



ESCUELA DE POSTGRADO
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**Afrontamiento del estrés académico y rendimiento en
estudiantes de psicología de una Universidad de Lima**

TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:

Magíster en Docencia Universitaria

AUTORES:

Br. Carlos Agustín Gonzales Trinidad

Br. Mirian Elena Sutta Guzmán

ASESOR:

Mgtr. Walter Capa Luque

SECCIÓN

Educación e Idiomas

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Evaluación y Aprendizaje

PERÚ – 2014

Dra. Paula Viviana Liza Dubois
PRESIDENTE

Dra. Josefa María Silva Calderón
SECRETARIO

Ph. D. Oscar Guillen Valle
VOCAL

Dedicatoria

*A nuestras familias,
por el tiempo que no estuvimos con ellos
y a Dios, que nos bendice cada día.*

Agradecimientos

A los alumnos que inspiraron la realización de ésta tesis.

A nuestros profesores, que nos iluminaron con sus enseñanzas

A los colegas que nos dieron las facilidades para ingresar a sus aulas para aplicar el test de estrés académico.

A nuestros asesores y revisor por sus aportes para mejorar nuestro trabajo.

Declaración de Autenticidad

Yo, Carlos Agustín Gonzales Trinidad estudiante de la Maestría en Docencia Universitaria de la Escuela de Postgrado de la Universidad César Vallejo, identificado con DNI N° 08871848 y Miriam Elena Sutta Guzmán estudiante de la Maestría en Docencia Universitaria de la Escuela de Postgrado de la Universidad César Vallejo, identificada con DNI N°40059207 con la tesis titulada “AFRONTAMIENTO DEL ESTRES ACADEMICO Y RENDIMIENTO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD DE LIMA”, declaramos bajo juramento que:

- 1) La tesis es de nuestra autoría.
- 2) Hemos respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
- 3) La tesis no ha sido autoplagiada; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
- 4) Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse la falta de fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

Lima, 10 de Enero 2015

Firma.....

Nombres y apellidos: Carlos Agustín Gonzales Trinidad.

DNI: N° 08871848.

Firma.....

Nombres y apellidos: Miriam Elena Sutta Guzmán.

DNI: N° 40059207

Presentación.

Señores miembros del Jurado:

Cumpliendo con lo establecido en los dispositivos legales vigentes que establecen el proceso de graduación a nivel de post grado de la Universidad César Vallejo, con el fin de obtener el grado de Magister en Docencia Universitaria, presentamos la tesis titulada *“Afrontamiento del estrés académico y rendimiento en estudiantes de psicología de una universidad de Lima”*

Al observar a los alumnos en aula y escucharlos que están estresados porque en todos los cursos, tienen trabajos, exposiciones y exámenes, entre otras actividades universitarias, siendo de primer ciclo y tener que adaptarse a la vida universitaria, despertó en nosotros la inquietud acerca de ¿cómo afrontan su estrés? y ¿cómo influye el estrés en su rendimiento académico?.

A través de la presente investigación se busca conocer la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés académico que emplean los estudiantes y su rendimiento medido a través de sus notas.

Habiendo revisado bibliografía encontramos publicado en la Revista Iberoamericana de Psicología y Salud, la escala de Afrontamiento al estrés académico, elaborado por Canabach, Valle, Rodríguez, Piñero y Freire en el año 2009, en la Universidad de la Coruña en España.

Nuestra tesis contiene los capítulos de Introducción, Marco Metodológico, Resultados, Discusión, Conclusiones, Recomendaciones y Referencias Bibliográficas, así como Anexos.

Esperamos contribuir con el conocimiento científico y psicológico y poder realizar aportes en bien de la comunidad universitaria.

Índice

Carátula	página
PÁGINAS PRELIMINARES	
Página del Jurado	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimientos	iv
Declaratoria de Autenticidad	v
Presentación	vi
Índice	viii
Lista de Tablas y Figuras	ix
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
I. INTRODUCCIÓN:	1
1.1 Antecedentes	
1.1.1 Nacionales	3
1.1.2 Internacionales	4
1.2 Marco Teórico	
1.2.1 Estrés	6
1.2.2 Causas del Estrés	8
1.2.3. Modelos de Conceptualización del Estrés	9
1.2.4 Estrés académico	10
1.2.5 Afrontamiento del Estrés	11
1.2.6 Estilos de afrontamiento al estrés	13
1.2.7 Definiciones acerca del Rendimiento Académico	15
1.2.8 Factores que inciden en Rendimiento Académico	16
1.2.9 Pautas para Mejorar el Rendimiento Académico	18
1.2.10 Tipos de rendimiento académico	20
1.3 Justificación	21

1.4	Problema	
1.4.1	Realidad Problemática	21
1.4.2	Formulación del Problema	23
1.5	Hipótesis	
1.5.1	Hipótesis General	24
1.5.2	Hipótesis Específica	24
1.6	Objetivos	
1.6.1	Objetivo General	24
1.6.2	Objetivos Específicos	24
II.	MARCO METODOLÓGICO	25
2.1	Variables	26
2.2	Operacionalización de las variables	27
2.3.	Metodología	
2.3.1	Tipo de estudio	28
2.3.2	Diseño de investigación	28
2.4	Población, muestra y muestreo	
2.4.1	Población	29
2.4.2	Muestra	29
2.4.3	Muestreo	30
2.5.	Técnicas e Instrumentos de Recolección de datos	30
2.6	Métodos de análisis de datos	33
2.7	Aspectos Éticos	33
III.	RESULTADOS	34
IV.	DISCUSIÓN	43
V.	CONCLUSIONES	46
VI.	RECOMENDACIONES	48
VII.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	50
	ANEXOS	

Lista de tablas

		Pág.
Tabla 1	<i>Operacionalización de Variables, Indicadores e ítems</i>	29
Tabla 2	<i>Distribución de la muestra por sexo</i>	32
Tabla 3	<i>Estimaciones de confiabilidad mediante el coeficiente Alpha de Cronbach</i>	34
Tabla 4	<i>Validez del Cuestionario Estrategias de Afrontamiento al estrés académico</i>	34
Tabla 5	<i>Estrategias de afrontamiento y niveles de rendimiento académico de alumnos de psicología de primer ciclo</i>	37
Tabla 6	<i>Relación entre Estrategias de afrontamiento al estrés y Rendimiento Académico de los universitarios de I ciclo</i>	38
Tabla 7	<i>Niveles de Rendimiento académico en universitarios del I ciclo de psicología de una Universidad Privada.</i>	39
Tabla 8	<i>Prevalencia de uso de las estrategias de afrontamiento al estrés académico</i>	40
Tabla 9	<i>Estrategias de afrontamiento y niveles del rendimiento académico de los universitarios de primer ciclo, según sexo femenino.</i>	41
Tabla 10	<i>Relación entre las Estrategias de afrontamiento al estrés y Rendimiento Académico de los universitarios de primer ciclo, según el sexo femenino.</i>	42
Tabla 11	<i>Estrategias de afrontamiento y niveles del rendimiento académico de los universitarios de primer ciclo, según el sexo masculino.</i>	43
Tabla 12	<i>Estrategias de afrontamiento al estrés y Rendimiento Académico de los universitarios de primer ciclo, según el sexo masculino.</i>	44

Índice de Figuras

		Pag.
Figura 1.	<i>Distribución porcentual entre las estrategias de afrontamiento y rendimiento académico</i>	37
Figura 2	<i>Distribución porcentual entre las estrategias de afrontamiento y rendimiento académico, según sexo femenino</i>	41
Figura 3.	<i>Distribución porcentual entre las estrategias de afrontamiento y rendimiento académico, según sexo masculino</i>	43

Resumen

El presente trabajo de investigación, tuvo como objetivo determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y rendimiento académico. El diseño de investigación fue no experimental de tipo descriptivo-correlacional. La muestra fue de 207 estudiantes universitarios de ambos sexos que cursaban el primer ciclo de psicología a quienes se les aplicó la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico. Se halló que no existe relación, entre las estrategias de afrontamiento al estrés con el rendimiento académico, pero si encontró relación entre estas variables al analizarlos según la condición de sexo, encontrándose relación significativa en la muestra femenina ($X^2=0,036$; $gl=6$) más no en la muestra masculina. Se encontró que la estrategia de afrontamiento al estrés más usada es la planificación (43.9%), seguida por la reevaluación positiva (45,9%) y por la búsqueda de apoyo (43.4%) y respecto al rendimiento académico que el 51.7% se ubican entre bueno a excelente.

Palabras clave: Estrategias de afrontamiento, estrés académico, rendimiento académico.

Abstract

This research work was to determine the relationship between coping with stress and academic performance. The research design was non-experimental descriptive-correlational. The sample consisted of 207 university students of both sexes who were in the first cycle of psychology who were administered the scale of the Academic Stress Coping. We found no relationship between coping strategies stress to academic performance, but if he found relationship between these variables to analyze them according to the condition of sex, finding significant relationship in the female sample ($X^2 = 0.036$, $df = 6$) but not in the male sample. It was found that the coping strategy used to more stress is planning (43.9%), followed by positive reappraisal (45.9%) and seeking support (43.4%) and compared to academic performance was 51.7% located from good to excellent.

Keywords: Coping strategies, academic stress, academic performance.