

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA JUAN MISAEL SARACHO  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
CARRERA PSICOLOGÍA



ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE  
AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE 1<sup>ro</sup> y 5<sup>to</sup>  
AÑO DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE LA  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA JUAN MISAEL  
SARACHO EN LA GESTIÓN 2016

POR:

MANUELA CAZÓN TAPIA

Trabajo de investigación presentado a consideración de la “UNIVERSIDAD AUTÓNOMA JUAN MISAEL SARACHO” como requisito para optar el grado académico de Licenciatura en Psicología.

SEPTIEMBRE, 2017

TARIJA – BOLIVIA

V°B°

.....  
M.Sc. Lic. Isabel Morales  
DOCENTE DE LA MATERIA  
ACTIVIDAD PROFESIONALIZACIÓN III  
ÁREA SOCIOEDUCATIVA

.....  
M.Sc. Lic. Susana Schmiedl  
DIRECTOR DE DEPARTAMENTOS  
DE PSICOLOGÍA

.....  
M.Sc. Lic. Lic. Javier Blades  
DECANO DE LA  
FACULTAD DE HUMANIDADES

.....  
M.Sc. Lic. Francisco Berciano  
VICEDECANO DE LA  
FACULTAD DE HUMANIDADES

APROBADO POR:

TRIBUNAL:

.....  
TRIBUNAL 1

.....  
TRIBUNAL 2

#### AGRADECIMIENTO:

A mi madre primeramente por el don de la vida por darme las fuerzas y guiarme y acompañarme a conseguir mis metas, a mi madre por su apoyo incondicional así también a mis hermanos y entre ellos a mi hermana mayor por ser un ejemplo de persona y profesional.

## DEDICATORIA

A mis docentes por su enseñanza  
también a mis seres queridos por  
darme afecto, confianza y  
apoyo incondicional.

---

*El tribunal calificador del presente trabajo no se solidariza con el contenido, la forma, términos, modos y expresiones vertidas en el mismo siendo esto únicamente responsabilidad de la autora.*

---

# ÍNDICE

Pág.

## DEDICATORIA

## AGRADECIMIENTO

RESUMEN.....

INTRODUCCIÓN.....

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del Problema ..... 1

1.2. Justificación ..... 4

## CAPÍTULO II

### DISEÑO TEÓRICO

2.1. Identificación del Problema..... 7

2.2. Objetivos..... 7

2.2.1. Objetivo General ..... 7

2.2.2. Objetivos Específicos ..... 7

2.3. Hipótesis ..... 7

2.4. Operacionalización de las Variables ..... 9

## CAPÍTULO III

### MARCO TEÓRICO

3. 1. El estrés ..... 11

3.1.1. Concepto estrés ..... 11

3.1.2. Teoría de los sucesos vitales como estímulo ..... 14

3.1.3. Estrés como respuesta ..... 16

3.1.4. Causas del estrés .....	17
3.1.5. Consecuencias del estrés .....	18
3.2. Estrés académico.....	18
3.2.1. Factores o situaciones que generan estrés académico.....	20
3.3.1. La vida universitaria.....	24
3.3.2. Rendimiento académico .....	27
3.3.3. Factor o situación estresante.....	28
3.3.4. Estrés y rendimiento académico .....	28
3.4. Afrontamiento al estrés .....	29
3.4.1. Estilos de afrontamiento.....	31
3.4.2. El afrontamiento.....	35

## **CAPÍTULO IV**

### **DISEÑO METODOLÓGICO**

4.1. Tipificación de la investigación.....	37
4.2. Población y muestra .....	38
4.2.1. Población .....	38
4.2.2. Muestra .....	39
4.3. Métodos, técnicas y /o instrumentos .....	40
4.3.1. Métodos .....	40
4.3.2. Técnica .....	42
4.4.3 Instrumentos.....	42
4.4. Procedimiento .....	49

## **CAPÍTULO V**

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS**

5. Análisis e Interpretación .....	51
------------------------------------	----

5.1. Primer Objetivo.....	52
.....	
5.2.Segundo Objetivo.....	56
5.3. Tercer Objetivo .....	69
5.5. Cuarto Objetivo.....	73

## **CAPITULO VI**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

6.1. Conclusiones .....	90
6.2. Recomendaciones.....	92

<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>93</b>
--------------------------	-----------



## ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo N° 1: Inventario de Estrés Académico Sisco .....
Anexo N° 2: Escala Modos de Afrontamiento de Lazarus .....
Anexo N° 3: Solicitud a la UNADA para la aplicación de instrumentos .....

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1: Muestra.....	40
Cuadro N° 2: Estrés académico .....	52
Cuadro N°3: Estímulos Estresores.....	56
Cuadro N° 4: Síntomas o Reacciones físicas al Estímulo Estresor .....	59
Cuadro N° 5: Síntomas o Reacciones Psicológicas al Estímulo Estresor.....	62
Cuadro N° 6: Síntomas o Reacciones Comportamentales al Estímulo Estresor .....	65
Cuadro N° 7: Estrategias de Afrontamiento en Estudiantes de 1ro y 5to Año .....	68
Cuadro N° 8: Confrontación .....	72
Cuadro N° 9: Distanciamiento .....	75
Cuadro N° 10: Autocontrol.....	77
Cuadro N° 12: Búsqueda de Apoyo Social .....	79
Cuadro N° 13: Aceptación de la Responsabilidad .....	80
.....	
Cuadro N° 14: Huida – Evitación .....	82
Cuadro N° 15: Planificación .....	84
Cuadro N° 16: Reevaluación Positiva.....	86