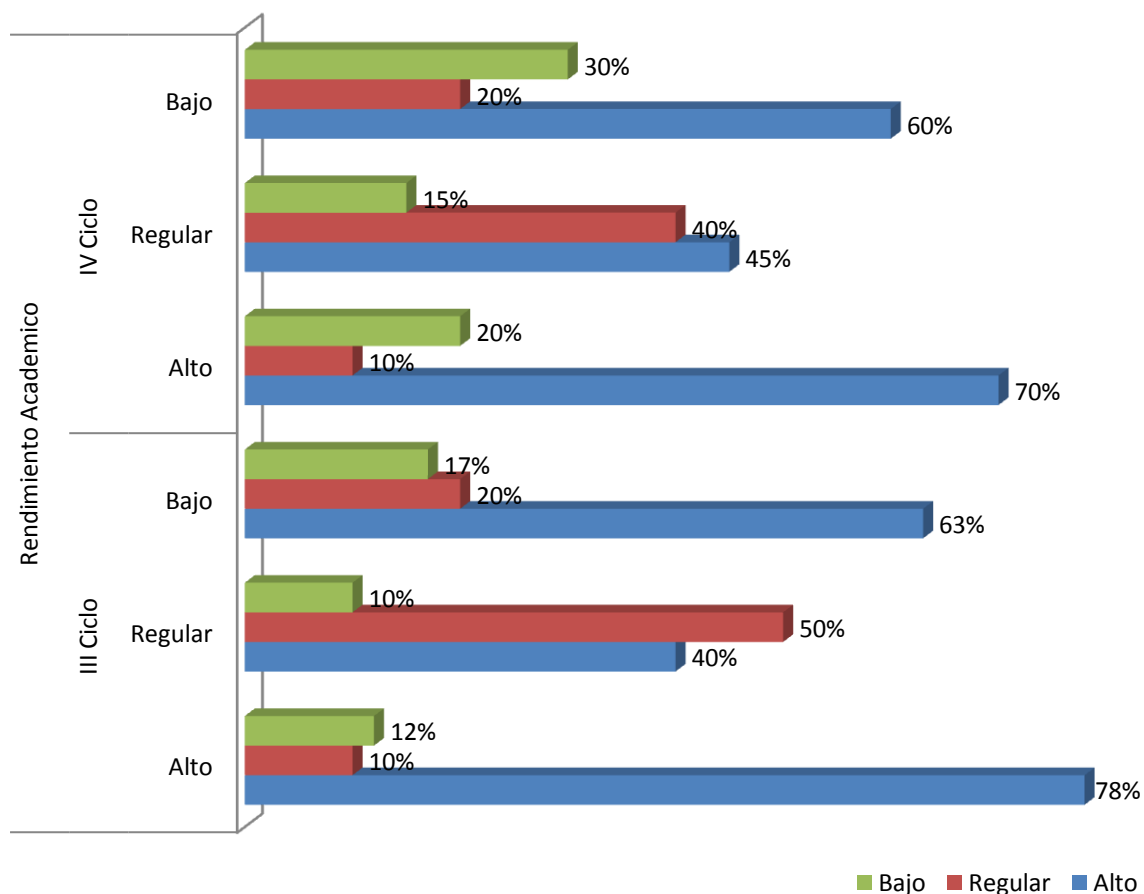


**Fuente:** Encuesta a los estudiantes del III y IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Arequipa 2014

Los resultados nos muestran que los estudiantes del III ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería tienen un alto estrés con el 69% y un bajo rendimiento académico con el 11%, en los estudiantes del IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería tienen un alto estrés con el 70% y un bajo rendimiento académico con el 25%.

**Gráfico 2**

Relación entre el estrés físico y el rendimiento académico en los estudiantes del III y IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Arequipa, 2014

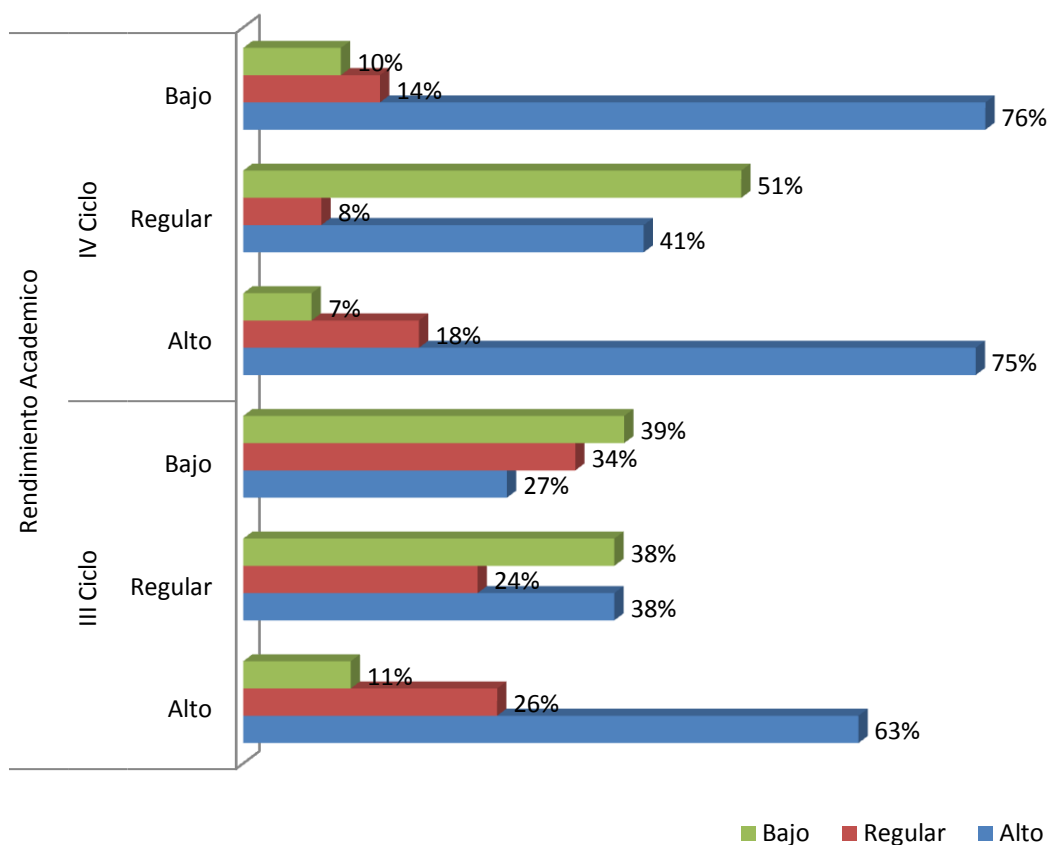


**Fuente:** Encuesta a los estudiantes del III y IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Arequipa 2014

Se tuvo como resultados que los estudiantes del III ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería tienen un alto estrés físico con el 78% relacionado a un bajo rendimiento académico con el 17%, en los estudiantes del IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería tienen un alto estrés físico con el 70% relacionado a un bajo rendimiento académico con el 30%.

**Gráfico 3**

Relación entre el estrés conductual y el rendimiento académico en los estudiantes del III y IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Arequipa, 2014

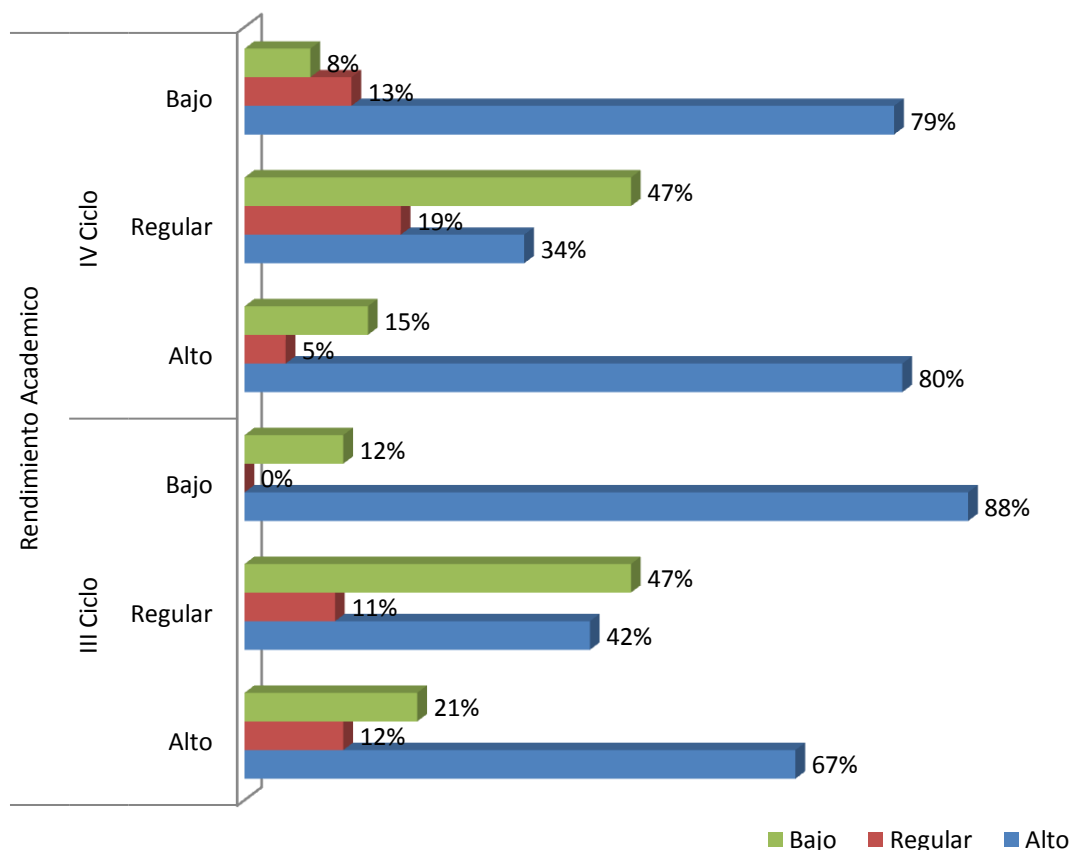


**Fuente:** Encuesta a los estudiantes del III y IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Arequipa 2014

Se tuvo como resultados que los estudiantes del III ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería tienen un alto estrés conductual con el 63% relacionado al un bajo rendimiento académico con el 39%, en los estudiantes del IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería tienen un alto estrés conductual con el 75% relacionado a un bajo rendimiento académico con el 10%.

**Gráfico 4**

Relación entre el estrés psicológico y el rendimiento académico en los estudiantes del III y IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Arequipa, 2014



**Fuente:** Encuesta a los estudiantes del III y IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Arequipa 2014

Los estudiantes del III ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería tienen un alto estrés psicológico con el 67% relacionado al un bajo rendimiento académico con el 21%, en los estudiantes del IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería tienen un alto estrés psicológico con el 80% relacionado a un bajo rendimiento académico con el 5%.



## **CAPÍTULO V: DISCUSIÓN**

El estrés académico es aquél que se produce a partir de las demandas que exige el ámbito educativo. En términos estrictos, éste podría afectar tanto a profesores como a estudiantes. Incluso, podría afectar en cualquier nivel educativo. No obstante, nos vamos a centrar en el estrés académico de los estudiantes universitarios.

El rendimiento académico puede concebirse como el nivel de conocimientos, habilidades y destrezas que el alumno adquiere durante el proceso enseñanza-aprendizaje; la evaluación de éste 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 a estar en relación con los objetivos y contenidos de los programas y el desempeño de los escolares en todo el proceso mencionado.

El estrés, forma parte de la vida de todos y es un factor psicológico y fisiológico con lo que nos encontramos en diferentes momentos de nuestra vida, con un mayor énfasis en la juventud y adultez temprana, sin embargo algunas personas poseen mejor afrontamiento y esfuerzo por controlarse o adecuarse a esta situación. Reducir el estrés conlleva a que un individuo aprenda a sobrellevar las amenazas que dan lugar al estrés, por ejemplo

situaciones cotidianas de alta tensión de estrés entre las cuales se mencionan: presión laboral, problemas familiares, problemas de transporte colectivo, problemas académicos, conflictos interpersonales, conflictos emocionales, entre otros.

En ocasiones que no se toma el debido manejo emocional de estos problemas traen como consecuencia efectos negativos y serios en nuestra salud tanto mental como física y en el factor social, afectando también a los que nos rodean con reacciones secundarias como el mal carácter y preocupaciones generadoras de ansiedad que desarrollan la hostilidad en el estilo de vida de la persona en general, también el factor estresante sobrepasa al nivel de aprendizaje ya que en determinada situación afecta la concentración óptima, nivel de motivación y atención a la carga académica, dependiendo de las circunstancias en las que se encuentre el individuo ante una situación. En este sentido, la respuesta psicósomática que fisiológicamente desarrollamos ante la situación de alta tensión puede afectar en el desempeño académico de los estudiantes en todos los grados y niveles educativos y a su vez trae posibles fracasos de rendimiento. Como factor negativo también se involucra al estrés con la toma de mecanismos alternativos de afrontamiento que son desfavorables para la vida, entre estos, la pérdida de interés por el estudio, consumo de drogas y alcohol, realizar situaciones alternativas con que el individuo evade su realidad para tener un escape de la situación estresante. Sin embargo este tipo de mecanismos conductuales de la persona no ayudan a abordar con la mayor inteligencia emocional las situaciones que genera el estrés y en contraposición, incrementan las dificultades; por ejemplo para evadir el estrés con drogas un estudiante podría volverse adicto a las sustancias que al principio le brindaron un ligero pero ineficaz escape.

Es de sumo interés social conocer las principales causas y efectos que provocan las situaciones de estrés en el contexto estudiantil y a la vez brindar o buscar posibles alternativa de solución para el manejo del estrés, para que este no afecte ningún área personal del individuo y por el contrario, descubrir

que el estrés se puede convertir solo como un periodo emocional de reacción fisiológica que nos activa una situación de alerta para una situación de alta tensión. Cabe mencionar que el estrés no es algo nuevo, es una situación con la que el hombre ha convivido a lo largo de la humanidad; en la prehistoria cuando el hombre antiguo oía un ruido o veía algo anormal que, lo atemorizaba, su química corporal se movilizaba para que pudiera defenderse, en este caso reaccionaba arrojando piedras o simplemente corría y se alejaba del lugar de peligro, en los tiempos actuales se enfrenta estímulos más complejos que con los que convivió el hombre primitivo, sin embargo la respuesta se ha modificado, no puede salir corriendo ni arrojar objetos, a menudo ni siquiera puede mostrar temor o ira, se encarga de ocultar todo su sintomatología emocional lo que también le puede provocar consecuencias adversas.

El estrés prolongado puede provocar desde depresiones emocionales hasta variar la sintomatología de enfermedades entre ellas la alta presión arterial, úlceras, colitis, artritis, diabetes y ataques cardíacos. Los efectos del estrés son peores cuando la persona afectada siente que no tiene control sobre sus situaciones y deja que la acumulación de estas invada por completo su vida.

## CONCLUSIÓN

- Del total de los estudiantes del III y IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Arequipa, la mayoría tienen 20 años, predomina el género femenino, y cursan el 3er ciclo de estudios.
- Los estudiantes del III y IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería tienen un alto estrés y un bajo rendimiento académico quedando comprobado la relación y/o influencia del estrés en el rendimiento académico.
- Los estudiantes del III y IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería tienen un alto estrés físico relacionado al bajo rendimiento académico.
- Los estudiantes del III y IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería tienen un alto estrés conductual relacionado al bajo rendimiento académico.
- Los estudiantes del III y IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería tienen un alto estrés psicológico relacionado al un bajo rendimiento académico.
-

## RECOMENDACIONES

- Se sugiere a los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería establecer sus prioridades. Y lo primero y más importante es su Salud.
- Llevar una alimentación sana y balanceada que permita tener las vitaminas, proteínas y minerales que el organismo necesita, ya que el cerebro consume gran parte para poder rendir en el proceso de aprendizaje.
- Realizar actividades deportivas que permitan liberar energías y tonificar el cuerpo. Los estudiantes están mucho tiempo sentados y esto hace que ciertas funciones orgánicas se hagan más lentas.
- Evitar ingerir sustancias psicotrópicas y otras acciones que puedan llevarte al debilitamiento de tus funciones cognitivas afectando la memoria y el rendimiento cerebral.
- Emplea técnicas de estudio eficientes. Cuando uno trata de enfrentar responsabilidades múltiples al mismo tiempo se termina en la frustración.
- Prepárate bien para los exámenes y, en forma muy especial, para los finales, pues son una fuente formidable de estrés y de disturbio emocional, ya que genera sentimientos de ansiedad y obsesión.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Looker T GO. Superar el estrés. Madrid: Pirámide; 1998.
2. Labrador F. El estrés. Nuevas técnicas para su control. Madrid: Temas de Hoy; 1992.
3. Romero, M. Implicaciones de la respuesta de estrés sobre el proceso de estudio en estudiantes de Ciencias de la Salud. (Tesis Doctoral). España: Universidad de A Coruña, 2009; 1- 228
4. Pena L & Reis D. Student stress and quality of education. Rev Adm Empres, 1997; 37(4): 16-27.
5. García A, Escalera M. El estrés académico ¿Una consecuencia de las reformas educativas del nivel medio superior? Rev Electron Psicol Iztacala, 2011; 14(3).
6. Arango L, Gutiérrez G, Nieto M, Niño L. Consumo de Sustancias Psicoactivas en estudiantes de décimo y un décimo grado, Marinilla-Antioquia, Bol Epidemiol Antioquía. 1997; 12(1):31-36.
7. Frydenberg E, y Lewis R. Manual: ACS. Escalas de Afrontamiento para Adolescentes. Adaptado por J. Pereña y N. Seisdedos 1996a. Madrid. TEA (Orig. 1993).
8. Manelic H, Ortega H. La depresión en los estudiantes universitarios de la Escuela Nacional de Estudios Profesionales Plantel Aragón. Salud Mental, 1995; 18 (2): 31-34.
9. Hystad, S.W. Eid, J. Laberg, J.C. Johnsen, B.H. Bartone, P.T. (2009).
10. Academic stress and health: exploring the moderating role of personality hardiness. Scandinavian Journal of Educational Research, 53( 5), 421-429.
11. Peñacoba, C. y Moreno-Jiménez, B. (1999) La escala de estresores universitarios (EEU) Una propuesta para la evaluación del estrés en grupos poblacionales específicos. Ansiedad y estrés, 5(1), 61-78.
12. Polo, A. Hernández, JM y Pozo, C. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. Revista Ansiedad y Estrés. 2(2-3),159-172.

13. Lazarus, R.S. (1994). Emotion and adaptation. Oxford: Oxford University Press.
14. CELIS, Juan; Bustamante, Marco; Cabrera, Dino; Cabrera, Magno; Walter Alarcón (2001) "Ansiedad y Estrés Académico en estudiantes de Medicina Humana del primer y sexto ciclo", Revista Anales de FMUNNS Lima – Perú.
15. ENRÍQUEZ, Claudia; Cecilia Colunga; María de Lourdes Preciado; Mario Ángel; Rebeca Domínguez "Factores Psicosociales y Estrés en estudiantes de Enfermería en Guadalajara, México- 2010" Revista colombiana salud ocupacional 2011 volumen1-Nº2 pp1-28.
16. NOVOA Gómez, Mónica, Camilo Nieto Dodino, "Relación entre el perfil Psicológico, Calidad de vida y estrés en estudiantes de enfermería"; Tesis de grado Universidad Católica Colombia-Bogotá 2010.
17. POTTER Fundamentos de Enfermería 5ta Ed. volumen I, Madrid-España.
18. TICONA Benavente, S.B; Paucar Quispe, G; Llerena Callata, G;(2009): "Nivel de estrés y estrategias de Afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Enfermería-UNSA Arequipa, 2009".Lima UPCH.
19. Lazarus, R.S. Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona. Ed. Martínez Roca.
20. Selye H. The stress of life. New York: McGraw-Hill. 1956. 15. Ortega P. Bases para una psicología del miedo. Bucaramanga: Editores Gráficos; 1996.
21. Looker T GO. Superar el estrés. Madrid: Pirámide; 1998
22. Fisher S. Stress and perception of control. London: Lawrence Erlbaum. 1984.
23. Fisher S. Stress in academic life. Mental assembly line. 1986.
24. Fisher S. Stress in academic life. Mental assembly line. 1986.
25. COLUNGA, María Lourdes "Factores académicos y Estrés en el ambiente universitario de Enfermería en Guadalajara 2009",
26. NOVOA María Luz, "Relación entre factores académicos y el estrés en 2010", Colom

27. 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.. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7. Octubre-diciembre de 2007. Disponible en: [http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/7/007\\_Caldera.pdf](http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf)
28. 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. Disponible en: <http://digi.usac.edu.gt/encuentro2011/uploads/encuentro2010/4Experiencia%20estudiantil/EstresCUM.pdf>
29. POLAR, Antonia; FERNÁNDEZ, José Manuel y POZA Cristina en su estudio evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios en la universidad autónoma de Madrid. España. 2009
30. TICONA Rosa María “Nivel de estrés y estrategias de Afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Enfermería-UNSA Arequipa, 2010”,
31. BUSTAMANTE Juan Celis “Ansiedad y Estrés Académico en estudiantes de enfermería del primer y sexto ciclo”, el método que se utilizo fue experimental
32. Solórzano Aparicio, Mary Luz y Ramos Flores, Nitzy en su estudio “Rendimiento académico y estrés académico de los estudiantes de la E.A.P. de Enfermería de la Universidad Peruana Unión. 2006. Disponible en:
33. GARCIA-ROS, Rafael; PEREZ-GONZALEZ, Francisco; PEREZ-BLASCO, Josefa and NATIVIDAD, Luis A. Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *rev.latinoam.psicol.* [online]. 2012, vol.44, n.2 Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-)



05342012000200012&lng=en&nrm=iso>. ISSN 0120-0534 [citado el 20 de octubre del 2012], pp. 143-154.

34. OLIVETI Fernández, Silvana en su estudio titulado estrés académico en estudiantes que cursan el primer año del ámbito universitario de la universidad abierta interamericana de Lima – 2010.
35. REYES Tejada Yesica Noelia en su estudio titulado relación entre el rendimiento académico, el estrés, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, los factores socioculturales y la asertividad en estudiantes del primer año de psicología de la UNMS Lima – 2003
36. ROBLES ORTEGA, Humbelina y PERALTA RAMIREZ, María Isabel (2010). Programa para el control del estrés, edit. Pirámide SA. Juan Ignacio de Tena Madrid, p 218.
37. ROBLES ORTEGA, Humbelina y PERALTA RAMIREZ, María Isabel (2010). Programa para el control del estrés, edit. Pirámide SA. Juan Ignacio de Tena Madrid, p 220.
38. ROBLES ORTEGA, Humbelina y PERALTA RAMIREZ, María Isabel (2010). Programa para el control del estrés, edit. Pirámide SA. Juan Ignacio de Tena Madrid, p 225
39. ROBLES ORTEGA, Humbelina y PERALTA RAMIREZ, María Isabel (2010). Programa para el control del estrés, edit. Pirámide SA. Juan Ignacio de Tena Madrid, p 223.
40. ROBLES ORTEGA, Humbelina y PERALTA RAMIREZ, María Isabel (2010). Programa para el control del estrés, edit. Pirámide SA. Juan Ignacio de Tena Madrid, p 221.
41. ROBLES ORTEGA, Humbelina y PERALTA RAMIREZ, María Isabel (2010). Programa para el control del estrés, edit. Pirámide SA. Juan Ignacio de Tena Madrid, p 226.
42. Ibid
43. ROBLES ORTEGA, Humbelina y PERALTA RAMIREZ, María Isabel (2010). Programa para el control del estrés, edit. Pirámide SA. Juan Ignacio de Tena Madrid, p 232

44. LAZARUS, R.S FOLKMAN. S. (2006). Estrés y procesos cognitivos, Barcelona. Martínez roca, p 196
45. UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE HONDURAS DEL VALLE DE SULA (2009). Relación entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes del III semestre, revista de educación y desarrollo, 2007, p 82.
46. Polo, A. Hernández, JM y Pozo, C. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. Revista Ansiedad y Estrés. 2(2-3),159-172.
47. Barraza Macías, A. (2007). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. En la Biblioteca Virtual de Psicología Científica.com, disponible en <http://www.psicologiacientifica.com>
48. Álvarez, J.; Aguilar, J. & Lorenzo, J. (2012, marzo). La ansiedad en estudiantes universitarios. Relaciones con variables académicas personales. Revista Electrónica de Investigación en Psicología Educativa, 10 (1), 333-354.
49. Manelic H, Ortega H. La depresión en los estudiantes universitarios de la Escuela Nacional de Estudios Profesionales Plantel Aragón. Salud Mental, 1995; 18 (2): 31-34.
50. Caballero C y Abello R y Palacio J. Relación del burnout y el rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios. Universidad del Rosario, Bogotá, Colombia, Av Psicol Latinoam, 2007; 25(002): 98-111.
51. Hernández J, Poza C, y Polo A. La ansiedad ante los exámenes.Un programa para su tratamiento de forma eficaz. Valencia. Promolibro.1994.
52. Muñoz F, León J. Moderadores psicosociales del estrés académico. En A. Ovejero, M. V. Moral, y Vivas, P. (Eds.) Aplicaciones en Psicología Social 2000. Madrid: Biblioteca Nueva.
53. D' Zurilla T, Sheedy C. Relation between social problem-solving ability and subsequent level of psychological stress in college students, J Pers Soc Psychol. 1991; 61 (5): 841-846.
54. Rubio Ch & Lubin B. Collage student mental health: a person-environment interactional analysis, J Clin Psychol. 1986; 42 (1): 205-212.

55. Overbeek G, et al. Young adults relationship transition and the incidence of mental disorders: a three-wave longitudinal study, *Soc Psychiatry Epidemiol.* 2003; 38 (12): 669-676.
56. Friis R, Wittchen H, Pfister H, Lieb R. Life events and changes in the course of depression in young adults. *Eur Psychiatry.* 2002; 17 (5): 241-253.
57. Edwards K. Stress, negative social exchange and health symptoms in university students. *J Am Coll Health.* 2001; 50 (2): 75-80.
58. Carney C, McNeish S & McColl J. The impact of part time employment on students' health and academic performance: a Scottish perspective, *J F High Ed.* 2005; 29 (4): 307-319.
59. Roberts R y Goldgin J. The effects of economic circumstances on British Student: Mental and physical health, *J Am Coll Health.* 1999; 48 (3): 103-110.
60. Hernández J, Poza C, y Polo A. La ansiedad ante los exámenes. Un programa para su tratamiento de forma eficaz. Valencia. Promolibro.1994.

**ANEXOS**

INSTRUMENTO VALIDADO

CÓDIGO..... SEMESTRE.....

CUESTINARIO PARA MEDIR EL ESTRÉS

Coloca en la línea de la izquierda de cada línea la letra de la alternativa correspondiente a su caso:

a) Nunca                      b) A veces                      c) Con frecuencia                      d) Siempre

1. ....Tengo dificultades para atender y concentrarme
2. ....No puedo razonar con facilidad
3. ....Recuerdo con dificultad lo que he estudiado
4. ....No comprendo las preguntas
5. ....Tengo miedo y me siento nervioso
6. ....Siento que voy a dar mal el examen y no sirvo para estudiar
7. ....Me pongo irritable
8. ....Me siento cansado y falta de energía
9. ....Manifiesto explosiones emocionales de harto
10. ....Río nerviosamente
11. ....Respondo apresuradamente
12. ....Intento copiar las respuestas
13. ....Mi ritmo cardiaco se acelera
14. ....Tengo sensación de sequedad en la boca
15. ....Manifiesto sudoración
16. ....Tengo dificultad para respirar
17. ....Siento escalofríos
18. ....Tengo hormigueo en las extremidades
19. ....Siento un ruido en la garganta
20. ....Me duele la cabeza

GRACIAS POR TU COLABORACION