



FACULTAD DE HUMANIDADES

**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE
PSICOLOGÍA**

ESTRÉS ACADÉMICO EN ALUMNOS DE UN INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO DEL DISTRITO DE LOS OLIVOS

**PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

AUTOR

JEAN FRANCOIS VARGAS ASCENCIO

ASESORES:

DR. JOSÉ VALLEJOS SALDARRIAGA

MG. ALFREDO GARCÍA CASIQUE

LIMA – PERÚ

2012

DEDICATORIA

Agradezco a Dios por darme la fortaleza de siempre seguir adelante, a mis padres y colegas de trabajo, ya que con su optimismo y ánimos hicieron posible el logro de esta investigación.

AGRADECIMIENTOS

Mis profundos agradecimientos a todas las personas que me brindaron su apoyo incondicional para la elaboración de esta investigación, lo cual significa un gran avance en mi vida profesional, y que no pude haber sido lograda sin el apoyo de estas importantes personas que sus nombres no cabe mencionar.

A mi asesor metodológico Dr. José Vallejos Saldarriaga, que siempre estuvo atento y preocupado por el desarrollo de esta investigación, su experiencia y sabiduría fue muy resaltante y siempre estuvo dando ánimos y perseverancia hacia mi persona.

Quisiera también agradecer a mi asesor temático Mg. Alfredo García Casique, su paciencia y conocimiento es una de sus cualidades que más resalta de su persona, siempre estuvo calmando mis dudas y preocupaciones, lo cual me ayudo bastante a seguir adelante y no dudar ante cualquier situación.

A mis grandes amigos, que siempre han estado en los momentos positivos y negativos con mi persona, lo cual fue un gran apoyo y motivación para el desarrollo de esta investigación.

Sobre todo deseo agradecer a una persona en especial, que siempre está en mi corazón y pensamientos, Juanita Luz Gonzales Dayer, apareció en mi vida en el momento más indicado; su apoyo, optimismo y carisma, se convirtió en mi fuente de motivación, por tanto, gran parte del éxito de esta investigación, se lo debo a su persona, lo cual siento hacia ella, una profunda admiración y sobre todo un gran amor y sentimiento.

PRESENTACIÓN

La presente investigación se denomina “Estrés Académico de un Instituto Superior Tecnológico del Distrito de Los Olivos”, lo cual su finalidad es determinar el nivel de estrés de los estudiantes de dicha institución, y como afecta a su persona a través de reacciones físicas, psicológicas y comportamentales que a largo plazo podría afectar su rendimiento académico como también en su vida diaria. Por ello se procedió a determinar el nivel de estrés que actualmente tienen y comprobar si existen diferencias significativas en sus reacciones.

El contenido de la presente investigación está estructurado de la siguiente manera: la primera parte con la introducción, seguido del problema de investigación, lo cual se menciona el planteamiento del problema, la formulación del problema, es decir la pregunta de estudio, así como la justificación de la investigación, los antecedentes nacional e internacionales que han venido estudiando el estrés académico con anterioridad y los objetivos tanto el general como los específicos.

En la segunda parte, se encontrará el marco teórico, que toda la teoría de la investigación, por diversos autores donde se describe los tipos de estrés académico, sus manifestaciones, como también las causas del estrés académico, tanto biológicas, psicológicas, sociales y culturales y sobre todo las Consecuencias del mismo; seguido del marco conceptual donde conoceremos las diferentes definiciones sobre estrés y estrés académico por parte de diversos autores que han investigado y estudiado este tema.

En la tercera parte aborda el marco metodológico, donde encontraremos las hipótesis, tanto la general como las específicas, las variables, el tipo de investigación, método de investigación, describe la población y la muestra, así mismo señala los métodos y técnicas utilizados en la presente investigación como también la validez y confiabilidad del instrumento utilizado.

En la cuarta parte, se evidencian los resultados obtenidos en tablas y gráficos, realizados en el programa SPSS versión 20, posteriormente se encuentra la discusión de los resultados, como también encontraremos las conclusiones, sugerencias y referencias bibliográficas del presente trabajo de investigación.

ÍNDICE

Dedicatoria	i
Agradecimientos	ii
Presentación	iii
Índice	iv
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
INTRODUCCIÓN	x
I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	12
1.1. Planteamiento del Problema	12
1.2. Formulación del Problema	14
1.3 Justificación	14
1.4 Antecedentes	16
1.4.1 Antecedentes Internacionales	16
1.4.2 Antecedentes Nacionales	18
1.5 Objetivos	21
1.5.1 Objetivo General	21
1.5.2 Objetivo Especifico	21
II. MARCO TEÓRICO	22
2.1 Tipos de Estrés	25
2.2 Manifestaciones del Estrés Académico	25
2.3 Causas del Estrés Académico	26
2.3.1 Causas Biológicas	30
2.3.2 Causas Psicológicas	30
2.3.3 Causas Socioculturales	30
2.3.4 Causas Sociales	30
2.3.5 Causas Culturales	30
2.4 Consecuencias de Estrés Académico	31
2.5 Estrategias de Afrontamiento	36
2.6 Marco Conceptual	44

2.6.1 Estrés	44
2.6.2 Estrés Académico	45
III. MARCO METODOLÓGICO	47
3.1 Hipótesis	47
3.1.1 Hipótesis General	47
3.1.2 Hipótesis Específicas	47
3.2 Variables – Operacionalización	47
3.2.1 Definición Conceptual	47
3.2.2 Definición Operacional	48
3.3 Metodología	49
3.3.1 Tipo de estudio	49
3.3.2 Diseño	49
3.4 Población, Muestra y Muestreo	49
3.5 Método de Investigación	50
3.6 Técnicas y Métodos de Recolección de Datos	50
3.6.1 Inventario Sisco del Estrés Académico	50
3.6.2 Validez y Confiabilidad del Instrumento de Medición	51
3.7 Métodos de Análisis de Datos	52
IV. RESULTADOS	53
4.1 Descripción – Interpretación	53
4.2 Discusión	78
CONCLUSIONES	81
SUGERENCIAS	83
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	84
ANEXOS	91

Lista de tablas

Tabla 1. Niveles generales de estrés académico	53
Tabla 2. Estadísticos – Descriptivos	53
Tabla 3. Dimensión de Reacciones Físicas según edad	54
Tabla 4. Análisis de Varianza	55
Tabla 5. Dimensión de Reacciones Físicas según sexo.	55
Tabla 6. Prueba T – Student	55
Tabla 7. Dimensión de Reacciones Físicas por Estado Civil	56
Tabla 8. Prueba T-Student	56
Tabla 9. Dimensión de Reacciones Físicas por Situación Laboral	56
Tabla 10. Prueba T-Student	57
Tabla 11. Dimensión de Reacciones Psicológicas según edad	57
Tabla 12. Prueba de Kruskal Wallis.	57
Tabla 13. Dimensión de Reacciones Psicológicas según sexo	58
Tabla 14. Estadísticos Generales	58
Tabla 15. Dimensión de Reacciones Psicológicas según estado civil	58
Tabla 16. Estadísticos de Contraste	59
Tabla 17. Dimensión de Reacciones Psicológicas según situación laboral	59
Tabla 18. Estadísticos de Contraste	59
Tabla 19. Dimensión de Reacciones Comportamentales según edad	60
Tabla 20. Prueba de Kruskal Wallis	60
Tabla 21. Dimensión de Reacciones Comportamentales según sexo	61
Tabla 22. Estadísticos de Contraste	61
Tabla 23. Dimensión de Reacciones Comportamentales según estado civil	61
Tabla 24. Estadísticos de Contraste	62
Tabla 25. Dimensión de Reacciones Comportamentales según situación laboral.	62
Tabla 26. Estadísticos de Contraste.	63
Tabla 27. Factores causantes de Estrés Académico por edad.	63
Tabla 28. Análisis de Varianza	63
Tabla 29. Factores causantes de Estrés por sexo.	64
Tabla 30. Prueba T de Student	64
Tabla 31. Factores causantes de Estrés por estado civil.	64
Tabla 32. Prueba T de Student	65

Tabla 33. Factores causantes de Estrés por situación laboral.	65
Tabla 34. T de Student	65
Tabla 35. Estrategias de Afrontamiento por edades.	66
Tabla 36. Prueba de Kruskal Wallis	66
Tabla 37. Estrategias de Afrontamiento por sexo.	67
Tabla 38. Estadísticos de Contraste.	67
Tabla 39. Estrategias de Afrontamiento por Estado Civil.	67
Tabla 40. Estadísticos de Contraste.	68
Tabla 41. Estrategias de Afrontamiento por Situación Laboral.	68
Tabla 42. Estadísticos de Contraste	68
Tabla 43. Frecuencia y porcentaje en La competencia con los compañeros de grupo.	69
Tabla 44. Frecuencia y porcentaje en Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.	69
Tabla 45. Frecuencia y porcentaje en La personalidad y carácter del profesor.	70
Tabla 46. Frecuencia y porcentaje en Las evaluaciones de los profesores	70
Tabla 47. Frecuencia y porcentaje en El tipo de trabajo que te piden los profesores	71
Tabla 48. Frecuencia y porcentaje en No entender los temas que se abordan en la clase.	71
Tabla 49. Frecuencia y porcentaje en Participación en clase.	72
Tabla 50. Frecuencia y porcentaje en Tiempo limitado para hacer el trabajo.	73
Tabla 51. Frecuencia y porcentaje en Habilidad asertiva	73
Tabla 52. Frecuencia y porcentaje en Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	74
Tabla 53. Frecuencia y porcentaje en Elogios a sí mismo.	75
Tabla 54. Frecuencia y porcentaje en La religiosidad	75
Tabla 55. Frecuencia y porcentaje en Búsqueda de información sobre la situación.	76
Tabla 56. Frecuencia y porcentaje en Ventilación y confidencias	76

RESUMEN

El presente estudio llamado “Estrés Académico en alumnos de un Instituto Superior Tecnológico del Distrito de Los Olivos”, es una investigación del tipo Descriptiva – Comparativa de diseño no experimental, cuyo objetivo fundamental es determinar el nivel de estrés que presentan los estudiantes de la mencionada institución; la variable evaluada fue el estrés académico que se divide en 3 sub escalas: reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales, mediante el inventario SISCO del estrés académico de Barraza, tomando como muestra a 350 estudiantes.

Los resultados muestran que el 19,4% de la muestra presenta un nivel alto de estrés académico, mientras que el 16,0% presenta un nivel alto, el 19,4% un nivel moderado, un 25,1% nivel bajo y un 20,0% presenta un nivel muy bajo de estrés académico.

Palabras Clave: estrés académico, estudiantes.

ABSTRACT

This study entitled "Academic Stress in students of a Technological Institute in Los Olivos District", is a comparative - descriptive research, non-experimental design, whose main objective is to determine the stress level of the students of that institution; the variable evaluated was academic stress that is divided into three dimensions: physical reactions, emotional reactions and behavioral reactions, by Barraza's SISCO Inventory of Academic Stress, on the sample of 350 students.

The results show that 19.4% of the sample has too high level of academic stress, while 16.0% have a high level, 19.4% moderate level, at 25.1% and a low level 20.0% have the lowest level of academic stress.

Keywords: academic stress, students.