

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

ESCUELA DE POST GRADO

MAESTRÍA EN SALUD MENTAL DEL NIÑO, DEL ADOLESCENTE Y DE LA FAMILIA



RELACIÓN ENTRE ESTRÉS, APOYO SOCIAL Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “SANTA FORTUNATA” MOQUEGUA, AREQUIPA 2015

Tesis presentada por la Bachiller:

MARÍA ANYELA ZUBIA CUBA

*Para optar el Grado Académico de
Magíster en Salud Mental del Niño, del
Adolescente y de la Familia*

**Arequipa – Perú
2016**



*“El error de la juventud es creer que la
inteligencia suple a la experiencia; y el error de
la edad madura es pensar que la experiencia
sustituye a la inteligencia”*

Mahatma Ghandi

*Dedicado a mi esposo, mi hija, mi madre y
hermana, que ha significado el apoyo necesario
para el logro de todos mis objetivos y a Dios por
iluminarme y protegerme siempre*

*A las estudiantes del Colegio de Señoritas "Santa
Fortunata" del Departamento de Moquegua por el
apoyo que me brindaron.*

*Un agradecimiento muy especial a los docentes de
la Escuela de Postgrado de la Universidad
Católica de Santa María, quienes nos han
brindado muchas enseñanzas.*

Con dedicación y agradecimiento sincero

La autora

INDICE

| | Pág. |
|---|------|
| RESUMEN | V |
| ABSTRACT | VI |
| INTRODUCCIÓN | 01 |
| | |
| CAPÍTULO I | |
| RESULTADOS | 04 |
| 1. DATOS GENERALES..... | 04 |
| 2. NIVEL DE ESTRÉS | 09 |
| 3. APOYO SOCIAL | 10 |
| 4. RENDIMIENTO ESCOLAR | 11 |
| 5. RELACIÓN ENTRE ESTRÉS, APOYO SOCIAL Y RENDIMIENTO ESCOLAR..... | 13 |
| | |
| CAPITULO II | |
| DISCUSIÓN Y COMENTARIOS | 15 |
| | |
| CAPITULO III | |
| CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES | 19 |
| CONCLUSIONES | 20 |
| RECOMENDACIONES | 21 |
| PROPUESTA | 22 |
| | |
| BIBLIOGRAFÍA | 26 |
| ANEXOS | 29 |
| Anexo 1: Instrumentos | 30 |
| Anexo 2: Matriz de sistematización de datos | 34 |
| Anexo 3: Proyecto de Investigación..... | 46 |

RESUMEN

El presente trabajo de investigación se ha denomina RELACIÓN ENTRE ESTRÉS, APOYO SOCIAL Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA DEL COLEGIO DE SEÑORITAS “SANTA FORTUNATA” MOQUEGUA, AREQUIPA 2012. Se considera un trabajo de tipo descriptivo, teniendo como variables: Independiente: Estrés y el Apoyo Social y Variable Asociado el Rendimiento Académico.

Los objetivos planteados fueron: Identificar los niveles de estrés, determinar el apoyo social de las estudiantes y precisar el rendimiento académico, para finalmente establecer la relación que existe entre el estrés, el apoyo social y el rendimiento académico en las estudiantes de cuarto y quinto de secundaria del colegio de señoritas “Santa Fortunata”.

La hipótesis planteada fue que dado que el estrés, y la falta de apoyo social son un problema para el rendimiento académico. Es probable que los estresores psicosociales, la perspectiva funcional y la perspectiva estructural sean las que más influyan en el rendimiento académico de las alumnas del cuarto y quinto de secundaria del colegio de señoritas “Santa Fortunata”, de Moquegua.

La técnica empleada fue:

- Para la variable Estrés la técnica del Cuestionario y como instrumento Escala de Estrés para Adolescentes (Holmes y Rahe)
- Para la variable apoyo social se utilizara como técnica el cuestionario y como instrumento Cuestionario de Apoyo Social Percibido.
- Para la variable de rendimiento académico se utilizara técnica de observación (mediante acta de notas).

Las conclusiones a las que se llegaron fueron: Que las estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa “Santa Fortunata”, presentan un nivel moderado de estrés (46.0%). Que las estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa “Santa Fortunata”, presentan un bajo sentimiento de pertenencia (40.3%). Que las estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa “Santa Fortunata” presentan un rendimiento académico regular (46.4%). Mediante la prueba estadística de correlación se pudo determinar que si existe una relación directa y en la misma proporción con el estrés, en cuanto al apoyo social y el estrés tienen una relación inversa en un -0.9298 , que el rendimiento académico y el estrés tienen una relación inversa en un -0.5017 y que el rendimiento académico y el apoyo social tienen una relación directa en un 0.7848 .

Palabras Claves: Estrés, Apoyo Social, Rendimiento Académico

ABSTRACT

The present investigation work has you it denominates RELATIONSHIP AMONG ESTRÉS, SOCIAL SUPPORT AND ACADEMIC YIELD IN STUDENTS OF ROOM AND FIFTH OF SECONDARY OF THE SCHOOL OF YOUNG LADIES "SACRED FORTUNATA" MOQUEGUA, AREQUIPA 2012. It is considered a work of descriptive type, having as variables: Independent: Stress and the Social Support and Associate Variable the Academic Yield.

The outlined objectives were: To identify the stress levels, to determine the social support of the students and to specify the academic yield, for finally the relationship that exists among the stress, the social support and the academic yield in the room students and recruit of secondary of the school of young ladies to settle down "Santa Fortunata."

The outlined hypothesis was that since the stress, and the lack of social support is a problem for the academic yield. It is probable that the psychosocial stressors, the functional perspective and the structural perspective are those that more influences in the academic yield of the students of the room and recruit of secondary of the school of young ladies "Santa Fortunata", of Moquegua.

The technique employee was:

- For the variable stress the technique of the Questionnaire and like instrument Scale of stress for Adolescents (Holmes and Rahe)
- For the variable social support it was used as technique the questionnaire and like instrument Questionnaire of Perceived Social Support.
- For the variable of academic yield observation technique was used (by means of records of notes).

The conclusions that were reached were that the fourth and fifth secondary School " Santa Fortunata " have a moderate level of stress (46.0 %). The fourth and fifth secondary School " Santa Fortunata " have a low sense of belonging (40.3 %). The fourth and fifth secondary School " Santa Fortunata " present a regular academic performance (46.4 %). Using statistical correlation test it was determined that if there is a direct and in proportion with stress relationship, in terms of social support and stress are inversely related in -0.9298 , the academic performance and stress have a inverse relationship in a -0-5017 and that the academic and social support have a direct bearing on 0.7848 .

Key words: Stress, Social Support, Academic Yield

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, las personas estamos expuestas a altos niveles de estrés, en este caso los estudiantes de nivel secundario de los últimos años se encuentran en un periodo lleno de cambios físicos, personales y emocionales que significan para el adolescente un reto muchas veces difícil de sobrellevar, más aún si no existe el apoyo necesario de parte de su entorno familiar, lo cual en un determinado momento significaría que el rendimiento escolar se viera afectado, esto sumado a la exigencia académica que estos momentos se les exige por obtener un buen nivel de enseñanza.

Pensando en lo que este cambio significa para los adolescentes y el reto que presenta a los profesionales en salud, el cuidar la salud mental de los estudiantes, es que se ha desarrollado el presente trabajo de investigación, que debido a que se ve reflejado en las constantes reacciones que puede producir el estrés, ya sea física o psicológicamente y ver de esta manera como estas reacciones pueden repercutir en el rendimiento de los estudiantes; en este caso de últimos años de educación secundaria.

La interacción de los adolescentes con la sociedad, en su grupo o comunidad, hace que ellos se sienten aceptados y protegidos por el grupo que componen, y con el compartir tiempo ya sea en actividades deportivas, culturales, sociales o cívicas. Si consideramos que en dichas organizaciones se desarrolla en parte importante la vida del adolescente, debemos considerar importante su participación e integración comunitaria.

En nuestro medio, el buen rendimiento académico de los estudiantes, significa para las instituciones educativas, su mejor carta de presentación, es por eso que existe una preocupación permanente por lograr los mejores resultados en cada término de año académico, para que sean considerados eficientes y competitivos en la rama educativa, lo que los induce a buscar la perfección del conocimiento y el mejor aprovechamos de la enseñanza-aprendizaje de los estudiantes, aunque suene frívolo, es parte de nuestra realidad la búsqueda de la excelencia, hecho que hace que muchas veces exista sobrecarga de horas de estudio y el incremento de tareas para los estudiantes, lo que provoca en ellos, estados de estrés, por el hecho que querer cumplir sus obligaciones y deberes, no solo en el Colegio, sino también en el hogar, y que esto no se vea compensando con momentos de esparcimiento (deporte, danza, etc.) hace que existe un círculo muy difícil de superar, porque se le exige en forma constante y se les pide muchas veces más de lo que su capacidad puede dar, todos

los estudiantes no reaccionan de la misma forma, ante estas situaciones, es por ello, que no todos presentan estrés, y muchos de ellos tienen buenas notas en sus asignaturas, lo que evidencia, que cada ser humano responde en forma diferente ante determinados problemas.

Por todo lo mencionado, lo que se busca la autora, es brindar la información obtenida en las estudiantes investigadas, para que pueda ser usado en posteriores investigaciones, que orienten paso a paso a plantear cambios y mejorar en la formación y educación de los estudiantes.





DATOS GENERALES

TABLA N° 1

**ESTUDIANTES INVESTIGADOS SEGÚN EDAD. INSTITUCIÓN EDUCATIVA
“SANTA FORTUNATA”. MOQUEGUA, 2014**

| EDAD | N° | % |
|---------------|------------|--------------|
| 15 años | 64 | 32.6 |
| 16 años | 90 | 46.0 |
| 17 años a más | 42 | 21.4 |
| TOTAL | 196 | 100.0 |

Fuente: Datos obtenidos por la autora

GRÁFICO N° 1



En la Tabla y Gráfico N° 1, podemos observar que de las estudiantes investigadas un porcentaje del 46.0% corresponde a la edad de 16 años, seguido de un 32.6% que tienen 15 años y un 21.4% que tienen de 17 a más años.

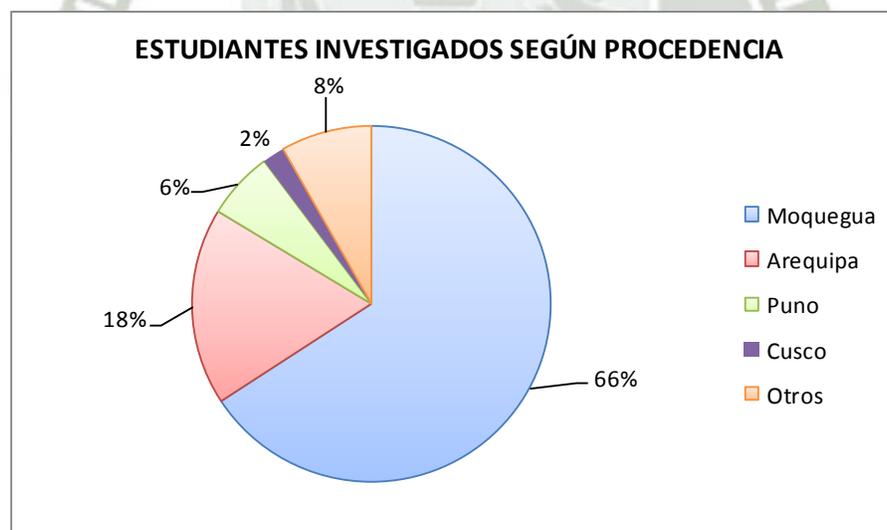
TABLA N° 2

**ESTUDIANTES INVESTIGADOS SEGÚN PROCEDENCIA. INSTITUCIÓN
EDUCATIVA “SANTA FORTUNATA”. MOQUEGUA, 2014**

| PROCEDENCIA | N° | % |
|--------------------|------------|--------------|
| Moquegua | 129 | 65.8 |
| Arequipa | 35 | 17.9 |
| Puno | 12 | 6.1 |
| Cusco | 4 | 2.0 |
| Otros | 16 | 8.2 |
| TOTAL | 196 | 100.0 |

Fuente: Datos obtenidos por la autora

GRÁFICO N° 2



En la Tabla y Gráfico N° 2, según la Procedencia de las estudiantes investigadas, un porcentaje del 65.8% proceden de Moquegua, seguido de un 17.9% que son de Arequipa, un 8.2% que proceden de otros departamentos (Huancayo, Trujillo y Apurímac), seguido de un 6.1% proceden de Puno y un 2.0% del Cusco.

TABLA N° 3

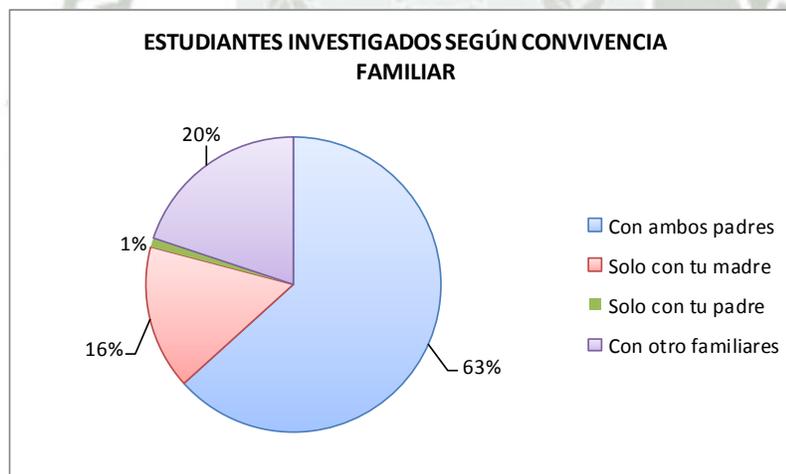
**ESTUDIANTES INVESTIGADOS SEGÚN CONVIVENCIA FAMILIAR.
INSTITUCIÓN EDUCATIVA “SANTA FORTUNATA”.**

MOQUEGUA, 2014

| Convivencia familia | N° | % |
|----------------------------|------------|--------------|
| Con ambos padres | 124 | 63.3 |
| Solo con tu madre | 31 | 15.8 |
| Solo con tu padre | 2 | 1.0 |
| Con otro familiares | 39 | 19.9 |
| TOTAL | 196 | 100.0 |

Fuente: Datos obtenidos por la autora

GRÁFICO N° 3



En la Tabla y Gráfico N° 3, según convivencia familia, un 63.3% de las estudiantes investigadas viven con ambos padres, seguido de un 19.9% que viven con otros familiares (tíos, abuelos y padrinos), un 15.8% viven solo con su madre y sólo 1.0% vive con su padre solamente.

TABLA N° 4

**ESTUDIANTES INVESTIGADOS SEGÚN INGRESO ECONÓMICO DE LOS
PADRES. INSTITUCIÓN EDUCATIVA “SANTA FORTUNATA”.**

MOQUEGUA, 2014

| INGRESO ECONÓMICO DE PADRES | N° | % |
|--|------------|--------------|
| Más del Básico | 99 | 50.5 |
| Básico | 64 | 32.7 |
| Menos del Básico | 33 | 16.8 |
| TOTAL | 196 | 100.0 |

Fuente: Datos obtenidos por la autora

GRÁFICO N° 4



En la Tabla y Gráfico N° 4, en cuanto al Ingreso Económico de los Padres, podemos encontrar que un 50.5% de los padres perciben ingresos superiores a la remuneración básica vital, un 32.7% perciben el básico y un 16.8% tienen ingresos menores a la remuneración básica vital.

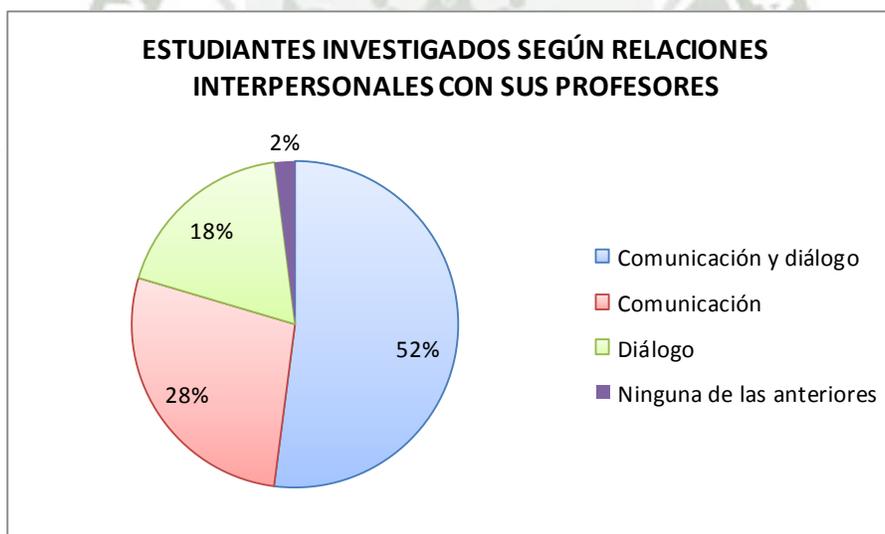
TABLA N° 5

**ESTUDIANTES INVESTIGADOS SEGÚN RELACIONES INTERPERSONALES
CON SUS PROFESORES. INSTITUCIÓN EDUCATIVA
“SANTA FORTUNATA”. MOQUEGUA, 2014**

| RELACIONES INTERPERSONALES CON SUS PROFESORES | N° | % |
|--|------------|--------------|
| Comunicación y diálogo | 102 | 52.0 |
| Comunicación | 54 | 27.5 |
| Diálogo | 36 | 18.4 |
| Ninguna de las anteriores | 4 | 2.0 |
| TOTAL | 196 | 100.0 |

Fuente: Datos obtenidos por la autora

GRÁFICO N° 5



En la Tabla y Gráfico N° 5, podemos encontrar que según las relaciones escolares con sus profesores un 52.0% de las estudiantes en un 52.0% mantienen comunicación y diálogo frecuente con sus profesores, seguido de un 27.5% que sólo se comunica con ellos, un 18.4% mantiene sólo diálogo, y un 2.0% que no interactúa con sus docentes de ninguna manera.

NIVEL DE ESTRÉS

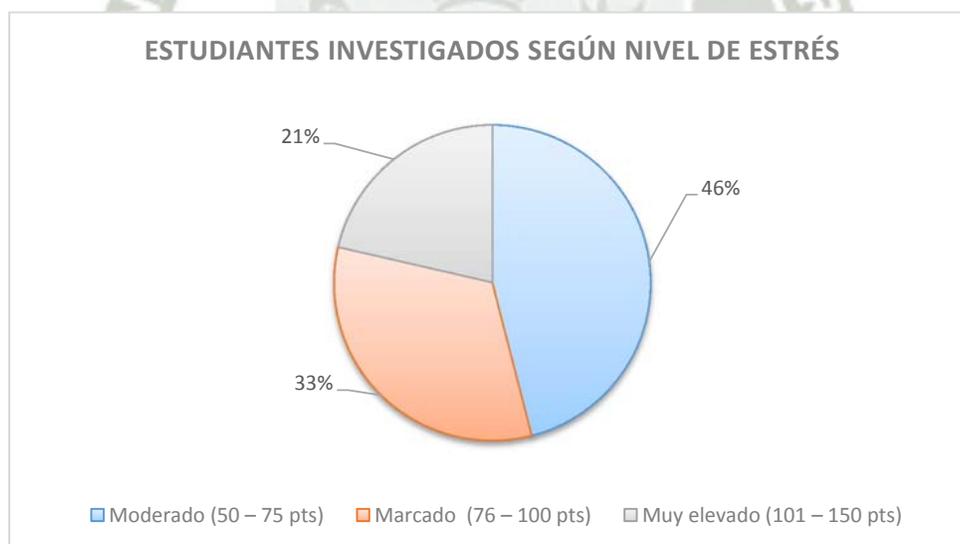
TABLA N° 6

ESTUDIANTES INVESTIGADOS SEGÚN NIVEL DE ESTRÉS. INSTITUCIÓN EDUCATIVA “SANTA FORTUNATA”. MOQUEGUA, 2014

| NIVEL DE ESTRÉS | N° | % |
|-----------------------------|------------|--------------|
| Moderado (50 – 75 pts) | 90 | 46.0 |
| Marcado (76 – 100 pts) | 64 | 32.6 |
| Muy elevado (101 – 150 pts) | 42 | 21.4 |
| TOTAL | 196 | 100.0 |

Fuente: Datos obtenidos por la autora

GRÁFICO N° 6



En la Tabla N° 6, según el estrés encontrado en las estudiantes investigadas, tenemos que un porcentaje del 46.0% que presentan un nivel moderado, seguido de un 32.6% un nivel de estrés marcado y un 21.4% presentan un nivel muy elevado de estrés.

APOYO SOCIAL

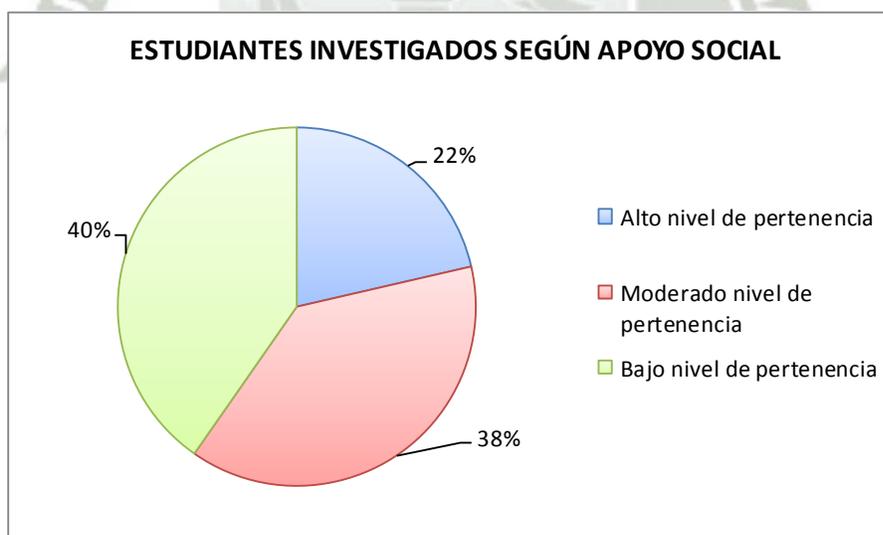
TABLA N° 7

ESTUDIANTES INVESTIGADOS SEGÚN APOYO SOCIAL. INSTITUCIÓN EDUCATIVA “SANTA FORTUNATA”. MOQUEGUA, 2014

| NIVEL DE APOYO SOCIAL | N° | % |
|-------------------------------|------------|--------------|
| Alto nivel de pertenencia | 42 | 21.4 |
| Moderado nivel de pertenencia | 75 | 38.3 |
| Bajo nivel de pertenencia | 79 | 40.3 |
| TOTAL | 196 | 100.0 |

Fuente: Datos obtenidos por la autora

GRÁFICO N° 7



En la Tabla N° 7, según el apoyo social que perciben las estudiantes investigadas, en su rol en la comunidad, un 40.3% tienen un bajo nivel de pertenencia hacia la comunidad, seguido de un 38.3, que tienen un nivel moderado de pertenencia, seguido de un 21.4% que tienen un nivel alto de pertenencia.

RENDIMIENTO ACADÉMICO

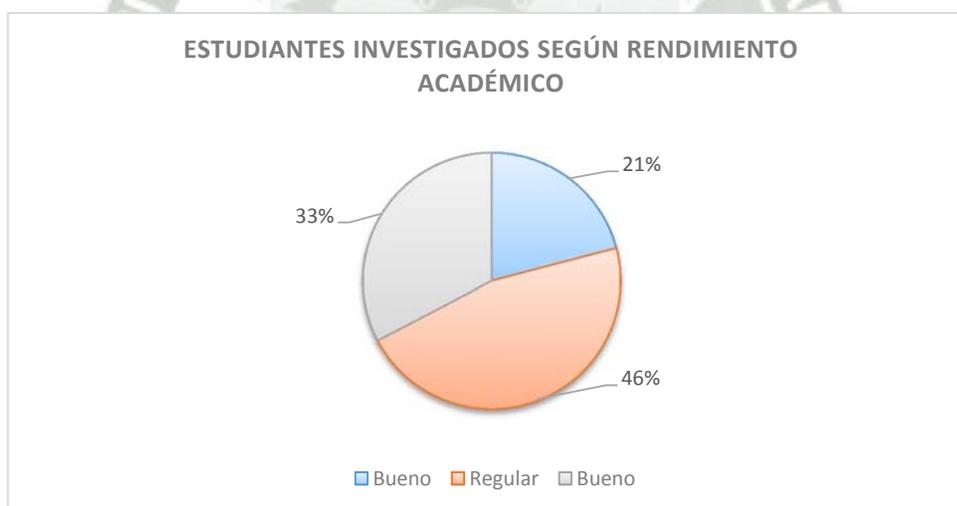
TABLA N° 8

**ESTUDIANTES INVESTIGADOS SEGÚN RENDIMIENTO ACADÉMICO.
INSTITUCIÓN EDUCATIVA “SANTA FORTUNATA”.
MOQUEGUA, 2014**

| RENDIMIENTO | N° | % |
|-------------------|------------|--------------|
| Bueno (16 a 20) | 41 | 20.9 |
| Regular (11 a 15) | 91 | 46.4 |
| Malo (06 a 10) | 64 | 32.7 |
| TOTAL | 196 | 100.0 |

Fuente: Datos obtenidos por la autora

GRÁFICO N° 8



En la Tabla N° 8, se observa que el mayor porcentaje de las estudiantes investigadas presentan un rendimiento académico regular con un 46.4%, seguido de un 32.7% que presentan un rendimiento académico bajo y el 20.9% poseen un rendimiento bueno.

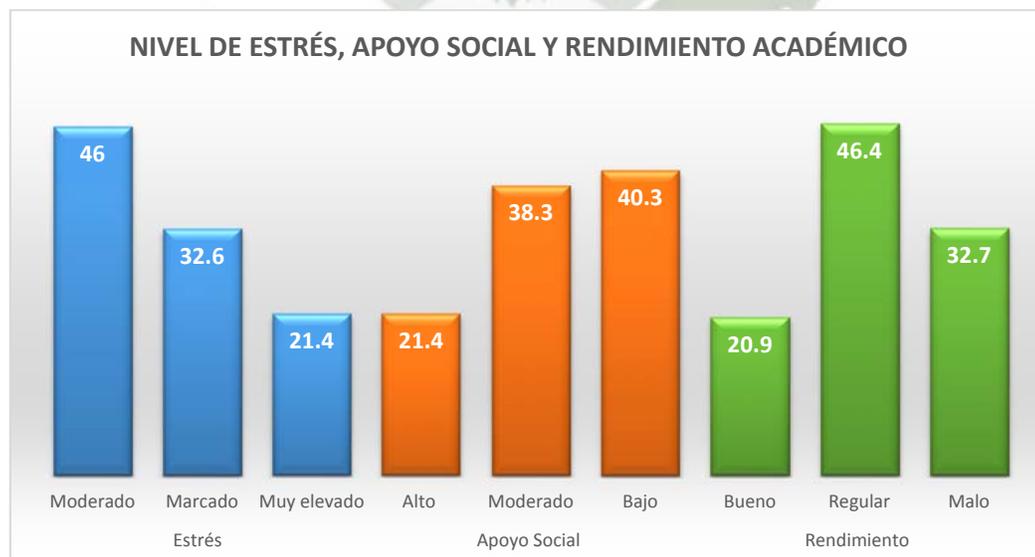
TABLA N° 9

**RESUMEN DEL NIVEL DE ESTRÉS, APOYO SOCIAL Y RENDIMIENTO
ACADÉMICO. INSTITUCIÓN EDUCATIVA “SANTA FORTUNATA”.
MOQUEGUA, 2014**

| ESTRÉS | N° | % |
|-----------------------------------|------------|--------------|
| Nivel Moderado (50 – 75 pts) | 90 | 46.0 |
| Nivel Marcado (76 – 100 pts) | 64 | 32.6 |
| Nivel muy elevado (101 – 150 pts) | 42 | 21.4 |
| APOYO SOCIAL | | |
| | N° | % |
| Alto nivel de pertenencia | 42 | 21.4 |
| Moderado nivel de pertenencia | 75 | 38.3 |
| Bajo nivel de pertenencia | 79 | 40.3 |
| RENDIMIENTO | | |
| | N° | % |
| Bueno (16 a 20) | 41 | 20.9 |
| Regular (11 a 15) | 91 | 46.4 |
| Malo (06 a 10) | 64 | 32.7 |
| TOTAL | 196 | 100.0 |

Fuente: Datos obtenidos por la autora

GRÁFICO N° 9



Como podemos observar, en la Tabla N° 9, se evidencia que no el nivel de estrés predominante es el moderado (46.0%), que existe un bajo nivel de pertenencia (40.3%) y que existe un rendimiento académico regular (46.4%).

En razón a los resultados, podemos evidenciar que las estudiantes del cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa “Santa Fortunata”, tiene un preocupante porcentaje del 21.4% (42) de estudiantes que tienen un nivel de estrés muy elevado, y que existe una tendencia de moderado a bajo nivel de pertenencia, en cuanto al apoyo social que reciben las adolescentes por parte de su entorno social. En el rendimiento académico encontramos que un 32.7% (64) presentan un mal rendimiento académico.



RELACIÓN ENTRE NIVEL DE ESTRÉS, APOYO SOCIAL Y RENDIMIENTO ACADÉMICO

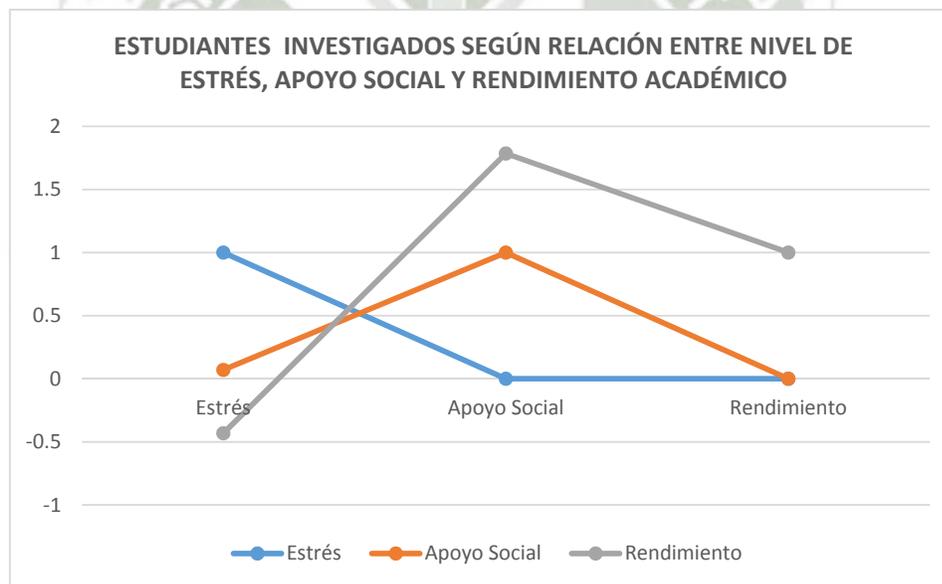
TABLA N° 10

ESTUDIANTES INVESTIGADOS SEGÚN RELACIÓN ENTRE NIVEL DE ESTRÉS, APOYO SOCIAL Y RENDIMIENTO ACADÉMICO.
INSTITUCIÓN EDUCATIVA “SANTA FORTUNATA”.
MOQUEGUA, 2014

| | <i>Estrés</i> | <i>Apoyo Social</i> | <i>Rendimiento</i> |
|--------------|---------------|---------------------|--------------------|
| Estrés | 1 | | |
| Apoyo Social | -0.9298 | 1 | |
| Rendimiento | -0.5017 | 0.7848 | 1 |

Fuente: Elaboración propia

GRÁFICO N° 10



En la tabla N° 10, se puede observar que, si existe una relación directa y en la misma proporción con el estrés, en cuanto al apoyo social y el estrés tienen una relación inversa en un -0.9298, que el rendimiento académico y el estrés tienen una relación inversa en un -0.5017 y que el rendimiento académico y el apoyo social tienen una relación directa en un 0.7848.



CAPITULO II

DISCUSIÓN Y COMENTARIOS

DISCUSIÓN Y COMENTARIOS

El estrés constituye uno de los factores psicosociales más estudiados en la actualidad, especialmente por su relación con la aparición de cierto tipo de enfermedades, el manejo y adaptación a situaciones difíciles y el desempeño en general (Fernández, Siegrist, Rödel & Hernández, 2003).

La presente investigación se planteó, en primer lugar, con el propósito de evaluar las fuentes de estrés académico más frecuentes e intensas en las estudiantes de nivel secundario, y su relación con variables tales como apoyo social y rendimiento académico.

Se realizó la investigación en una población netamente femenina, que se encuentra cursando el cuarto y quinto año de secundaria, con edades que comprende desde los 15 a 17 años, que en su mayoría provienen de la ciudad de Moquegua; un 63.3% de ellas viven con sus padres y un 19.9% viven con otros familiares, lo que nos indicaría que no cuentan con el apoyo de sus padres, el 50.5% poseen un ingreso económico mayor al básico, y un 16.8%

Ruiz Guerrero, Y. (2008), en su estudio se enfocó en estudiantes del cuarto año de secundaria, en una población mixta, donde encontró predominio el género masculino y su ámbito fue la ciudad de Arequipa, y encontró que los factores de salud mental predominantes fueron ansiedad, falta de interés y la identificación consigo mismo.

En nuestro estudio, el nivel de estrés que presentaron las estudiantes fue muy significativo en un 32.6%. que presentó un nivel de muy marcado, lo que evidenciaría que ellas viven situaciones de estrés que la marcan su desarrollo y crecimiento como personas conducentes a una edad madura, si consideramos la parte fisiológica también se debe considerar que las mujeres son más propensas a presentar estrés según lo señala el estudio publicado en la **Revista Molecular Psychiatry (EE.UU)**, debido a que se tiene “la mayor cantidad de receptores de esta sustancia, las neuronas femeninas son más propensas que las masculinas a reaccionar y desencadenar el proceso del estrés. Pese a que el estudio fue realizado en roedores, la neurocientífica Rita Valentino, principal autora del estudio, afirma que permite

explicar por qué las mujeres son el doble de propensas a sufrir estrés que los hombres”¹.

El cuanto al alto Apoyo Social percibido (21.4%), el mismo proviene principalmente de la familia y los amigos, coincidieron con lo esperado, ya que constituyen las figuras más cercanas e importantes con las cuales el estudiante realmente comparte sus problemas, tanto académicos como personales.

Salazar Quezada, J. (2000) señala que la causa más frecuente de su rendimiento insatisfactorio es por la falta de apoyo y seguridad emocional que les brindan sus padres entre ellos tenemos depresión, ansiedad, falta de comunicación y pelea de los padres por el factor económico.

El rendimiento académico obtenido en nuestra trabajo de investigación fue de bueno y muy bueno (52.9%), considerado para las autoridades educativas un buen síntoma de que van por buen camino, en cuanto a aprendizaje y resultado de los mismos. **Costa Ponte S. y Taberner Urbieta C. (2012)**. afirman que: “Algo semejante ocurre con las investigaciones que encuentran diferencias en el rendimiento académico en función del sexo: algunas investigaciones afirman que los varones son capaces de aprender más que las mujeres en determinadas asignaturas, como por ejemplo matemáticas, mientras que las mujeres son más aptas para otras, como lengua materna e idiomas extranjeros. Sin embargo, estos resultados también son polémicos y controvertidos, puesto que existen otras investigaciones que no corroboran dichas diferencias o explican que las diferencias en el rendimiento de mujeres y hombres en determinadas asignaturas son producto de la socialización experimentada”².

Ruiz Guerrero, Y. (2008), tuvo un rendimiento regular, ya que la calificación obtenida en la escala vigesimal por los estudiantes fue de 12 a 15 puntos.

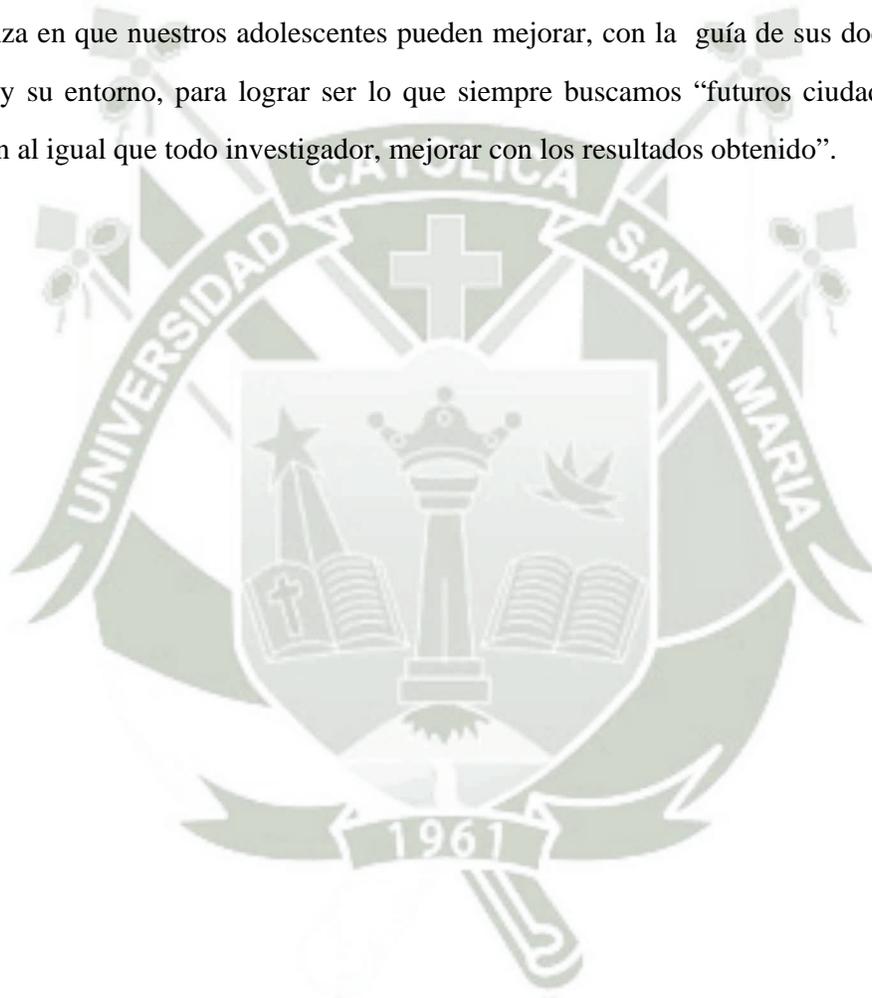
Bermudez Quintero B. España (2006), encontró en su estudio que si existe relación significativa entre el rendimiento académico y el estrés, y de este con depresión, alcohol y funcionalidad familiar.

¹<http://www.muyinteresante.es/salud/articulo/las-mujeres-son-mas-sensibles-al-estres-que-los-hombres>

² http://www.infocop.es/view_article.asp?id=4212

Como poder discernir sobre temas que han sido tratados en los últimos años, lo que se ha tratado en la presente investigación es trabajar con una población netamente femenina, en razón a que en ellas existe mayor diversidad en cuanto a las variables planteadas, ya que se ha encontrado que si bien presentan un estrés marcados, su nivel de pertenencia es moderado y su rendimiento es bueno.

Como un aporte personal, cabe mencionar que en comparación a otras investigaciones en nuestro trabajo no ha existido resultados tan marcados, lo cual siembre en nosotros esperanza en que nuestros adolescentes pueden mejorar, con la guía de sus docentes, sus padres y su entorno, para lograr ser lo que siempre buscamos “futuros ciudadanos, que busquen al igual que todo investigador, mejorar con los resultados obtenido”.



A large, faint watermark of the Universidad Católica de Santa María logo is centered on the page. It features a shield with a cross, a book, and a lamp, surrounded by a banner with the text 'UNIVERSIDAD CATOLICA SANTA MARIA' and the year '1961' at the bottom.

CAPITULO III

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- PRIMERA** : Que las estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa “Santa Fortunata”, presentan un nivel moderado de estrés (46.0%), que ante situaciones estresantes han tenido una respuesta positiva.
- SEGUNDA** : Que las estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa “Santa Fortunata”, presentan un bajo sentimiento de pertenencia (40.3%), debido a que no se sienten identificadas con su comunidad y grupo social.
- TERCERA** : Que las estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa “Santa Fortunata” presentan un rendimiento académico regular (46.4%), en razón a que existe un nivel moderado de estrés y un bajo sentimiento de pertenencia.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda a la Directora de la Institución Educativa, coordinar con el Director Médico del Puesto de Salud de su Localidad, para que se programe e implemente un plan de Charlas y/o Talleres, que beneficien a los estudiantes de la Institución Educativa Santa Fortunata, para fortalecer los conocimientos y prevenir que se presenten niveles de estrés elevados e identificar los factores de riesgo, creando en las adolescentes una identificación personal y social que mejore su calidad de vida.
2. A las autoridades municipales, que haciendo uso del actual Canon Minero, no sólo se preocupen por mejorar infraestructura en las instituciones educativas, sino que se busca ejecutar en dichas instituciones de la ciudad de Moquegua Charlas que ayuden a los estudiantes y su familia a conocer y poner en marcha la creación y estructuración de los ambientes saludables, no sólo en la escuela, sino también en la familia y comunidad.

PROPUESTA

“AMBIENTES SALUDABLES PARA LOS ADOLESCENTES”

1. INTRODUCCIÓN

La presente propuesta surgió de la necesidad imperiosa que tenemos los profesionales de la salud, docentes y padres de familia, en brindar a los adolescentes un ambiente saludable para su crecimiento tanto físico como personal.

Así tenemos que en la Institución Educativa “Santa Fortunata”, se cuenta con adolescentes que han presentado un nivel de estrés marcado, con un nivel bajo de pertenencia, y un rendimiento que va de regular a deficiente, lo que nos plantea la oportunidad de desarrollar la presente propuesta para poder brindar estrategias y talleres que ayuden a las adolescentes a encontrar un mejor ambiente saludable, no sólo en la institución educativa, sino también en su hogar y en su comunidad.

A través del tiempo, los temas de salud mental ha adquirido la importancia que no se le deba considerándolo apócrifo frente a otras enfermedades y que su sólo existencia era parte de la creencia de las personas. Hoy en día es definitivamente esta rama la que ocupa un lugar importante en cuanto a las enfermedades que tiene que padecer el ser humano, en este caso las adolescentes.

Por lo que se hizo necesario el desarrollo, implementación y ejecución del mismo.

2. JUSTIFICACIÓN

El ambiente escolar junto con el doméstico constituye los hábitats donde los adolescentes crecen, aprenden y conviven. Las instituciones educativas deben ser lugares donde se imparte conocimiento y a la vez valores de vida.

Asimismo se debe desarrollar acciones de salud preventiva las que constituirán una serie de ciclos educativos tendientes a impedir en la juventud comportamientos personales, familiares y sociales que afecten al rendimiento académico.

3. OBJETIVOS:

1. Fomentar las relaciones positivas e intercambio generacionales entre adolescentes y padres, mediante actividades educativas, orientando a los docentes y padres a cerca de los factores de riesgo a los que están expuestos los adolescentes.
2. Fomentar ambientes saludables, sanos y seguros para los adolescentes

4. ACCIONES DE COORDINACIÓN

- Se coordinará con la Dirección de la Institución Educativa
- Se coordinará con el Puesto de Salud de la Localidad
- Se coordinará con los profesionales a cargo del Taller
- Se realizará la ambientación del Auditorio de la Institución Educativa

5. TIEMPO DE EJECUCIÓN

Se realizará durante un mes, en el mes de Julio del año 2016

6. RESPONSABLES:

Director de la Institución Educativa
Profesional Especializado
Puesto de Salud de la Localidad

7. METODOLOGÍA

Se realizará mediante:

- Talleres demostrativos
- Sociodramas
- Exposición de temas actuales de interés para los adolescentes
- Debate
- Conversatorio

8. TEMPORALIDAD

Se desarrollará reuniones durante el año académico, cada primer viernes de cada mes.

9. DIRIGIDO

Padres de Familia
Estudiantes
Docentes

10. FINANCIAMIENTO

Autofinanciado por los Padres de Familia

11. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

| Semanas | Sesiones | Temas |
|-----------|----------------|---|
| 1° semana | Primera sesión | Presentación - Conociendo nuestra realidad - Identificando nuestras debilidades y fortalezas - Sociodrama |
| 2° semana | Segunda sesión | - Factores de riesgos en la Adolescencia - Taller – Dinámicas grupales - Retroalimentación |
| 3° semana | Tercera sesión | - Promoción de la Salud en Adolescentes - En la Familia - En las Instituciones Educativas - En la Comunidad - En los servicios de salud |
| 4° semana | Cuarta sesión | - Creando Entornos Saludables - Construyendo una Cultura de Paz |
| 5° semana | Quinta sesión | - Buzón de mejoras y sugerencias - Evaluación |

12. PRESUPUESTO

A) Recursos Humanos

| DENOMINACIÓN | No. | COSTO DIARIO | DÍAS | COSTO TOTAL |
|--|-----|--------------|------|-------------|
| - Psicólogo | 2 | 150.00 | 5 | 1500.00 |
| - Enfermera especialista en Salud Mental | 2 | 100.00 | 5 | 1000.00 |
| TOTALES | 3 | S/.100.00 | 14 | S/.2500.00 |

B) Recursos materiales y bienes y servicios.

| DENOMINACIÓN | CANTIDAD | COSTO TOTAL |
|---------------------|----------|-------------------|
| Papel Bond | 1000 | 22.00 |
| Fichas Personales | 100 | 10.00 |
| Lapiceros | 100 | 100.00 |
| Copias Fotostáticas | 450 | 45.00 |
| Otros materiales: | | 250.00 |
| TOTAL | | S/. 397.00 |

C) Costo Total de Proyecto y Ejecución de Investigación.-

| DENOMINACIÓN | COSTO TOTAL |
|---|--------------------|
| - Recursos Humanos | 2500.00 |
| - Recursos Materiales y Bienes y Servicio | 397.00 |
| COSTO TOTAL GENERAL | S/. 2897.00 |

13. EVALUACIÓN

Se dará por medio de:

- La hoja de registro
- Implicación de participantes
- Número y tipo de incidencias no previstas



BIBLIOGRAFÍA

- García Castro T. (2014). *Más Allá del Estrés*. 2da Edición. Bubok. España
- Santander T. (2012). *Psicología del Adolescente*. 4ta Edición. Interamericana. España.
- Darley M. (2011). *Psicología*. 3era Edición. Morán. Colombia
- Chocano Rosas T. (2012). *Abordaje en Salud Mental y Factores Socioculturales*. UCSM. Arequipa, Perú.
- Chocano Rosas T. (2009). *Enfermería en Salud Mental*. UCSM. Arequipa, Perú.
- Nuñez García M. (2010). *Higiene Mental de la Familia*. OPS Cooperación Técnica Holandesa. Holanda.
- Florenzano R., Valdez M., (2010). *El adolescentes y sus conductas de riesgo*. 5ta edición. Ediciones: Universidad Católica de Chile.
- Romagnoli Claudia. (2010). *Rendimiento Académico y Éxito Escolar*. Ducate. Chile
- Abril, V.J. (2009). *Apoyo social y ánimo depresivo en poblaciones de alto riesgo*. *Revista de Psicología Social*. España.
- Pignarre, P. (2008). *La depresión: una epidemia de nuestro tiempo*. Debate. Barcelona.
- Rodríguez-Marín, J. (2004). *Psicología social de la salud*. Madrid, Editorial Síntesis.

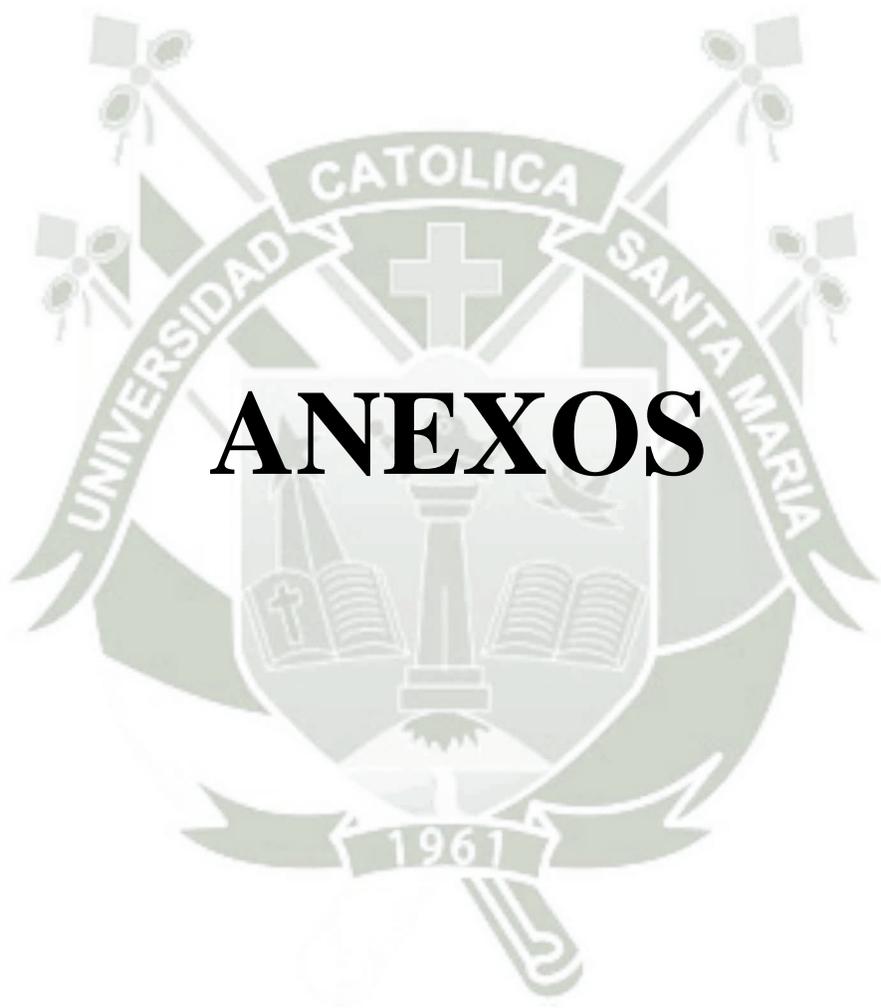
HEMEROGRAFÍA

- Revistas: Buena salud. El Estrés. Edición No. 19. Chile: Cofrane S.A. 2005
- Seoane, M. (2006) *Estrategias de afrontamiento y riesgo en la adolescencia*. Tesis doctoral presentada en la Universidad Complutense de Madrid.



WEB

- AMERICAN ACADEMY OF CHILD E ADOLESCENTE PSYCHIATRY. Como se puede Ayudar a los Adolescentes con Estrés N° 66.
<http://www.aacap.org/page.ww?section=Información+para+la+familia&name=Como+se+puede+ayudar+a+los+Adolescentes+con+Estrés+N°+66>
- Cano Vindel, Antonio (2008). LA NATURALEZA DEL ESTRÉS. Consultado en 10 - 24 - 2008 en http://www.ucm.es/info/seas/estres_lab/el_estres.htm.
- Chávez Pacherras, Luis Ernesto (2004). Relación entre las enfermedades más frecuentes con el rendimiento académico de los estudiantes ingresantes de la Universidad Nacional de Trujillo. Consultado en <http://www.monografias.com/trabajos41/enfermedades-yrendimiento/enfermedades-y-rendimiento.shtml>.
- GAETA REYNALDO, ALONSO (2007). El estrés, Metodología de la Investigación. Consultado en <http://www.monografias.com/trabajos14/estres/estres.shtml?monosearch>. Pearl Ben-Joseph, Elana (agosto de 2006). Sentimientos de Stress. Consultado en 28-10-2008 en http://kidshealth.org/kid/en_espanol/sentimientos/stress_esp.html.
- PULIDO CASTRO, (Octubre-diciembre de 2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de psicología del centro universitario de "los Altos". Consultado en 28-10-2008 en http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/antiores/7/007_Caldera.pdf.
- Romero, Tania (2007). Estrés: enfermedad que afecta el rendimiento académico. Consultado en 10/27/2008 en <http://universitasorientacion.wordpress.com/2008/05/12/elestres-estudiantil/>.
- Solórzano Aparicio, Mary Luz y Ramos Flores, Nitzy (2006). Rendimiento académico y estrés académico de los estudiantes de la E.A.P. de Enfermería de la Universidad Peruana Unión. Consultado en 28-10-2008 en <http://posgrado.upeu.edu.pe/csalud/revista/file/36-40.pdf>.
- Vigo Quiñones, Alfonso (2004). Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes del I año del Instituto Superior Tecnológico Huando - Huaral. Consultado en <http://www.monografias.com/trabajos61/habitos-estudio-rendimientoacademico/habitos-estudio-rendimiento-academico.shtml>.
- Villacis, Sandra (2008). El estrés en el rendimiento académico de los estudiantes de la U.T.A. Consultado en <http://www.monografias.com/trabajos61/estres-rendimientoacademico/estres-rendimiento-academico.shtml>
- Wikipedia (2010). Estrés. Consultado en 10/27/2012 en <http://es.wikipedia.org/wiki/Estrés>.





CUESTIONARIO

Estimado (a) estudiante:

El presente cuestionario es anónimo te pedimos contestar con sinceridad y marcar con un aspa (x) tu respuesta:

I. DATOS GENERALES

1. Edad:
 - A. 15 años ()
 - B. 16 años ()
 - C. 17 a mas ()

2. Lugar de procedencia
 - A. Arequipa ()
 - B. Puno ()
 - C. Cusco ()
 - D. Moquegua ()
 - E. Otros ()

3. ¿Con quién vives?
 - A. Con tus ambos Padres ()
 - B. Solo con tu Madre ()
 - C. Solo con tu Padre ()
 - D. Con otros familiares ()

4. ¿El ingreso económico de tus padres es?
 - A. Más del Básico ()
 - B. Básico ()
 - C. Menos del Básico ()

5. Relaciones escolares (marca la respuesta que creas conveniente)
Con profesores existe:
 - A. Comunicación y dialogo ()
 - B. Comunicación ()
 - C. Dialogo ()
 - D. Ninguna de la anteriores ()

GRACIAS POR SU COLABORACION

ESCALA DE ESTRÉS PARA ADOLESCENTES (Holmes y Rahe)

Señale con una (x) los diferentes acontecimientos ocurridos en tu vida durante el último año

| | | | |
|----|--|----|--|
| 1 | Muerte de uno de tus padres | 50 | |
| 2 | Separación de tu familia | 33 | |
| 3 | Problema con la policía o la justicia | 31 | |
| 4 | Muerte de pariente próximo | 31 | |
| 5 | Herida, enfermedad o accidente | 27 | |
| 6 | Enamoramiento | 25 | |
| 7 | Rompimiento con la enamorada/o | 23 | |
| 8 | Problemas de salud en un pariente próximo | 22 | |
| 9 | Problemas sexuales | 20 | |
| 10 | Embarazo indeseado (o de tu pareja) | 20 | |
| 11 | Problema con tus Padres | 18 | |
| 12 | Muerte de un amigo íntimo | 18 | |
| 13 | Presupuesto familiar insuficiente | 16 | |
| 14 | Hipoteca de casa o deuda familiar | 16 | |
| 15 | Trabajo además de estudio | 15 | |
| 16 | Cambio de responsabilidades familiares | 15 | |
| 17 | Hermano (a) que abandona el hogar | 14 | |
| 18 | Condiciones de vivienda incomoda o inadecuadas | 14 | |
| 19 | Peleas con los hermanos en la casa | 13 | |
| 20 | Hazaña personal o destacable | 13 | |
| 21 | No deseas continuar con los estudios | 12 | |
| 22 | No sabes qué carrera seguir al terminar los estudios secundarios | 12 | |
| 23 | Mudanza o cambio de domicilio | 10 | |
| 24 | Victima de robo en su casa | 10 | |
| 25 | Cambio de colegio | 10 | |
| 26 | Mal rendimiento en los estudios secundarios | 09 | |
| 27 | Repetición del año escolar | 09 | |
| 28 | Cambio religioso | 08 | |
| 29 | Cambio en la costumbre del sueño | 07 | |
| 30 | Cambio de costumbres alimenticias | 05 | |

Suma total:

Calificación del nivel o grado de estrés (ADOLESCENTES)

| PUNTAJE | NIVEL |
|----------|--------------------|
| 50 – 75 | Moderado |
| 76 -100 | Marcado |
| 101 -150 | Muy elevado |

CUESTIONARIO DE APOYO SOCIAL PERCIBIDO

A continuación encontrará una serie de frases. Lea cada una de ellas cuidadosamente y conteste según su criterio poniendo un círculo alrededor de la respuesta que considere adecuada.

| 1 Nunca | 2 Casi nunca | 3 A veces | 4 Bastante a menudo | 5 Muy a menudo |
|------------|-----------------|--------------|------------------------|-------------------|
|------------|-----------------|--------------|------------------------|-------------------|

Recuerde que toda la información es anónima y en nada le compromete.

ESCALA 1

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Me siento identificado con mi comunidad/barrio | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Mis opiniones son bien recibidas en mi barrio o mi comunidad | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Muy pocas personas de mi comunidad saben quién soy yo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Siento el barrio como algo mío | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

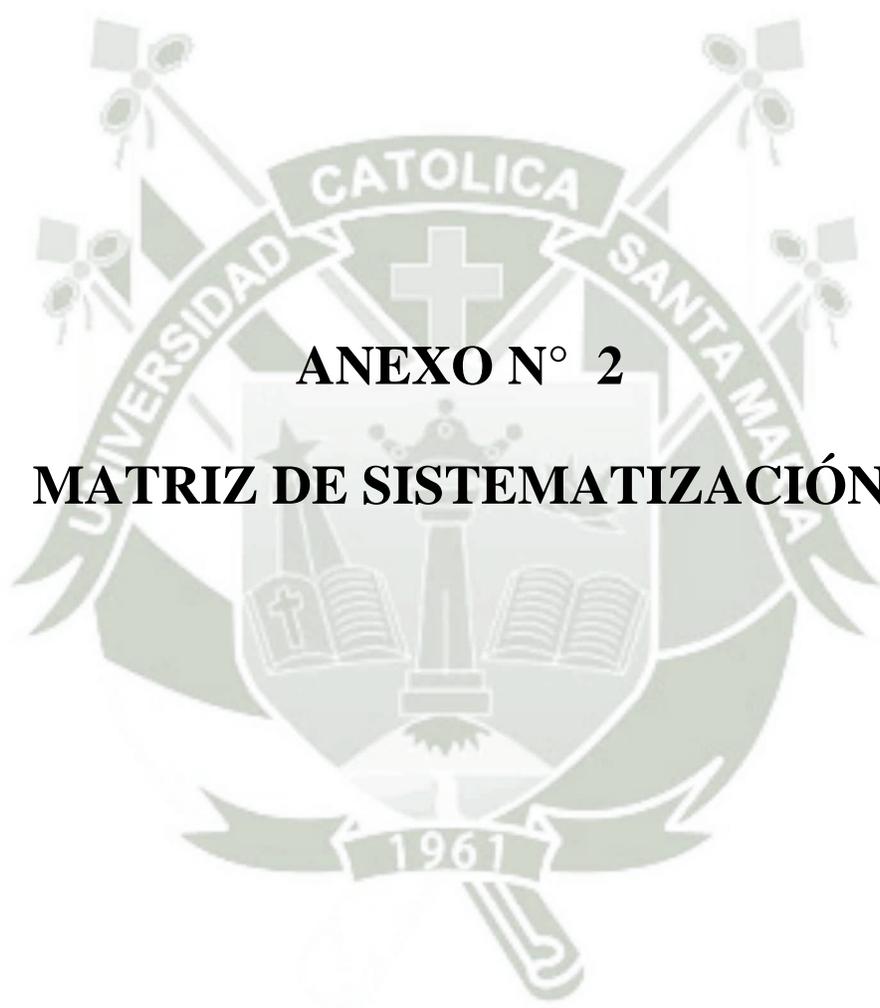
ESCALA 2

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 5. Colaboro en las organizaciones y asociaciones de mi comunidad | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Participo en actividades sociales de mi barrio o comunidad | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Participo en algún grupo social o cívico | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Acudo a las llamadas de apoyo que se hacen dentro de mi comunidad | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. No participo en las reivindicaciones sociales que se llevan a cabo en mi barrio o comunidad | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

ESCALA 3

Como Ud. sabe, asociaciones deportivas o culturales, grupos sociales o cívicos (asociaciones de vecinos, amas de casa, de consumidores, comisión de fiestas, etc.), la parroquia, agrupaciones políticas o sindicales, ONGs, etc. son organizaciones en las que se desarrolla una parte importante de la vida social de las personas. En estas organizaciones:

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 10. Podría encontrar personas que me ayudaran a resolver mis problemas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Encontraría alguien que me escuche cuando estoy decaído | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Encontraría una fuente de satisfacción para mí | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Lograría animarme y mejorar mi estado de ánimo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Me relajaría y olvidaría con facilidad más problema cotidianos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |



ANEXO N° 2

MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN



ANEXO N° 3
PROYECTO DE TESIS

UNIVERSIDAD “CATÓLICA DE SANTA MARÍA”

ESCUELA DE POST GRADO

**MAESTRÍA EN SALUD MENTAL DEL NIÑO, DEL
ADOLESCENTE Y DE LA FAMILIA**



**RELACIÓN ENTRE ESTRÉS, APOYO SOCIAL Y RENDIMIENTO
ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE CUARTO Y QUINTO DE
SECUNDARIA DEL COLEGIO DE SEÑORITAS “SANTA
FORTUNATA” MOQUEGUA, AREQUIPA 2014**

Proyecto presentada por la Bachiller:

MARÍA ANYELA ZUBIA CUBA

*Para optar el Grado Académico de
Magíster en Salud Mental del Niño, del
Adolescente y de la Familia*

**Arequipa – Perú
2014**

I. PREAMBULO

La autora del presente estudio de investigación considera que la adolescencia, es un período considerado por algunos como determinante para la formación de la personalidad, así como el afianzamiento de valores y conocimientos, se podría mencionar un sinnúmero de cambios que sufre el adolescente, en este caso las adolescentes mujeres que estudian en la Institución Educativa “Santa Fortunata”, han sido considerada como las unidades de estudio, donde se espera poder obtener información veraz, que nos proporcione la oportunidad de conocer cómo es que se encuentran las estudiantes, como enfrentar las situaciones difíciles que se les presenta y podamos conocer un poco más la realidad de nuestros adolescentes en la ciudad de Moquegua.

Se busca recolectar información no sólo general, sino también sobre el nivel de estrés de las adolescentes, su nivel de apoyo social y el rendimiento académico que actualmente tienen, todo lo recolectado servirá a la investigadora para el planteamiento de una propuesta que fortalezca los puntos débiles que presentan las estudiantes del cuarto y quinto año.

En virtud a lo expuesto anteriormente es que se ha realizado la investigación antes mencionada, cuyo contenido se ha organizado en dos capítulos el primero da la referencia al planteamiento teórico, el segundo al planteamiento operacional que responden a los objetivos y a la verificación de la hipótesis.

II. PLANTEAMIENTO TEÓRICO

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Enunciado del Problema:

RELACIÓN ENTRE ESTRÉS, APOYO SOCIAL Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “SANTA FORTUNATA” MOQUEGUA, AREQUIPA 2012

1.2. Descripción del Problema

1.2.1. Campo Área Línea

- **Campo** : Ciencias de la Salud.
- **Área** :Salud Mental
- **Línea** :Estrés, Apoyo Social y Rendimiento Académico

1.2.2. Análisis de las Variables:

El estudio de investigación es de: variable independiente e dependiente

| VARIABLES | INDICADORES | SUB INDICADORES |
|---|--|--|
| | ➤ Datos de la unidad de estudio | <ul style="list-style-type: none"> • Edad • Lugar de procedencia |
| V. Independiente Estrés: Deriva del griego stringere que significa provocar tensión | Área Personal <ul style="list-style-type: none"> ➤ Fallecimiento de Padres ➤ Problemas de salud ➤ Embarazos no deseados Área Social <ul style="list-style-type: none"> ➤ Decepciones amorosas ➤ Rendimiento bajo ➤ Adaptación social | <ul style="list-style-type: none"> • Moderado • Marcado • Elevado |

| | | |
|--|--|--|
| <p>V. Independiente</p> <p>Apoyo social: Es la transacción entre personas.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Perspectiva estructural ➤ Perspectiva funcional | <ul style="list-style-type: none"> • Aspecto de integración • Aspecto de participación social. • Apoyo emocional • Apoyo instrumental • Apoyo informacional |
| <p>V. Dependiente</p> <p>Rendimiento académico</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rendimiento académico | <ul style="list-style-type: none"> • Bueno • Regular • Malo |

1.2.3. Interrogantes Básicas:

- a) ¿Cuáles son los niveles de estrés en las estudiantes de cuarto y quinto de secundaria del colegio de señoritas “Santa Fortunata”?
- b) ¿Cuál es el apoyo social con la que cuenta las estudiantes de cuarto y quinto de secundaria del colegio de señoritas “Santa Fortunata”?
- c) Cómo es el rendimiento académico de las estudiantes de cuarto y quinto de secundaria del colegio de señoritas “Santa Fortunata”?
- d) ¿Cuál es la relación del estrés, el apoyo social y el rendimiento académico en las estudiantes de cuarto y quinto de secundaria del colegio de señoritas “Santa Fortunata”?

1.2.4. Tipo y Nivel de Investigación:

- **Tipo** :De Campo
- **Nivel**:Descriptivo

1.3. Justificación:

La presente investigación está abocada a determinar las causas que inducen a las alumnas a presentar un constante estado de estrés, añadido a esto un ineficaz apoyo

social, que redundara definitivamente en el desarrollo de capacidades y en el rendimiento académico de las alumnas, problema que merece un profundo estudio ya que esta problemática si bien es cierto no es solo actual, pero por falta de una atención oportuna viene agravándose aun más en los últimos tiempos.

Familias con bajos recursos e incapaces de atender necesidades básicas de los hijos, alto índice de violencia familiar, elevada carga familiar, bajo nivel de comunicación con los padres, medios de comunicación, moda actual, tendencias juveniles negativas, pérdida de valores en la sociedad la falta de apoyo de instituciones locales y gubernamentales a favor de la juventud serán causas elementales que en el futuro nuestra sociedad este plagada de jóvenes no profesionales, frustrados y en su mayoría inclinados hacia aspectos negativos que no son útiles para una sociedad.

Por lo tanto el garantizar que los jóvenes de hoy se desarrollen en hogares bien constituidos en la que la práctica de valores sea su marco de desarrollo, quienes cuenten con un adecuado apoyo social permitirán que los estudiantes vivan satisfechos al menos de sus necesidades básicas con un soporte emocional que les permita tener un buen nivel de rendimiento académico y por lo tanto sean profesionales exitosos en el futuro útiles a una sociedad.

La tendencia a un estrés permanente originan que las alumnas asuman actitudes de rebeldía optando realizar actos negativos por la misma frustración que sienten y si a eso se agrega el débil soporte familiar no permite afrontar con firmeza sus decisiones, entonces el estudio de esta problemática es ya de por sí muy importante porque permitirá determinar la relación que existe entre los factores mencionados con el rendimiento académico de las alumnas

El resultado de esta investigación permitirá alertar a padres de familia docentes y al estado a poner soluciones a un problema tan importante y actual y si bien sea cierto no será la solución al problema peor por lo menos se intenta es aportar como se merece esta problemática

2. MARCO TEÓRICO:

2.1. CONSIDERACIONES ACERCA DE LA TEMATIZACIÓN PSICOSOCIAL DE LA ADOLESCENCIA

Podremos aproximarnos a la realidad de nuestros adolescentes, podría ser la interrogante que no sólo los padres de familia se hacen, sino los docentes, los profesionales de la salud, autoridades, entre otros. Porque se ha vuelto tan importante trabajar con esta generación, es sin lugar a dudas un gran reto, ya que como dicen “los tiempos han cambiado”, y los adolescentes se encuentran ante situaciones estresantes, que hace mucho no se tenía, la presión de una tecnología que avanza indiscriminadamente, brindando al adolescente nuevos conocimientos, pero también nuevos riesgos a su vulnerable situación de crecimiento, ya que debemos admitir que los adolescentes son la población con mayor número en nuestra sociedad, la cual sigue incrementándose, más aún cuando las adolescentes siguen siendo madres a corta edad, pareciera como una repetición de historias, que cuando pensamos que con la información brindada los adolescentes actuarían con mayor consciencia, pero no es así, ya que se siguen presentando los embarazos adolescentes, el consumo de sustancias psicoactivas, estupefacientes, adicciones a los juegos, deserción escolar, bullying, entre otros, ya que podríamos seguir enumerando lo que afecta a nuestra adolescencia, pero lo que se debe buscar es soluciones, mediante estrategias y programas que fortalezcan las falencias que actualmente viven los adolescentes, el mundo va cambiando, se moderniza a pasos agigantados, y las personas no vamos al ritmo del continuo cambio, lo que nos hace que el estrés se haga presente, no sólo en personas mayores, sino que lo más preocupante es que se está dando en niños, que a corto plazo serán adolescentes, que serán víctimas de algunos problemas de salud mental, no es raro que el término estrés se vaya manifestando con mayor arraigo en nuestra población estudiantil.

2.2. ESTRÉS:

2.2.1. Definición de Estrés:

La palabra Estrés se deriva del griego “stringere”, que significa provocar tensión. Esta palabra se utilizó por primera vez en el siglo XIV y a partir de

entonces se empleó en diferentes textos en inglés como “stress, stresse, strest y straisse”.³ En forma simplista, el estrés es a veces definido como una condición meramente muscular: "es una rigidez o endurecimiento de los músculos y del tejido conjuntivo que excede del tono necesario para su funcionamiento normal". Sin embargo es mucho más que eso. El estrés es una respuesta importante. (Mainieri, 1990).⁴

El Dr. Hans Selye (1950), pionero en las investigaciones sobre el estrés, lo define como “Una respuesta corporal no específica ante cualquier demanda que se le haga al organismo (cuando la demanda externa excede los recursos disponibles). Esta respuesta es parte normal de la preparación del organismo para el enfrentamiento o para la huida”.⁵

Un cierto grado de estrés o excitación es esencial para nuestra salud y rendimiento. Sin el impulso que proporciona el estrés, no somos capaces de conseguir nada. De hecho, la total ausencia de estrés equivale fisiológicamente a la muerte.⁶ El estrés es un fenómeno adaptativo de los seres humanos que contribuye a:

- Su Supervivencia
- Adecuado Rendimiento En Actividades
- Desempeño Eficaz

Lo negativo es que el estrés sea excesivo.

En términos generales se puede hablar de dos tipos de estrés:

- Estrés: se define como un estado en el cual las respuestas de un individuo ante las demandas externas están adaptadas a las normas fisiológicas del mismo. (Pose, 2005).
- El estrés es el fenómeno que se presenta cuando las personas

³ <http://www.wisis.ufg.edu.sv/www.wisis/documentos/TE/158.72-F825f/158.72-F825f-CAPITULO%20II.pdf>

⁴ <http://blog.pucp.edu.pe/media/avatar/1165.pdf>

⁵ http://www.hvn.es/servicios_asistenciales/ginecologia_y_obstetricia/ficheros/curso2010_reprod_02_estilo_de_vida_y_esterilidad_mm_tirado.pdf

⁶ <http://elecodealhama.es/sumarios/revistas/num023/estres.html>

reaccionan de manera positiva, creativa y afirmativa frente a una determinada circunstancia lo cual les permite resolver de manera objetiva las dificultades que se presentan en la vida y de esta forma desarrollar sus capacidades y destrezas.

- Distres: se define como un estado en el cual las demandas del medio son excesivas, intensas y/o prolongadas, y superan la capacidad de resistencia y de adaptación del organismo de un individuo.⁷

2.2.2. Componentes del Estrés

A. Fase de alarma

Ante la aparición de un peligro o estresor se produce una reacción de alarma durante la que baja la resistencia por debajo de lo normal. Es muy importante resaltar que todos los procesos que se producen son reacciones encaminadas a preparar el organismo para la acción de afrontar una tarea o esfuerzo. Esta primera fase supone la activación del eje hipofisoadrenal; existe una reacción instantánea y automática que se compone de una serie de síntomas:

- Se produce una movilización de las defensas del organismo.
- Aumenta la frecuencia cardíaca.
- Se contrae el bazo, liberándose gran cantidad de glóbulos rojos.
- Se produce una redistribución de la sangre, que abandona los puntos menos importantes, como es la piel (aparición de palidez) y las vísceras intestinales, para acudir a músculos, cerebro y corazón, que son las zonas de acción.
- Aumenta la capacidad respiratoria.
- Se produce una dilatación de las pupilas.
- Aumenta la coagulación de la sangre.
- Aumenta el número de linfocitos (células de defensa).

B. Fase de resistencia o adaptación

En ella el organismo intenta superar, adaptarse o afrontar la presencia de los

⁷ Davis Keith. Comportamiento Humano en el Trabajo. 11ma. Ed. Mc Graw Hill Interamericana. México 2003.

factores que percibe como una amenaza o del agente nocivo y se producen las siguientes reacciones:

- Los niveles de corticoesteroides se normalizan.
- Tiene lugar una desaparición de la sintomatología.

C. Fase de agotamiento

Ocurre cuando la agresión se repite con frecuencia o es de larga duración, y cuando los recursos de la persona para conseguir un nivel de adaptación no son suficientes; se entra en la fase de agotamiento que conlleva lo siguiente:

- Se produce una alteración tisular.
- Aparece la patología llamada psicósomática.⁸

2.2.3. Estrategias de afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento se puede definir como los esfuerzos cognitivos y conductuales, que se desarrollan para manejar demandas externas o internas que son valoradas como angustiosas o abundantes de los recursos de la persona. Es así que el afrontamiento es un proceso que implica alguna actividad por parte la persona, adecuándolo a su entorno.

Existe diferentes formas de afrontar nuestros problemas, pero todo surge de una base sólida de la personalidad del adolescente y una buena autoestima, podemos plantear estrategias que nos ayuden a afrontar determinados problemas, buscando la mejora en la vida del adolescente, pero debemos preponderantemente afirmar que si el adolescente no está habido a recibir la ayuda necesaria, será imposible que pueda superar las situaciones difíciles que se le presente.

⁸ Berrio, N; Marzo, R. Estrés Académico (2001) [En línea] Disponible en <http://aprende en línea.edu.corevistas/index.php/psicología/articl/10646> ,p.68

2.3. APOYO SOCIAL:

Se define como el “Conjunto de provisiones expresivas o instrumentales (percibidas o recibidas) proporcionadas por la comunidad las redes sociales y las personas de comunidad, las redes sociales y las personas de confianza y que pueden producirse tanto en situaciones cotidianas como de crisis” (Lin y Ensel, 1989)

Incluye todas las transacciones de ayuda, tanto de tipo emocional como informacional y material, que recibimos bien de nuestras redes informales, íntimas, como de otros grupos y comunidad global, incluyendo tanto las transacciones reales como la percepción de las mismas y la satisfacción con la ayuda recibida (Barrón, 2003).⁹

El apoyo social en nuestra sociedad está dado generalmente por el entorno familiar, los docentes, los amigos, la comunidad y el entorno institucional (estado), se tiene datos que afirman que a través del tiempo, la comunicación entre los padres y los hijos ha sido sustituido por otras actividades (medios interactivos), que no existe una relación personal cercana con la familia, ni con los mismos amigos, ni con la comunidad, ¿por qué? a pesar de que cuentan con un buen “soporte familiar” no se sienten respaldados ni apoyados.

En pleno siglo XXI, no existen mayores avances en cuanto a la unión familiar, más bien se ha visto desmembrada y es uno de los grandes retos de los gobiernos el lograr que exista mayor identidad con la familia y con los adolescentes en esta etapa tan crítica se sientan acompañadas y apoyados por una sociedad que les enseña sobre valores, ética y conocimientos. Que comprendamos que sólo entrelazados podremos lograr cambios que beneficien a los futuros adultos, sino también a futuras generaciones que comprendan que existe una mejor forma de vivir y de ser mejores personas.

⁹ [http://paginaspersonales.deusto.es/igomez/Materiales%20de%20Psicolog%C3%ADa%20Comunitaria/Tema%204%20\(E1%20Apoyo%20social\)%20ES09.pdf](http://paginaspersonales.deusto.es/igomez/Materiales%20de%20Psicolog%C3%ADa%20Comunitaria/Tema%204%20(E1%20Apoyo%20social)%20ES09.pdf)

2.4. RENDIMIENTO ACADÉMICO:

Existen términos para definir el **rendimiento académico, pero la más idónea en este caso sería que es la evaluación del conocimiento** adquirido en el ámbito escolar o universitario.

El rendimiento académico es sin lugar a dudas la meta final de las instituciones educativas de nuestra ciudad, de nuestro país y porque no decirlo del mundo entero, estamos en una carrera loca por demostrar quien ostenta el mayor rendimiento a nivel local, entre instituciones educativas y particulares existe un constante reto, en enseñar más para que ellos aprendan más. Si bien es cierto no es algo que sea malo, pero toman en consideración el grado de estrés al que son expuestos los estudiantes que ven que todas las actividades se ven reforzadas con más tareas y más investigaciones, muchas veces este incremento no se ve balanceado con su vida normal y cotidiana.

Tenemos casos de estudiantes que si logran un buen rendimiento a base de sacrificar horas de esparcimiento para completar sus deberes escolares, no conviven con la sociedad, sino buscan destacar y mejorar, necesitan estar siempre un paso delante de los demás, si nos preguntamos el por qué, siempre surgirá la duda. La otra cara de la moneda son los adolescentes que no consideran importante su rendimiento académico, ellos sólo hacen lo necesario para pasar de año y listo, mayor esfuerzo no se hará y con lo que obtengan ellos se conformarán.

Los docentes, es un punto aporte, y un factor importante en el rendimiento académico, porque depende directamente de él, el poder motivar e incentivar en los alumnos, esas ganas de querer aprender más y más. No es justificar su situación, pero los docentes hoy en día, no todos, pero un gran porcentaje, sólo ve en el alumno una semilla que sembrará y regará con conocimientos, pero que no cuidará, no abonará y si logra surgir y crecer será un mérito que se adjudicarán y sino lograr desarrollarse será responsabilidad de su familia.

El binomio docente-estudiante, es un término muy usado en educación, no sería correcto que trabajen juntos en busca de un mejor crecimiento como personas y profesionales, que en conjunto ambos aprendieran en las horas de clases.

3. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

3.1. Internacionales

- Bermudez Quintero, Beatriz EVALUACIÓN DE LA RELACIÓN ENTRE RENDIMIENTO ACADÉMICO Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES EN EDAD ESCOLAR. ESPAÑA 2006. Concluye: Se encontró relación significativa entre el rendimiento académico y estrés, y de este con depresión, alcohol y funcionalidad familiar.

3.2. Nacionales

- Salazar Quezada, Juan. FACTORES SOCIOECONÓMICOS Y EMOCIONALES QUE AFECTAN EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DEL CENTRO EDUCATIVO UNIDAD NACIONAL. LIMA 2000. Concluye Que, los estudiantes consideran como causa más frecuente de su rendimiento insatisfactorio a la falta de apoyo y seguridad emocional que les brinda sus padres entre ellas tenemos: depresión, ansiedad, falta de comunicación, peleas de los padres por el factor económico.
- Vélez Van Meerbeke, Alberto Y Roa González, Claudia Natali. FACTORES ASOCIADOS AL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA. COLOMBIA 2005. Concluyen: Aunque existen factores previos al ingreso que puedan explicar el desempeño académico, es importante evaluar el rendimiento durante el semestre para intervenir rápidamente y evitar el fracaso.

3.3. Locales

- Ruiz Guerrero, Yeny Magaly. ALGUNOS FACTORES DE SALUD MENTAL, QUE INFLUYEN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ALUMNOS DEL CUARTO AÑO DE SECUNDARIA DEL COLEGIO NEPTALÍ VALDERRAMA AMPUERO. AREQUIPA – 2008. **Conclusiones:**
1. Que, la mayor parte de los estudiantes tienen 15 años, son de sexo masculino y proceden de la ciudad de Arequipa. **2.** Que, los factores de salud mental con mayor frecuencia son la ansiedad, la falta de interés y la identificación consigo

mismo. **3.** Que más de la mitad de los alumnos alcanzaron calificaciones entre 12 y 15 puntos en escala vigesimal. Queriendo decir que la mayor parte tienen rendimiento regular. **4.** Que, el estado de ánimo, la inestabilidad personal, la inseguridad personal, y la sobreprotección son factores de Salud Mental que influyen en forma significativa en el Rendimiento Académico.

4. OBJETIVOS:

- a) Identificar los niveles de estrés en las estudiantes de cuarto y quinto de secundaria del colegio de señoritas “Santa Fortunata”.
- b) Determinar el apoyo social de las estudiantes de cuarto y quinto de secundaria del colegio de señoritas “Santa Fortunata”.
- c) Precisar el rendimiento académico de las estudiantes de cuarto y quinto de secundaria del colegio de señoritas “Santa Fortunata”.
- d) Establecer la relación que existe entre el estrés, el apoyo social y el rendimiento académico en las estudiantes de cuarto y quinto de secundaria del colegio de señoritas “Santa Fortunata”.

5. HIPÓTESIS:

Dado que el estrés, y la falta de apoyo social son un problema para el rendimiento académico.

Es probable que los estresores psicosociales, la perspectiva funcional y la perspectiva estructural sean las que más influyan en el rendimiento académico de las alumnas del cuarto y quinto de secundaria del colegio de señoritas “Santa Fortunata”, de Moquegua.

III. PLANTEAMIENTO OPERACIONAL

1. Técnica e instrumento:

Las técnicas e instrumentos a utilizar son las siguientes:

- Para la variable Estrés la técnica del Cuestionario y como instrumento Escala de Estrés para Adolescentes (Holmes y Rahe)
- Para la variable apoyo social se utilizara como técnica el cuestionario y como instrumento Cuestionario de Apoyo Social Percibido.
- Para la variable de rendimiento académico se utilizara técnica de observación (mediante acta de notas).

Cuadro de coherencias

| VARIABLES | INDICADORES | Técnica e Instrumento | Items |
|---|--|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Datos de la unidad de estudio <ul style="list-style-type: none"> • Edad • Lugar de procedencia • Convivencia • Ingreso Económico • Relaciones Escolares | Cuestionario | 1 2 3 4 5 |
| V. Independiente Estrés: | <p>Área Personal</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Fallecimiento de Padres ➤ Problemas de salud ➤ Embarazos no deseados <p>Área Social</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Decepciones amorosas ➤ Rendimiento bajo ➤ Adaptación social | Cuestionario Escala de Estrés para Adolescentes (Holmes y Rahe) | 1 5 10 7 26 25 |
| Apoyo social: | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Perspectiva estructural <ul style="list-style-type: none"> • Aspecto de integración • Aspecto de participación social. ➤ Perspectiva funcional <ul style="list-style-type: none"> • Apoyo emocional • Apoyo instrumental • Apoyo informacional | Cuestionario Cuestionario de Apoyo Social Percibido | 1,2,3,4, 5,6,7,8,9 10,11, 12,13 14,15 |
| V. Asociada Rendimiento académico | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rendimiento académico <ul style="list-style-type: none"> • Bueno • Regular • Malo | Acta de Notas | |

INSTRUMENTOS DE MEDIDA

CUESTIONARIO DE APOYO COMUNITARIO PERCIBIDO. Este cuestionario proporciona una medida de la integración y participación comunitaria así como un índice del apoyo percibido en organizaciones voluntarias de la comunidad -grupos sociales, clubes, asociaciones deportivas, comisiones de festejos, etc. El cuestionario se compone de tres escalas con categorías de respuesta que van de (1) Muy en desacuerdo a (5) Muy de acuerdo.

1. Integración comunitaria. Escala de 4 ítems que evalúa el sentimiento de pertenencia e identificación con la comunidad.
2. Participación Comunitaria. Escala de 5 ítems que evalúa el grado de implicación en las actividades sociales de la comunidad.
3. Organizaciones Comunitarias. Escala de 5 ítems que evalúa el grado de apoyo que la persona percibe en las organizaciones voluntarias de la comunidad.

2. CAMPO DE VERIFICACIÓN:

2.1. Ámbito geográfico:

El estudio se realizó en la Institución Educativa “Santa Fortunata”, Moquegua.

2.2. Ubicación temporal:

La investigación se realizó los meses de abril del 2012 a agosto del 2012

2.3. Unidades de estudio

Estuvieron constituidas por las alumnas del cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa “Santa Fortunata”

2.4. Universo :

Está constituido por alumnas del cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa “Santa Fortunata”, distribuidas de la siguiente manera:

| Grado | Sección | Nº |
|----------------------------|---------|----|
| Cuarto grado de secundaria | “A” | 28 |
| Cuarto grado de secundaria | “B” | 23 |
| Cuarto grado de secundaria | “C” | 28 |
| Cuarto grado de secundaria | “D” | 24 |
| Quinto grado de secundaria | “A” | 26 |

| | | |
|----------------------------|-----|-----|
| Quinto grado de secundaria | “B” | 25 |
| Quinto grado de secundaria | “C” | 26 |
| Quinto grado de secundaria | “D” | 24 |
| Total | | 204 |

- **Criterios de inclusión:**
 - Alumnas de diversa condición social, edad y procedencia
- **Criterios de exclusión:**
 - Alumnas que no deseen realizar el cuestionario y/o las alumnas que no asistan.

3. Estrategias de recolección de datos:

3.1. Organización

- Coordinación con la Escuela de Postgrado de la Universidad Católica de Santa María.
- Coordinación con la Director de la Institución Educativa “Santa Fortunata” de la ciudad de Moquegua
- Coordinación con los profesores que laboran en el Colegio, en el horario de 11:00 a 11:30 am.

3.2. Recursos

A. Humanos

- **Investigadora**
María Anyela Zubia Cuba
- **Participantes**
Estudiantes de matrícula regular del cuarto y quinto de Secundaria en el Colegio de Señoritas “Santa Fortunata”

B. Material y Financiamiento

El material obtenido por la investigadora se financiará con recursos propios.

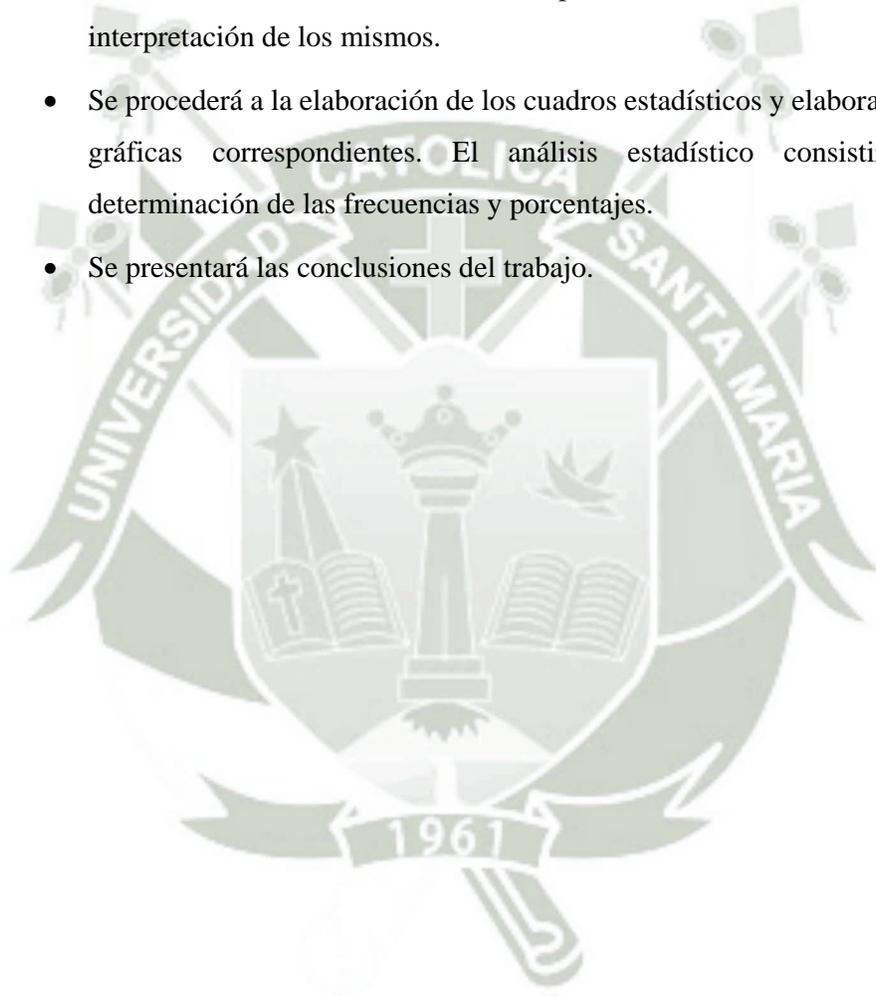
3.3. VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

En cuanto a los instrumentos de las variables, éstos han sido validados:

- Escala de estrés para Adolescentes por Holmes y Raheon
- Cuestionario de Apoyo Emocional Percibido

3.4. CRITERIO PARA EL MANEJO DE RESULTADOS

- Concluida la recolección de datos se procederá a la tabulación, análisis e interpretación de los mismos.
- Se procederá a la elaboración de los cuadros estadísticos y elaboración de las gráficas correspondientes. El análisis estadístico consistirá en la determinación de las frecuencias y porcentajes.
- Se presentará las conclusiones del trabajo.



IV. CRONOGRAMA DE TRABAJO

| Actividades | Marzo | | | | Abril | | | | Mayo | | | | Junio | | | | Julio | | | | Agosto | | | |
|--|-------|---|---|---|-------|---|---|---|------|---|---|---|-------|---|---|---|-------|---|---|---|--------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Recopilación de datos y bibliografía | X | X | X | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Revisión de la información recolectada | | | | | X | X | X | X | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Elaboración del proyecto | | | | | | | | | X | X | X | X | | | | | | | | | | | | |
| Presentación y aprobación del proyecto | | | | | | | | | | | | | X | X | X | X | | | | | | | | |
| Ejecución del proyecto | | | | | | | | | | | | | | | | | X | X | X | X | | | | |
| Elaboración de informe final | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | X | X | X |

BIBLIOGRAFÍA

- García Castro T. (2014). *Más Allá del Estrés*. 2da Edición. Bubok. España
- Santander T. (2012). *Psicología del Adolescente*. 4ta Edición. Interamericana. España.
- Darley M. (2011). *Psicología*. 3era Edición. Morán. Colombia
- Chocano Rosas T. (2012). *Abordaje en Salud Mental y Factores Socioculturales*. UCSM. Arequipa, Perú.
- Chocano Rosas T. (2009). *Enfermería en Salud Mental*. UCSM. Arequipa, Perú.
- Nuñez García M. (2010). *Higiene Mental de la Familia*. OPS Cooperación Técnica Holandesa. Holanda.
- Florenzano R., Valdez M., (2010). *El adolescentes y sus conductas de riesgo*. 5ta edición. Ediciones: Universidad Católica de Chile.
- Romagnoli Claudia. (2010). *Rendimiento Académico y Éxito Escolar*. Ducate. Chile
- Abril, V.J. (2009) *Apoyo social y ánimo depresivo en poblaciones de alto riesgo*. *Revista de Psicología Social*. España.
- Pignarre, P. (2008). *La depresión: una epidemia de nuestro tiempo*. Debate. Barcelona.
- Rodríguez-Marín, J. (2004). *Psicología social de la salud*. Madrid, Editorial Síntesis.

HEMEROGRAFÍA

- Revistas: Buena salud. El Estrés. Edición No. 19. Chile: Cochrane S.A. 2005
- Seoane, M. (2006) *Estrategias de afrontamiento y riesgo en la adolescencia*. Tesis doctoral presentada en la Universidad Complutense de Madrid.



WEB

- AMERICAN ACADEMY OF CHILD E ADOLESCENTE PSYCHIATRY. Como se puede Ayudar a los Adolescentes con Estrés N° 66.
<http://www.aacap.org/page.ww?section=Información+para+la+familia&name=Como+se+puede+ayudar+a+los+Adolescentes+con+Estrés+N°+66>
- Cano Vindel, Antonio (2008). LA NATURALEZA DEL ESTRÉS. Consultado en 10 - 24 - 2008 en http://www.ucm.es/info/seas/estres_lab/el_estres.htm.
- Chávez Pacherras, Luis Ernesto (2004). Relación entre las enfermedades más frecuentes con el rendimiento académico de los estudiantes ingresantes de la Universidad Nacional de Trujillo. Consultado en <http://www.monografias.com/trabajos41/enfermedades-yrendimiento/enfermedades-y-rendimiento.shtml>.
- GAETA REYNALDO, ALONSO (2007). El estrés, Metodología de la Investigación. Consultado en <http://www.monografias.com/trabajos14/estres/estres.shtml?monosearch>.
Pearl Ben-Joseph, Elana (agosto de 2006). Sentimientos de Stress. Consultado en 28-10-2008 en http://kidshealth.org/kid/en_espanol/sentimientos/stress_esp.html.
- PULIDO CASTRO, (Octubre-diciembre de 2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de psicología del centro universitario de "los Altos". Consultado en 28-10-2008 en http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/antiores/7/007_Caldera.pdf.
- Romero, Tania (2007). Estrés: enfermedad que afecta el rendimiento académico. Consultado en 10/27/2008 en <http://universitasorientacion.wordpress.com/2008/05/12/elestres-estudiantil/>.
- Solórzano Aparicio, Mary Luz y Ramos Flores, Nitzzy (2006). Rendimiento académico y estrés académico de los estudiantes de la E.A.P. de Enfermería de la Universidad Peruana Unión. Consultado en 28-10-2008 en <http://posgrado.upeu.edu.pe/csalud/revista/file/36-40.pdf>.
- Vigo Quiñones, Alfonso (2004). Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes del I año del Instituto Superior Tecnológico Huando - Huaral. Consultado en <http://www.monografias.com/trabajos61/habitos-estudio-rendimientoacademico/habitos-estudio-rendimiento-academico.shtml>.
- Villacis, Sandra (2008). El estrés en el rendimiento académico de los estudiantes de la U.T.A. Consultado en <http://www.monografias.com/trabajos61/estres-rendimientoacademico/estres-rendimiento-academico.shtml>
- Wikipedia (2010). Estrés. Consultado en 10/27/2012 en <http://es.wikipedia.org/wiki/Estrés>.