

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS**  
**Instituto de Investigación de la Facultad de Ciencias**  
**Administrativas**



JUN 2018

**INFORME FINAL DEL PROYECTO DE**  
**INVESTIGACION:**

**“RELACION ENTRE EL ESTRÉS, ADAPTACION E**  
**INTEGRACION EN LA FORMACION DE ESTUDIANTES**  
**DE LA FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS**  
**DE LA UNAC Y SU RENDIMIENTO ACADEMICO”**

**AUTOR:**

**LIC.PSI. ANA MARIA CHAVEZ SUAREZ**

Profesora Investigadora  
Categoría Asociada a T.C

**Período de Ejecución:**

Del 01/04/2016 al 31/03/2018

Resol.No330-2016-R

**2018**

*scg*

## I.INDICE

	<u>PAG</u>
I.1.INDICE DE GRAFICOS.....	4
I.2.INDICE DE TABLAS.....	7
I.3.INDICE DE FIGURAS.....	8
II.RESUMEN.....	9
II.ABSTRACT.....	10
III.INTRODUCCIÓN.....	11
IV.MARCO TEORICO.....	14
 <u>CAPITULO I</u>	
<u>EL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES</u>	
<u>UNIVERSITARIOS.....</u>	<u>14</u>
1.EL ESTRÉS.....	14
1.1.FUNDAMENTOS CONCEPTUALES.....	15
1.2.ESTUDIO DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.....	16
2.TIPOS DE ESTRÉS.....	18
3.MANIFESTACIONES DEL ESTRÉS.....	18
3.1.FISIOLOGICAS.....	19
3.2.COGNITIVO-CONDUCTUALES.....	20
3.3.PSICOLOGICAS.....	21

<b>VIII.REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....</b>	<b>72</b>
<b>IX.APENDICE.....</b>	<b>78</b>
<b>X.ANEXOS.....</b>	<b>139</b>



## INDICE DE GRAFICOS

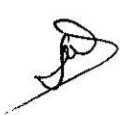
	<u>PAG.</u>
GRAFICO 1,EDAD DE LOS ESTUDIANTES.....	81
GRAFICO 2.SEXO DE LOS ESTUDIANTES.....	82
GRAFICO 3.MODALIDAD DE INGRESO A LA FACULTAD.....	83
GRAFICO 4.RELACIONES FAMILIARES ESTUDIANTE CON PADRES Y FAMILIAS.....	84
GRAFICO 5.ESTADO CIVIL DEL ESTUDIANTE .....	85
GRAFICO 6.NIVEL DE INGRESO ECONOMICO DE ESTUDIANTE...86	
GRAFICO 7.UBICACIÓN VIVIENDA ESTUDIANTE .....	87
GRAFICO 8. PONDERADO NOTAS ESTUDIANTE SEM.2016... ..	88
GRAFICO 9.CURRICULA DE ESTUDIOS DE LA FACULTAD.....	89
GRAFICO 10.OPINION CALIDAD ACADEMICA DE FACULTAD.....	90
GRAFICA 11.CALIDAD DE LOS AMBIENTES DE ESTUDIO DE LA FACULTAD FCA-UNAC.....	91
GRAFICO 12.RELACIONES FACULTAD UNIVERSIDAD HACIA SALUD ESTUDIANTE.....	92
GRAFICO 13.TIENE QUE REFORZAR ALGUN AREA,CONOCIMIENTO Y/O HABILIDAD.....	93
GRAFICO 14.RAZONES POR QUE ESTUDIA EN UNIVERSIDAD.....	94
GRAFICO 15.COMPETENCIA CON COMPAÑEROS DEL GRUPO.....	97



<b>GRAFICO 16.SOBRECARGA DE TAREAS .....</b>	<b>98</b>
<b>GRAFICO 17.PERSONALIDAD DEL PROFESOR.....</b>	<b>99</b>
<b>GRAFICO 18.EVALUACIONES ,EXAMENES ,ENSAYOS .....</b>	<b>100</b>
<b>GRAFICO 19.TIPO DE TRABAJOS QUE PIDEN LOS PROFESORES ..</b>	<b>101</b>
<b>GRAFICO 20.INCOMPRESION DE TEMAS.....</b>	<b>102</b>
<b>GRAFICO 21.PARTICIPACIÓN EN CLASES.....</b>	<b>103</b>
<b>GRAFICO 22.TIEMPO LIMITADO PARA REALIZAR TRABAJOS....</b>	<b>104</b>
<b>GRAFICO 23.FALTA DE SUEÑO.....</b>	<b>106</b>
<b>GRAFICO 24.FATIGA CRONICA.....</b>	<b>107</b>
<b>GRAFICO 25.DOLOR DE CABEZA.....</b>	<b>108</b>
<b>GRAFICO 26.PROBLEMAS DIGESTIVOS.....</b>	<b>109</b>
<b>GRAFICO 27.MORDERSE LAS UÑAS.....</b>	<b>110</b>
<b>GRAFICO 28.MAYOR NECESIDAD DE DORMIR.....</b>	<b>111</b>
<b>GRAFICO 29. INQUIETUD.....</b>	<b>113</b>
<b>GRAFICO 30.DEPRESION.....</b>	<b>114</b>
<b>GRAFICO 31.ANSIEDAD.....</b>	<b>115</b>
<b>GRAFICO 32.PROBLEMAS DE CONCENTRACION.....</b>	<b>116</b>
<b>GRAFICO 33.IRRITABILIDAD.....</b>	<b>117</b>
<b>GRAFICO 34 .CONFLICTOS.....</b>	<b>119</b>



<b>GRAFICO 35 AISLAMIENTO DE LOS DEMÁS.....</b>	<b>120</b>
<b>GRAFICO 36. DESGANOS PARA REALIZAR LAS LABORES.....</b>	<b>121</b>
<b>GRAFICO 37.PROBLEMAS DE ALIMENTACION.....</b>	<b>122</b>
<b>GRAFICO 38.HABILIDAD ASERTIVA.....</b>	<b>124</b>
<b>GRAFICO 39.EJECUCION DE TAREAS.....</b>	<b>125</b>
<b>GRAFICO 40.ELOGIOS.....</b>	<b>126</b>
<b>GRAFICO 41.RELIGIOSIDAD.....</b>	<b>127</b>
<b>GRAFICO 42.BUSQUEDA DE INFORMACION.....</b>	<b>128</b>
<b>GRAFICO 43.CONFIDENCIAS.....</b>	<b>129</b>
<b>GRAFICO 44.NIVEL DE ESTRÉS DE ESTUDIANTES.....</b>	<b>130</b>
<b>GRAFICO 45. INTENSIDAD DE NERVIOSISMO SEMESTRE 2016A.....</b>	<b>131</b>



## INDICE DE TABLAS

	<u>PAG.</u>
TABLA 1,ESTRESORES 1.....	58
TABLA 2,ESTRESORES 2.....	59
TABLA 3,REACCIONES FISICAS.1.....	60
TABLA 4,REACCIONES FISICAS 2.....	61
TABLA 5,REACCIONES PSICOLOGICAS.1.....	62
TABLA 6,REACCIONES PSICOLOGICAS 2.....	63
TABLA 7.REACCIONES COMPORTAMENTALES.....	64
TABLA 8.MEDIDAS DE AFRONTAMIENTO.....	65
TABLA 9.NIVEL DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES.....	66
TABLA 10.INTENSIDAD DE NERVIOSISMO.....	66
TABLA 11.TABLA DE ESTRESORES ACADEMICOS.....	145



## INDICE DE FIGURAS

	<u>PAG.</u>
FIGURA 1,ESTRÉS Y EL RIESGO PARA LA SALUD.....	144
FIGURA 2,MODULADORES DEL ESTRES.....	146





## II.RESUMEN

El propósito de la presente investigación se enmarca en aproximarnos de que modo las actitudes de los alumnos del Curso de Psicología de Empresa de la Facultad de Ciencias Administrativas de la Universidad Nacional del Callao de los Semestres 2015-B y 2016-A ,evidencian en su mayoría que la conducta de los estudiantes muestra variadas actitudes y desniveles y manifestaciones de índole individual vinculado a sus formas de convivencia grupal donde se evidencian tendencias diversas de ascendencia y dependencia, de presencia de estrés en su entorno académico no explorados en la investigación psicológica de campo en nuestra Universidad, donde se relevan fundamentalmente en sus habilidades cognitivas y académicas, sin considerar los estilos de afrontamiento a este problema.

Los estudiantes de la Facultad de Ciencias Administrativas evidencian actitudes de indeterminación personal, conducción grupal como vulnerabilidad al estrés con repercusión negativa en su rendimiento académico y futuro desempeño profesional.

Se consideró abordar el estado actual de la investigación a nivel conceptual y factorización del Estrés y Rendimiento Académico .

Para ello el Análisis de los resultados obtenidos con la Encuesta de Datos Personales y Académicos como el Inventario de Estrés Académico se ha podido verificar la hipótesis formulada en el trabajo que indica que la formación y rendimiento académico de los alumnos de la Facultad de Ciencias Administrativas de la UNAC tiene correlación con los niveles de estrés, adaptación e integración durante su proceso de aprendizaje académico.

Se establece entonces la necesidad de implementar en la formación preprofesional de los alumnos y en las materias pertinentes ,la aplicación de técnicas de Afrontamiento al Estrés Académico.

(palabras clave:estrés,entorno académico,rendimiento académico,afrontamiento al estrés)



## II.ABSTRACT

The purpose of the present investigation is framed in approaching how the attitudes of the students of the Course of Business Psychology of the Faculty of Administrative Sciences of the National University of Callao of the Semesters 2015-B and 2016-A, show in their Most of the students' behavior shows varied attitudes and unevennesses and manifestations of individual nature linked to their forms of group coexistence where different tendencies of descent and dependence are evidenced, of presence of stress in their academic environment not explored in psychological field research in our University, where they are fundamentally relieved in their cognitive and academic abilities, without considering the styles of coping with this problem.

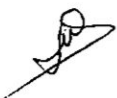
The students of the Faculty of Administrative Sciences show attitudes of personal indeterminacy, group driving as vulnerability to stress with negative repercussion on their academic performance and future professional performance.

It was considered to address the current state of research at the conceptual level and factorization of stress and academic performance.

For this, the Analysis of the results obtained with the Survey of Personal and Academic Data as the Inventory of Academic Stress has been able to verify the hypothesis formulated in the work that indicates that the formation and academic performance of the students of the Faculty of Administrative Sciences of UNAC correlates with levels of stress, adaptation and integration during their academic learning process.

The need to implement in the pre-professional training of the students and in the pertinent subjects, the application of techniques of Coping with Academic Stress is established.

(keywords: stress, academic environment, academic performance, coping with stress)



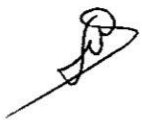
### III.INTRODUCCIÓN

El presente trabajo fue motivado por el interés de indagar sobre porque los estudiantes de la Facultad de Ciencias Administrativas evidencian actitudes de indeterminación personal, conducción grupal como vulnerabilidad al estrés con repercusión negativa en su rendimiento académico y futuro desempeño profesional en los alumnos del Curso de Psicología de Empresa del Semestre 2015-B y 2016-A .

El **objeto** de investigación es identificar los factores que propician los niveles de estrés, adaptación e integración de los alumnos de la Facultad de Ciencias Administrativas de la UNAC, limitantes para su formación y rendimiento académico.

El **problema** Los estudiantes de la Facultad de Ciencias Administrativas evidencian actitudes de indeterminación personal,conducción grupal como vulnerabilidad al estrés con repercusión negativa en su rendimiento académico y futuro desempeño profesional, entonces definimos;

¿En qué medida los niveles de estrés,adaptación e integración de los alumnos de la Facultad de Ciencias Administrativas de la UNAC inciden en la formación y rendimiento académico?



La **Justificación** de la investigación, está de acuerdo con los Lineamientos de Política de Investigación de la Facultad establecidos por el Instituto de Investigación. En este sentido, su **importancia** principal es académica, ya que sus resultados serán de utilidad para la futura interacción de autoridades, docentes y alumnos, para plantear mejoras al sistema, incidiendo en los aspectos formativos como mejorar condiciones para el devenir de la futura actividad profesional.

Se trata, igualmente, de un trabajo inédito; siendo diferente a otros proyectos ejecutados o en actual ejecución, ya que no existen investigaciones en este rubro .

Para ello dentro del Marco Teórico en la Primera Parte, se tratará la Conceptualización del Estrés ,tipos de Estrés, Manifestaciones del Estrés, Estrés Académico, Factores que generan estrés en los Estudiantes Universitarios, Estrategias de Afrontamiento, Rendimiento Académico: Características, Factores y Clasificación . En la Segunda Parte , se trata la Formación Universitaria , Nuevas exigencias a Universitarios y los Temores Personales de Adaptación a los cambios .

En los Materiales y Métodos utilizados , se indica el Universo de trabajo y la Sistematización de la Información. Los Resultados se materializan analizando la muestra e interpretando los datos , donde se relieve la necesidad de actualizar y mejorar el Plan de Estudios de formación profesional, para implementar las orientaciones y técnicas de Afrontamiento de Estrés que codyuve al desarrollo de su Personalidad y habilidades suficientes en un mercado de competitividad de alta exigencia integral. Esta investigación se propone diseñar y aplicar como alternativas



de atención a la intensidad del estrés en los alumnos de la Facultad de Ciencias Administrativas de la UNAC estimando los efectos de : Programas de Concientización y Orientación de Estrategias Académicas con Didáctica Dinámica. Con programas de actividades de psicodramas, musicoterapia, encuentros psicológicos, revaloración de raíces culturales concordadas con los Planes de Estudio que disminuyan los factores estresantes. Finalmente se incluye el Apéndice( Cuadros,Gráficos) y Anexos .

**IV.MARCO TEORICO**  
**CAPITULO I**  
**EL ESTRES EN LOS ESTUDIANTES**  
**UNIVERSITARIOS**

**1. EL ESTRES:**

El concepto de Estrés según Ortega(1999),” se remonta a la década de 1930, cuando un joven austríaco de 20 años de edad, estudiante de segundo año de la carrera de medicina en la Universidad de Praga, Hans Selye, hijo del cirujano austríaco Hugo Selye, observó que todos los enfermos a quienes estudiaba, indistintamente de la enfermedad propia, presentaban síntomas comunes y generales: cansancio, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, etc”.

Esto llamó mucho la atención a Selye, quien lo denominó el "Síndrome de estar Enfermo".

“Hans Selye se graduó como médico y posteriormente realizó un doctorado en química orgánica en su universidad, a través de una beca de la Fundación Rockefeller se trasladó a la Universidad John Hopkins en Baltimore E.E.U.U. para realizar un posdoctorado cuya segunda mitad efectuó en Montreal Canadá en la Escuela de Medicina de la Universidad McGill, donde desarrolló sus famosos experimentos del ejercicio físico extenuante con ratas de laboratorio que comprobaron la elevación de las hormonas suprarrenales (ACTH, adrenalina y noradrenalina), la atrofia del sistema linfático y la presencia de úlceras gástricas”Ortega(1999).

Al conjunto de estas alteraciones orgánicas el doctor Selye denominó "estrés biológico".

Selye consideró entonces que varias enfermedades desconocidas como las cardíacas, la hipertensión arterial y los trastornos emocionales o mentales no eran sino la

resultante de cambios fisiológicos resultantes de un prolongado estrés en los órganos de choque mencionados y que estas alteraciones podrían estar determinadas genética o constitucionalmente.

Sin embargo, al continuar con sus investigaciones, integró a sus ideas, que no solamente los agentes físicos nocivos actuando directamente sobre el organismo animal son productores de estrés, sino que además, en el caso del hombre, las demandas de carácter social y las amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación provocan el trastorno del estrés.

A partir de ahí, el estrés ha involucrado en su estudio la participación de varias disciplinas médicas, biológicas y psicológicas con la aplicación de tecnologías diversas y avanzadas.

### **1.1.FUNDAMENTOS CONCEPTUALES**

Según Bruce McEwen (2000): “El estrés puede ser definido como una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual. En medicina, el estrés es referido como una situación en la cual los niveles de glucocorticoides y catecolaminas en circulación se elevan”. Según la definición de Chrousos y Gold (1992) “se puede definir al estrés como un estado de falta de armonía o una amenaza a la homeostasis. La respuesta adaptativa puede ser específica, o generalizada y no específica. Así, una perturbación en la homeostasis resulta en una cascada de respuestas fisiológicas y comportamentales a fin de restaurar el balance homeostático ideal”.

Un concepto que es importante definir: homeostasis. La idea es que el cuerpo posee un nivel ideal de oxígeno en sangre, lo mismo que una acidez y temperatura corporal, entre otras tantas variables. Todas estas se mantienen en esos valores a través de un balance homeostático, estado en el cual todos los valores se mantienen dentro de los rangos óptimos. El cerebro ha evolucionado mecanismos para mantener la



homeostasis. Según Robert Sapolsky (2004) un estresor es cualquier cosa del mundo externo que nos aleja del balance homeostático, la respuesta al estrés es lo que hace nuestro cuerpo para restablecer la homeostasis.

Para volver al estado de balance homeostático tenemos una respuesta al estrés. Según Andrew Steptoe (2000) esa respuesta al estrés se manifiesta en 4 dominios: la fisiología, el comportamiento, la experiencia subjetiva y la función cognitiva.

## **1.2. ESTUDIO DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

Hoy en día pertenecer a una sociedad orientada al éxito, en la cual es imposible escapar de la competencia y del deseo de triunfar. Sufrimos Estrés porque hemos evolucionado mucho desde los tiempos cuando se podían resolver las situaciones estresantes peleando y huyendo. La tensión y frustración resultante producen más estrés y se inicia un círculo vicioso que puede provocar una enfermedad física y mental (Romero, 1993).

El estrés es hoy en día, una problemática a la que se está prestando una atención creciente. Sin embargo, el estrés académico o estrés del estudiante no recibe la suficiente atención en el ámbito de la investigación. Por ello, en este trabajo se pretende estudiar la relación entre el nivel de estrés y rendimiento en los estudiantes universitarios, además de analizar la influencia de determinados indicadores de salud y de autoconcepto académico.

Estrés es toda demanda física o psicológica que se aplica al organismo, es una problemática con creciente demanda de atención. El estrés académico es un problema de salud muy común entre los estudiantes, a partir de esto, no se ha estudiado lo suficiente.

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





Los estudiantes se enfrentan cada vez más a exigencias, desafíos y retos que les demanda gran cantidad de recursos físicos y psicológicos de diferentes índoles. Tal situación les puede hacer experimentar agotamiento, poco interés, frente al estudio y autocrítica (Cabello, Abello y Palacios,2007), e, incluso llevarlo a la pérdida de control sobre el ambiente, aunque sea sólo transitoriamente(Martin m. ,2007).

Hoy en día existen diversos métodos para combatir el estrés, un fenómeno que puede abordarse desde un punto de vista biomédico o psicológico; sin duda, la combinación de tratamientos permitirá obtener resultados más beneficiosos para la persona que lo padece. Desde el enfoque biomédico el tratamiento para el estrés es la prescripción de tranquilizantes o ansiolíticos, especialmente las benzodiazepinas, que inciden directamente en las respuestas fisiológicas de estrés, sin embargo antes de recurrir a un tratamiento farmacológico es recomendable tratarlo a nivel psicológico, que plantean alternativas de gran importancia para el control de la ansiedad emocional, así como al aprovechamiento de los recursos del organismo.

### **Marco Conceptual**

El estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona y por ende su rendimiento físico y académico. El estrés va generándose con el paso del tiempo, debido a las distintas tensiones que experimentan los individuos y a las que se ven enfrentados diariamente, por ello todos nos encontramos expuestos constantemente a nuevos escenarios y ambientes, los cuales hacen que los seres humanos tengan que esforzarse cada vez más para adaptarse a ellos.(Mendoza ,L.,E., Cabrera,O. y otros 2010) .

El estrés es una reacción adaptativa del organismo ante las demandas de su medio(Selye,1976); cuando éstas se originan en el contexto de un proceso educativo, es frecuente referirse a los mecanismos de adaptación del sujeto en términos académicos. Todos los organismos experimentan reacciones de estrés



durante toda su vida pero cuando la reacción del sujeto se prolonga puede agotar las reservas del individuo y traducirse en una serie de problemas (Pulido,R.,2010).

## **2. TIPOS DE ESTRÉS:**

**Distrés:** está asociado a sentimientos de tono hedónico negativo, es decir emociones desagradables o negativas, y si se mantiene en el tiempo tiene consecuencias también negativas para la persona que lo sufre.

**Eustrés:** Se asocia a sentimientos hedónicos positivos, es decir a emociones agradables o positivas, y tiene consecuencias positivas para la persona.

En el fondo de esta diferenciación que hizo Selye (1976) hoy se dice que lo que existe es un estrés sobre el que se ejerce algún tipo de control, lo que lo convierte en Eustrés y un estrés sobre el que no se ejerce ningún tipo de control y que lo convierte en Distrés.

El estrés es imprescindible para la vida, por ende se pueden apreciar diferencias en el grado de estrés, puesto que es óptimo o positivo si este es eustrés, y negativo si es distrés. El nivel de eustrés necesario para hacer la vida más agradable es mayor que el de distrés, aunque unos niveles muy altos de eustrés pueden llegar a ser adictivos, como ocurre en las personas llamadas “buscadores de sensaciones” y en los adictos a los deportes y/o actividades de riesgo (Smith.1987). Es decir, que el estrés positivo ayuda a la resolución efectiva de los problemas además de eliminar las alteraciones emocionales que las condiciones puedan haber causado. Y es que el enfrentamiento a situaciones de reto e incluso de amenaza, aumenta la autoestima generando importantes dosis de afecto positivo.

## **3. MANIFESTACIONES DEL ESTRÉS**



### 3.1. FISIOLÓGICAS

Selye (1976) describe el estrés como una serie de reacciones fisiológicas manifestada por el individuo, dice que cuando una situación o estímulo produce estrés, las pupilas se dilatan para mejorar la visión, el oído se agudiza, los músculos se tensan, preparados para actuar, y la frecuencia cardíaca y respiratoria aumenta, entre otros cambios fisiológicos que conforman la fase de preparación o primera fase a la respuesta de estrés. En una segunda fase, estos cambios fisiológicos se mantienen para afrontar las demandas emocionales que provoca la situación (fase de mantenimiento) y en una tercera fase de agotamiento, el nivel de activación fisiológica disminuye de forma brusca, ya que de otro modo el organismo llegaría al colapso.

Respecto al plano psicofisiológico, son bien conocidos los trabajos que ponen de manifiesto la incidencia del estrés académico sobre problemas de salud; por ejemplo, Kiecolt (1986) informa de la supresión de células T y de la actividad de las células Natural Killers (NK) durante períodos de exámenes (situaciones percibidas como altamente estresantes) en estudiantes de Medicina. Estos cambios son indicadores de una depresión del sistema inmune.

Cano (2010) manifiesta que la mayor parte de los cambios biológicos que se producen en el organismo cuando está sometido a una reacción de estrés, no son perceptibles para el ser humano y se precisan procedimientos diagnósticos para determinar el nivel de la reacción. Sin embargo, a nivel psicológico muchos síntomas producidos por el estrés pueden ser fácilmente identificados. La reacción más frecuente cuando nos encontramos sometidos a una reacción de estrés es la ansiedad, la que es definida (Polo,1996), como un sentimiento desagradable de temor, que se



percibe como una señal de alerta que advierte de un peligro amenazante, frecuentemente esta amenaza es desconocida, se manifiesta con molestas palpitations, un miedo irracional, ahogo, temblores y la desagradable sensación de perder el control de la situación. Pero además de estas reacciones emocionales podemos identificar claramente otros síntomas producidos por el estrés, como son el agotamiento físico, la falta de rendimiento, etc. Finalmente, si el estrés es muy intenso y se prolonga en el tiempo, puede llegar a producir enfermedades físicas y mentales (Montoya,2010).

Selye destacó el coste del proceso adaptivo al referirse a los efectos negativos de la confrontación con el estresor, (y que también se pueden llamar efectos secundarios, indirectos o residuales “strain”), si bien, estos dependen tanto de la exposición al estresor como de la eficiencia de los mecanismos de afrontamiento desarrollados.

### **3.2. COGNITIVO - CONDUCTUALES**

En el plano conductual, Hernández (1994) estudió cómo el estilo de vida de los estudiantes se ve modificado según se acerca el periodo de exámenes, convirtiéndose así sus hábitos en insalubres –exceso en el consumo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas como excitantes e, incluso, en algunos casos, ingestión de tranquilizantes-, lo que posteriormente, puede llevar a la aparición de trastornos de salud.

Martin (2007) en su estudio halló variaciones en el consumo de tabaco y de cafeína en dos momentos temporales estudiados. Es importante destacar que las personas que habitualmente consumían cafeína en el período sin exámenes no aumentaron de forma importante su consumo durante los exámenes. Sin embargo sí aumentó en aquellos sujetos que en el período ausente de estresor declararon no consumir cafeína.



### **3.3. PSICOLÓGICAS**

En el plano cognitivo, Smith (1987) comprobó que los patrones emocionales y de valoración de la realidad variaban sustancialmente desde un período previo a la realización de los exámenes hasta el momento posterior al conocimiento de las calificaciones. Por otro lado, los sujetos en el estudio de Hill (1987) percibieron más estrés dentro de la época de exámenes que fuera de ellos.

Siendo el estrés un proceso adaptativo, que permite reaccionar ante situaciones imprevistas, ante cambios en las rutinas de la vida diaria, donde estos cambios pueden ser tanto positivos o apetitivos, como negativos o evitativos. Aunque en el uso coloquial del término estrés sólo hacemos referencia a los aspectos negativos, el propio Selye (1976) ya diferenció los dos tipos de estrés: el distrés o estrés negativo y el eustrés o estrés positivo.

### **4. ESTRES ACADEMICO :CONCEPTO**

Diversas investigaciones han mostrado que el estrés académico ocurre en los estudiantes de primaria(Connor, 2003), secundaria(Ahernr,2001) y Preparatoria(Gallagher y Millar,1996); También se ha demostrado que dicho estrés aumenta conforme el estudiante progresa en sus estudios ( Putwain, 2007), y que llega a sus grados más altos cuando cursan sus estudios universitarios (Dyson y Renk, 2006).

Los estudiantes universitarios de los últimos ciclos representan, pues, el punto culminante del estrés académico por las altas cargas de trabajo, porque coinciden con una etapa de la vida en la que el estudiante debe enfrentarse a muchos cambios en su vida(Arnett,2000). Específicamente, al ingreso a la universidad coincide con el proceso de separación de la familia, la incorporación al mercado laboral y la



adaptación a un medio poco habitual( Beck Taylor y Robbins , 2003). En relación a la búsqueda de uso de métodos y estrategias para disminuir los efecto desagradables, efecto del estrés sobre la relación entre el alumno y la institución (resistencia al cambio por el nuevo cambio organizacional), efectos del estrés sobre la relación interpersonales, efectos del estrés sobre los problemas psicosomáticos-fisiológicos y autopercepción del alumno acerca de su eficacia académica,( PulidoR.Marco., Serrano S., María y otros, 2011),(Feldman,L., Goncalves,Lila y otros,2008) se han propuesto tratamientos con enfoques biomédicos con prescripción de tranquilizantes o ansiolíticos y con enfoques a nivel psicológico con alternativas para autocontrol de ansiedad emocional y aprovechamiento de los recursos del organismo. Otras alternativas consideran las carencias de orientación vocacional y de formación de plan de vida ( Mendoza L.,Cabrera E.y otros,2010).

Fisher (1,986) considera la entrada a la universidad para los jóvenes, como una serie de cambios que representan un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque solo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente potencialmente generador de estrés, lo que con otros factores podrían provocar fracaso académico universitario.

Los estudiantes universitarios al momento de cumplir con sus responsabilidades académicas pueden experimentar estrés debido a las exigencias que deben cumplir, por tal razón presentan diferentes grados de estrés académico, pues deben adaptarse a la responsabilidad de cumplir con las obligaciones y evaluación de los profesores, de sus padres, y de ellos mismos sobre su desempeño, todos estos aspectos les genera mucha ansiedad; lo cual puede influir de modo negativo tanto en el rendimiento en los diferentes compromisos académicos, como en la salud de los estudiantes (Berrio,2011).

En Latinoamérica se han realizados estudios que reflejan la presencia de estrés académico en los estudiantes, es así como Román (2008) en un estudio realizado a



205 estudiantes de primer año de la carrera de medicina; encontró la presencia de un moderado estrés en los estudiantes del estudio; reflejado en un 90% en la población femenina y 70% en la masculina. Resalta el estudio que los casos con estrés elevado correspondieron al sexo femenino y en cuanto a la edad de la población, ésta estaba comprendida entre los 18 y los 23 años, reportando el estudio que a mayor edad, el estrés es mayormente autopercebido por el estudiante.

Caldera (2007) anota a su vez, como las manifestaciones de altos niveles de estrés “van desde los estados depresivos, ansiedad, irritabilidad, descenso de la autoestima, insomnio, hasta asma, hipertensión, úlceras, etc.” afectando de modo perjudicial tanto la salud, como el desempeño educativo de los alumnos. Al respecto Selye (1973) consideró, que varias enfermedades (cardíacas, hipertensión arterial y trastornos emocionales o mentales) se generaban por los cambios fisiológicos producidos por un prolongado estrés en los órganos, y que dichas alteraciones podrían estar predeterminadas genética o constitucionalmente. Sobre este mismo tema expresa posteriormente, que no solamente los agentes físicos nocivos son productores de estrés, sino que además, en el caso de los seres humanos, las demandas sociales y las amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación, pueden provocar el trastorno del estrés.

En el ambiente universitario se ponen a prueba competencias y habilidades para alcanzar los objetivos durante el periodo de formación profesional, sometiendo continuamente al estudiante a una gran carga de exigencias académicas, nuevas responsabilidades, evaluaciones, realización de trabajos, algunas veces desarraigo, así como presiones familiares, económicas y sociales. Una gran parte de estudiantes universitarios carecen de estrategias o adoptan estrategias inadecuadas (Arrieta,2013).

Muchos estudiantes de pregrado se encuentran en la etapa de adolescencia tardía, fase de cambios físicos, psicológicos, socioculturales y cognitivos que demandan del

joven estrategias de afrontamiento, que le permitan consolidar su identidad, autonomía, éxito personal y social por ende la entrada a la universidad representa un conjunto de situaciones altamente estresantes, debido a que el individuo puede experimentar una falta de control sobre el nuevo ambiente potencialmente generador de estrés (Polo,1996).

Las diferentes presiones que se suceden de tipo familiar, social y en el ambiente universitario se constituyen en un agobio para el estudiante al sentir bajones anímicos, cambios en la conducta, en la relación estudiante-estudiante y frecuentes conflictos con el docente. Estas crisis emocionales provocan en el estudiante deseos de suspender sus estudios por desmotivación hacia su carrera, por la dificultad al momento de interpretar y de realizar las actividades propuestas, desorganizando sus ideales o metas planeadas. Polo(1996) refiere que estos sentimientos pueden deberse al reflejo de la realidad sobre la percepción que los estudiantes tienen del estrés y su dificultad para identificarlo y manejarlo provocando respuestas adecuadas. Sin embargo, no todos los estudiantes universitarios padecen estrés. La respuesta al estrés depende de la disposición personal para hacer frente a las demandas de la situación así como de la propia situación a la que nos referimos.

#### **4.1.FAMILIA,ESTRÉS Y ESTUDIOS UNIVERSITARIOS**

Los hombres se encuentran al nacer con una realidad objetiva e histórica que impone a los sujetos condiciones de existencia y modos de percibir a esta realidad social.

Las representaciones sociales que el sujeto tiene del mundo, varían según las posiciones y los intereses asociados, y tienen estrecha vinculación con las relaciones de poder que despliegan en los diferentes campos del espacio social.

##### **El campo social**





El espacio social es un espacio de diferenciación . La noción de campo alude a la existencia de distintos poderes y capitales que son el principio ordenador de estos campos (capital económico, poder cultural y simbólico).

La vida social es un entramado en el que los agentes viven su vida cotidiana *participando desigualmente* de cada campo: no todos participan o tiene las posibilidades de participar en todos los campos y a su vez tienen participaciones diferentes en diferentes campos

El acceso a la universidad para personas con discapacidad es un ejemplo donde se despliegan ,como dice Bourdieu puntos de vista diferentes y aun antagónicos según la posición desde donde se visualicen

Quien ingresa a un campo (el universitario, por ejemplo), ingresa simultáneamente a “un campo de fuerzas”, donde se encuentra con reglas de juego que se le imponen y marcan las condiciones y modalidades de relación dentro de ese campo.

### **La Familia**

La familia es el primer subcampo social en el que nos desarrollamos. Ella tiene un rol protagónico en el desarrollo del sujeto por cuanto es el sistema relacional primario que pone en juego otras redes donde sus miembros se comunican e interactúan en una retroalimentación permanente conformando una matriz vincular

“La recuperación de un niño con dificultades depende de un contexto familiar armónico y funcional que favorezca la autonomía y el crecimiento del niño con necesidades especiales, como de cada uno de sus integrantes” (Pinasco , 1996)

### **Familia y Educación**

Hacia mediados de la edad preescolar los padres deberán decidir por el jardín de infancia de su niño. Es su primer acercamiento al sistema educativo y la disyuntiva está entre jardín normal o especializado, situación está de gran complejidad. Los padres sienten que de alguna manera están decidiendo el futuro de este niño

Esta disyuntiva se repetirá con el ingreso a la escuela primaria.



Cada día más se tiende más a la integración en escuela común de niños con necesidades educativas especiales. Desde el ámbito educativo se trabaja por una escuela abierta que atienda a la singularidad con un acento puesto en las potencialidades.

Se debe pensar en la educación como un proceso continuo, que comienza en la etapa escolar, pero que no se agota allí, sino que debe continuaren la vida adulta, capacitando para la integración al mundo social y laboral.

El acceso al campo de la universidad implica un beneficio para quienes ingresan y participan en este ámbito por lo que de él obtienen; saber, conocimientos, título habilitante para ejercer una profesión que permitirá ganarse la vida, llevar adelante una existencia económicamente independiente, sentirse realizado, valorado en su desempeño social y profesional.

La posibilidad de apropiarse de los bienes educacionales tiene que ver con las características de cada familia: situación socioeconómica, educacional. Concepción de la discapacidad, red social en la que está inserta.

La educación como símbolo de status contribuye a crear una identidad. En el caso de las personas con discapacidad

el acceso a la universidad permite dejar de pertenecer sólo a este colectivo para pasar a integrar una comunidad profesional.

Además de continuar con el mandato social y familiar de formalizar una vocación (tener un título, ser alguien) además del deseo de ser reconocidos como capaces de , quienes provienen de familias desfavorecidas económicamente, aspiran a ser protagonistas de un movilidad social ascendentes.

En el caso del acceso a la universidad la lucha por la apropiación del espacio es física y simbólica. El éxito de estas luchas depende del capital poseído en sus diferentes especies. La posibilidad de apropiación de los diferentes bienes y servicios materiales y culturales asociados a un lugar determinado (la universidad, por ej) depende de las



capacidades de apropiación materiales ( dinero, acceso a medios de transporte, resiliencia) y culturales que cada uno posee.

## **5.PROCESOS DE AFRONTAMIENTO**

### **5.1.FACTORES DE RIESGO Y FACTORES DE PROTECCION**

El uso tradicional de factores de riesgo ha sido esencialmente biomédico y se lo ha relacionado, en particular, con resultados adversos, mensurables en términos de mortalidad.

Por ejemplo, un factor de riesgo asociado con enfermedades cardiovasculares es el consumo de tabaco.

Esa concepción restringida no resulta suficiente para interpretar aspectos del desarrollo humano, ya que el riesgo también se genera en el contexto social y, afortunadamente, la adversidad no siempre se traduce en mortalidad.

Una aportación significativa a la conceptualización de riesgo la brindó la epidemiología social y la búsqueda de factores en el ámbito económico, psicológico y familiar. Eso permitió reconocer la existencia de una trama compleja de hechos psicosociales, algunos de los cuales se asocian con daño social, y otros sirven de amortiguadores del impacto de éste. Los factores protectores pueden actuar como escudo para favorecer el desarrollo de seres humanos que parecían sin esperanzas de superación por su alta exposición a factores de riesgo.

#### **Definiciones básicas**

**Factor de riesgo:** es cualquier característica o cualidad de una persona o comunidad que se sabe va unida a una elevada probabilidad de dañar la salud. Por ejemplo, se sabe que una adolescente tiene mayor probabilidad que una mujer adulta de dar a luz a un niño de bajo peso; si además es analfabeta, el riesgo se multiplica. En este caso, ambas condiciones, menor de 19 años y madre analfabeta, son factores de riesgo.

Se observó que las probabilidades de padecer daños pueden surgir de sujetos que concentran en sí los factores de riesgo, constituyéndose en individuos de alto riesgo.

relaciones funcionales que en definitiva traen como resultado la atenuación de los efectos de las circunstancias adversas y eventos estresantes. Este proceso es denominado moderación del stress. El conocimiento de éste es imprescindible para comprender los mecanismos que subyacen a los factores protectores y a la resiliencia en general.

### **5.3.FACTORES DE RIESGO**

Factores de riesgo son las diferentes situaciones que en niños o niñas puedan producir estrés. Se han descrito estresores “normales” y “anormales” como parte del fluir de la vida. Son considerados estresores normales ciertos cambios como el nacimiento de un hermano o hermana, el ingreso o cambio de escuela o un establecimiento preescolar, y visitas al médico.

Entre aquellos considerados estresores anormales figuran, por ejemplo: la separación de los padres, hospitalización o muerte de los padres, y el vivir en situación de pobreza. Todos estos aspectos, hacen que aquel niño que no tenga capacidades resilientes, tenga un bloqueo psicológico que lo inhibe de aprender y desarrollarse.

Para enfrentar estos factores, existen otros que se denominan “moderadores”, los que serían como una especie de muro de contención por medio del cual, algunos niños reciben el impacto del estímulo estresante sin que les impida ser capaces de recuperar su estado de normalidad, sea frente a estresores normales o anormales. Entre otros factores que actúan como moderadores, están la edad, género, status socio-económico, el apoyo familiar y social, la salud mental de los padres y su capacidad de adaptación y resolución de problemas. Además se menciona la competencia cognitiva y la sensación de control que el niño tiene sobre las relaciones socio-emocionales.

### **5.4.PROCESO DE SUPERACION A CONDICIONES ESTRESANTES**



Los profesionales de la salud y la educación en el quehacer cotidiano, nos encontramos con personas o grupos que viven situaciones de tragedias o de estrés, que parecen difíciles o imposibles de superar. Sin embargo, muchas veces, la realidad nos muestra que no solo la superan, sino que salen renovados y enriquecidos de esas circunstancias adversas. Este tipo de experiencias han sido vividas por distintos grupos a través de la historia, y han sido sistematizadas en distintos estudios, en distintos países y por distintos profesionales.

Desde el decenio de los años ochenta ha existido un interés creciente por tener información acerca de aquellas personas que desarrollan competencias a pesar de haber sido criadas en condiciones que aumentan las posibilidades de presentar patologías mentales o sociales.

## **6. LOS PILARES DEL AFRONTAMIENTO DEL STRESS**

### **6.1. ESTRATEGIAS SUGERIDAS A LOS UNIVERSITARIOS PARA LA CONSTRUCCIÓN DE SU PROPIO AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (Scafarelli,2010)**

#### *A. Fortalezca su crecimiento personal y académico*

Esto lo puede alcanzar procurando ser cada día mejor ser humano mediante el conocimiento de sus cualidades y sus debilidades. Los aspectos positivos son motivos para sentirse bien consigo mismo; las otras áreas son oportunidades para mejorar.

Uno de los recursos puede ser mediante la lectura de material de superación personal, asistiendo a actividades dirigidas a estos fines o buscando ayuda individual en los programas de orientación y consejería de la Universidad.

Debemos conocer la forma en que se enfrenta a trabajos sus dificultades, coraje y tristeza. De no afrontarlos positivamente se corre el riesgo de que se conviertan en grandes obstáculos en el logro de sus metas personales y académicas; a la vez que pueden limitar o empeorar sus relaciones con otros y su medio ambiente.



Es saludable manejar adecuadamente el proceso de toma de decisiones ya que el actuar impulsivamente, sin evaluar los pros y los contras de cada decisión, podría traer consecuencias inesperadas. Al fin y al cabo cada acción conlleva el asumir responsabilidad de lo que suceda; positivo o negativo.

Establecer metas claras a corto, mediano y largo plazo y dirija sus actividades diarias hacia el logro de las mismas. Fijar fechas, maneras de alcanzarlas y evaluación periódica de sus logros. En este proceso puede solicitar el apoyo de los profesionales de ayuda de los programas de orientación y consejería del recinto quienes le facilitarán el hacer un análisis objetivo y además descubrir otras alternativas cuando necesite opciones adicionales para lograr lo que se propone.

Fortalecer autoestima reconociendo su valor como persona, sus derechos y responsabilidades. Entre estos cabe mencionar el derecho a ser feliz, ser respetado, superarse, ocupar un lugar en la sociedad y un espacio para desempeñarse. Entre las responsabilidades es pertinente reconocer y recordar que está en la Universidad para alcanzar una carrera. Por lo tanto, su “trabajo principal” es dirigir todos sus esfuerzos para lograrla. ¿Cómo? Desarrollando buenos hábitos de estudio, dedicando el tiempo suficiente para cumplir con las exigencias de cada curso, preparándose bien y con anticipación para la toma de exámenes y buscando apoyo y ayuda para superar las lagunas y deficiencias en los cursos.

#### *B. Fortalezca y amplíe sus vínculos y redes de apoyo*

Usted, al igual que el resto de los humanos, ha sido concebido por la relación íntima entre dos seres humanos: sus padres. Ellos han sido las primeras personas con quienes se relacionó durante su proceso de crecimiento. A veces, por diferentes razones a lo largo del tiempo, éstas relaciones en vez de fortalecerse se debilitan y como consecuencia se cuenta con pocas o ninguna fuente de apoyo de ellos. Si esto le ha sucedido, es recomendable explorar y encontrar la forma de subsanar y mejorar estas relaciones. De no lograrlo, recuerde que además de sus padres cuenta con otros



familiares como primos, tíos, abuelos, hermanos, etc. con quienes puede mantener relaciones de afecto y aprecio; personas con quienes pueda contar para ofrecer y recibir apoyo cuando sea necesario.

Por otra parte, es necesario que desarrolle las destrezas de socialización y de comunicación asertiva porque así se podrá relacionar bien con las otras personas y tener las herramientas necesarias para participar en actividades grupales educativas, sociales y culturales. Todas ellas le ayudarán a conectarse con otros, crecer como ser humano ya mantener su equilibrio emocional.

Se tiene que conocer los recursos de las diferentes áreas que la Universidad tiene disponibles para atender necesidades de los estudiantes y haga uso de ellos. Todos pueden ser de utilidad para enfrentarse a atender dificultades esperadas o inesperadas. Se debe mantener buena relación con sus profesores quienes están para promover no sólo su crecimiento académico sino también su desarrollo personal. Además, los consejeros, trabajadores sociales y psicólogos de la Universidad, ubicados en los programas de ayuda al estudiante, son profesionales expertos en el campo de la conducta humana y están adiestrados esperando que les brinde la oportunidad de poderle ayudar en su proceso de vida universitaria. Ellos están para orientarlo(a) y ayudarlo ante sus dudas, dificultades, tristezas y en el logro de sus metas personales y académicas. En la medida que aprenda a levantarse ante los obstáculos y las dificultades y salga fortalecido de esas experiencias irá camino al desarrollo de su resiliencia personal.

## **7. ESTUDIOS UNIVERSITARIOS Y ESTRES**

### **7.1. JÓVENES EN EL PERÚ**

En la actualidad, el Perú cuenta con una población aproximada de 27 millones de habitantes. Los niños y adolescentes representan el 52% del total. Por lo tanto, estamos hablando de un país con una población relativamente joven. Dentro del grupo de jóvenes, aproximadamente el 33,5% tiene menos de 6 años, 35% entre 6 y 11 años y 23% de 12 a 17 años (INEI 2013). Actualmente en el Perú hay 6 millones



700 mil jóvenes cuyas edades están comprendidas entre los 12 y 24 años, y representan el 27,3% de la población nacional.

Del total de población joven, 3 millones 358 mil son hombres y 3 millones 310 mil son mujeres. El 72,4% de la población joven del país reside en el área urbana y sólo el 27,6% se encuentra en el área rural del país. La mitad de los adolescentes en las regiones urbanas vive en la ciudad de Lima.

En el Perú los jóvenes constituyen uno de los grupos más vulnerables de la sociedad, y afrontan muchos problemas. Según la última Encuesta Nacional de Hogares, aproximadamente 6 millones de niños y adolescentes viven en hogares pobres y 2 millones viven en extrema pobreza (12% del total son jóvenes en extrema pobreza en el área urbana y 44% son jóvenes en extrema pobreza en el área rural).

Otro indicador que muestra la situación difícil de los jóvenes en el Perú es la educación. Respecto a la situación educativa de los jóvenes peruanos, el 57% de los jóvenes asiste a algún centro educativo.

Sin embargo, este porcentaje es menor en el área rural, bajando a 49%; y aún más, en el caso de las mujeres jóvenes con 45,5%. El 34,2% de los varones, ha alcanzado como máximo estudios primarios y, entre las mujeres, el 37,3% ha alcanzado este nivel. Según la Encuesta Nacional de Hogares se ha observado que entre los jóvenes que estudian secundaria, el 15,5% de ellos trabajan. En el área rural el porcentaje de estudiantes de secundaria que trabajan es de 26,2%. También indicó que se ha observado que de cada 100 jóvenes, 10 de ellos no estudian ni trabajan; elevándose esta proporción al 21% en el caso de las mujeres. Según esta misma encuesta, el 10,7% de los jóvenes estudiantes que tienen 18 años o más, se encuentran en condición de extra edad, es decir, tienen una edad cronológica mayor a la que les correspondería según el año de estudio que están cursando.

Al referirse a las condiciones de vida de los jóvenes estudiantes de secundaria, INEI destacó que el 37,8% de ellos residen en hogares con al menos una necesidad básica insatisfecha, es decir, presentan características de pobreza.<sup>26</sup> Asimismo, entre los



estudiantes de secundaria un 19% de ellos, reside en hogares que no disponen de ningún servicio básico en la vivienda. Este porcentaje alcanza al 67,5% en el caso de los estudiantes del área rural.

El 23,5% de los estudiantes universitarios, interrumpieron sus estudios en algún momento de su formación profesional. Las causas más frecuentes que inciden en la interrupción de los estudios son la falta de recursos económicos (7,1%) y para trabajar (5,9%).

Sin embargo, los universitarios que estudian y trabajan llegan al 31,2% del total de la población universitaria. Este porcentaje es mayor en las universidades públicas (33,2%) que en las universidades privadas (28,1%).

## **8.RENDIMIENTO ACADÉMICO**

### **Definición**

Es el resultado del aprendizaje suscitado por la actividad educativa del docente y producido en el estudiante en el dominio cognitivo, psicomotor y afectivo, y que es expresado en una calificación cualitativa y cuantitativa, una nota que si es consciente y válida será el reflejo de un determinado aprendizaje registrados en el récord académico(Pita,2009).

Para Herán y Villarroel (1987).El rendimiento académico se define en forma operativa y tácita afirmando que se puede comprender el rendimiento previo como el número de veces que el estudiante a repetido uno o más cursos.

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

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

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

Finalmente, el rendimiento académico es un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el estudiante, por ello, que el sistema educativo brinda tanta importancia a dicho término. En tal sentido, el rendimiento académico se convierte en una "tabla imaginaria de medida" para el aprendizaje logrado en el aula, que constituye el objetivo central de la educación. Sin embargo, en el rendimiento académico, intervienen muchas otras variables externas al sujeto, como la calidad del maestro, el ambiente de clase, la familia, el programa educativo, etc., y variables psicológicas o internas, como la actitud hacia la asignatura, la inteligencia, la personalidad, las actividades que realice el estudiante, la motivación, etc. El rendimiento académico o escolar parte del presupuesto de que el alumno es responsable de su rendimiento. En tanto que el aprovechamiento está referido, más bien, al resultado del proceso enseñanza-aprendizaje, de cuyos niveles de eficiencia son responsables tanto el que enseña como el que aprende.

### **8.1. CARÁCTERÍSTICAS DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO**

Después de realizar un análisis comparativo de diversas definiciones del rendimiento académico, se puede concluir que hay un doble punto de vista, estático y dinámico, que encierran al sujeto de la educación como ser social. En general, el rendimiento académico es caracterizado del siguiente modo:

- a) el rendimiento en su aspecto dinámico responde al proceso de aprendizaje, como tal está ligado a la capacidad y esfuerzo del alumno;
- b) en su aspecto estático comprende al producto del aprendizaje generado por el estudiante y expresa una conducta de aprovechamiento;



- c) el rendimiento está ligado a medidas de calidad y a juicios de valoración;
- d) el rendimiento es un medio y no un fin en sí mismo;
- e) el rendimiento está relacionado a propósitos de carácter ético que incluye expectativas económicas, lo cual hace necesario un tipo de rendimiento en función al modelo social vigente.

## **8.2.EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LAS UNIVERSIDADES**

Sobre la evaluación académica hay una variedad de postulados que pueden agruparse en dos categorías: aquellos dirigidos a la consecución de un valor numérico (u otro) y aquellos encaminados a propiciar la comprensión en términos de utilizar también la evaluación como parte del aprendizaje. Las calificaciones son las notas o expresiones cuantitativas o cualitativas con las que se valora o mide el nivel del rendimiento académico en los estudiantes. Las calificaciones son el resultado de los exámenes o de la evaluación continua a que se ven sometidos los estudiantes. Medir o evaluar los rendimientos es una tarea compleja que exige del docente obrar con la máxima objetividad y precisión. En el sistema educativo peruano, en especial en las universidades, la mayor parte de las calificaciones se basan en el sistema vigesimal, es decir de 0 a 20. Sistema en el cual el puntaje obtenido se traduce a la categorización del logro del aprendizaje(García ,2012).

### **8.2.1.FACTORES ASOCIADOS AL RENDIMIENTO ACADÉMICO**

El rendimiento académico, por ser multi-causal, envuelve una enorme capacidad explicativa de los distintos factores y espacios temporales que intervienen en el proceso de aprendizaje. Existen diferentes aspectos que se asocian al rendimiento



académico, entre los que intervienen componentes tanto internos como externos al individuo.

Los factores educativos universitarios son:

- Factores pedagógico-didácticos: plan de estudios inadecuados, estilos de enseñanza poco apropiados, deficiencias en la planificación docente, desconexión con la práctica, tiempo de aprendizaje inadecuado, escasez de medios y recursos.
- Factores organizativos o institucionales: ausencia de equipos en la universidad, excesivo número de alumnos por aula, etc.
- Factores relacionados con el docente: características personales del docente, formación inadecuada, falta de interés por la formación permanente y la actualización.
- Estrés

### **8.2.2. CLASIFICACIÓN DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO**

La evaluación constante del proceso de enseñanza – aprendizaje en función de objetivos educacionales permite su reajuste y optimización porque el éxito de la educación debe mostrarse en función de lo que se logre. De este modo la evaluación debe estar presente durante la relación educando – educador en el proceso de enseñanza aprendizaje en función de lo que se logre. Las técnicas de evaluación son una serie de actividades o pasos secuenciales que el profesor debe seguir con el fin de obtener información sobre el aprendizaje del alumno; miden principalmente aspectos psicomotores y afectivos, proporcionan información más cualitativa y cuantitativa. El rendimiento académico se mide a través de varias pruebas o exámenes que el alumno



debe superar para demostrar el logro de los objetivos, la información que nos proporciona es fácilmente cuantificable.

- Muy bajo.- Cuando el alumno no logra alcanzar los objetivos previstos y cuya nota fluctúa entre 00 y 05 puntos.
- Bajo.- Cuando el alumno no puede alcanzar o lograr parcialmente los objetivos previstos y cuya nota fluctúa entre 06 y 10 puntos.
- Regular.- Cuando el alumno logra parcialmente los objetivos y cuya nota fluctúa entre 11 y 13 puntos.
- Bueno.- Cuando el alumno logra casi satisfactoriamente los objetivos previstos y cuya nota varía entre 14 y 16 puntos.
- Muy Bueno.- Cuando el alumno demuestra el logro satisfactorio de los objetivos previstos y cuya nota varía entre 17 y 18 puntos.
- Excelente.- Cuando el alumno logra en forma brillante los objetivos previstos y cuya nota es de 19 o 20 puntos.

Musitu y Gutiérrez (1986), consideran que la aceptación de los compañeros, la adaptación social y la conducta en el aula, están influyendo notablemente en el rendimiento académico. Afirman que estas tres variables contribuyen a una rápida adquisición de la información, porque el aprendizaje se adquiere con mayor facilidad cuando el sujeto se siente estimulado y aceptado por sus compañeros. Del mismo modo, cuando la persona está bien adaptada a los ambientes educativos, su comportamiento en el aula será más estable, tendrá mejor atención a las indicaciones del profesor y seguirá bien las instrucciones; lo cual redundará en su rendimiento académico. García (1997), encontró que las experiencias de interacción entre el profesor y el educando, afecta el rendimiento académico. Es por eso que la actitud del profesor hacia el educando influye en forma muy significativa en el aprendizaje.



**CAPITULO II**  
**FORMACION UNIVERSITARIA Y DESARROLLO**  
**DE CAPACIDADES RENDIMIENTO**  
**ACADEMICO**

**1.LA FORMACIÓN UNIVERSITARIA NACIONAL.**

La universidad es un centro con capacidad de previsión y capacidad para prevenir el futuro, por ello la prospectiva es una función que un centro universitario ha de implementar.

La universidad del siglo XXI, donde quiera que esté, debe tener como visión un entorno donde la razón se imponga a la fuerza, y se debe consolidar como una Institución científica, tecnológica y humanista. “Desde la educación preescolar hasta la educación superior se precisa lograr que las nuevas generaciones aprendan a conocer, a hacer, a vivir juntos y a ser, tal y como ha sido propuesto por la UNESCO”(Bacigalupo,2003).

Es indudable que en las últimas décadas, se han incrementado los proyectos conjuntos universidad - territorio y universidad – entorno. “La universidad se está abriendo, y se considera un factor clave para la competitividad de ciudades, regiones y territorios en la sociedad del conocimiento y la información. Sin embargo, todavía hace falta mejorar las interrelaciones y los mecanismos de cooperación a partir de la creación de espacios de integración entre universidades – territorio – empresas – sociedad civil, y relaciones estables para consolidar regiones del conocimiento”(D’Anunzio,1999).



La educación tiene, entonces, una pertinencia superior en la transformación del hombre, pues define su forma de entender el funcionamiento del mundo. “La Universidad puede y debe ser motor dinamizador, agente de desarrollo de políticas de promoción económica y urbana, instrumento de formación de capital humano y atracción empresarial, y centro de innovación y difusión del conocimiento, para fomentar la creación de nuevas empresas y contribuir al desarrollo y la riqueza”.

En consecuencia, si hablamos de jóvenes y de su entorno, la referencia a los universitarios, como potenciales emprendedores, y de la Universidad como entorno más próximo a ellos, con capacidad para movilizar sus competencias hacia el emprendimiento individual o colectivo, es inexcusable.

Se trata por tanto, de impulsar “una nueva visión que nos transporte desde una Universidad de buscadores de empleo a una Universidad de generadores de empleo”(García,2001).

“No sólo debe cualificarse en un determinado campo del saber y se enseñe a quienes pasan por ella a buscar un empleo, sino que también se les capacite para crear y gestionar su propia empresa, esto es, para generar su propio empleo y el de otros”.

Para ello la Universidad debe dotarles de las aptitudes y actitudes precisas, así como de unos valores éticos para desenvolverse en el mundo de los negocios (en el que no todo vale), de estímulos a través de premios a las mejores ideas de negocio generadas por sus universitarios. Así, las asignaturas de creación de empresas debe ser cada vez más frecuente en los planes de estudios de las Facultades de Administración.

En un entorno turbulento, las empresas se ven obligadas a la búsqueda continua de la plena satisfacción del cliente, como medio para mantener los clientes actuales y, a la vez, incrementar su cuota de mercado. En este contexto, las personas que más triunfan profesionalmente son aquéllas que tienen desarrolladas sus habilidades sociales, transmitiendo seguridad y confianza en sí mismas y, a la vez, cuentan con una personalidad tal que hace que los demás se sientan bien con su compañía.

Una de las principales consecuencias será, por tanto, que el universitario debe preocuparse cada vez más del desarrollo y perfeccionamiento de habilidades y aptitudes que posiblemente no se había planteado hasta ahora, quizá por no conocer la influencia que estos aspectos pueden tener en su futuro profesional. Por esta razón, es necesario fomentar cuanto antes una actitud diferente por parte de los estudiantes, a fin de adecuar sus currícula a los requerimientos que efectúan las empresas.

Tal y como hemos visto, factores como la evolución tecnológica y el acceso de nuevas generaciones de profesionales al mercado laboral, hace que el capital humano haya adquirido un valor diferencial y estratégico de gran relevancia. Por esta razón, no es de extrañar que los candidatos que reúnan las habilidades necesarias para generar valor añadido a las organizaciones para las que trabajen se hayan convertido en un recurso escaso y muy valorado por las mismas.

En este sentido, ya no es aplicable la convicción que apuntaba que para cada puesto de trabajo las empresas disponían de cientos de candidatos. Este razonamiento ha desanimado en muchas ocasiones a los universitarios, que inevitablemente caían en una resignación perjudicial para sus intereses, con pensamientos como "seguro que habrá alguien más preparado que yo" o "cómo puedo yo competir con otros candidatos de mucha más experiencia".

Este aspecto es un punto a favor del universitario, que debe ser consciente que, a cambio de este esfuerzo realizado, la empresa suele premiar a sus profesionales con importantes incentivos para evitar la fuga de sus recursos humanos. Y es que, descuidar aspectos tales como la necesidad del empleado de progresar profesionalmente, la remuneración económica adecuada o una cultura y ambiente de trabajo agradables son, a menudo, causa de abandono de las organizaciones por parte de los profesionales. Así, las propias empresas reconocen velar por la satisfacción de sus empleados con aspectos como salarios competitivos, posibilidades de promoción interna, formación a cargo de la empresa, desarrollo personal y profesional, clima laboral motivador, etc.





## **1.1. LAS NUEVAS EXIGENCIAS A LOS UNIVERSITARIOS.**

De hecho, la tendencia general observada en las empresas participantes en los foros de empleo es la de buscar un perfil humano compatible con la cultura de la empresa y que aporte un valor añadido a la compañía. Estas habilidades y actitudes son independientes de la formación universitaria, por lo que debe prestarse especial atención a ellas, ya que se han revelado como muy útiles en la búsqueda de empleo.

Este aspecto es cada vez más asumido por los profesionales de la búsqueda de empleo.

### **1.1.1.EVALUANDO RIESGOS Y VENTAJAS.**

Las consultoras coinciden en el hecho de afirmar que contar con un título universitario ya no es garantía de éxito cuando se aspira a un puesto directivo, además, el candidato debe contar con otros aspectos muy valorados entre los que se citan:

- Disposición y capacidad de adaptación al cambio.
- Familiaridad con las nuevas tecnologías.
- Dominio de idiomas.
- Cursos de postgrado.
- Facilidad para trabajar y liderar un equipo.
- Disposición para viajar o cambiar de domicilio.
- Buen currículum.
- Experiencia.
- Actitudes personales.

Para las consultoras es fundamental, además que el candidato cuente con la formación adecuada, que sea acreedor de lo que ellas conocen como perfil humano, y que hace referencia a características intrínsecas a la persona que influyen tanto en el acceso al puesto de trabajo, como en la conservación y promoción en el mismo. Se demandan

personas con capacidad de aprendizaje, para trabajar en equipo, con empuje e iniciativa, motivación por el puesto a desempeñar y el tipo de actividad".

## **2. TEMOR Y DISTORSIÓN DE LA PRESIÓN DEL TIEMPO A LOS UNIVERSITARIOS(Villoria,2003):**

La engañosa creencia de que no hay tiempo se utiliza a menudo con consecuencias negativas, ya que puede producirse una acentuada presión y una reacción de temor. Es uno de los principales obstáculos en el proceso de toma de decisiones, ya que impide hacer uso de los recursos personales que se necesitan para elegir una alternativa.

Cuando la persona consigue liberarse del agobio del tiempo, suele desaparecer la ansiedad y puede utilizar el tiempo provechosamente para analizar y sopesar las opciones, y para relajarse en caso necesario durante las distintas fases de una elección.

### **2.1. CRITERIOS ERRÓNEOS:**

Un criterio acertado según Marquez(2012), "es decir, la capacidad de evaluar las opciones de forma racional y provechosa, es muy importante para el éxito en la toma de decisiones. Por el contrario, un criterio erróneo con frecuencia se debe a un deficiente análisis y a un pobre desarrollo de las ideas. Los trastornos emocionales, la desesperación, la euforia, el estrés, y los estados mentales gravemente perturbados deterioran el criterio de las personas.

Todos los bloqueos discutidos ejercen, en mayor o menor medida, un efecto perjudicial sobre el criterio personal, cuya influencia es directamente proporcional a la intensidad de los mismos. El principal componente del criterio acertado es una

visión objetiva de la realidad y de nosotros mismos, sin la cual nuestra percepción resultará sesgada, distorsionada.

## **2.2. FALTA DE INTEGRACIÓN INTERNA O GRAVE DESORGANIZACIÓN(Villoría, 2003):**

Las personas pueden pasar por períodos breves de trastornos emocionales, durante los cuales no es propicio hacer elecciones. Pero, cuando se producen trastornos tan pronunciados que conllevan pensamientos intrusos, intereses conflictivos, ausencia de un fuerte sentido del yo, carencia de una escala de valores, etc. que impiden la integración o cohesión de todos los aspectos de una situación, se impone un tratamiento que pueda influir en el desarrollo de una fuerza integradora madura. Esta permitirá que la persona sepa quién es y qué quiere realmente, estableciendo un orden de prioridades, antes de estar en condiciones de tomar auténticas decisiones.

En resumen, afirmamos que para escoger adecuadamente es necesario, entre otras cosas, recolectar, evaluar y analizar la información sobre nosotros mismos. Tal información integra no sólo los recursos o potencialidades sino también las dificultades o limitaciones.

Como hemos podido ver, una de las dificultades que impiden las decisiones son los bloqueos u obstáculos psicológicos. Como quiera que es casi imposible luchar contra un enemigo invisible o desconocido ,como lo plantea Rubin(1993) es necesario –mediante la autoexploración y autoanálisis- conocer los bloqueos, identificarlos y comprenderlos para actuar en consecuencia.

Ante una situación de toma de decisiones, algunas preguntas que nos hagamos podrían servir de guía para ayudar a su identificación: ¿qué siento en este momento?, ¿cómo afecta mi comodidad?, ¿cuáles cosas son importantes para mi?, ¿las opciones a mi disposición son suficientemente buenas?, ¿siento una ansiedad incontrolable?,



¿cuáles son mis cualidades reales?, ¿qué pasaría si mi elección no le gustara, por ejemplo, a mi padre?, ¿cómo me sentiré si me equivoco?, ¿le doy más importancia a lo que debería hacer que a lo que quiero hacer?, ¿estoy consciente de las diferentes alternativas a mi alcance?, ¿a menudo pienso que debo darme prisa?, ¿estoy analizando la realidad objetivamente?, entre otras.

Si se responde afirmativamente a estas preguntas, la persona puede darse cuenta de que está atrapada en algún (os) de los bloqueos, lo que constituye un primer paso para abandonar los hábitos negativos. Como no basta con la toma de conciencia, luego tendrá que empeñarse en un cambio que le permita el ejercicio de un comportamiento decisonal más eficiente.

Sin embargo, cuando ello no es suficiente (porque la persona está desorganizada, cuando hay serios problemas de autoestima, cuando hay trastornos de sentimientos, pensamientos y emociones, cuando más que un problema de indecisión existe un problema de inseguridad, etc.) se requiere de la ayuda profesional que puede prestar el orientador, psicólogo, psiquiatra, o psicoterapeuta, quienes pueden realizar las intervenciones necesarias para corregir la problemática .



## **V. MATERIALES Y METODOS**

### **1.EL ESTRÉS Y SU RELACION CON EL RENDIMIENTO ACADEMICO:**

Como ya se ha visto en los capítulos anteriores ,nuestro trabajo está centrado en el Estudio del Estrés, Tipos de Estrés, Estres en los estudiantes Universitarios, Rendimiento Académico .Se ha observado en la conducta de los estudiantes variadas actitudes y desniveles y manifestaciones de índole individual vinculado a sus formas de convivencia grupal donde se evidencian tendencias diversas de ascendencia y dependencia, de presencia de estrés en su entorno académico no explorados en la investigación psicológica.Se relevan fundamentalmente con los Estudiantes en sus habilidades cognitivas y académicas, sin considerar los estilos de afrontamiento a este problema.

Podemos decir que en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Administrativas se evidencian actitudes de indeterminación personal,conducción grupal como



académico, identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores, identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor e identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

#### **4. TÉCNICAS ESTADÍSTICAS**

Teniendo en cuenta que el presente trabajo de investigación se inmersa en el Área de las Ciencias Sociales, fue procesada y analizada con sujeción a las técnicas estadísticas del “porcentaje y proporciones”, así como la del “incremento porcentual” en cuanto corresponda a la muestra aplicada.

#### **5. SISTEMATIZACIÓN DE LA INFORMACIÓN OBTENIDA**

La recopilación de datos se efectuó a través de una encuesta y un cuestionario sobre Inteligencia Emocional, cuyos modelos se adjuntan en el Apéndice.

a) **ENCUESTA No1**: Consta de 14 preguntas.

Siete preguntas son personales las cuales encierran temas como: edad, sexo, modalidad ingreso, relaciones familiares, estado civil, nivel ingresos económicos, ubicación de vivienda.

Las otras cinco preguntas se refieren a temas totalmente académicos, donde se toca temas como: promedio de notas semestre 2016-A, Opinión de la curricula de estudios, conocimientos-calidad académica, Calidad de Ambientes de Estudio, las relaciones de la Universidad con el Estudiante, reforzamiento

área, conocimiento y/o habilidad administrativa y razones por la que estudia en la Universidad.

b) **CUESTIONARIO INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADEMICO:**

El Inventario SISCO del Estrés Académico se configura por 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- Seis ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.



## **VI.RESULTADOS**

20



## **V.RESULTADOS**

### **1.RESULTADOS OBTENIDOS**

De las encuestas y cuestionarios se han obtenido los siguientes resultados ,ordenados en para mayor detalle:

#### **ENCUESTA No 1:**

##### **EDAD DE LOS ESTUDIANTES:**

Que los estudiantes de Psicología de Empresa tiene una edad entre 18 a 24 años(92%) (Grafica No1 ) ,lo que quiere decir que representa una población de estudiantes jóvenes de vocación administrativa

##### **SEXO DE LOS ESTUDIANTES**

El porcentaje de estudiantes de la muestra entre hombres(58%) y mujeres(42%) ,muestra una participación mayoritaria masculina(Gráfico 2)

##### **MODALIDAD DE INGRESO A LA FACULTAD**

La modalidad de ingreso de estos estudiantes de Psicología de Empresa encuestados ,señala que 50% ingresó a la Facultad como primera opción y 15 % ingresó a la Facultad como segunda opción(Gráfico 3).De ello se puede deducir que contamos con un tercio de la población de estudiantes que siguen la carrera sin que su deseo era

ingresar a Administración ,lo que indica un factor de no tener una plena vocación empresarial, que tal vez sea fomentada al transcurso de los ciclos académicos .

### **RELACIONES FAMILIARES ESTUDIANTE CON PADRES Y FAMILIAS**

Las relaciones familiares del estudiante son Buenas(35%),Regular(30%),Mala(25%),todo ello influye en el estado de ánimo del estudiante(Gráfico 4).

### **ESTADO CIVIL DEL ESTUDIANTE**

El estudiante de Psicología de Empresa encuestado afirma ser Soltero(74%) y Casado Conviviente (26%)(Gráfico No 5).

### **NIVEL DE INGRESO ECONOMICO DE ESTUDIANTE**

Según el estudiante de Psicología de Empresa encuestado,opinan que:Tiene ayuda Padres(48%) ,Trabajos Part Time(36%), Trabajo Fijo(10%),Negocio Propio(6%).Se Puede decir que en este grupo de estudiantes aún tiene ayuda familiar siendo dependiente.(Gráfico No6)

### **UBICACIÓN VIVIENDA DEL ESTUDIANTE DE LA FACULTAD**

Según el estudiante de Psicología de Empresa encuestado,opinan que: vive en el Cono Norte(48%),Cono Este(21%),Callao(19%) y Cono Sur(12%).Lo que

interpretamos de ello que el estudiante para llegar a la Universidad en mayor proporción invierte horas de transporte que lo ocasiona alteraciones en el estado de ánimo.(Gráfico No7)

### **PROMEDIO PONDERADO DE NOTAS ESTUDIANTE SEMESTRE 2016A**

Según el estudiante de Psicología de Empresa encuestado, opinan que tuvieron las siguientes Notas: Entre 11 y 13 (48%) , Entre 14 y 15 (28%), Mayor que 15(14%) y Menor o igual que 10(10%). Lo que interpretamos de ello que el estudiante en su mayoría tiene una calificación regular.(Gráfico No8)

### **CURRICULA DE ESTUDIOS DE LA FACULTAD**

Según el estudiante de Psicología de Empresa encuestado, opinan que: Faltan algunos cursos(29%), está desactualizada(22%), necesita cambios(30%) es decir en su mayoría(81%), opina que la curricula de estudios de la carrera, tiene necesidad de reforma.(Gráfico No9)

### **QUE OPINA DE LA CALIDAD ACADEMICA DE LA FACULTAD**

La Calidad Académica que se imparten en la Facultad ,según la encuesta a los estudiantes de Psicología de Empresa es Regular(53%), Buena(35%) y Pésima(12%)(Gráfico No10).

### **CALIDAD DE LOS AMBIENTES DE ESTUDIO DE LA FACULTAD FCA-UNAC**

Los estudiantes de Psicología de Empresa encuestados, opinan que la Universidad tiene ambientes de estudio Malos/Deficientes(65%) y Buenos Regulares(35%).La Facultad debe mejorar sus ambientes de estudio (Gráfico No11).

### **RELACIONES FACULTAD UNIVERSIDAD HACIA SALUD ESTUDIANTE**

Según la opinión mayoritariamente de los estudiantes de Psicología de Empresa encuestados,la Universidad y/o Facultad debe mejorar sus relaciones con el Bienestar del estudiante pues Opina que es Ninguna(40%),Mala (30%),Regular (20%) y Buena (10%) y la Comunidad(89%), las relaciones deben reforzarse con un criterio de colaboración mutua(Gráfico No12).

### **TIENE QUE REFORZAR ALGUN AREA,CONOCIMIENTO Y/O**

#### **HABILIDAD**

Los estudiantes de Psicología de Empresa encuestados, opinan que Si(78%) necesitan Reforzar algún Area ,Conocimiento y/o Habilidad Empresarial.La Facultad debe mejorar contenido de cursos (Gráfico No13).

### **RAZONES POR LA QUE ESTUDIA EN LA UNIVERSIDAD**

Los estudiantes de Psicología de Empresa encuestados, opinan que:Para mejorar Situación Económica(38%),Mejorar Nivel Social(25%),Independencia familiar(22%)

**REACCIONES FISICAS (TABLA3)**

<b>23</b>	<b>FALTA DE SUEÑO</b>	<b>%</b>
	NUNCA	20
	RARA VEZ	30
	ALGUNAS VECES	34
	CASI SIEMPRE	13
	SIEMPRE	3
<b>24</b>	<b>FATIGA CRONICA</b>	<b>%</b>
	NUNCA	7
	RARA VEZ	18
	ALGUNAS VECES	35
	CASI SIEMPRE	30
	SIEMPRE	10
<b>25</b>	<b>DOLOR DE CABEZA</b>	<b>%</b>
	NUNCA	23
	RARA VEZ	26
	ALGUNAS VECES	32
	CASI SIEMPRE	15
	SIEMPRE	4



**REACCIONES PSICOLOGICAS (TABLA 5)**

29	<b>INQUIETUD</b>	<b>%</b>
	NUNCA	5
	RARA VEZ	26
	ALGUNAS VECES	42
	CASI SIEMPRE	21
	SIEMPRE	6
		100
30	<b>DEPRESION</b>	<b>%</b>
	NUNCA	12
	RARA VEZ	31
	ALGUNAS VECES	38
	CASI SIEMPRE	15
	SIEMPRE	4
31	<b>ANSIEDAD</b>	<b>%</b>
	NUNCA	8
	RARA VEZ	29
	ALGUNAS VECES	39
	CASI SIEMPRE	18
	SIEMPRE	6

**REACCIONES PSICOLOGICAS (TABLA 6)**

32	<b>PROBLEMAS CONCENTRACION</b>	<b>%</b>
	NUNCA	5
	RARA VEZ	29
	ALGUNAS VECES	42
	CASI SIEMPRE	18
	SIEMPRE	6
33	<b>IRRITABILIDAD</b>	<b>%</b>
	NUNCA	19
	RARA VEZ	23
	ALGUNAS VECES	36
	CASI SIEMPRE	17
	SIEMPRE	5

**REACCIONES COMPORTAMENTALES (TABLA7)**

<b>34</b>	<b>CONFLICTOS</b>	<b>%</b>
	NUNCA	19
	RARA VEZ	41
	ALGUNAS VECES	30
	CASI SIEMPRE	8
	SIEMPRE	2
<b>35</b>	<b>AISLAMIENTO</b>	<b>%</b>
	NUNCA	27
	RARA VEZ	37
	ALGUNAS VECES	25
	CASI SIEMPRE	8
	SIEMPRE	3
<b>36</b>	<b>DESGANO</b>	<b>%</b>
	NUNCA	8
	RARA VEZ	36
	ALGUNAS VECES	42
	CASI SIEMPRE	10
	SIEMPRE	4
<b>37</b>	<b>PROBLEMAS ALIMENTACION</b>	<b>%</b>
	NUNCA	9
	RARA VEZ	17
	ALGUNAS VECES	45
	CASI SIEMPRE	17
	SIEMPRE	12

*Handwritten signature*



**MEDIDAS DE AFRONTAMIENTO (TABLA 8)**

<b>38</b>	<b>HABILIDAD ASERTIVA</b>	<b>%</b>
	NUNCA	2
	RARA VEZ	14
	ALGUNAS VECES	41
	CASI SIEMPRE	30
	SIEMPRE	13
<b>39</b>	<b>EJECUCION DE TAREAS</b>	<b>%</b>
	NUNCA	3
	RARA VEZ	13
	ALGUNAS VECES	41
	CASI SIEMPRE	32
	SIEMPRE	11
<b>40</b>	<b>ELOGIOS</b>	<b>%</b>
	NUNCA	13
	RARA VEZ	35
	ALGUNAS VECES	31
	CASI SIEMPRE	14
	SIEMPRE	7
<b>41</b>	<b>RELIGIOSIDAD</b>	<b>%</b>
	NUNCA	31
	RARA VEZ	21
	ALGUNAS VECES	24
	CASI SIEMPRE	15
	SIEMPRE	9
<b>42</b>	<b>BUSQUEDA DE INFORMACION</b>	<b>%</b>
	NUNCA	14
	RARA VEZ	18
	ALGUNAS VECES	35
	CASI SIEMPRE	22
	SIEMPRE	11
<b>43</b>	<b>CONFIDENCIAS</b>	<b>%</b>
	NUNCA	13
	RARA VEZ	23
	ALGUNAS VECES	36
	CASI SIEMPRE	18
	SIEMPRE	10

*SEP*

#### NIVEL DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES(TABLA 9)

44	NIVEL DE ESTRÉS	%
	ESTRÉS LEVE	3.9
	ESTRÉS MODERADO	84.6
	ESTRÉS SEVERO	11.5

#### INTENSIDAD DE NERVIOSISMO (TABLA 10)

45	NIVEL DE NERVIOSISMO	%
	BAJA	1.9
	MEDIANAMENTE BAJA	7.7
	MEDIANA	42.3
	ALTO	38.5
	MUY ALTO	9.6

De todo ello se desprende ,que el estudiante de Administración de Psicología de Empresa,según la encuesta nos muestra las siguientes conclusiones:

- Presenta una población de gente joven entre 20 a 24 años.
- Admite que la curricula de estudios tiene necesidad de reforma
- Admite que la Facultad tiene una calidad académica regular
- Admite que la calidad de los ambientes de la Facultad son malos y deficientes
- Admite que las relaciones familiares del estudiante con su familia es Regular
- Admite que la mayoría de los estudiantes son Solteros
- Admite que el Ingreso Económico del Estudiante es a través de Padres y Trabajos Part time.
- Admiten que los estudiantes viven fuera del Callao en su mayoría

- Admiten que el Promedio Ponderado de Notas del Semestre 2016 en su mayoría tiene nota entre 11 y 13.
- Admite que las relaciones de la Facultad y Universidad con la Salud y Bienestar del Estudiante Universitario es Mala o Ninguna.
- Admite que los conocimientos recibidos no son suficientes para su desarrollo

Según el Cuestionario de Estrés Académico y su evaluación se concluye que los estudiantes de Psicología de Empresa:

- Mayor nivel estrés académico corresponde mas síntomas y mayor aplicación de estrategias de afrontamiento.
- Los estresores más comunes son:sobrecarga de tareas ,tipo de trabajo requerido y evaluaciones y exámenes.
- Los síntomas físicas mas requeridos son:fátiga crónica ,mayor necesidad de dormir , falta de sueño y dolor de cabeza.
- Los síntoma psicológicas son:inquietud, ansiedad,problemas de concentración y depresión.
- Los síntomas comportamentales son: problemas de alimentación.desgano y conflictos.
- Las medidas de afrontamiento son: habilidad asertiva y ejecución de tareas.
- Las mujeres tienen mayor nivel de estrés que los hombres.
- Los estudiantes de la muestra presentan un estrés leve(37.4%) y estrés moderado(27.6%) .
- Los estudiantes tiene un nivel de estrés moderado.
- El nivel de nerviosismo que presentaron durante el semestre pasado es mediano.



De los dos instrumentos se puede determinar lo siguiente:

- La formación académica del alumno si está relacionado con estadios de crisis de personalidad(estrés,falta de socialización,adaptación e integración)
- El grado de estrés académico esta inversamente relacionado con el rendimiento académico
- El nivel de estrés académico se relaciona de manera significativa con el uso de estrategias de afrontamiento.
- El estrés académico es inversamente proporcional a la edad,lo que se puede relacionar con respuestas adaptativas del individuo por la edad.
- El estrés académico promueve estadios inquietud, ansiedad,problemas de concentración y depresión ,que hacen difícil la adaptación e integración de los universitarios

#### **DEMOSTRACION DE HIPOTESIS**

En conclusión por los resultados podremos afirmar que la hipótesis principal :

**“La formación y rendimiento académico de los alumnos de la Facultad de Ciencias Administrativas de la UNAC tiene correlación con los niveles de estrés,adaptación e integración durante su proceso de aprendizaje académico. -**

Se puede demostrar está hipótesis por lo siguiente:

- El grado de estrés académico esta inversamente relacionado con el rendimiento académico
- El nivel de estrés académico se relaciona de manera significativa con el uso de estrategias de afrontamiento.
- El estrés académico es inversamente proporcional a la edad,lo que se puede relacionar con respuestas adaptativas del individuo por la edad.

-El estrés académico promueve estados inquietud, ansiedad, problemas de concentración y depresión, que hacen difícil la adaptación e integración de los universitarios

**CONCLUSION FINAL** : Por lo tanto se ha demostrado todas las hipótesis formuladas en la investigación.

*SA*

## VII.DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos al término de la presente investigación ,no pueden ser objeto de discusión con resultados obtenidos por otros investigadores .Esto se debe a que este tema de investigación es escaso y no existen estudios especializados sobre el tema, sólo hay temas accesorios.

Se tiene que afirmar que las conclusiones obtenidas en esta investigación ,se han encontrado por un procedimiento ordenado de investigación ,sobre un tema que es original.

### **En conclusión:**

Se ha demostrado la validez de las hipótesis enunciada al formular el proyecto de investigación, confirmándose primeramente ,que el rendimiento académico se ve afectado por factores estresantes en los alumnos ,teniendo consecuencias en niveles regulares de notas.Segundo ,el estrés causa problemas comportamentales en los alumnos causando efectos en la socialización de individuo,Tercero:el nivel de estrés académico se relaciona de manera significativa con el uso de estrategias de afrontamiento.

Se demuestra asimismo que la falta de conocimientos académicos suficientes no permiten tener seguridad ante situaciones difíciles tanto en posibilidades de trabajo.

Finalmente ,podemos decir que al no establecer en la Universidad y la Facultad estrategias de Afrontamientos a los casos de Estrés Académico tendremos en los Universitarios rendimientos académicos bajos y con la salud mental resquebrajada.

Se sugiere :Implementar una cátedra de técnicas de estudio que permita al estudiante optimizar su tiempo al momento de realizar tareas y aprender hábitos de estudio que incrementen su rendimiento académico.La Facultad de Ciencias Administrativas en conjunto con el departamento de Bienestar Estudiantil deberían crear espacios donde se identifique y maneje el estrés de los estudiantes, mediante talleres y charlas educativas; los mismos que incluyan técnicas de relajación, yoga y ejercicios de respiración.Debe designar docentes que evalúen periódicamente a los estudiantes

mediante los diversos tests de estrés, para captar aquellos alumnos que presenten efectos sobre la salud ya sea físico, psicológico y comportamental.

*Handwritten mark*

## **VIII.REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS**

- Martín, I. . (2007).“Estrés académico en estudiantes universitarios”. Revista de Apuntes de Psicología, Vol. 25, No. 1, pp. 87-99.
  
- Mc Ewen Bruce(2000).The neurobiology of stress:from serendipity to clinical relevance.Brain Research (886,1-2).172-189.
  
- Ortega,J.(1999).Estres y Trabajo.MedSpain.Madrid.
  
- Chrousos, G.P. & Gold, P.W. (1992). The Concepts of Stress and Stress System Disorders.Journal American Medical Asociation. (267, 9): 1244-1252.
  
- Sapolsky, R.M. (2004). Why zebras don't get ulcers. Owl Books.
  
- Stephoe, A. (2000). Stress, social support and cardiovascular activity over the working day.International Journal of Psychophysiology, (37, 3): 299-308.
  
- Mendoza ,Leticia,Cabrera,Eva y otros(2010).Factores que ocasionan Estrés en estudiantes universitarios.
  
- Ponce Olazábal JR.(2004). “Estrés y afrontamiento”. Editorial Academia;La Habana.Cuba.
  
- Abello, R. & Díaz, A. (2008)“Vivencias, comportamiento académico, atribuciones causales, metas de estudio y autoconcepto en estudiantes universitarios”. Edic. Universidad de Concepción, Escuela de Graduados.Concepción.Chile.
  
- García,N.(2001).Reforma Laboral , Capacitación y Productividad.OIT.Lima.
  
- Pulido R., Marco , Serrano S. y otros(2011): Estrés Académico en estudiantes universitarios.México.





-Hill, DR, y Cols.(1987) Stability and Change in Type A Components and Cardiovascular Reactivity in Medical Students During Periods of Academic Stress. *Journal of Applied Social Psychology*,; 17(8): 679-698

-Feldman, Lya, Goncalves, lila y otros(2008): Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico es estudiantes universitarios venezolanos. Caracas.

-Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: Un diseño de diferencias de grupo. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2) ,270-289. México.

-Fernández López JA, Siegrist J, Rödel A, Hernández Mejía R. (2003).El estrés laboral: un nuevo factor de riesgo ¿qué sabemos y qué podemos hacer? *Aten Primaria*.

-Smith, V.L. y Ellsworth, P.C. (1987). The social psychology of eyewitness accuracy: Misleading questions and communicator expertise. *Journal of Applied Psychology*, 72, 294-300.

-Pita, M., & Corengia, A. (2005). Rendimiento Académico en la Universidad. Trabajo presentado en V Coloquio Internacional sobre Gestión Universitaria en América del Sur: Poder, Gobierno y Estrategias en las Universidades de América del Sur, Mar del Plata (Argentina)

-Musitu, G., García, F. & Gutiérrez, M. (1997). *Autoconcepto Forma A (A.F.A)*. Manual. Madrid. TEA Ediciones

- Kiecolt-Glaser, J.K., Glaser, R., Strian, E.C., Stout, J.C., Tarr, K.L., Holliday, J.E. y Speicher, C.E. (1986). Modulation of cellular immunity in medical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 9, 5-21.

-Fisher, S. (1986). Stress in academic life. Mental assembly line. Buckingham fle Society for Research into Higher Education.

-Berrio, N. y Mazo, R. (2011). Estrés Académico. Revista de Psicología Universidad de Antioquia, 3(2), 66-82.

-Díaz, Y.(2005) Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. Revista Scielo, 10(1) ,1-7.

-Villoria, I(2003).Bloqueo Psicológico para la Toma de Decisiones .Psicología Online.

-Marquez,J.(2012). El Valor Etico como base para las Tomas de Decisiones Correctas.Facultad de Cs.Económicas.Bogota.

-Scafarelli,T.(2010).Estrategias de Afrontamiento al Estrés en una muestra de Jóvenes.Montevideo.Uruguay.

-García, R.; Pérez, F.; Pérez, J. y Natividad, L. (2011)Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. Revista Latinoamericana de Psicología, 44(2) ,143-154.

-Hernández, Y. (2005). El estrés académico: Una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. Revista electrónica de Psicología Iztacala, 14(2) ,1-14.

-Marty, M.; Lavin, M.; Figueroa, M.; Larrain, D. y Cruz, C. (2005) Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas. Revista Chilena Neuro-Psiquiatrica,43(1), 25-32.



## GRAFICOS

20

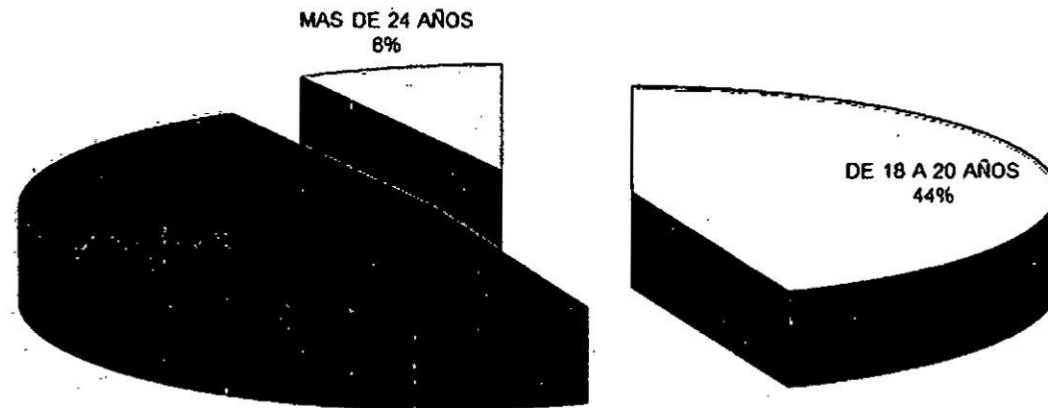
**GRAFICOS CUESTIONARIO No1**

✓

50

## GRAFICO 1

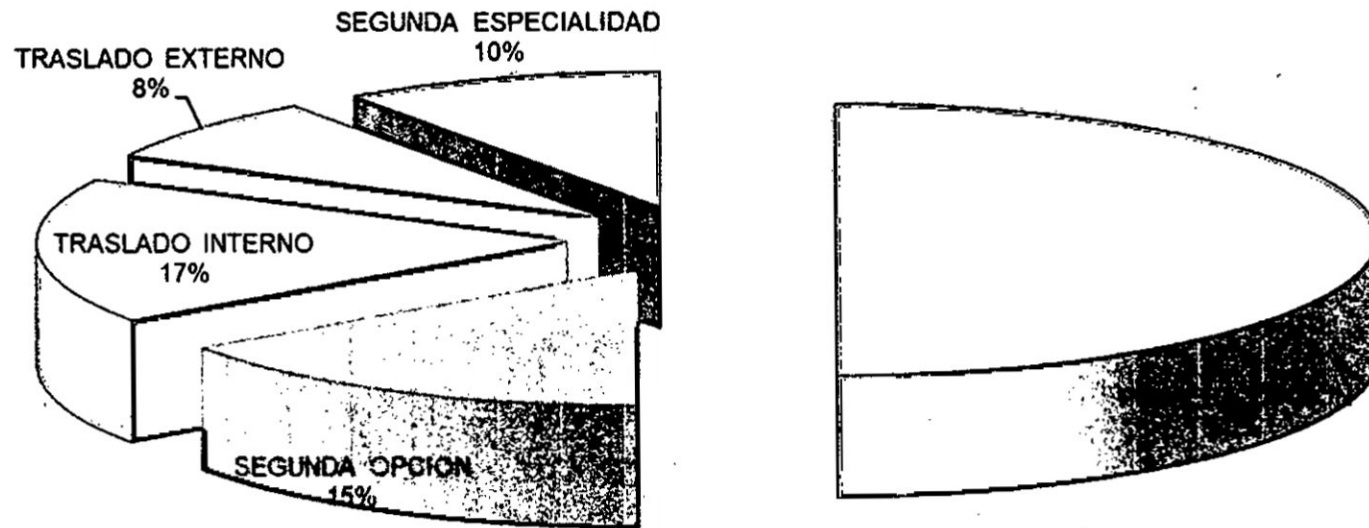
### EDAD DE LOS ESTUDIANTES DE PSICOLOGIA DE EMPRESA



FUENTE: ELABORACION PROPIA DE LA AUTORA  
LIC. PSI. ADM. ANA MARIA CHAVEZ SUAREZ

88

**GRAFICO 3**  
**MODALIDAD DE INGRESO A LA FACULTAD?**

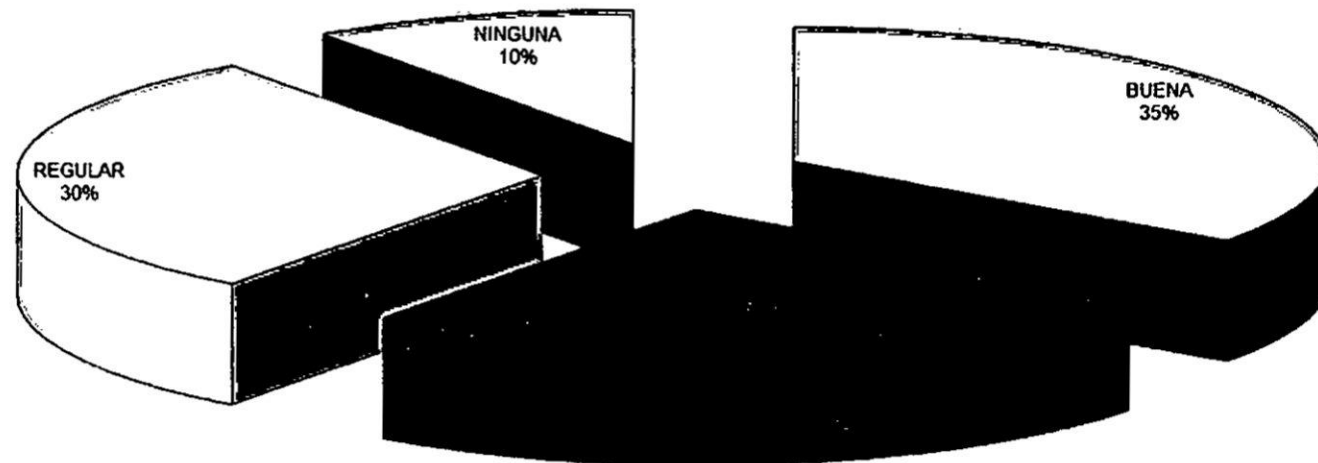


FUENTE: ELABORACION PROPIA DE LA AUTORA  
LIC. PSLANA MARIA CHAVEZ SUAREZ

ES

### GRAFICO 4

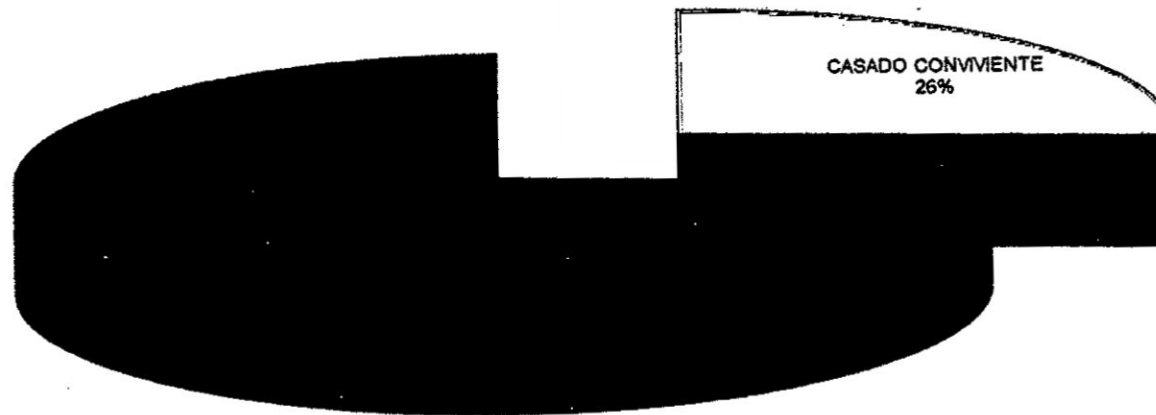
#### RELACIONES FAMILIARES ESTUDIANTE UNIVERSITARIO CON PADRES Y FAMILIA



FUENTE:ELABORACION PROPIA DE LA AUTORA  
LIC.PSI.ANA MARIA CHAVEZ SUAREZ

**GRAFICO 5**

**ESTADO CIVIL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO**



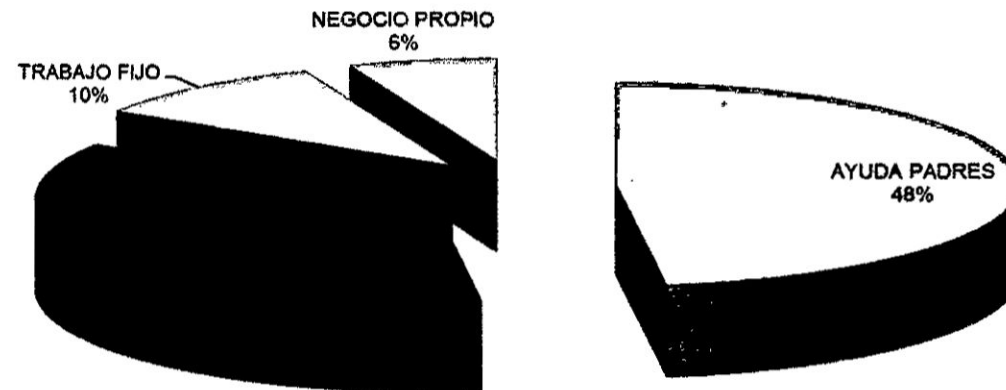
FUENTE: ELABORACION PROPIA DE LA AUTORA  
LIC.PS.ADM.ANA MARIA CHAVEZ SUAREZ



2/3

## GRAFICO 6

### NIVEL DE INGRESO ECONOMICO ESTUDIANTES PSICOLOGIA EMPRESA

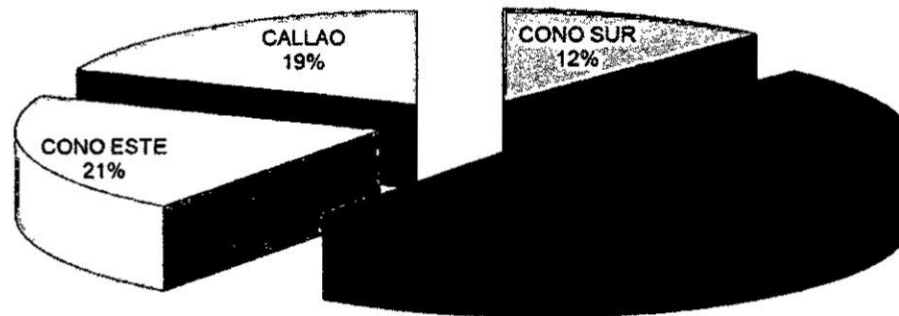


FUENTE: ELABORACION PROPIA DE LA AUTORA  
LIC. PSLANA MARIA CHAVEZ S.UAREZ

13

## GRAFICO 7

UBICACION VIVIENDA DEL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO

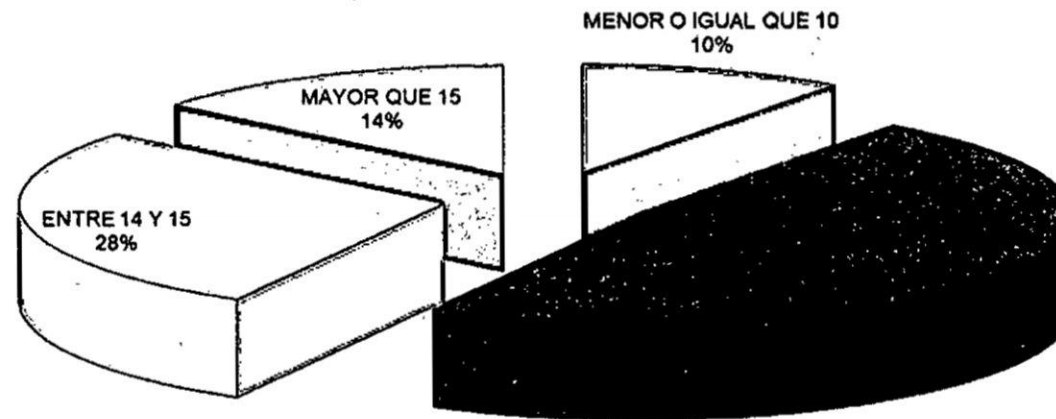


FUENTE:ELABORACION PROPIA DE LA AUTORA  
LIC.PSLANA MARIA CHAVEZ SUAREZ

SP

### GRAFICO 8

#### PROMEDIO PONDERADO DE NOTAS ESTUDIANTE SEMESTRE 2016 A

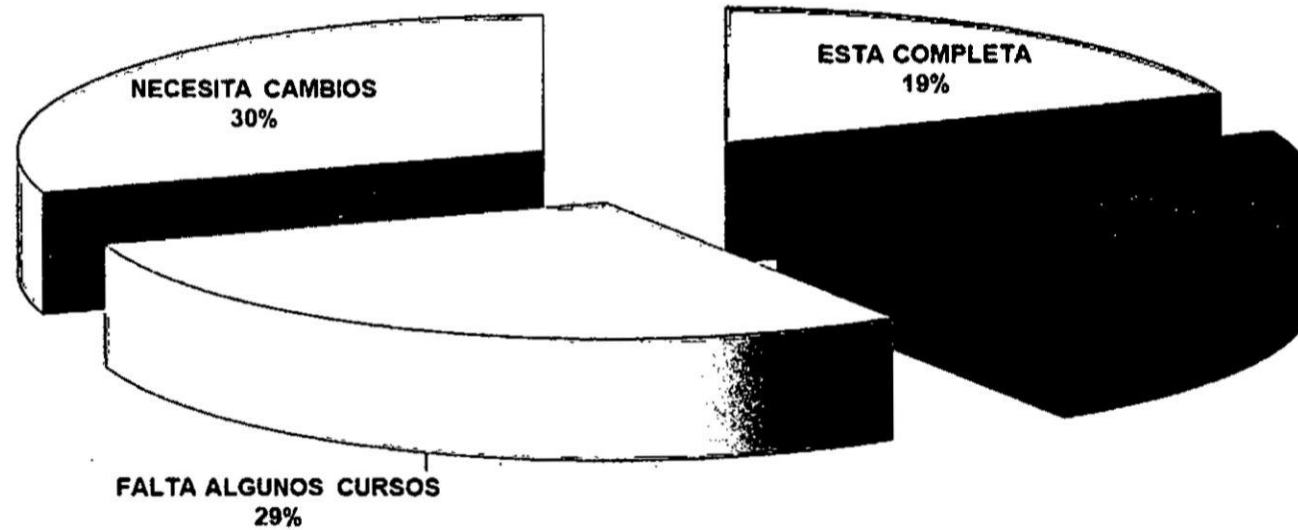


FUENTE:ELABORACION PROPIA DE LA AUTORA  
LIC.PSIANA MARIA CHAVEZ SUAREZ

18

### GRAFICO 9

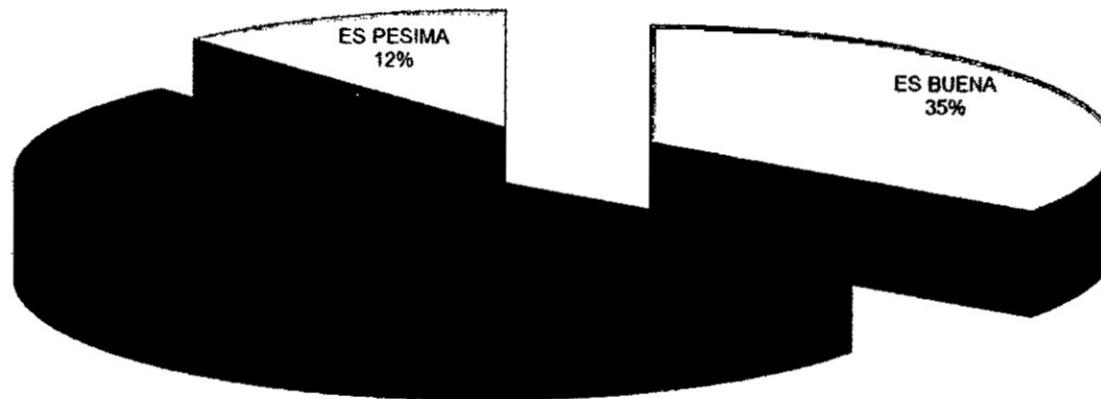
QUE OPINA DE LA CURRICULA DE ESTUDIOS DE LA FACULTAD?



FUENTE:ELABORACION PROPIA DE LA AUTORA  
LIC.PSLANA MARIA CHAVEZ SUAREZ

20

**GRAFICO 10**  
**QUE OPINA DE LA CALIDAD ACADEMICA DE LA FACULTAD**

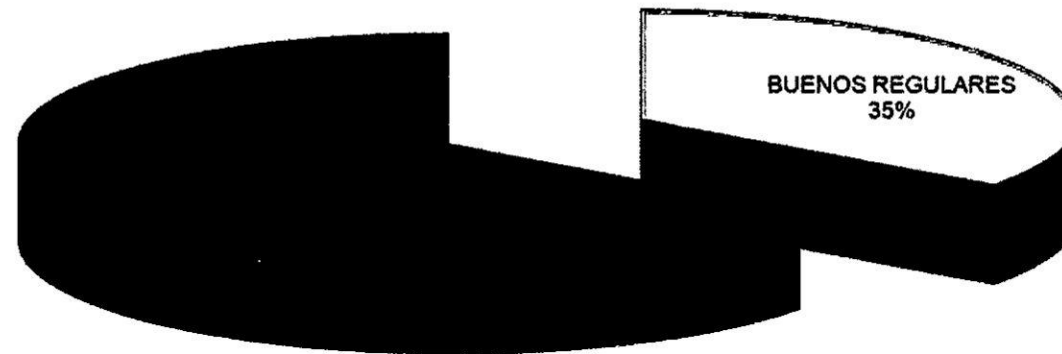


FUENTE: ELABORACION PROPIA DE LA AUTORA  
LIC. PSILANA MARIA CHAVEZ SUAREZ

Handwritten mark

### GRAFICO 11

CUAL ES LA CALIDAD DE LOS AMBIENTES DE ESTUDIO DE LA FACULTAD?

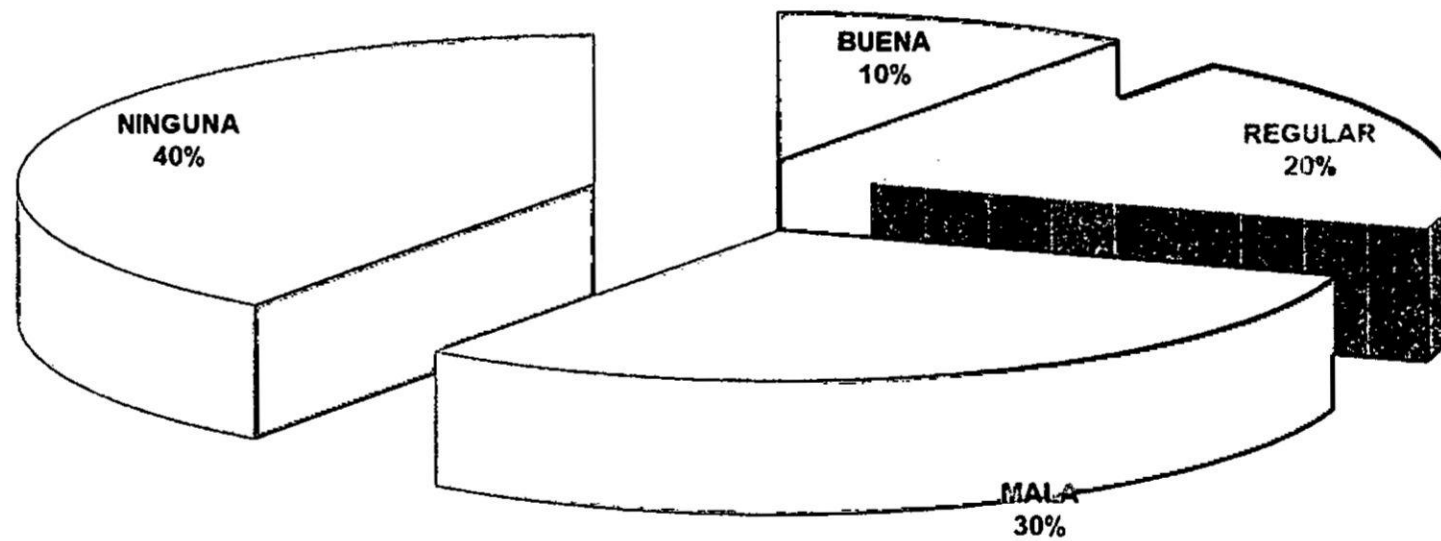


FUENTE:ELABORACION PROPIA DE LA AUTORA  
LIC.PSLANA MARIA CHAVEZ SUAREZ

20

## GRAFICO 12

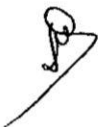
### RELACIONES FACULTAD UNIVERSIDAD HACIA SALUD ESTUDIANTE



FUENTE: ELABORACION PROPIA DE LA AUTORA  
LIC. PSLANA MARIA CHAVEZ SUAREZ

**GRAFICOS INVENTARIO DE ESTRÉS**

**ACADEMICO SISCO**



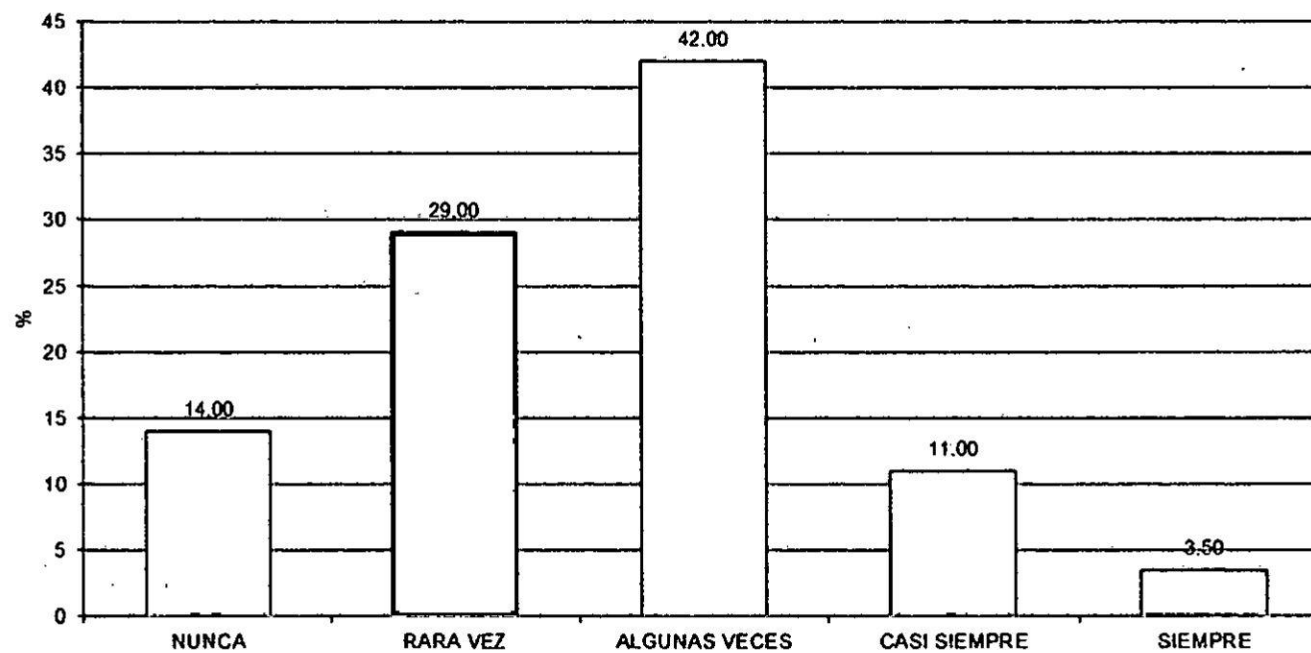


## **GRAFICOS DIMENSION ESTRESORES**





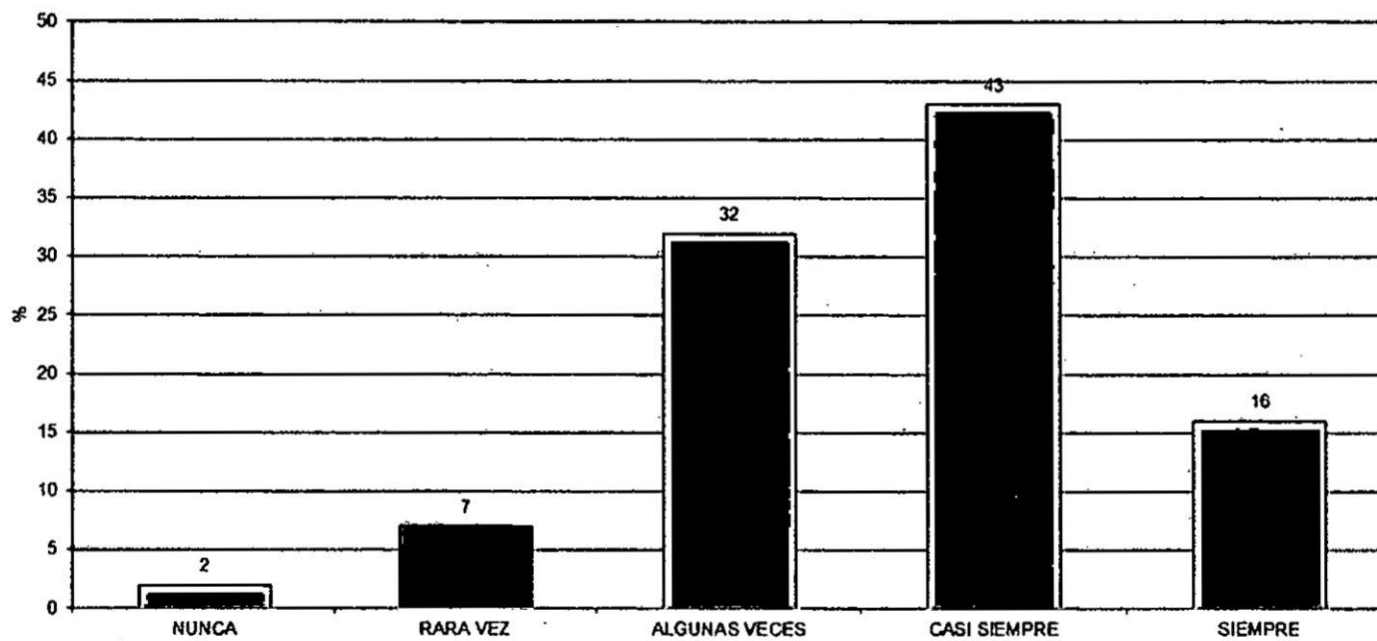
**GRAFICO 15**  
**LA COMPETENCIA CON LOS COMPAÑEROS DEL GRUPO**



FUENTE: ELABORACION PROPIA DE LA AUTORA  
LIC. PSI. ANA MARIA CHAVEZ S.

SR

**GRAFICO 16**  
**SOBRECARGA DE TAREAS Y TRABAJOS**

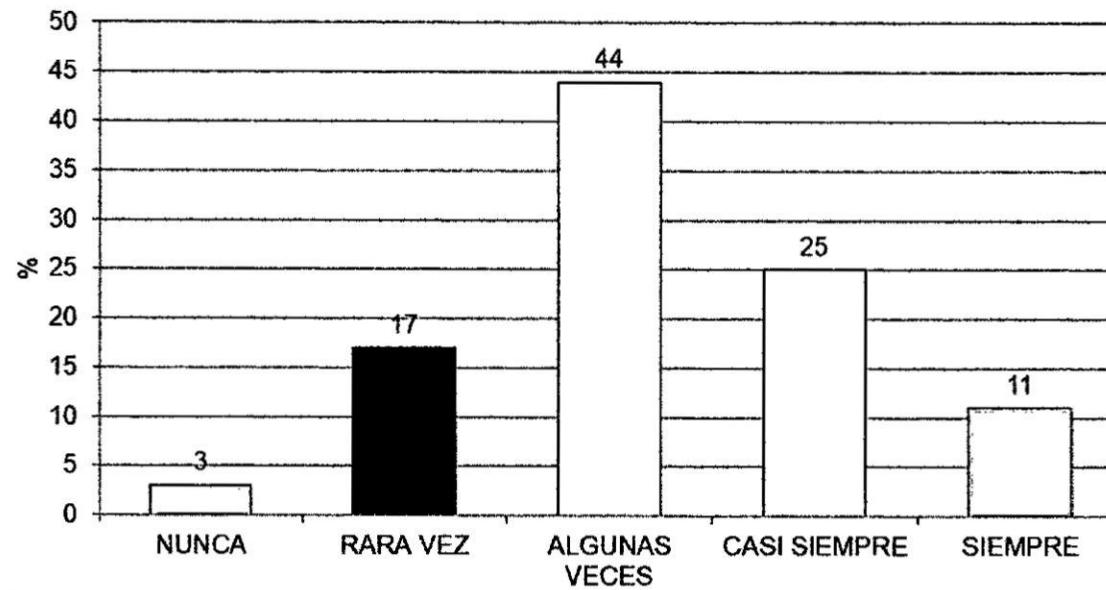


FUENTE: ELABORACION PROPIA DE LA AUTORA

20

**GRAFICO 17**

**PERSONALIDAD DEL PROFESOR**

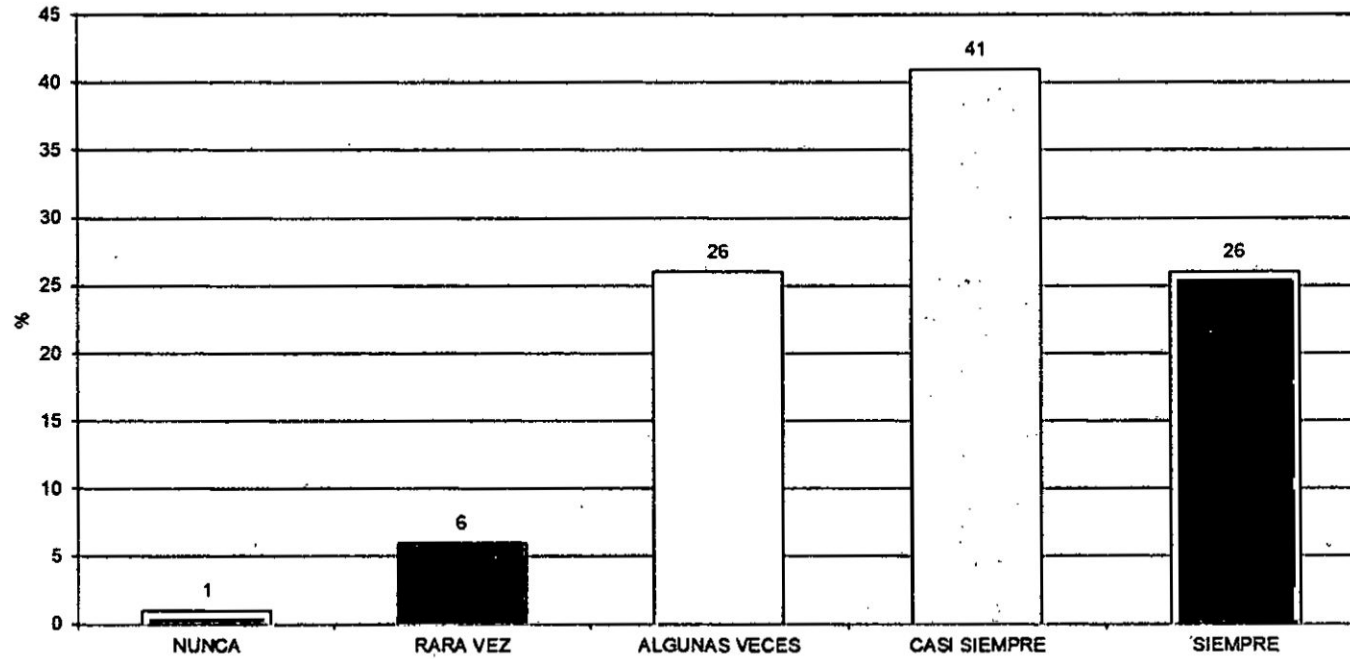


FUENTE: ELABORACION PROPIA DE LA AUTORA

*Handwritten mark*

### GRAFICO 18

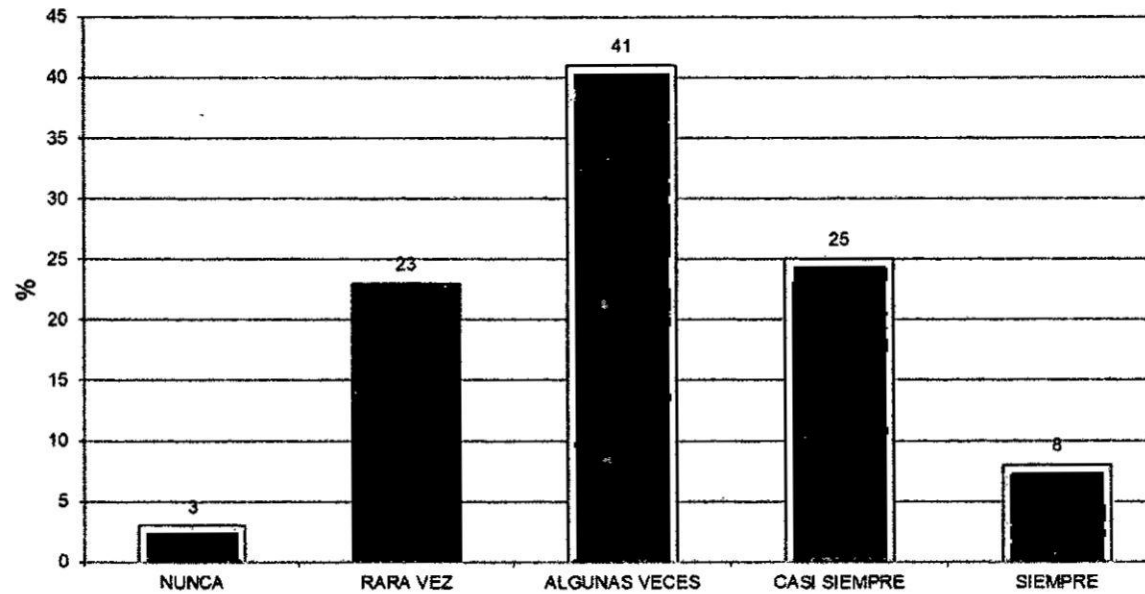
#### EVALUACIONES, EXAMENES, ENSAYOS Y TRABAJOS INVESTIGACION



FUENTE: ELABORACION PROPIA DE LA AUTORA  
LIC. PSIANA MARIA CHAVEZ S.

20

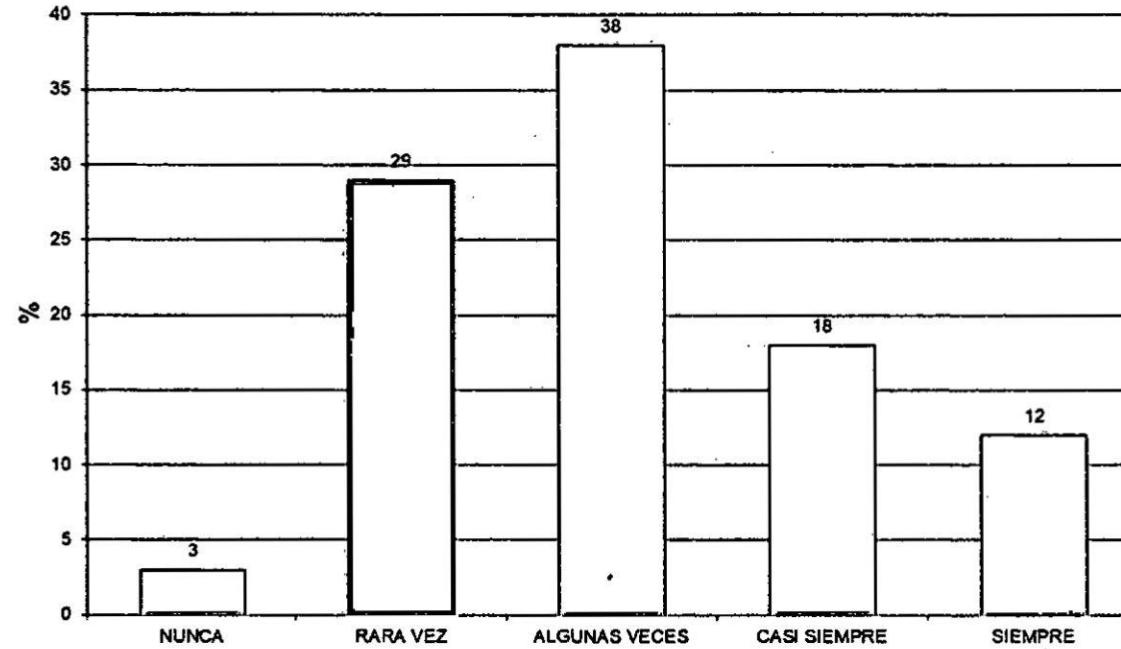
**GRAFICO 19**  
**TIPO DE TRABAJO REQUERIDO**



FUENTE: ELABORACION PROPIA DE LA AUTORA  
LIC. PSLANA MARIA CHAVEZ S.

20

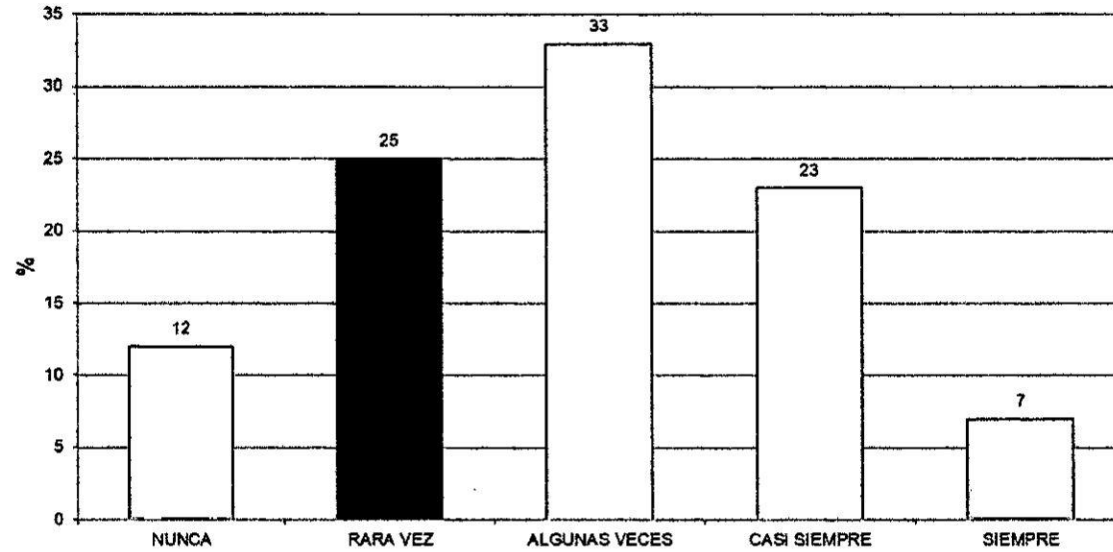
**GRAFICO 20**  
**INCOMPRESION DE TEMAS**



FUENTE: ELABORACION PROPIA DE LA AUTORA

*[Handwritten mark]*

**GRAFICO 21**  
**PARTICIPACION EN CLASE**



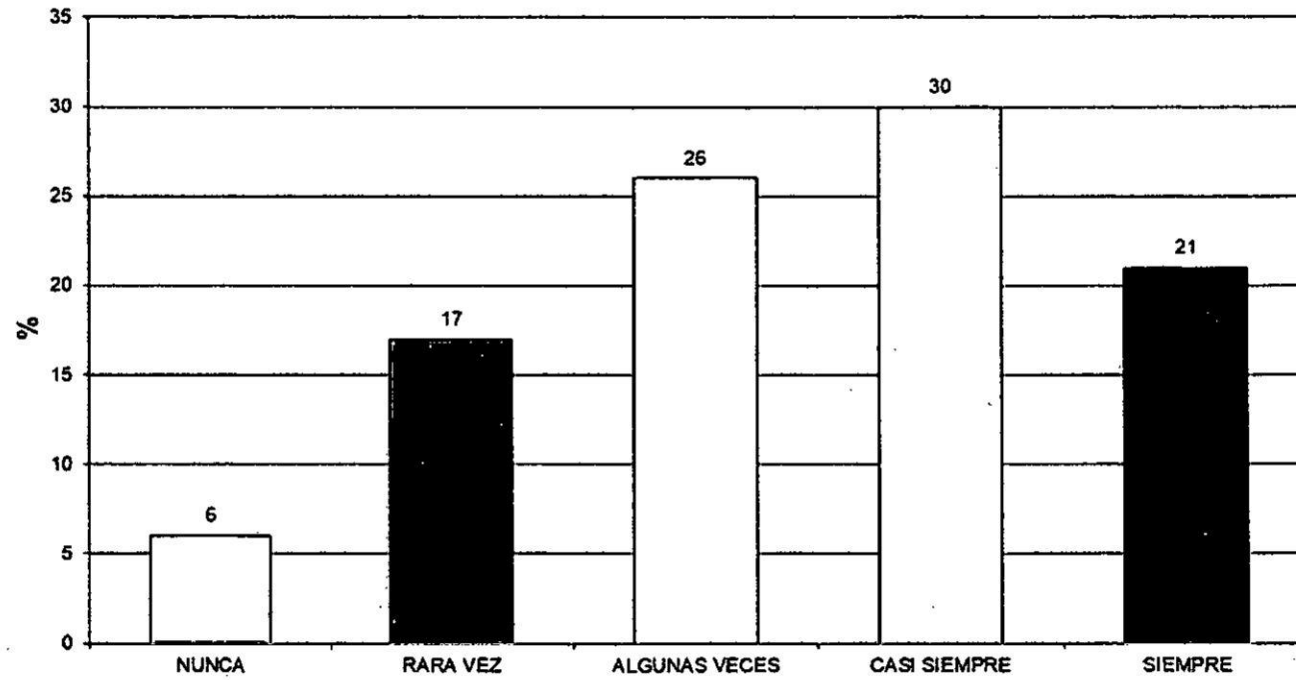
FUENTE: ELABORACION PROPIA DE LA AUTORA  
LIC. PSLANA MARIA CHAVEZ S.



Handwritten mark or signature.

**GRAFICO 22**

**TIEMPO PARA REALIZAR TRABAJOS**



FUENTE: ELABORACION PROPIA DE LA AUTORA

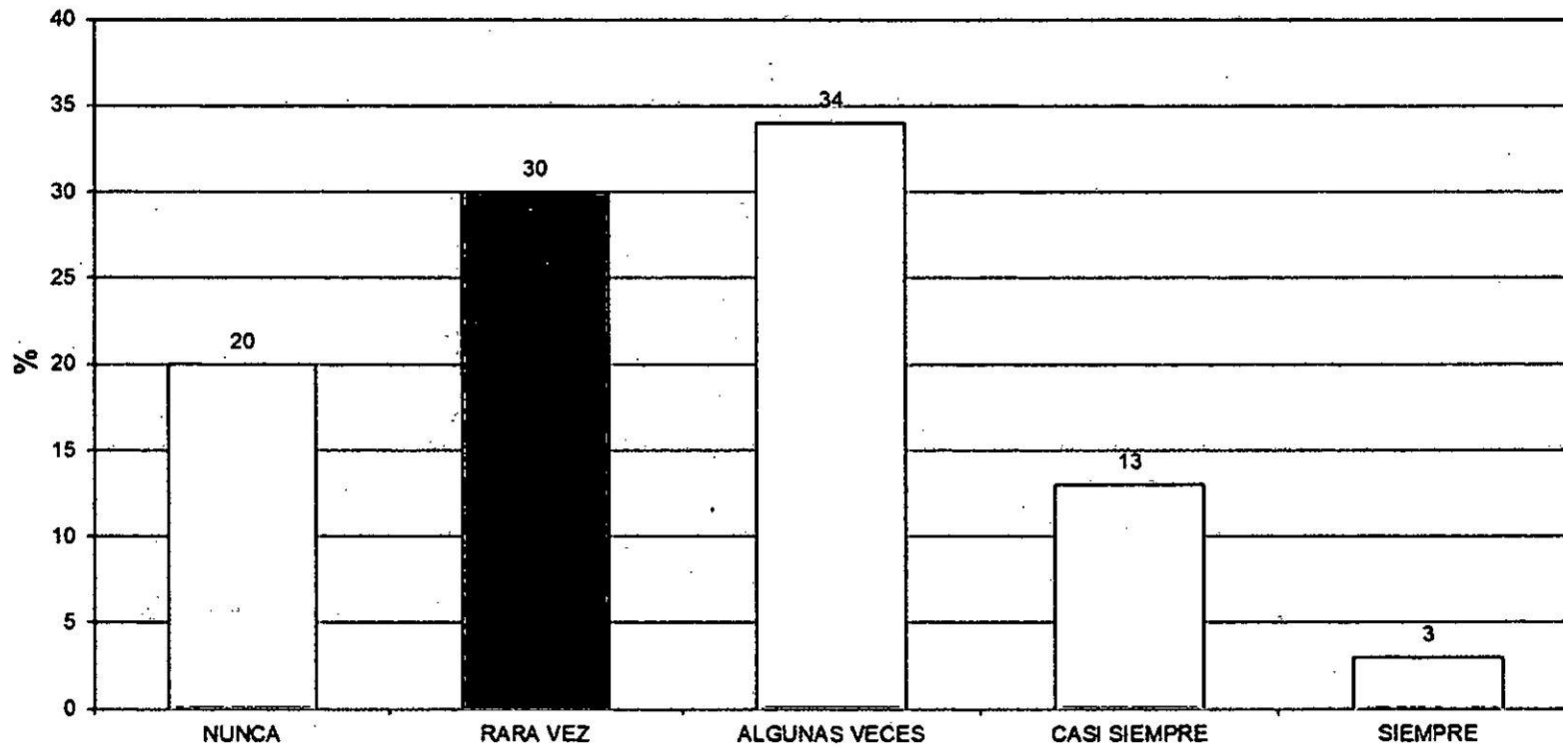
**GRAFICOS DIMENSION SINTOMAS O**

**REACCIONES FISICAS**

*Handwritten mark*

20

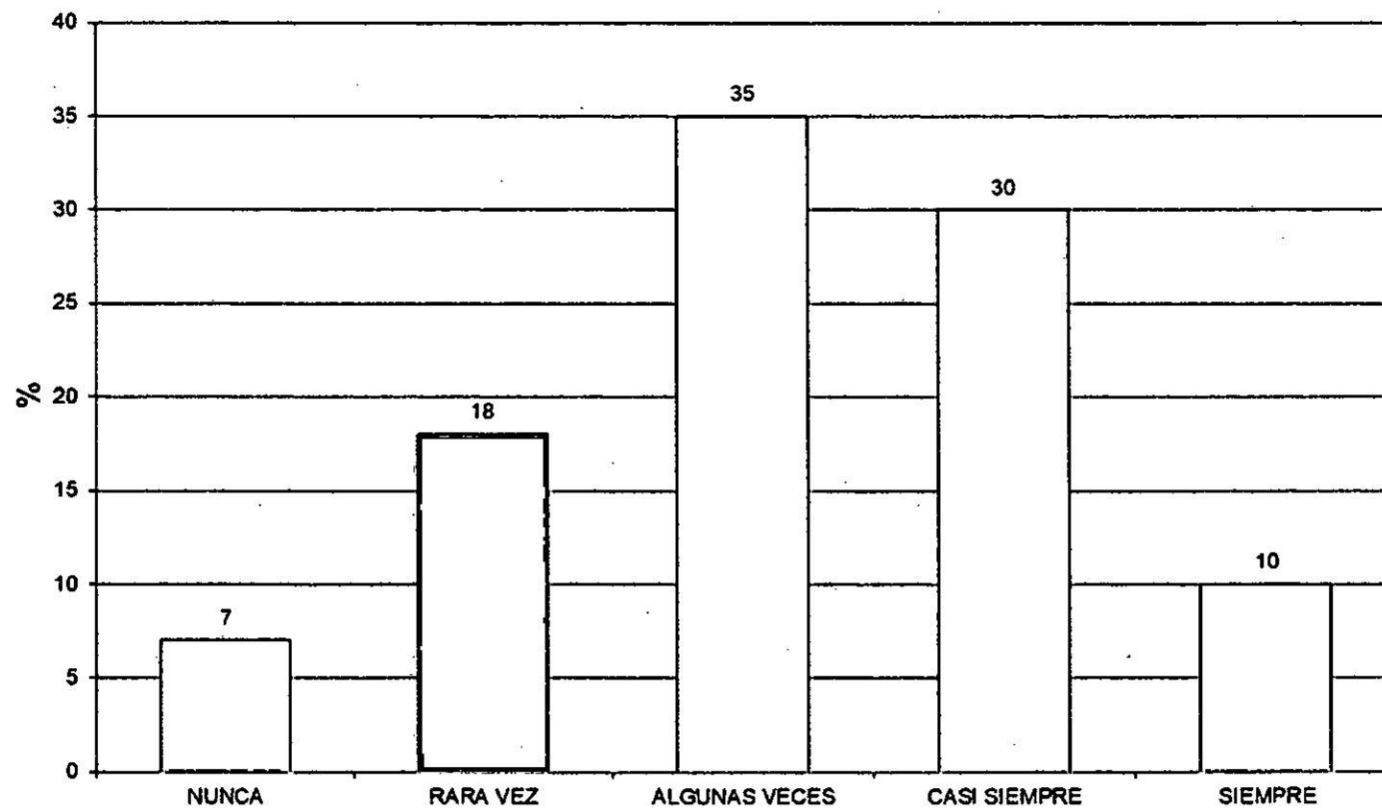
**GRAFICO 23**  
**FALTA DE SUEÑO**



FUENTE: ELABORACION PROPIA DE LA AUTORA

22

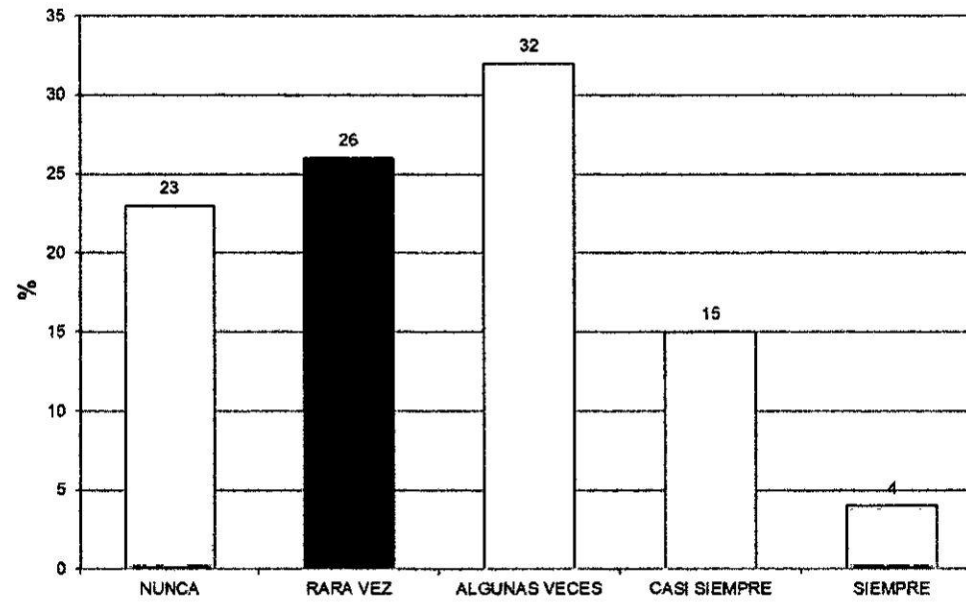
**GRAFICO 24**  
**FATIGA CRONICA**



FUENTE: ELABORACION PROPIA DE LA AUTORA

Handwritten mark or signature.

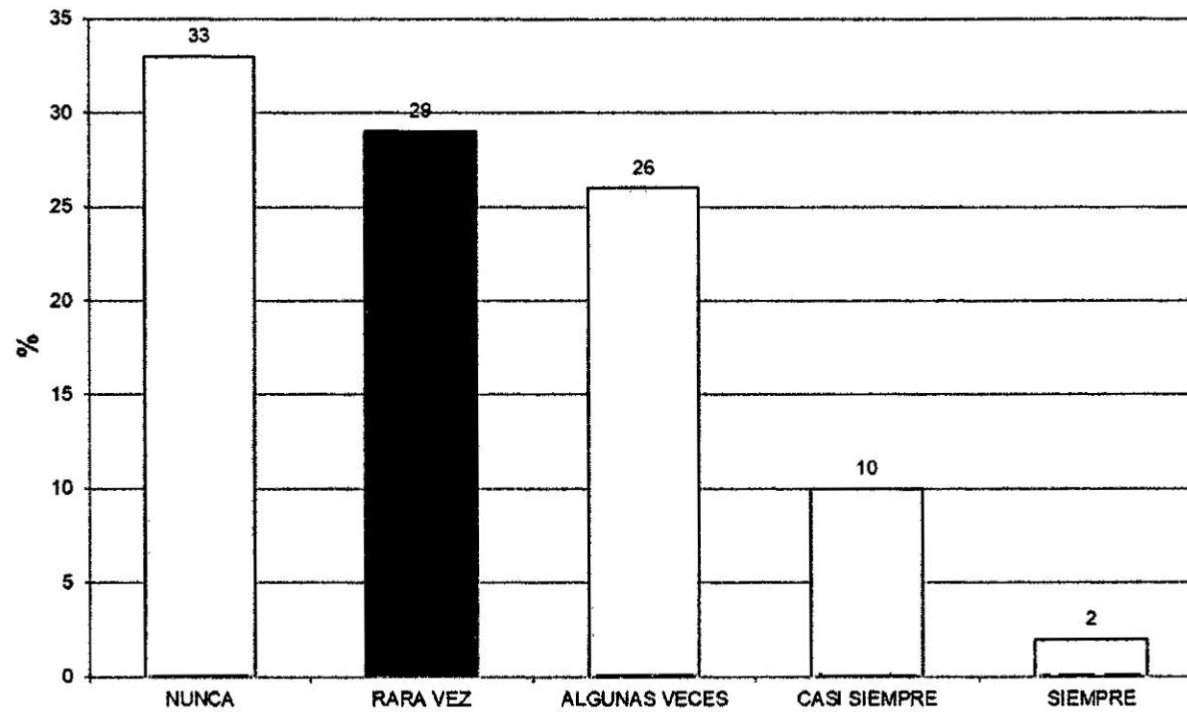
**GRAFICO 25**  
**DOLOR DE CABEZA**



FUENTE: ELABORACION PROPIA DE LA AUTORA

200

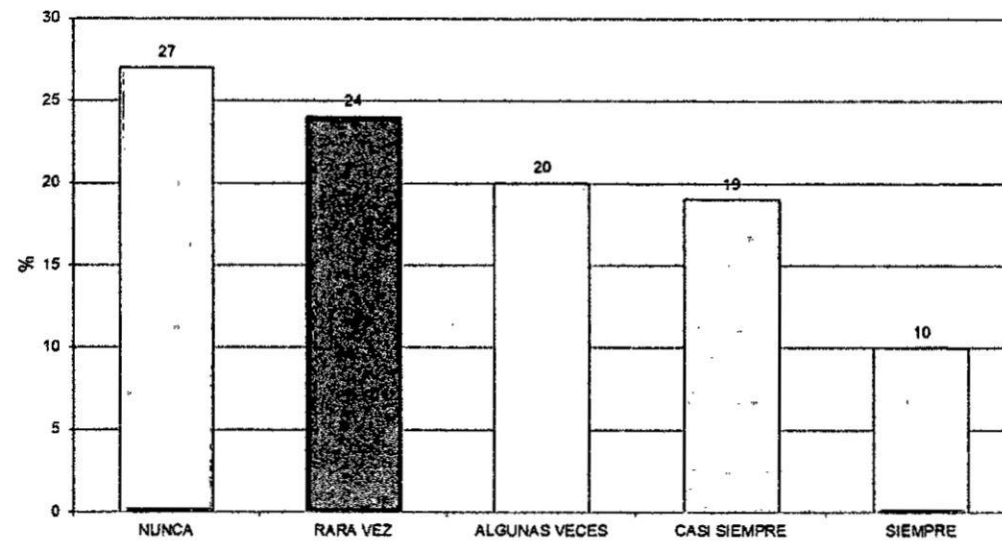
**GRAFICO 26**  
**PROBLEMAS DIGESTIVOS**



FUENTE: ELABORACION PROPIA DE LA AUTORA

Handwritten mark or signature.

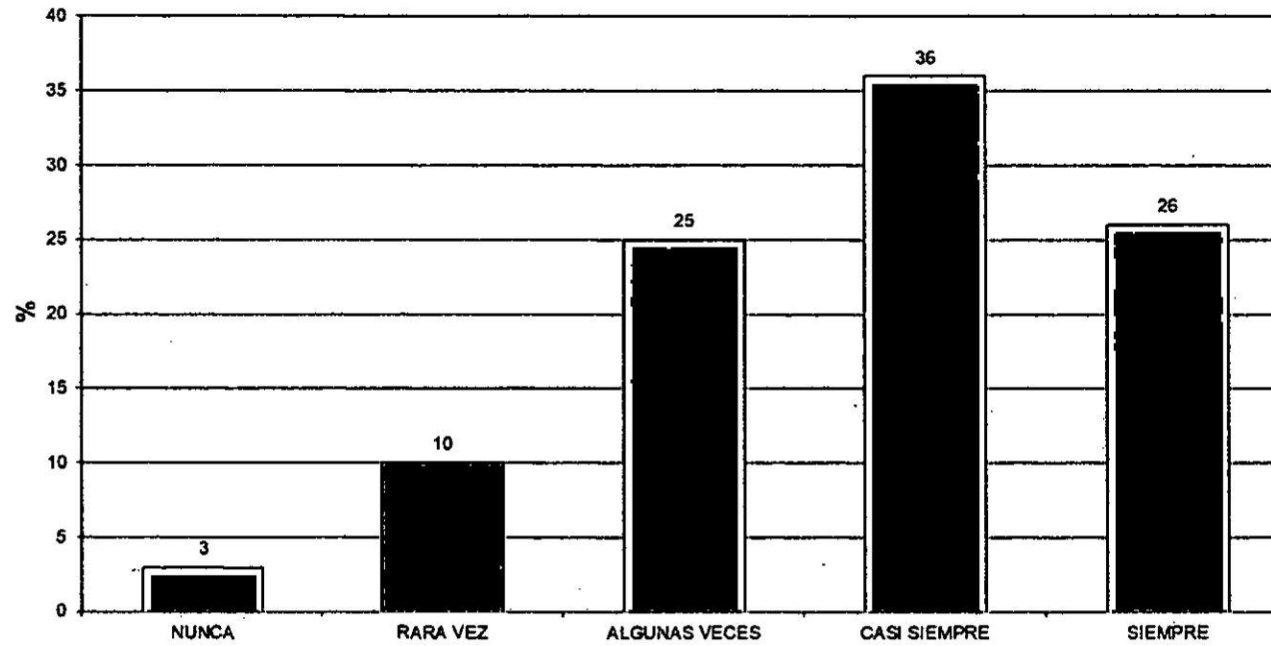
**GRAFICO 27**  
**MORDERSE LAS UÑAS:**



FUENTE PROPIA DE LA AUTORA

3

**GRAFICO 28**  
**MAYOR NECESIDAD DE DORMIR**



FUENTE PROPIA DE LA AUTORA



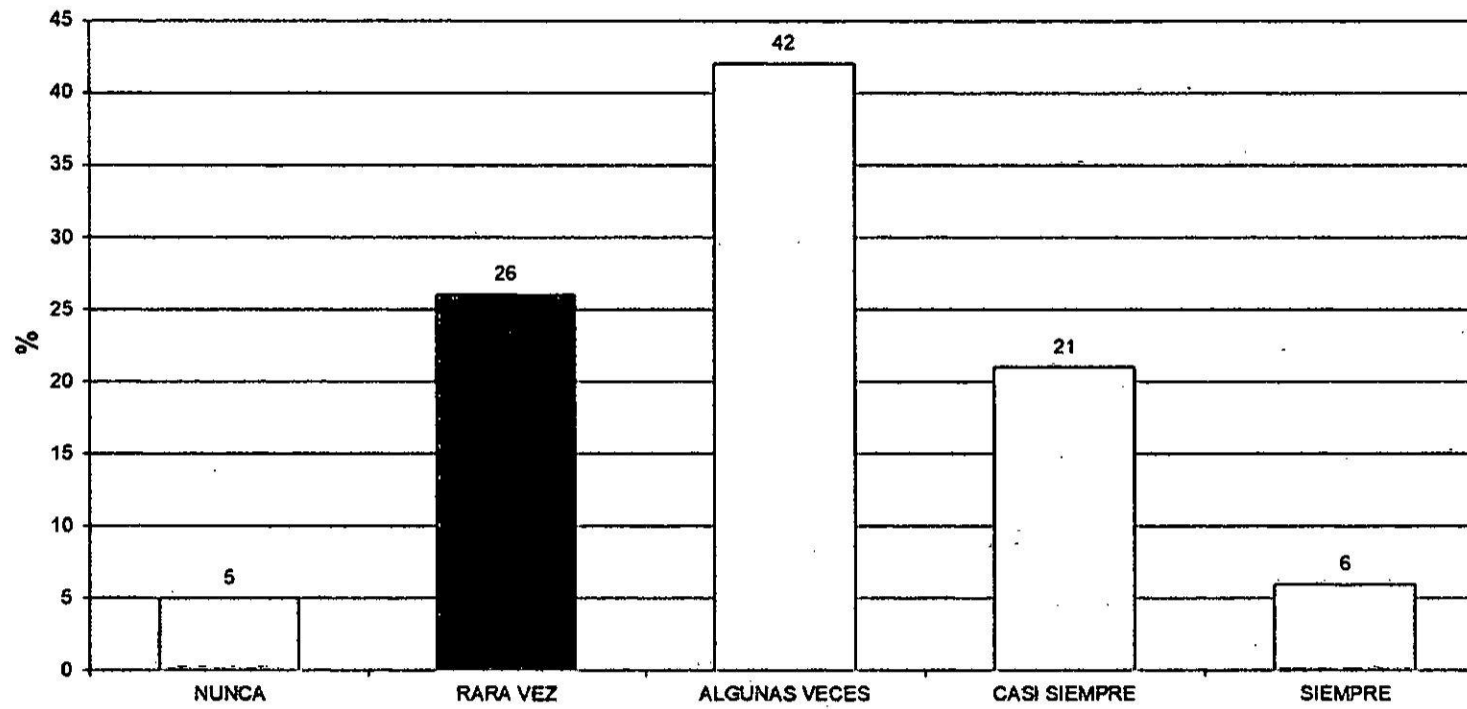
**GRAFICOS DIMENSION SINTOMAS O**

**REACCIONES PSICOLOGICAS**



Handwritten mark or signature.

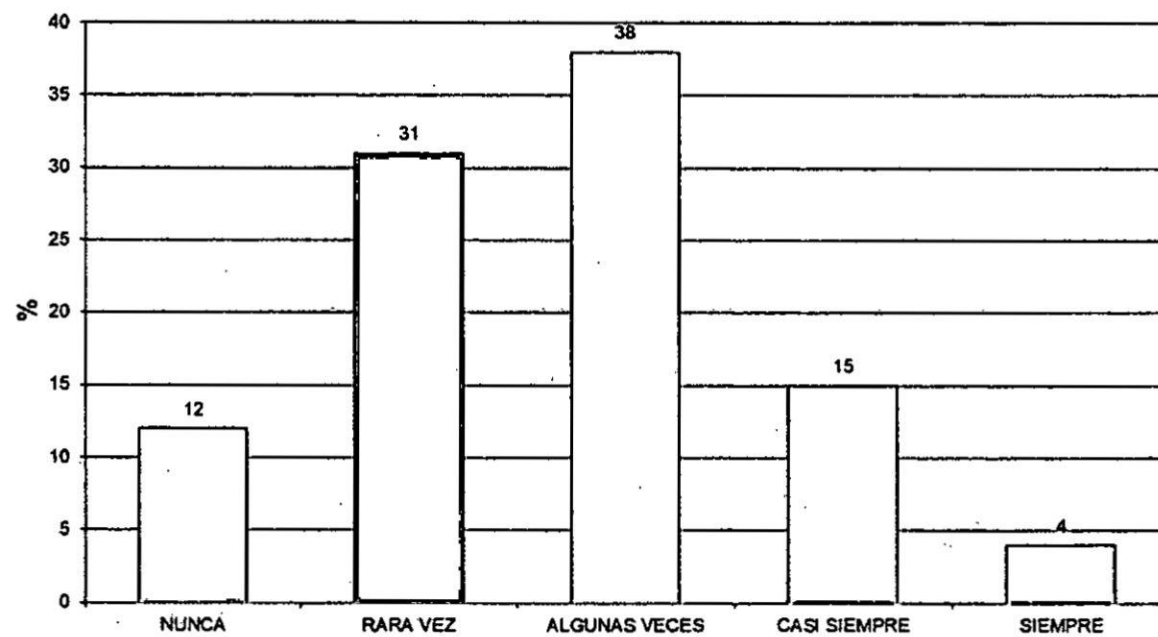
**GRAFICO 29**  
**INQUIETUD**



FUENTE PROPIA DE LA AUTORA

500

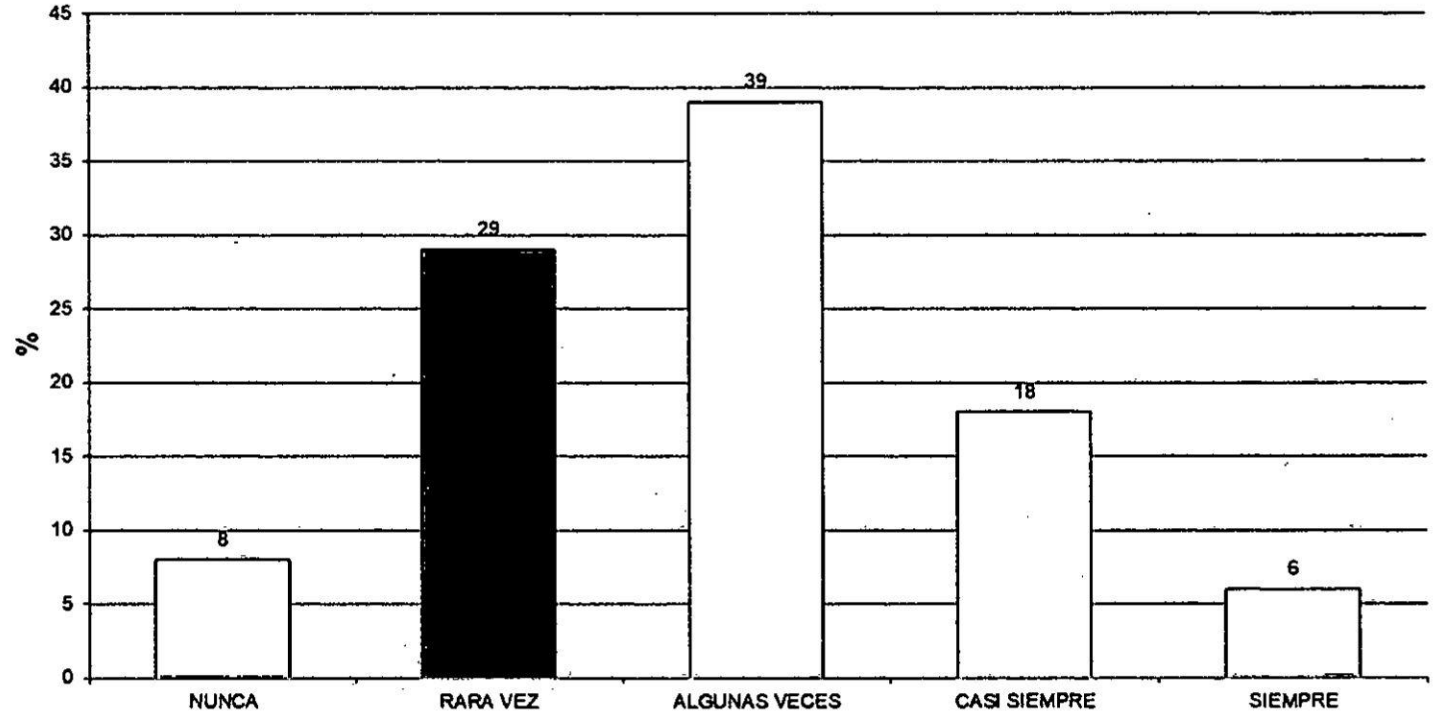
**GRAFICO 30  
DEPRESION**



FUENTE PROPIA DE LA AUTORA

Handwritten mark

**GRAFICO31**  
**ANSIEDAD**

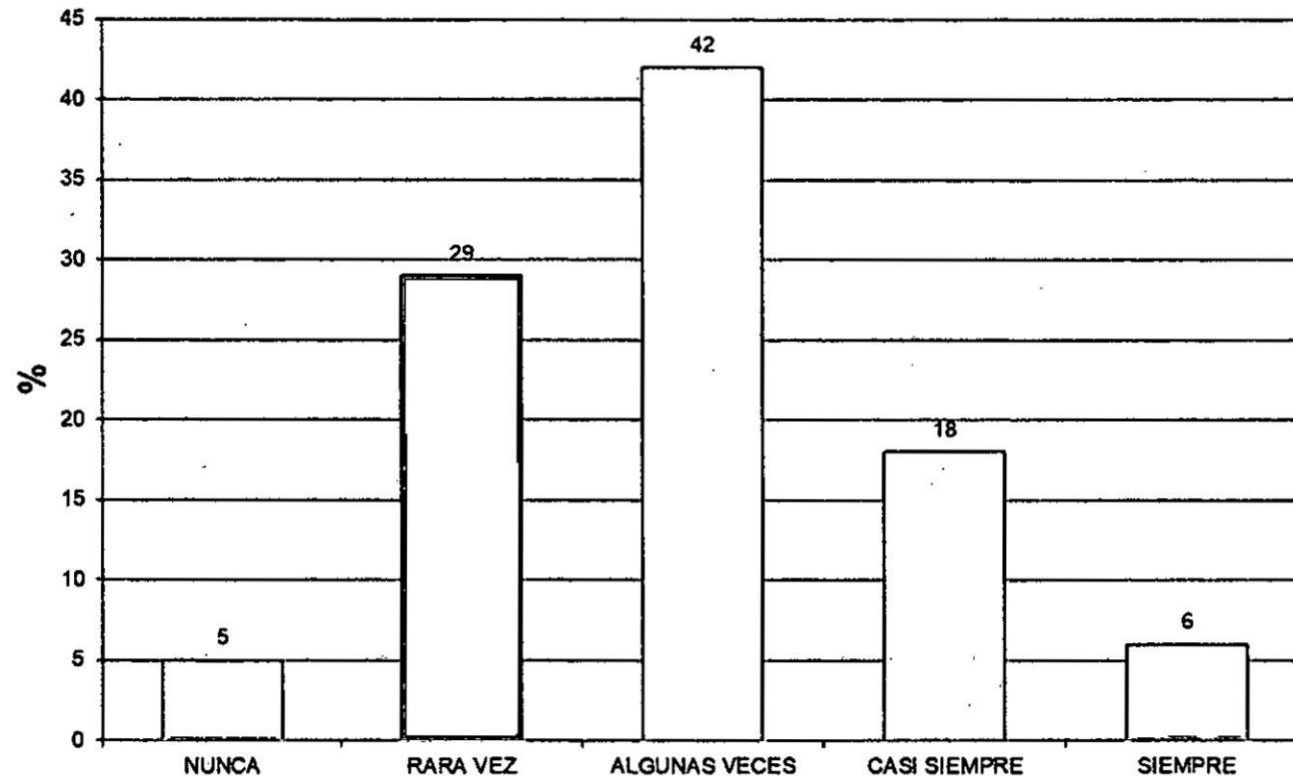


FUENTE PROPIA DE LA AUTORA

100

GRAFICO 32

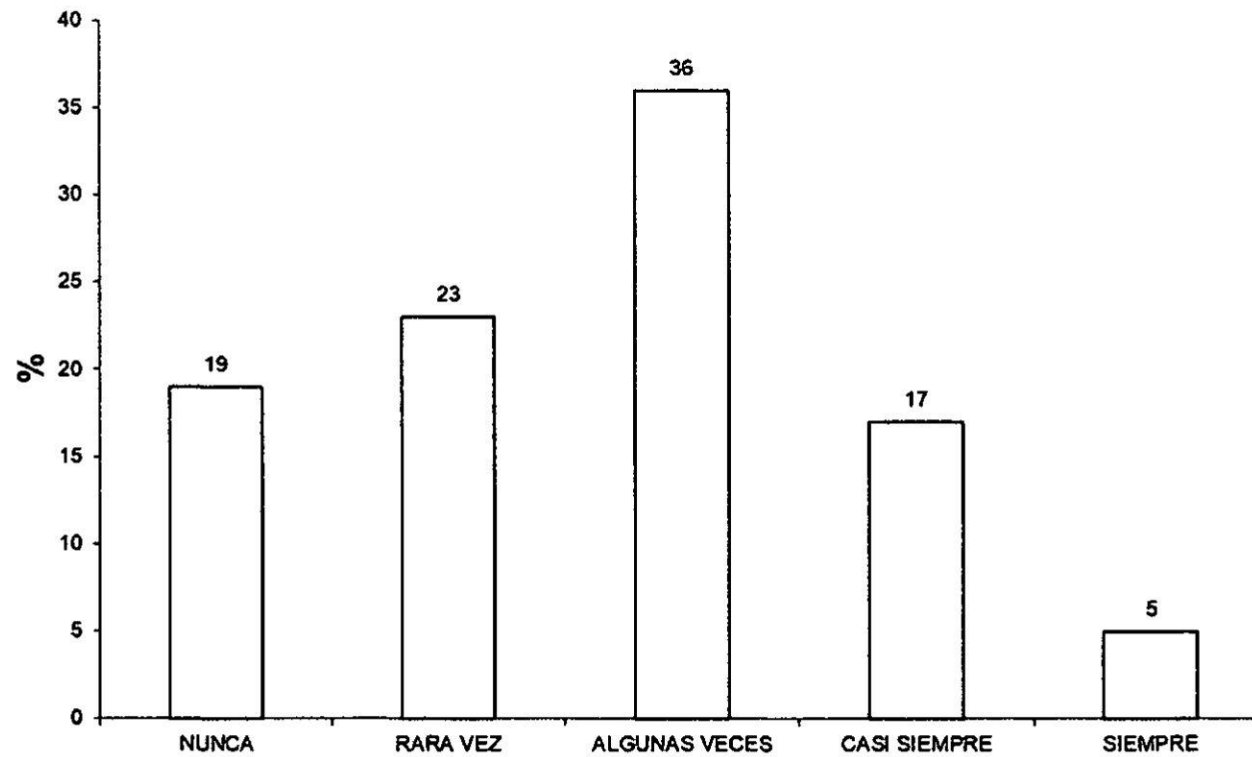
PROBLEMAS DE CONCENTRACION



FUENTE PROPIA DE LA AUTORA

10

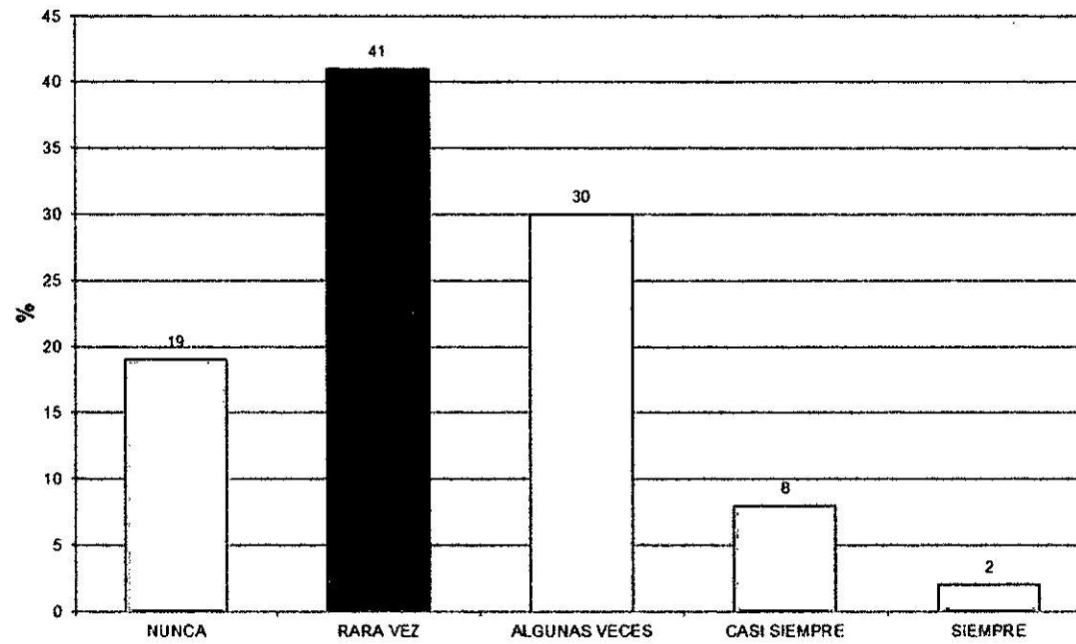
**GRAFICO 33**  
**IRRITABILIDAD**



FUENTE :ELABORACION PROPIA DE LA AUTORA  
LIC.PSLANA MARIA CHAVEZ S.

10

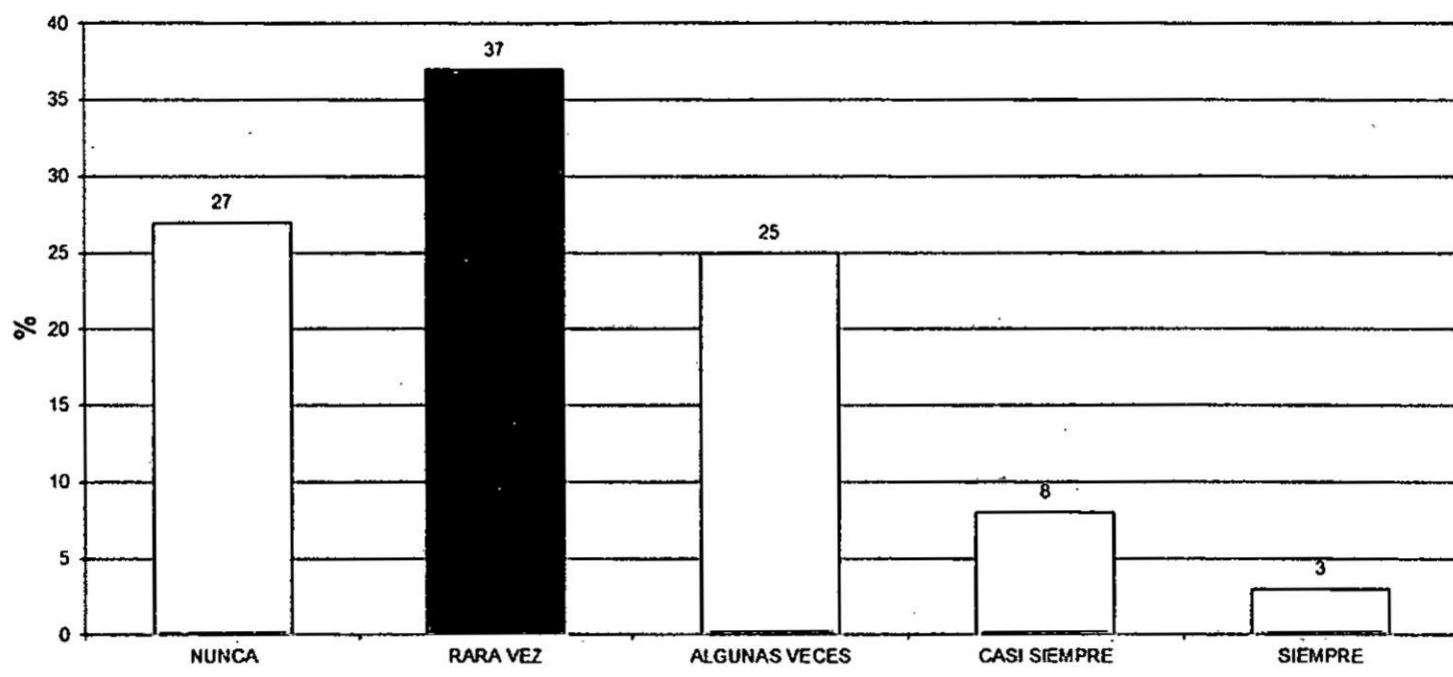
**GRAFICO 34**  
**CONFLICTOS**



FUENTE: ELABORACION PROPIA DE LA AUTORA  
LIC. PSI. ANA MARIA CHAVEZ S.

Handwritten mark

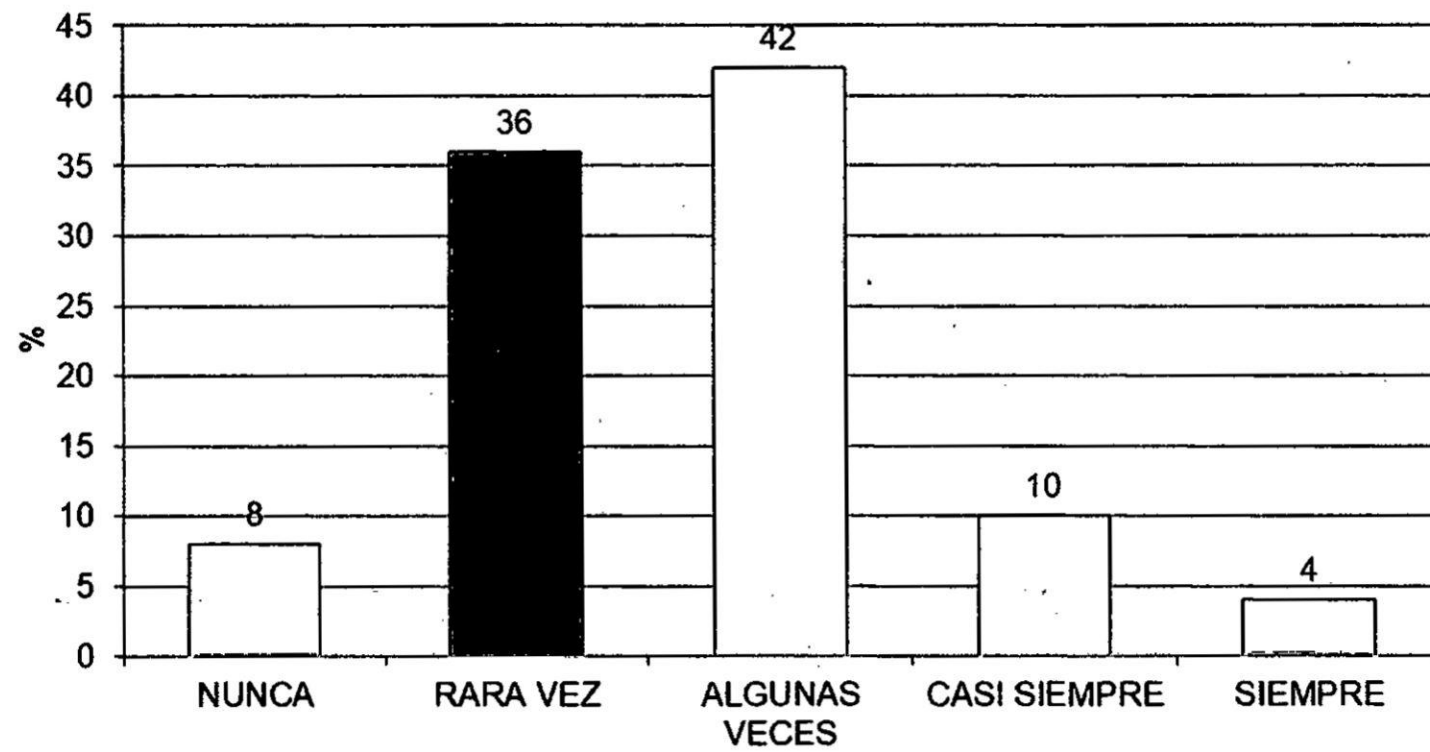
**GRAFICO 35**  
**AISLAMIENTO**



FUENTE: ELABORACION PROPIA DE LA AUTORA



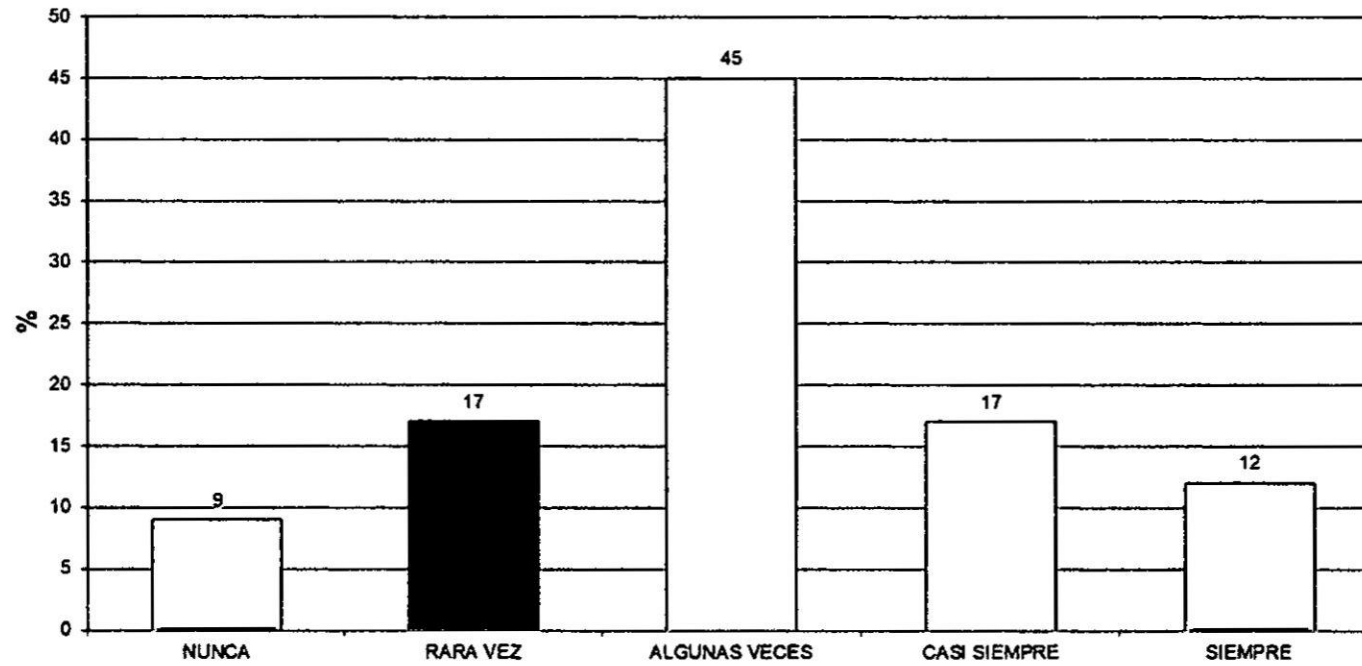
**GRAFICO 36**  
**DESGANO**



FUENTE: ELABORACION PROPIA DE LA AUTORA

20

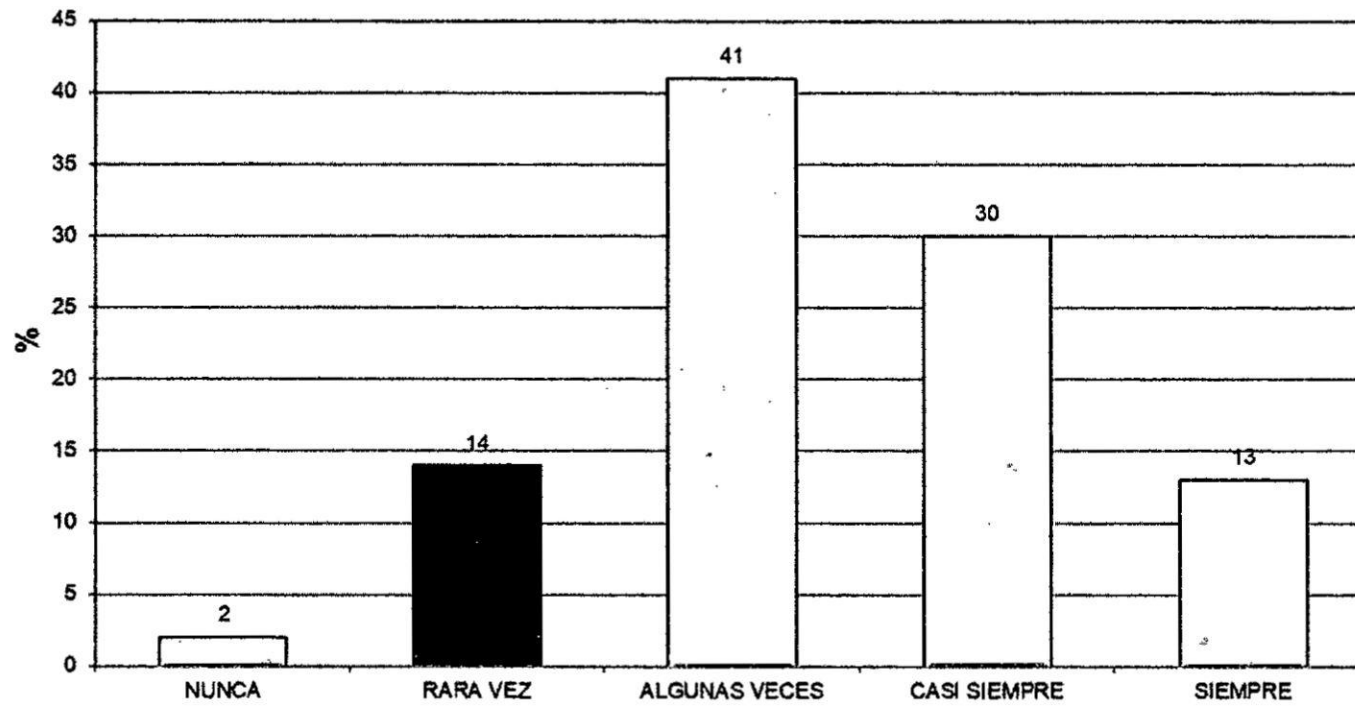
**GRAFICO 37**  
**PROBLEMAS DE ALIMENTACION**



FUENTE: ELABORACION PROPIA DE LA AUTORA  
LIC. PSLANA MARIA CHAVEZ S.

✓

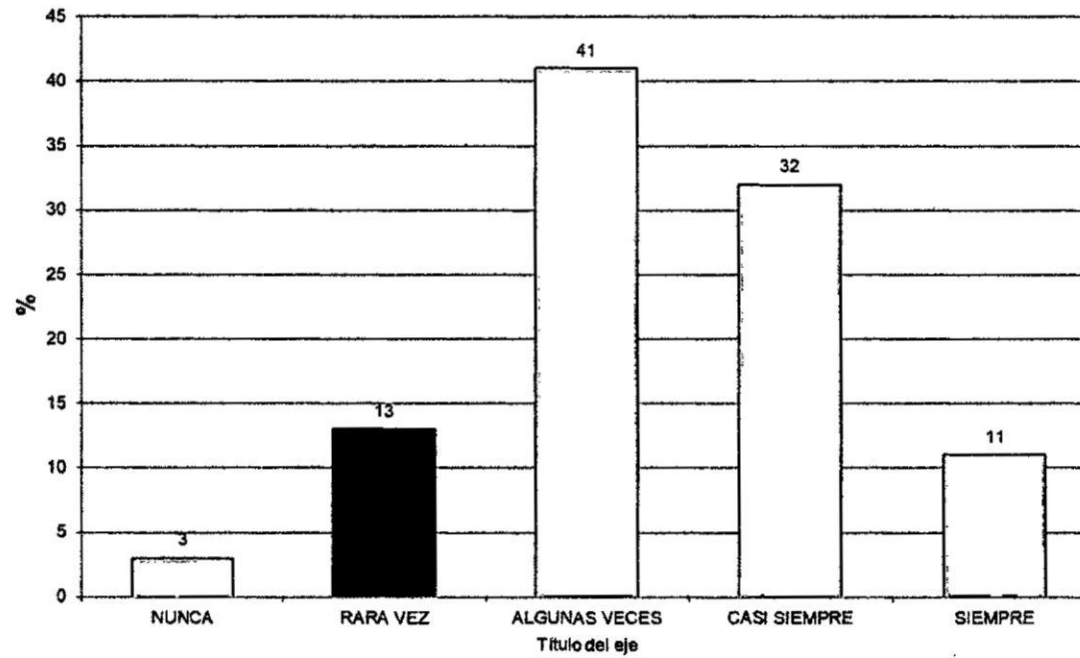
**GRAFICO 38**  
**HABILIDAD ASERTIVA**



FUENTE: ELABORACION PROPIA DE LA AUTORA  
LIC. PSLANA MARIA CHAVEZ S.

*Handwritten mark*

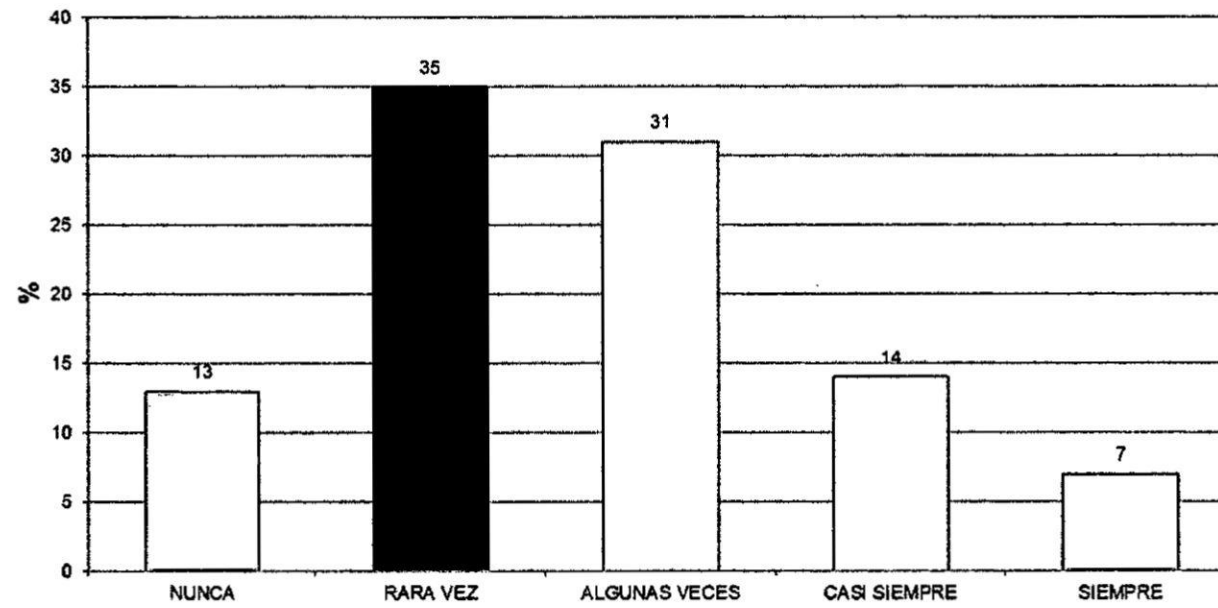
**GRAFICO 39**  
**EJECUCION DE TAREAS**



FUENTE: ELABORACION PROPIA DE LA AUTORA

Handwritten mark or signature.

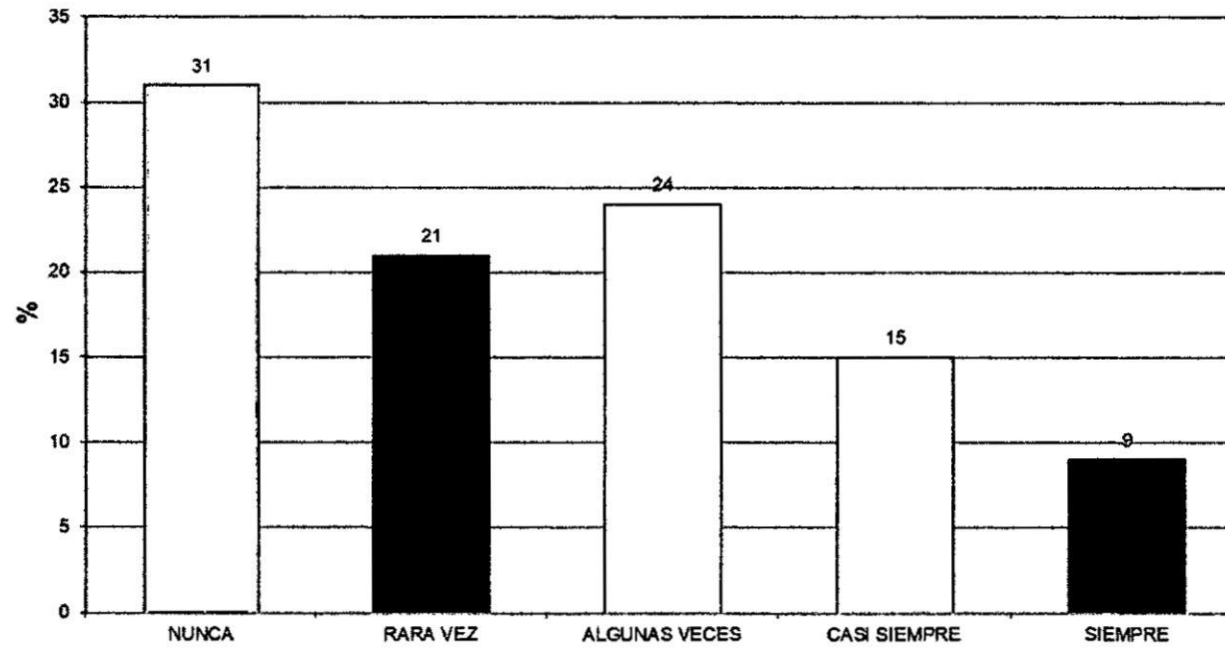
**GRAFICO 40**  
**ELOGIOS**



FUENTE: ELABORACION PROPIA DE LA AUTORA  
LIC. PSI. ANA MARIA CHAVEZ S.

Handwritten mark or signature.

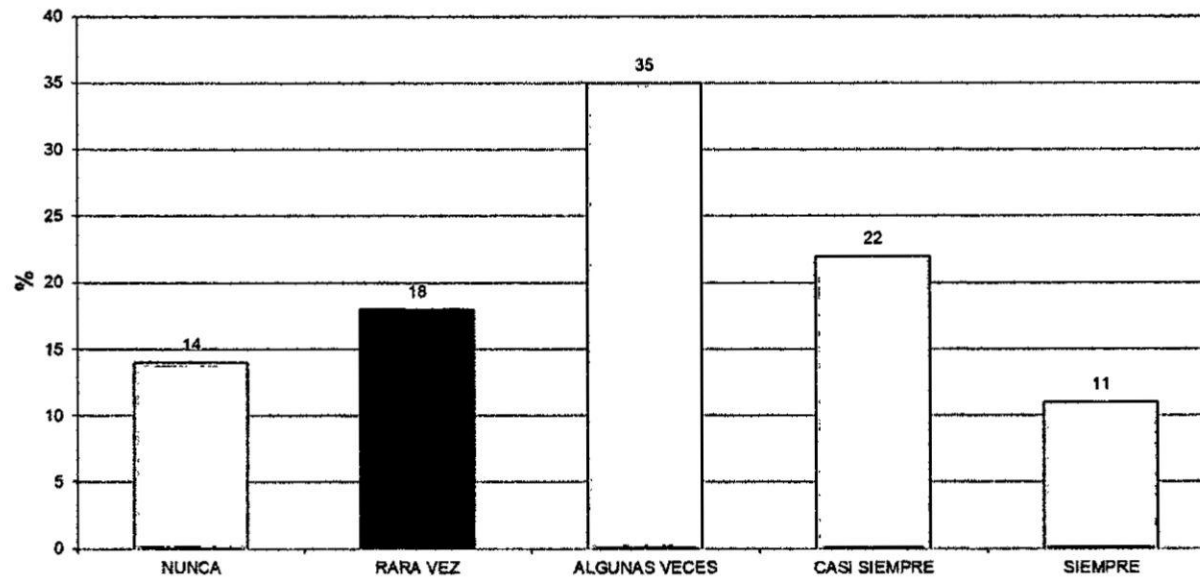
**GRAFICO 41**  
**RELIGIOSIDAD**



FUENTE: ELABORACION PROPIA DE LA AUTORA

50

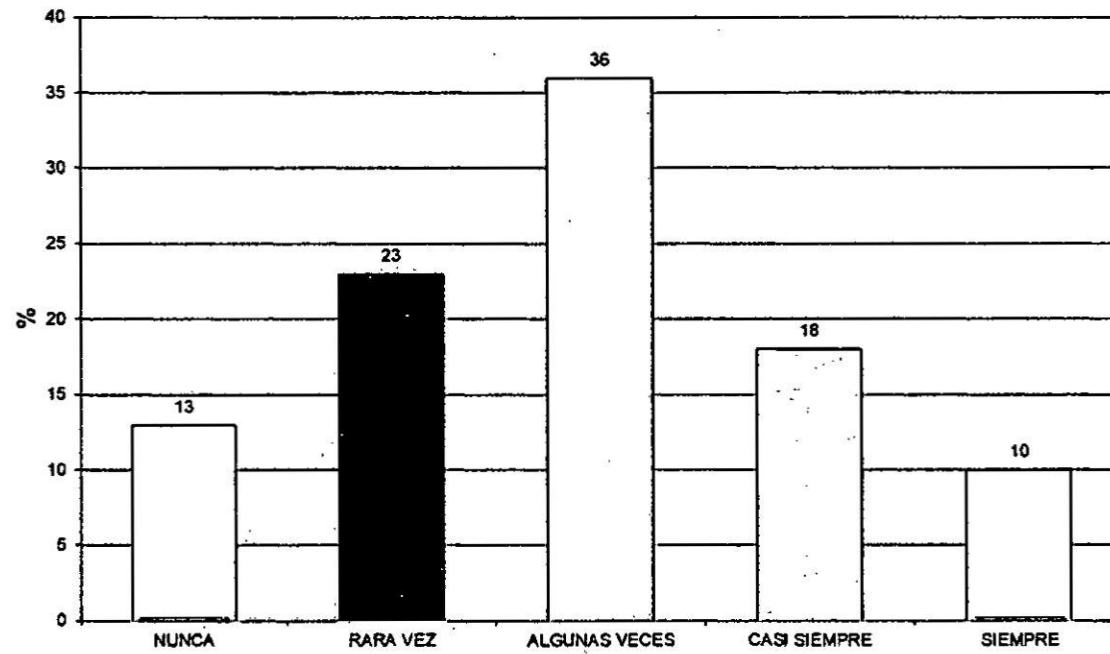
**GRAFICO 42**  
**BUSQUEDA DE INFORMACION**



FUENTE: ELABORACION PROPIA DE LA AUTORA

36

**GRAFICO 43**  
**CONFIDENCIAS**

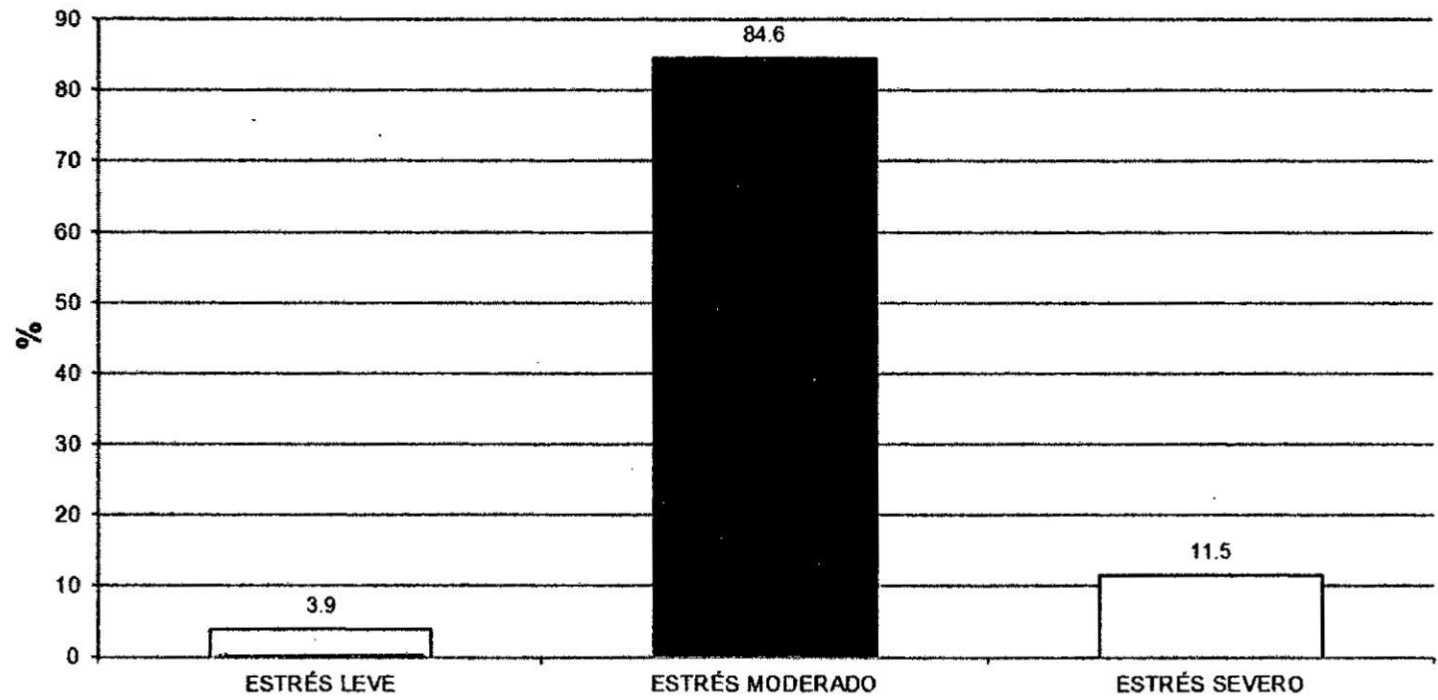


FUENTE: ELABORACION PROPIA DE LA AUTORA



23

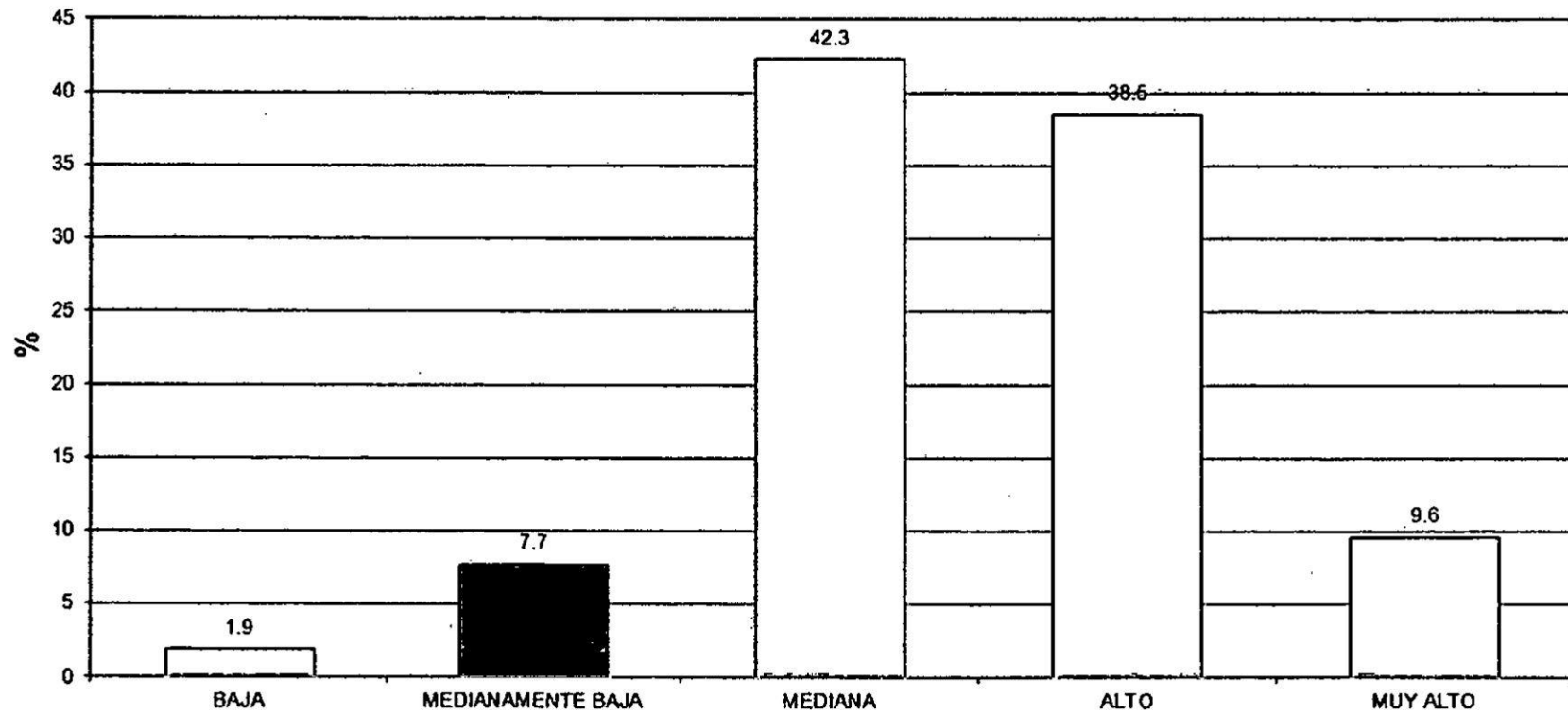
**GRAFICO 44**  
**NIVEL DE ESTRES DE ESTUDIANTES**



FUENTE:ELABORACION PROPIA DE LA AUTORA  
LIC.PSI.ANA MARIA CHAVEZ S.

5

**GRAFICO 45**  
**INTENSIDAD DE NERVIOSISMO O PREOCUPACION DURANTE SEMESTRE 2016-B**



FUENTE: ELABORACION PROPIA DE LA AUTORA

**FORMATOS DE RECOPIACIÓN DE**  
**DATOS**



## FORMATOS DE RECOPIACIÓN DE DATOS

### FORMATO N° 1

#### ENCUESTA 1

1. EDAD : 15-20..... 20-30..... MAS DE 30.....
2. SEXO : FEMENINO..... MASCULINO.....
3. MODALIDAD DE INGRESO A LA UNIVERSIDAD:  
a) ADMISIÓN PRIMERA OPCION    b) ADMISIÓN SEGUNDA OPCION  
c) CENTRO PREUNIVERSITARIO    d) PRIMEROS PUESTOS
4. ¿Cómo son las relaciones con sus padres y familiares?  
a) Buena ( )    b) Regular ( )    c) Mala ( )    d) Ninguna ( )
5. ¿Cuál es su estado Civil?  
a) Casado-conviviente ( )    b) Soltero ( )
6. ¿Cuál es primordialmente su ingreso económico?  
a) Ayuda padres ( )    b) Trabajo a Part Time ( )    c) Trabajo Fijo ( )  
d) Negocio Propio ( )
7. ¿Cuál es la ubicación geográfica de su Vivienda?  
a) Cono Norte ( )    b) Cono Sur ( )    c) Callao ( )    d) Cono Este ( )
8. ¿Cuál ha sido su promedio ponderado de notas en el Semestre 2016 A?  
a) Incluirlo en los cursos ( )    b) Charlas sobre experiencia empresarios ( )  
c) Cursos de emprendimiento ( )    d) Curso de Extensión universitaria ( )
9. ¿Qué opina sobre la curricula de estudios de la facultad?  
a) Esta completa ( )    b) Esta desactualizada ( )    c) Falta algunos cursos ( )  
d) Necesita cambios ( )
10. ¿Qué opina de la calidad académica de la Facultad?  
a) Buena ( )    b) Regular ( )    c) Pésima
11. ¿Cuál es la calidad de los ambientes de estudio de la Facultad?  
a) Buenos-Regulares ( )    b) Malos-Deficientes ( )
12. ¿Cuáles son las relaciones de la Facultad Universidad hacia la salud y bienestar del estudiante:  
a) Buena ( )    b) Regular ( )    c) Mala ( )    d) Ninguna ( )



## INVENTARIO DEL ESTRES ACADEMICO SISCO

El cuestionario presente tiene como objetivo definir las características del estrés académico que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios.

Responder las preguntas con toda sinceridad, de manera que servirá de gran utilidad para el estudio con un fin investigativo, de manera que la información que proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

Edad:..... Sexo:..... Facultad:.....

Escuela:..... Año de estudio:.....

Recibe usted tratamiento Psiquiátrico: Si No tratamiento psicológico: Si No

1.- ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso de este semestre?

SI	
NO	

En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido. En caso de seleccionar la alternativa "sí", pasar a la pregunta número dos y continuar con las siguientes preguntas.

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5, señala tu nivel de preocupación o nerviosismo. En la escala propuesta (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3.- En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

La competencia con los compañeros del grupo.					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
La personalidad y el carácter del profesor.					
Las evaluaciones de los profesores (Exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).					
No entender los temas que se abordan en la clase.					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo.					
Otra.....					
Especifique.					

4.- En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones Físicas					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					

Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
<b>Reacciones psicológicas</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración.					
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad					
<b>Reacciones comportamentales</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencias a polemizar o discutir.					
Aislamiento de los demás.					
Desgano para realizar las labores escolares.					
Aumento o reducción del consumo de alimentos.					
Otras (especifique).					
	(1) Nunca	(2)	(3)	(4)	(5) Siempre



		Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	

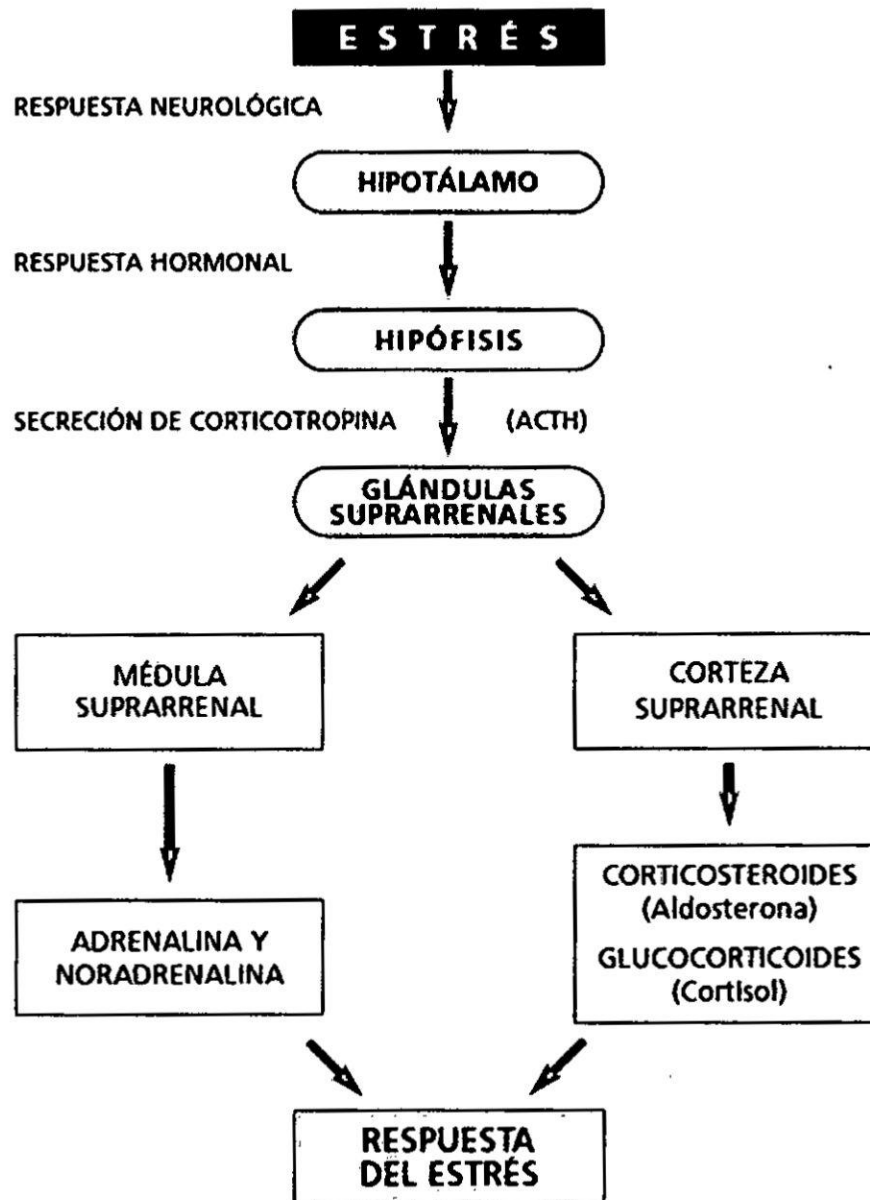
5.- En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
Elaboración de un plan y ejecución de tareas					
Elogios a sí mismo.					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).					
Búsqueda de información sobre la situación.					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					
Otra..... .....					
Especifique).					

**X.ANEXOS**

*SR*

**FIGURA 1. EL ESTRÉS Y EL RIESGO PARA LA SALUD**



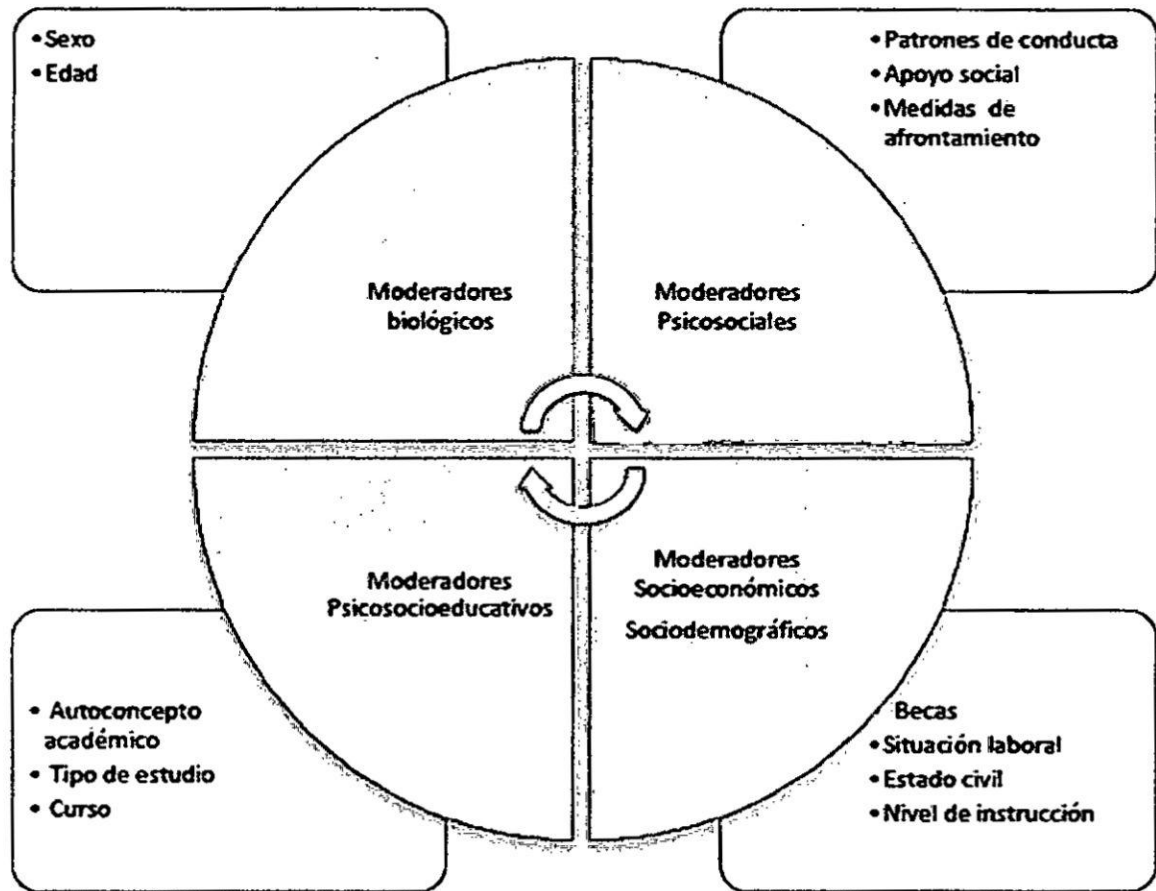
**FUENTE:** CominAnadon, E. 1980

**TABLA DE ESTRESORES ACADEMICOS (TABLA 11)**

<b>Barraza (2003)</b>	<b>Polo, Hernández y Pozo (1996)</b>
<b>Competividad grupal</b>	<b>Realización de un examen</b>
<b>Sobrecarga de tareas</b>	<b>Exposición de trabajos en clase</b>
<b>Exceso de responsabilidad</b>	<b>Intervención en el aula (Responder una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.)</b>
<b>Interrupciones del trabajo</b>	<b>Subir al despacho del profesor en horas de tutorías.</b>
<b>Ambiente físico desagradable</b>	<b>Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.)</b>
<b>Falta de incentivos</b>	<b>Masificación de las aulas</b>
<b>Tiempo limitado para hacer el trabajo</b>	<b>Falta de tiempo para cumplir las actividades académicas</b>
<b>Problemas o conflicto con los asesores</b>	<b>Competividad entre compañeros</b>
<b>Problemas o conflictos con los compañeros</b>	<b>Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas</b>
<b>Las evaluaciones</b>	<b>La tarea de estudio</b>
<b>El trabajo que se te pide</b>	<b>Trabajar en grupo</b>

**FUENTE: BARRAZA(2005)**

## **FIGURA 2.MODULADORES DEL STRESS**



**FUENTE:GARCIA MUÑOZ(1999)**

## MATRIZ DE CONSISTENCIA

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
<p><b>GENERAL</b></p> <p>¿En qué medida los niveles de estrés, adaptación e integración de los alumnos de la Facultad de Ciencias Administrativas de la UNAC inciden en la formación y rendimiento académico?</p>	<p><b>A.1. OBJETIVO GENERAL</b></p> <p>Identificar los factores que propician los niveles de estrés, adaptación e integración de los alumnos de la Facultad de Ciencias Administrativas de la UNAC, limitantes para su formación y rendimiento académico.</p>	<p><b>HIPOTESIS GENERAL</b></p> <p>La formación y rendimiento académico de los alumnos de la Facultad de Ciencias Administrativas de la UNAC tiene correlación con los niveles de estrés, adaptación e integración durante su proceso de aprendizaje académico.</p>	<p><b>VARIABLE INDEPENDIENTE</b>  <b><u>NIVEL DE ESTRÉS DEL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO.</u></b>  <b>Dimensión:</b>                      - Estrés  <b>Indicadores:</b>                      - Reacciones físicas                      - Reacciones psicológicas                      - Reacciones comportacionales  <b><u>NIVEL DE ADAPTACION E INTEGRACION DEL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO</u></b>  <b>Dimensión:</b>                      - Adaptación e integración  <b>Indicadores:</b>                      - Personalidad</p>	<p><b>TIPO DE MUESTRA</b>                      Probabilística.</p> <p><b>DETERMINACIÓN DEL UNIVERSO</b>                      Estudiantes Facultad de Ciencias Administrativas de la UNAC</p>
<p><b>ESPECIFICOS</b></p> <p>¿En qué medida los niveles de estrés, adaptación e integración de los alumnos de la Facultad de Ciencias Administrativas de la UNAC inciden en la formación académica?</p>	<p><b>A.2. OBJETIVO ESPECIFICO</b></p> <p><b>A.2.1.</b> Lograr establecer las situaciones que generan los niveles de estrés, adaptación e integración de los alumnos de la Facultad de Ciencias Administrativas de la UNAC dentro de su formación académica.</p>	<p><b>HIPOTESIS ESPECIFICAS</b></p> <p>- La formación académica de los alumnos de la Facultad de Ciencias Administrativas de la UNAC tiene correlación con los niveles de estrés, adaptación e integración durante su proceso de aprendizaje académico.</p>	<p><b>VARIABLE DEPENDIENTE</b>  <b><u>RENDIMIENTO ACADEMICO DE LOS ALUMNOS DE LA FCA DE LA UNAC.</u></b>  <b>Dimensión:</b>                      - Notas de curso Psicología de Empresa  <b>Indicadores:</b>                      - Exámenes</p>	<p><b>MARCO MUESTRAL;</b>                      Estudiantes de Psicología de Empresas de la Facultad de Ciencias Administrativas de la UNAC.</p>
<p>¿En que medida los niveles de estrés, adaptación e integración de los alumnos de la Facultad de Ciencias Administrativas de la UNAC inciden en el rendimiento académico?</p>	<p><b>A.2.2.</b> Lograr establecer las situaciones que generan los niveles de estrés, adaptación e integración de los alumnos de la Facultad de Ciencias Administrativas de la UNAC dentro de su rendimiento académico.</p>	<p>- El rendimiento académico de los alumnos de la Facultad de Ciencias Administrativas de la UNAC tiene correlación con los niveles de estrés, adaptación e integración durante su proceso de aprendizaje académico.</p>	<p><b><u>LIMITACION DEL PROCESO DE FORMACION ACADEMICA DE LOS ALUMNOS DE LA FCA DE LA UNAC</u></b>  <b>Dimensión:</b>                      - Currículo de Especialidad  <b>Indicadores</b>                      - Cursos                      - Calidad de docencia</p>	<p><b>UNIDAD DE ANÁLISIS</b>                      Ciclo 2016 8 al Ciclo 2017 A</p> <p><b>TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS.</b>                      Recolección de información bibliográfica a través de fichas. Observación, encuestas, entrevistas, cuestionarios de preguntas y observación directa sobre los temas de investigación de los alumnos.</p> <p><b>TÉCNICAS ESTADÍSTICAS</b>                      Técnicas estadísticas del porcentaje y proporciones.</p>