



**Estrés, estrategias de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes de enfermería. Universidad Nacional de Trujillo. 2011**

**Stress, coping strategies and academic performance in nursing students of the National University of Trujillo. 2011**

Nora Vargas Castañeda<sup>1</sup>, Janet Chunga Medina<sup>2</sup>,  
Victoria García Casós<sup>3</sup>, Flor Márquez Leyva<sup>4</sup>

Recibido 10 de diciembre 2012; aceptado el 28 de diciembre de 2012

**Resumen**

*El presente estudio descriptivo correlacional de corte transversal, se realizó en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Trujillo, 2011, el objetivo fue determinar la relación del estrés académico, estrategias de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes de enfermería. La muestra se seleccionó con el muestreo aleatorio simple. Como instrumentos se utilizaron el inventario de estrés académico, escala de evaluación de estrategias de afrontamiento y escala de valoración de rendimiento académico. Los resultados son presentados en tablas de clasificación de simple y doble entrada con frecuencias numéricas/porcentuales. La relación entre las variables de estudio, se realizó mediante la prueba de independencia de criterios Chi Cuadrado( $X^2$ ). Las conclusiones son: el 61.3 por ciento de estudiantes de enfermería tienen de 20 a 25 años y el 38.7 por ciento de 16 a 19 años, 96 por ciento son mujeres, 97.2 por ciento proceden de la costa, 56 por ciento viven con sus padres; 72 por ciento tienen estrés académico medio y el 24 por ciento alto; 82.7 por ciento tienen estrategias de afrontamiento eficientes; 50.7 por ciento tienen rendimiento académico medio y 49.3 por ciento alto. El estrés académico guarda relación altamente significativa con el rendimiento académico.*

Palabras Claves: estrés, estrategias de afrontamiento, rendimiento académico

**Abstract**

*The present study descriptive correlational cross-sectional, was conducted at the School of Nursing, National University of Trujillo, 2011, the objective was to determine the relation of academic stress, coping strategies and academic performance in nursing students. The sample was selected with simple random sampling. Were used as instruments of academic stress inventory, assessment scale of coping strategies and level of academic performance assessment. The results are presented in tables for the classification of single and double frequency input numerical / percentage. The relationship between the study variables was performed using the test of independence of criteria Chi Square ( $X^2$ ). The conclusions are: 61.3 percent of nursing students have 20 to 25 years and 38.7 percent 16 to 19 years, 96 percent are women, 97.2 percent come from the coast, 56 percent live with their parents; 72 percent have academic stress medium and 24 percent high, 82.7 percent have effective coping strategies, 50.7 percent have academic middle and high 49.3 percent. Academic stress related highly significantly with academic performance.*

Keywords: stress, coping strategies, academic performance.

<sup>1</sup> Maestría en Enfermería mención Salud de la Mujer y el Niño. norida1416@hotmail.com

<sup>2</sup> Maestría en Salud Pública mención Planificación y Gestión. jajuchm@gmail.com

<sup>3</sup> Maestría en Enfermería mención Salud de la Mujer y el Niño. victoriagarciacasos@yahoo.es

<sup>4</sup> Maestría en Salud Pública mención Planificación y Gestión. fmarquez62@yahoo.es

## I. INTRODUCCION

La Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) postula que el estrés es "el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción". Para Richard Lazarus (1966) es "el resultado de la relación entre el individuo y el entorno, evaluado por aquél como amenazante, que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar" (Torres, 2007; Hernández, Polo y Pozo, 1996; Smeltzer y Bare, 1998).

Los síntomas físicos, pueden ser dolor de cabeza, de espalda, cansancio, sudoración, gastritis entre otros. Los factores que pueden producir estrés son: los estímulos externos como: problemas económicos, familiares, exceso de estudio, temor entre otros y los estímulos Internos: son propios del organismo, como el dolor, una enfermedad, sentimientos de inferioridad, problemas sociológicos entre otros (Mainieri, 2009; Gispert, 1999; Atkinsong, 2003).

El estrés académico tiene como fuente a estresores relacionados con la competitividad grupal, sobrecarga de tareas, exceso de responsabilidad, ambiente físico inadecuado, exposición de trabajos, exámenes, trabajos en grupo, conflictos entre compañeros, entre otros. Tiene como finalidad adaptar al organismo ante algunos hechos que suceden durante la vida académica, los cuales puede actuar, generando problemas de rendimiento bajo. Sin embargo, no todos los estudiantes universitarios padecen estrés, algunos usan estrategias para afrontar éste (Navas, 1996; Morris, 2001; Barraza, 2010; Moreno, Casco y Trimarchi, 2010).

Las estrategias de afrontamiento son procesos concretos que se usan en cada contexto y cambian según los estímulos que actúen. Si al hacerlo el individuo tiene éxito para solucionar la situación problemática, repetirá el mismo ante situaciones similares; en caso contrario buscará otro recurso. La relación entre estrés y afrontamiento es recíproca, debido a que las acciones que realiza una persona para afrontar un problema afectan la valoración del problema

y el subsecuente afrontamiento (Casullo y Fernández, 2001; Fernández, 1997; Lazarus y Folkman, 1986).

La importancia de las estrategias de afrontamiento está en que pueden determinar si un individuo experimenta o no estrés. Cuando un individuo es incapaz de afrontar sus problemas eficazmente ignora el problema o rechaza conscientemente su existencia; su conducta puede tener efectos negativos no sólo en su propia vida, así también en la de sus familias y el funcionamiento general de la sociedad podría verse afectada la salud de forma negativa aumentando el riesgo de la morbi mortalidad (Cruz y Vargas, 2001; Shturman, 2005; Cassaretto, Chau, Oblitas y Valdez, 2003).

Los autores proponen el Adolescent Coping Scale (ACS, 1997), un instrumento para estudiar el afrontamiento. La prueba identifica las estrategias más comunes empleadas en 18 escalas. Se agrupan en 3 estilos de afrontamiento diferentes: Resolver el Problema, Referencia a los Otros, Finalmente el No Productivo (Frydenberg y Lewis, 1997).

El rendimiento académico es 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 (Pizarro, 1985; Carrasco, 1985; Heran y Villarroel, 1987).

Se define también 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 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. El rendimiento académico es el quantum obtenido por el individuo en determinada actividad académica (Kaczynska, 1986; Novaez, 1986; Chadwick, 1979).

En el sistema educativo universitario peruano, específicamente, en la Universidad Nacional de Trujillo, la mayor parte de las calificaciones se

basan en el sistema vigesimal, es decir de 0 a 20. Se elaboró una tabla para evaluar el rendimiento académico y que categoriza a esta variable en los niveles: alto (de 15 a 20 puntos), medio (de 13 hasta 14.99), bajo (11 a 12.99) y deficiente (10.99 a menos) (García y Palacios, 1991; Aliaga, 1998; Reyes, 1998).

Polo, Hernández y Pozo, 1996, Madrid, reportan que el estrés para cada situación es elevado. Olivares, 1999, Arequipa, concluyó que el 42.1 por ciento presentó estrés severo, predominando en el sexo masculino, las conductas de afrontamiento que adoptaron en su tiempo libre fueron: 79.5 por ciento, escuchar música, 62.2 por ciento la práctica de un deporte (Polo, Hernández, Pozo, 1996; Olivares, 1999).

Sánchez col., 2001, Trujillo”, reportan que los estresores predominantes fueron: 26 por ciento, sobrecarga de tareas, 25 por ciento las evaluaciones y 17 por ciento el exceso de responsabilidad; las estrategias de afrontamiento más utilizados fueron en un 26 por ciento, los esfuerzos por razonar y mantener la calma, así mismo el estrés fue más frecuente en mujeres. Martínez, 2006, España, concluye que las estrategias de afrontamiento ante el estrés correlacionan con el rendimiento académico (Sanchez E col., 2001; Martínez, 2006).

Ticona, Paucar y Llerena, 2006, Arequipa, concluyen que el nivel de estrés se relaciona de manera significativa con el uso de estrategias de afrontamiento (Ticona, SB.; Paucar, G. y Llerena 2006). Mikkelsen, 2009, Lima, concluye que los Estilos de Resolver el problema y Referencia a los otros fueron los más empleados (Mikkelsen 2009).

## 1. JUSTIFICACIÓN

La importancia de la presente investigación está centrada en conocer los niveles de estrés académico que presentan los estudiantes de la escuela de enfermería de la Universidad Nacional de Trujillo, teniendo como propósito que tanto los estudiantes como los docentes de la Carrera puedan evaluar los factores que están afectando sus actividades académicas a fin de

disminuir los factores estresante, así mismo permitirá incorporar en forma complementaria al sistema de enseñanza y formación de estudiantes, mecanismos de identificación precoz de situaciones estresantes, planificando actividades de consejería que sirvan de apoyo en la salud mental de dichos estudiantes lo que fortalecerá las estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes y que desde las aulas de pregrado se hará un manejo efectivo del estrés, evitando situaciones que perjudiquen al estudiante físicamente, emocionalmente y otros como deserción estudiantil, atraso académico.

## 3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Qué relación existe entre el nivel de estrés académico, las estrategias de afrontamiento y el rendimiento académico en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Trujillo. 2011?

## 4. OBJETIVOS

- Determinar la relación entre el nivel de estrés académico, las estrategias de afrontamiento y el el rendimiento académico en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Trujillo.2011.
- Determinar el nivel de estrés académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Trujillo. Trujillo. 2011.
- Determinar las estrategias de afrontamiento que usan los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Trujillo. Trujillo. 2011.
- Determinar el rendimiento académico en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Trujillo. 2011.

## MATERIAL Y MÉTODO

El presente estudio es de tipo cuantitativo, descriptivo, correlacional de corte transversal, el cual se realizó en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Trujillo, durante los meses de

Enero a Diciembre del 2011 (Hernández, R., Fernández, C., Baptista, 2010).

El universo: fue de 299 estudiantes de enfermería de la UNT y la muestra de 75 que se obtuvo por muestro aleatorio simple. Los criterios de inclusión son: Estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Trujillo matriculados en el año académico 2011, del I, III, V y VII ciclo, de ambos sexos y con participación voluntaria.

Se utilizó el Inventario de estrés académico: cuyo autor es Arturo Barraza, presenta 31 reactivos; Escala de evaluación de las estrategias de afrontamiento: de los autores Frydenberg, E. y Lewis, R. con adaptación para población peruana por Beatriz Canessa y Escala de valoración de rendimiento académico de Reyes (1988) que categoriza a esta variable en los niveles: alto (de 15 a 20 puntos), medio (de 13 hasta 14.99), bajo (11 a 12.99) y deficiente (10.99 a menos) (Lazarus, R., y Folkman, 1986, Barraza, 2010; Canessa, 2002).

Se coordinó con la directora de la escuela y se comunicó a las docentes para que al final de su horario de clase se aplique

el instrumento en 20 minutos aproximadamente.

Los resultados son presentados en cuadros de simple y doble entrada, con frecuencias numéricas y porcentuales. Los resultados se reportaron en tablas estadísticas simples y de contingencia. La prueba piloto fue aplicada a 30 estudiantes de la sede de Guadalupe.

Los instrumentos fueron sometidos a la prueba de Confiabilidad de Alpha de Cronbach, obteniéndose 0.754 para el nivel de estrés y de 0.812 para la escala de estrategias de afrontamiento.

La información recolectada fue procesada en el programa SPSS para Windows, versión 15, y los resultados son presentados en tablas estadísticas de una y doble entrada. La relación entre las variables se determinó con la prueba Chi-Cuadrado de Independencia de Criterios. Se consideró los principios éticos de: Anonimato, Confidencialidad, Libre participación, y de libre decisión y honestidad en la selección de la muestra para el presente estudio (Hernández, Fernández, y Baptista, 2010).

### III. RESULTADOS

**TABLA No. 1: Distribución de frecuencias de 75 estudiantes de enfermería, según nivel de estrés académico. Universidad Nacional de Trujillo. 2011.**

Nivel de Estrés Académico	Estudiantes	%
Bajo	3	4.0
Medio	54	72.0
Alto	18	24.0
<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Información obtenida del instrumento estrés y estrategias de afrontamiento

**TABLA No. 2: distribución de frecuencias de 75 estudiantes de enfermería, según estrategias de afrontamiento. Universidad Nacional de Trujillo. 2011**

<b>Estrategias de Afrontamiento</b>	<b>Estudiantes</b>	<b>%</b>
Deficiente	0	0.0
Regular eficiente	3	4.0
Eficiente	62	82.7
Muy eficiente	10	13.3
<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Información obtenida del instrumento estrés y estrategias de afrontamiento

**TABLA No. 3: Distribución de frecuencias de 75 estudiantes de enfermería, según nivel de rendimiento académico. Universidad Nacional de Trujillo. 2011**

<b>Nivel de Rendimiento Académico</b>	<b>Estudiantes</b>	<b>%</b>
Deficiente	0	0.0
Bajo	0	0.0
Medio	38	50.7
Alto	37	49.3

**TABLA No. 4: distribución de frecuencias de 75 estudiantes de enfermería, según nivel de estrés académico y nivel de rendimiento académico. Universidad Nacional de Trujillo. 2011**

<b>Nivel de Rendimiento Académico</b>	<b>Nivel de Estrés Académico</b>						<b>Total</b>	
	<b>Bajo</b>		<b>Medio</b>		<b>Alto</b>			
	<b>Est.</b>	<b>%</b>	<b>Est.</b>	<b>%</b>	<b>Est.</b>	<b>%</b>	<b>Est.</b>	<b>%</b>
Medio	3	100.0	35	64.8	0	0.0	38	50.7
Alto	0	0.0	19	35.2	18	100.0	37	49.3
<b>Total</b>	<b>3</b>	<b>100.0</b>	<b>54</b>	<b>100.0</b>	<b>18</b>	<b>100.0</b>	<b>75</b>	<b>100.0</b>
<b>Total</b>	<b>75</b>						<b>100.0</b>	

Fuente: Información obtenida del instrumento estrés y rendimiento académico  
 $\chi^2 = 25.732$      $p = 0.000$     relación altamente significativa

**TABLA No. 5: Distribución de frecuencias de 75 estudiantes de enfermería, según estrategias de afrontamiento y rendimiento académico. Universidad Nacional de Trujillo. 2011**

Rendimiento Académico	Estrategias de Afrontamiento						Total	
	Regular eficiente		Eficiente		Muy eficiente		Est.	%
	Est.	%	Est.	%	Est.	%		
Medio	1	33.3	35	56.5	2	20.0	38	50.7
Alto	2	66.7	27	43.5	8	80.0	37	49.3
<b>Total</b>	<b>3</b>	<b>100.0</b>	<b>62</b>	<b>100.0</b>	<b>10</b>	<b>100.0</b>	<b>75</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Información obtenida del instrumento estrategias de afrontamiento y rendimiento académico  $\chi^2 = 4.953$   $p = 0.084$  No Significativa (No hay relación entre variables)

#### IV. ANALISIS Y DISCUSION

En el presente trabajo, se encontró los siguientes resultados.

**Tabla 1:** el 72 por ciento de las estudiantes tienen nivel de estrés académico medio, el 24 por ciento alto y el 4 por ciento nivel bajo. Ticona, Paucar, y Llerena, Arequipa, 2006, concluyen que el 29.9 por ciento de estudiantes presentó nivel de estrés severo, resultados que coinciden con los de esta investigación. Díaz y Gaytán, Trujillo, 2008, concluyen que el 51.6 por ciento presentaron moderado nivel de estrés, el 46.8 por ciento bajo nivel de estrés y el 1.6 alto nivel de estrés, resultados que difieren de los de la presente investigación (Ticona, Paucar, y Llerena, 2006; Marty col., 2005; Díaz y Gaytán, 2008).

El Estrés Académico es el proceso de cambio en los componentes del Proceso de Enseñanza y Aprendizaje, a través de un conjunto de mecanismos adaptativos individuales e institucionales, producto de la demanda desbordante y exigida en las experiencias de enseñanza y aprendizaje que se desarrollan en las Instituciones de Educación Superior, con el propósito de mantener el estado estacionario. Un elevado nivel de estrés altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico, lo que influye de forma negativa en el rendimiento académico, en algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y, en otros casos, no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula o el recinto minutos antes de dar comienzo el examen. Se puede concluir que existe un porcentaje considerable de estudiantes

que están sometidos a un nivel de estrés académico alto (Román y Hernández, 2001; Acosta, 2002).

**Tabla 2:** el 82.7 por ciento de las estudiantes de enfermería tienen estrategias de afrontamiento eficientes, el 13.3 por ciento muy eficiente. Las estrategias más usadas son: continuar asistiendo a clases, preocuparse por el futuro, tratar de dar una buena impresión a las personas que le importan, escuchar música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión.

Olivares, 1999, Arequipa, concluyó que las conductas que adoptaron en su tiempo libre fueron: el 79.5 por ciento, escuchar música, el 58.7 por ciento realizan lectura, el 62.2 por ciento practican un deporte. Sánchez y colab., 2001, Trujillo, concluyeron que las estrategias más utilizadas fueron los esfuerzos por razonar y mantener la calma con un 26 por ciento (Olivares, 1999; Sanchez col., 2001).

Las estrategias de afrontamiento son esquemas mentales intencionales de respuesta dirigida a manejar las demandas internas y ambientales, y los conflictos entre ellas, que ponen a prueba o exceden los recursos de la persona. La personalidad determina un “estilo de afrontamiento”. Concluimos que las estudiantes de enfermería usan eficientemente las estrategias de afrontamiento, que podría atribuirse al hecho de que se están formando para cuidar la salud de las personas, se les está capacitando con una serie de elementos en su desarrollo personal y por lo tanto están aplicando en ellas mismas estrategias para la solución de diversos problemas (Sanchez, 2012).

**Tabla 3:** el 50.7 por ciento de las estudiantes de enfermería tienen rendimiento académico medio y el 49.3 por ciento alto.

García, 2005, Lima, reporta que el 67.8 por ciento tienen rendimiento académico medio, el 18.3 por ciento alto y el 13.9 por ciento rendimiento académico bajo, resultados que difieren con los de la presente investigación (García, 2009).

El rendimiento académico es un indicador de eficacia y calidad educativa. Las manifestaciones de fracaso como el bajo rendimiento académico, la repitencia y la deserción, expresan deficiencias en un sistema universitario. Las causas del fracaso estudiantil deben buscarse más allá del estudiante mismo. Para la institución universitaria, es posible y además necesario, que asuma el diseño e implantación de dispositivos que permitan disminuir los niveles de fracaso estudiantil (Solis, 2007).

Concluimos que las estudiantes de enfermería tienen un rendimiento académico de acuerdo a como se requiere en la competitividad del medio, ya que para laborar es muy importante el record de notas, por lo tanto ellas hacen mucho esfuerzo en obtener notas satisfactorias inclusive teniendo que hacer frente a muchas adversidades.

**Tabla 4:** Se encontró que el nivel de estrés académico guarda relación altamente significativa con el rendimiento académico:  $\chi^2 = 25.732$ ;  $p = 0.000$ .

Caldera, Pulido y Martínez, 2007, Jalisco, encontraron relación significativa entre nivel de estrés y rendimiento académico, resultados que concuerdan con los de esta investigación. Feldman y col., 2008, Venezuela, concluyen que presentaron mejor rendimiento cuando el estrés académico percibido fue mayor, y la asociación entre estrés y rendimiento académico fue significativa, resultados que son semejantes a los de esta investigación (Caldera, Pulido, y Martínez, 2007; Feldman y col., 2008).

Los estudiantes se enfrentan cada vez más a exigencias, desafíos y retos que les demandan una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos de diferente índole. Tal situación les puede hacer experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio, y autocrítica, así como bajas calificaciones, merma académica, abandono de los estudios, entre otras (Solis, 2009; Martín, 2007).

**Tabla 5:** Las estrategias de afrontamiento guardan relación significativa con el rendimiento académico:  $\chi^2 = 4.953$ ,  $p = 0.084$

Chávez, 2004, México, concluye que programas de intervención de estrategias

afrontamiento son altamente efectivos en el desempeño académico, resultados que difieren de los de la presente investigación. Martínez, 2010, Málaga, concluye que las estrategias de afrontamiento correlacionan con el rendimiento académico, y la falta de afrontamiento correlacionan de manera inversa y significativa con el rendimiento académico medio, resultados que difieren de los de esta investigación (Chavez, 2004; Martínez, 2010).

Frydenberg y Lewis (1997) definen al afrontamiento como “las estrategias conductuales y cognitivas para lograr una transición y una adaptación efectivas”. El creciente interés por el estudio de las estrategias de afrontamiento es producto de reconocer en ellas un particular modo de responder a las diferentes situaciones que generan estrés, como así también de entender su función positiva de mitigar los efectos nocivos de aquél. El afrontamiento constituye un proceso cambiante con fines de adaptación, en el que el sujeto y el contexto interactúan de manera permanente y señalan, además, que los individuos varían sus patrones de estrategias de afrontamiento en función del tipo de problema a resolver. Cada sujeto tiende a la utilización de los estilos de afrontamiento que domina, ya sea por aprendizaje o por hallazgo fortuito en una situación de emergencia. (Leibovich, Schmidt y Marro, 2002; Diaz, Jimenes y Fernandez-Abascal, 2004).

## CONCLUSIONES

1. El 61.3 por ciento de estudiantes tienen de 20 a 25 años. El 96 por ciento son mujeres. El 97.2 por ciento proceden de la costa. El 56 por ciento viven con sus dos padres.
2. El 72 por ciento tienen nivel de estrés académico medio y el 24 por ciento alto.
3. El 82.7 por ciento tienen estrategias de afrontamiento eficientes.
4. El 50.7 por ciento tienen rendimiento académico medio y el 49.3 por ciento alto.
5. El nivel de estrés académico guarda relación altamente significativa con el rendimiento académico. Las variables estrategias de afrontamiento y el rendimiento académico no se relacionan.

VI.

VII.

VIII.

## IX. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Acosta, J. M<sup>a</sup>. El estrés: ¿amigo o enemigo? Valencia: Bèrnia, D.L. 2002.
- Aliaga, J. La ubicación espontánea del asiento como función de la inteligencia, la personalidad, el rendimiento académico y el sexo. Tesis para optar el Grado Académico de Magíster en Psicología. Mención Psicología Educativa. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú. 1998.
- Atkinsong, H. Introducción a la psicología. 14 ed. Edit. Thomson. España. 2003.
- Barraza, A. El estrés académico en los alumnos de postgrado de la Universidad Pedagógica de Durango, Guadalajara, Memoria electrónica del VII Congreso Nacional de Investigación Educativa; disponible en la Biblioteca Virtual de psiconet en URL:<http://www.psicologiainvestigativa.com/publicaciones/biblioteca/articulos/ar-barraza01.htm>. Fecha de acceso: 15 agosto 2010.
- Barraza, A. El inventario SISCO del estrés académico. Disponible en: <http://www.psicologiainvestigativa.com/bv/psicologia-248-1-propiedades-psicometricas-del-inventario-sisco-del-estres-ac.html> Fecha de acceso: 20-08-10.
- Caldera, J.; Pulido, B.; y Martínez, M. Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos, Jalisco. 2007.
- Canessa, B. Adaptación psicométrica de las escalas de afrontamiento para adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima Metropolitana. 2002. Disponible en: [http://fresno.ulima.edu.pe/sf%5Csf\\_bdfde.nsf/images/8110C7602378638B05257391004D8AE5/\\$file/08-PERSONA5-canessa.pdf](http://fresno.ulima.edu.pe/sf%5Csf_bdfde.nsf/images/8110C7602378638B05257391004D8AE5/$file/08-PERSONA5-canessa.pdf) . Fecha de acceso: 20-08-10.
- Carrasco, J. La recuperación educativa. España. Editorial Anaya. España. 1985.
- Cassaretto, M.; C. Chau, C.; H. Oblitas, H. y Valdez, N. Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. Revista de psicología de la PUCP, XXI (2) Lima. 2003.
- Casullo, M. y Fernández Liporace, M. Estrategias de afrontamiento
- Chadwick, C. Teorías del aprendizaje.: Ed. Tecla. Santiago. 1979.
- Chavez, E. Estrategias de afrontamiento a la ansiedad y el desempeño académico en estudiantes universitarios. Colima, México, 2004. Disponible en:[http://digeset.uco.mx/tesis\\_posgrado/Pdf/ELSA\\_GUADALUPE\\_CHAVEZ\\_DE\\_ANDA.pdf](http://digeset.uco.mx/tesis_posgrado/Pdf/ELSA_GUADALUPE_CHAVEZ_DE_ANDA.pdf). Fecha de acceso: 20-03-12.
- Cruz, C. y Vargas, L. *Estrés; entenderlo es manejarlo*, Alfa Omega. México. 2001.
- Díaz, J. y Gaytán, D. Nivel de estrés y calidad de vida en estudiantes de enfermería. Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería. Universidad Nacional de Trujillo. 2008.
- Díaz, M.; Jimenes, M. y Fernández-Abascal, E. “Estudio sobre la Escala de Estilos y Estrategias de Afrontamiento” (E3 A). Revista Electrónica de Motivación y Emoción. ISSN-1138-493X. Departamento de Psicología Básica II. Universidad Nacional de Educación a Distancia. España. Vol. 3. Nº 4. 2004.
- en estudiantes adolescentes. *Instituto de Investigaciones*. Buenos
- Feldman, L. y colab. El estrés y el rendimiento académico en universitarios venezolanos. 2008.
- Fernández, E. Estilos y estrategias de afrontamiento. Cuadernos de práctica de motivación y emoción. Madrid. 1997.
- Frydenberg, E. y Lewis, R. Escala de afrontamiento para adolescentes. TEA ediciones. Madrid. 1997.
- García, C. Habilidades sociales, clima social familiar y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Universidad San Martín de Porres. Lima. 2005.
- García, O. y Palacios, R. Factores condicionantes del aprendizaje en lógica matemática. Tesis para optar el Grado de Magister. Universidad San Martín de Porres, Lima, Perú. 1991.
- Gispert, C. Enciclopedia de la Psicología. Edit. Océano. España. 1999.
- Heran, J. y Villarroel, R. Caracterización de algunos factores del alumno y su familia de escuelas urbanas y su incidencia en el rendimiento de castellano y matemática en el primer ciclo de enseñanza general básica. Chile: CPEIP. 1987.
- Hernández, J.; Polo, A. y Pozo, C. Programa de Entrenamiento en Técnicas de Estudio Servicio de Psicología Aplicada. Universidad Autónoma de Madrid. 1996.



- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, M. Metodología de la investigación. 5° ed. Edit. McGraw-Hill. México. 2010.
- Kaczynska, M. El rendimiento escolar y la inteligencia. Paidós. Buenos Aires. 1986.
- Lazarus, R., y Folkman, S. Estrés y procesos cognitivos. Barcelona, España, 1986.
- Leibovich de Figueroa, N.; Schmidt, V. y Marro, C. "Afrontamiento". En El "malestar" y su evaluación en diferentes contextos. Buenos Aires: Eudeba. 2002.
- Mainieri, R. Estrés. 2009. Disponible en: <http://healthclub.fortunecity.com/hockey/91/estres.html>. Fecha de acceso: 30 junio, 2010.
- Martín, I. Estrés académico en estudiantes universitarios. Apuntes de Psicología, 2007.
- Martínez, J. Estrategias de afrontamiento ante el estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. España. 2006. Disponible en: <http://www.eumed.net/rev/ced/18/jamg.htm>. Fecha de acceso: 20-08-10.
- Martínez, J. Estrategias de afrontamiento ante el estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Málaga. 2010. Disponible en: <http://www.eumed.net/rev/ced/18/jamg.htm>. Fecha de acceso: 20-03-12.
- Marty, M. y colab. Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas. Rev. chil. neuro-psiquiatr. [revista en la Internet]. 2005 Mar [citado 2012 Mar 26]; 43(1): 25-32. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-92272005000100004&lng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272005000100004&lng=es). doi: 10.4067/S0717-92272005000100004
- Mikkelsen, F. Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes universitarios de Lima. Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología. Pontificia Universidad Católica del Perú. 2009.
- Moreno N.; Casco, S. y Trimarchi, I. Nivel de estrés académico en estudiantes de orientación educativa de la UPNFM de Tegucigalpa. Honduras. disponible em: <http://www.monografias.com/trabajos82/nivel-estres-academico-estudiantes/nivel-estres-academico-estudiantes.shtml>. Fecha de acceso: 15 agosto 2010.
- Morris, Ch. Psicología. Editorial educación. México. 2001.
- Navas, R. "Ansiedad en la toma de exámenes: algunas explicaciones cognitivas-conductuales. Centro Caribeño de Estudios Postgraduados". San Juan, Puerto Rico. 1996.
- Novaez, M. Psicología de la actividad escolar. Editorial Iberoamericana. Mexico. 1986.
- Olivares, A. Conductas de afrontamiento al estrés en adolescentes pre- universitarios. Academias Fleming y Bardet. Arequipa. 1999.
- Olivares, A. Conductas de afrontamiento al estrés en adolescentes pre-universitarios. Academias Fleming y Bardet. Arequipa. 1999.
- Papalia, D.; Wendkos, S. y Duskin, R. Psicología del Desarrollo. 9na ed. Edit. Mc Graw Hill. Mexico. 2002.
- Pizarro, R. Rasgos y actitudes del profesor efectivo. Tesis para optar el Grado de Magíster en Ciencias de la Educación. Pontificia Universidad Católica de Chile. Chile. 1985.
- Polo, A; Hernández, J. y Pozo, C. Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. Universidad Autónoma de Madrid. 1996. Disponible en: <http://www.uco.es/organiza/centros/educacion/paginas/temporal/Sapuco/articulo.pdf>. Fecha de acceso: 15 agosto 2010.
- Reyes, E. Influencia del programa curricular y del trabajo docente en el aprovechamiento escolar en historia del Perú de alumnos del 3er grado de educación secundaria. Tesis para optar el Grado Académico de Doctora en Educación. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú. 1988.
- Román C.; Hernández, Y. El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. Cuba, 2001.
- Román, Ortiz y Hernández. El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de medicina. Revista Iberoamericana de Educación. EDITA: Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI). Cuba. 20008.
- Sanchez E col.. Estrés Académico en Estudiantes de Medicina. Universidad Nacional de Trujillo. Propuesta de Intervención Pedagógica I Congreso Peruano de Educación Médica. 2001.

Sanchez, E. et al. Estrés Académico en Estudiantes de Medicina. Universidad Nacional de Trujillo. Propuesta de Intervención Pedagógica I Congreso Peruano de Educación Médica. 2001.

Sanchez, L. Estrategias de afrontamiento. Disponible en: <http://www.ayudapsicologica.org/trastornos-de-ansiedad/208-estrategias-de-afrontamiento.html>.

Fecha de acceso: 20-02-12

Shturman, S. *El poder del estrés*. EDAMEX México. 2005.

Smeltzer, S. y Bare, B. *Enfermería Médico quirúrgico*. 8va. ed. Edit. Interamericana Mc Graw Hill. México. 1998.

Solis, J. Rendimiento académico. 2009. Disponible en: <http://psicopedagogiaperu.blogspot.com/> Fecha de acceso: 20-03-12.

Ticona, SB.; Paucar, G. y Llerena, G. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería – UNSA. Arequipa. 2006.

Torres, I. Estrés en universitarios. 2007. Disponible en:

<http://www.elsiglodetorreon.com.mx/noticia/256395.afecta-el-estres-a-los-universitarios.html>. Fecha de acceso: 29 de mayo del 2010.