

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLE Y ADMINISTRATIVAS**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS CONTABLES**



**MONOGRAFÍA**  
**“ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES**  
**DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO”**

**PRESENTADO POR:**  
**SAUL YOEL MANZANO QUISPE**

**PUNO - PERU**  
**2014**

## **DEDICATORIA**

A mis padres: Ricardo y Lucrecia.  
Juntos formaron ilusiones en la vida  
y las vieron cristalizadas como familia.

A mis hermanos que junto a ellos comparto  
el camino de la vida, el presente y el porvenir,  
con alegrías, entusiasmo y cariño.

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	4
ANTECEDENTES .....	5
1.1 INTERNACIONALES .....	5
1.2 NACIONALES .....	6
1.3 LOCALES.....	6
MARCO TEORICO .....	7
1. CAPITULO I. ESTUDIO DEL ESTRES .....	7
1.1 DEFINICION.....	7
1.2 FASES .....	8
2. CAPITULO II. ESTRÉS ACADEMICO DE LA U.N.A. ....	9
2.1 CAUSAS.....	9
2.1.1 SITUACIONES GENERADORAS DE ESTRÉS. ....	9
2.2 CONSECUENCIAS.....	10
2.3 FORMAS DE TRATAMIENTO DEL ESTRES.....	12
2.3.1 RELAJACIÓN.....	12
2.3.2 CAMBIO DE HABITOS.....	13
CONCLUSIONES.....	15
BIBLIOGRAFIA.....	16

## **INTRODUCCIÓN**

Diversos estudios concuerdan que el ingreso a la Universidad representa un conjunto de situaciones altamente estresantes, debido a una falta de adaptación en el nuevo ambiente, originando que los estudiantes en un intento por adaptarse a estas situaciones pongan en marcha una serie de estrategias de afrontamiento para superar con éxito las exigencias que se les demandan, buscando alivio a su estado de tensión; sin embargo, una gran parte de estudiantes universitarios carecen de estrategias o adoptan estrategias inadecuadas.

El presente trabajo monográfico titulado “Estrés Académico en Estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano”, tiene como propósito principal el de aclarar un problema frecuente que agobia la vida académica de un estudiante universitario.

En el capítulo I, hace referencia al marco y sustento teórico que tiene la investigación.

En el capítulo II, contiene exposición del tema central, causas, efectos y posibles procedimientos que disminuirían gradualmente el estrés académico de la Universidad Nacional del Altiplano.

## **ANTECEDENTES**

### **1.1 INTERNACIONALES**

**-Benítez, J. y Col. (2006). Santa Ana-El Salvador.** Realizaron un estudio de tipo exploratorio de corte transversal con 103 alumnos de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de Santa Ana cuyo propósito fue identificar la frecuencia e intensidad de factores académicos estresantes y manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales. Concluyeron que, el factor estresor más frecuente fue la sobrecarga de exámenes y trabajos académicos y los trastornos del sueño es la manifestación física más frecuente.

**-Barraza, A. (2005). Durango-México.** Realizo un estudio de tipo exploratorio y descriptivo, utilizando como método la encuesta con una muestra constituida por 356 alumnos de educación media de una institución estatal; concluyendo que el estrés académico se presenta en un nivel medianamente alto y que los alumnos atribuyen ese nivel al exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares, la sobrecarga de tareas y trabajos, la evaluación de los profesores y el tipo de trabajo que les pide.

**-Massone, A. y Gonzales, G. (2005). Mar del Plata-Argentina.** Realizaron un estudio correlacional con una muestra de 447 adolescentes de noveno año de educación básica, con el objeto de identificar las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes en matemática y lengua; encontramos que las formas preferidas de afrontar los problemas cotidianos y escolares de los adolescentes son: buscar diversiones

relajantes realizando actividades de ocio como leer o pintar, le siguen distracción física que se refieren a hacer un deporte o actividad, búsqueda de relaciones personales íntimas y finalmente dedicarse a una actividad lucrativa.

## **1.2 NACIONALES**

**-Sánchez, E. y Col. (2006). Trujillo- Perú.** Realizaron un estudio descriptivo relacional con una población de 270 alumnos de 1°, 4° y 7° año y una muestra de 159 estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional del Trujillo; tuvo como objetivo determinar las características del estrés académico y elaborar una propuesta de intervención psicopedagógica de afrontamiento y prevención del estrés académico; como resultados, muestra que los estudiantes reportan un nivel medianamente alto de estrés académico, los estresores predominantes son: la sobrecarga de tareas, las evaluaciones y exceso de responsabilidad.

## **1.3 LOCALES**

**-Parí, I. (2012). Puno-Perú.** Realizó una investigación titulada “Manifestaciones de estrés académico y métodos para afrontarlo en estudiantes de primero a cuarto semestre de la Escuela profesional de Educación Física de la UNA-PUNO 2012”. En conclusión; logró determinar los niveles de estrés académico y métodos para afrontarlo.

## **MARCO TEORICO**

### **1. CAPITULO I. ESTUDIO DEL ESTRES**

#### **1.1 DEFINICION**

El estrés es un conjunto de respuestas automáticas que nuestro cuerpo produce de forma natural ante situaciones que entiende como amenazantes, y ante las cuales la reacción más inmediata es situarnos en estado de alerta. (Jesús, 2008)

Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves. (Real Academia Española, 2014)

Estrés es la reacción del organismo que se produce cuando las demandas superan los recursos (Sidelski, 2009)

El estrés es la respuesta inespecífica del organismo a cualquier demanda. Un estresante es un agente que produce estrés en un momento dado (Wheatley, 1985)

El estrés es un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se lo somete a fuertes demandas. (Melgosa, 2006)

Según Melgosa, el estrés tiene dos componentes básicos:

- Los agentes estresantes, o estresores, que son las circunstancias del entorno que lo producen.

- Las respuestas del estrés, que son las reacciones del individuo ante los mencionados agentes.

## **1.2 FASES**

En los procesos de adaptación al estrés se habla de síndrome general de adaptación, que abarca tres fases:

Fases del síndrome general de adaptación, según Selye.

- Fase de alarma: Fase de alerta general, en la que aparecen cambios para contrarrestar las demandas generadas por el agente estresante (aumento de la frecuencia cardiaca, variaciones de la temperatura, cambios en la tensión, etc.).
- Fase de adaptación: Desaparecen los síntomas, ya que el organismo se está adaptando a los efectos del agente estresante mediante una serie de mecanismos de reacción que permiten hacer frente al mismo.
- Fase de agotamiento: Disminuyen las defensas, pues el agente estresante, al permanecer en el tiempo, ha superado los mecanismos de reacción del organismo, dando lugar a síntomas semejantes a los de la fase de alarma.

## **2. CAPITULO II. ESTRÉS ACADEMICO DE LA U.N.A.**

### **2.1 CAUSAS**

#### **2.1.1 SITUACIONES GENERADORAS DE ESTRÉS.**

Según la investigación realizada por el Diario Universitario, se concluyó que los siguientes factores que producen el estrés académico son:

1. Realización de un examen.
2. Exposición de trabajos en clase.
3. Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.).
4. Subir al despacho del profesor en horas de tutorías.
5. Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.).
6. Masificación de las aulas.
7. Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.
8. Competitividad entre compañeros.
9. Realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura (búsqueda del material necesario, redactar el trabajo, etc.).
10. La tarea de estudio.
11. Trabajar en grupo.
12. Problemas familiares

## 2.2 CONSECUENCIAS

Según Sidelski, las consecuencias que generalmente aquejan a las personas que sufren de estrés, en este caso estudiantes universitarios son las siguientes:

- **Diabetes:** La reacción de estrés libera azúcar que normalmente esta almacenada en el hígado. Por otra parte, la adrenalina (la hormona del estrés) inhibe la función de la insulina (que es la hormona faltante en esta enfermedad).
- **Afecciones Cutáneas:** Numerosos estudios indican que el 40% de todos los trastornos de la piel están asociados al estrés, aunque numerosos médicos opinan que las cifra reales son muchos mayores. Entre estas afecciones incluimos: prurito simple crónico anogenital; agravamiento de otros trastornos (urticaria, acné, herpes simple, eccema y psoriasis).
- **Úlceras Gástricas:** Tanto la úlcera como la gastritis están relacionadas con el estrés crónico.
- **Sistema Inmunológico:** Durante el estrés de larga duración se suprimen las respuestas inmunológicas mediadas por células y por anticuerpos. Uno de los factores repercute en el padecimiento de resfriados, estados gripales y anginas, con más frecuencia que las personas que no tiene estrés.
- **Cáncer:** Cada vez es mayor el número de investigadores que relaciona el nivel de estrés de una persona con el cáncer, tanto

en su iniciación como en la capacidad de curación, una vez que se ha producido.

- **Abuso de alcohol:** En numerosas ocasiones, la incapacidad de afrontar el estrés lleva a las personas a ingerir alcohol como modo de aliviar la tensión emocional, y lo que comienza con una “bebedor social” finaliza con serios problemas de alcoholismo. Situaciones similares suceden con el tabaquismo y el abuso de tranquilizantes automedicados.
- **Depresión:** El estrés a largo plazo se ha vinculado con estados de ánimo deprimidos, que pueden terminar en lo que en psiquiatría se denomina “Episodio depresivo mayor”, con el siguiente riesgo de llevar al suicidio.
- **Insomnio:** En el mundo actual, los trastornos del sueño han cobrado dimensiones de epidemias. Si bien es difícil de establecer estadísticas exactas, muchos especialistas opinan que hasta el 50 % de la población padece alguna clase de problemas relacionados con el descanso insuficiente.
- **Dolores de espalda y cefaleas:** La tensión física y psicológica que genera el estrés tiene relación directa con la contracción de diferentes grupos musculares. Esto deriva en afecciones musculares especialmente en la espalda y el cuello que provocan un dolor inmovilizante.
- **Problemas sexuales:** El estrés afecta tanto a la sexualidad masculina como a la femenina; origina impotencia, eyaculación

precoz, frigidez, pérdida de confianza y un deterioro del placer sexual; también se asocia a la infertilidad.

- **Fatiga mental y física:** Si bien los niveles apropiados de estrés, en el corto plazo, nos vuelven más productivos, veloces, creativos y comunicativos (motivos por los cuales las personas pueden buscar vivir un estilo “adrenalínico”), en el largo plazo el sistema se agota y lleva un estado de fatiga generalizado, difícil de recuperar con el descanso. A ello se suman: dificultad para concentrarse, enlentecimiento para tomar decisiones, mayores probabilidades para cometer errores y accidentarse.

## 2.3 FORMAS DE TRATAMIENTO DEL ESTRES

### 2.3.1 RELAJACIÓN

La relajación es un mecanismo cuya función reside en restaurar las condiciones de reposo luego del proceso de activación. En este sentido decimos que la relajación no es el simplemente “apagar” la activación, sino un proceso en sí mismo que requiere que la persona se “entregue” a los sistemas involuntarios del organismo. (Sidelski, 2009)

Según Sidelski, las técnicas de relajación como procedimientos formales para facilitar la generación de un estado psicológico de tranquilidad y reposo son:

- **Respiración con arquetipos:** Esta técnica consiste en respirar, de manera lenta y profunda, en la postura corporal y la actitud

mental correspondiente al arquetipo que desea conectar en ese momento.

### 2.3.2 CAMBIO DE HABITOS

Sidelski menciona que; una de las razones por la cuales una persona no puede solucionar los problema del estrés, es porque no cambia sus malos hábitos por hábitos saludables.

Los hábitos saludables son:

- **Ejercicio Físico:** Las personas que no realizan ningún tipo de actividad física encuentran sumamente dificultoso, en la práctica, manejar el estrés en su vida cotidiana de manera satisfactoria, aun cuando se entrenen en una varias técnicas propuestas. Si un estudiante con estrés logra adquirir hábitos ejercicio, desarrollara los tres componentes del estado físico.
  - ✓ Resistencia Cardiorrespiratoria
  - ✓ Flexibilidad
  - ✓ Potencia
- **Hábitos alimentarios:** No solo la calidad y la cantidad de sustancias ingeridas se relacionan con una buena alimentación, también influyen otros factores como la velocidad con la que una persona ingiere los alimentos, el espacio entre comidas, el tipo de preparación del alimento, el grado de tensión emocional en el momento de comer, la presencia de factores que altera la absorción, u otras tantas variables.

- **Ritmos Vitales:** Todo ritmo revela un patrón de repetición de un acontecimiento. Algunos patrones son regulares (se suceden de la misma manera una a otra vez), mientras que otros, no. La importancia de estos ritmos radica en que la periodicidad que ellos proporcionan permiten generar ciertas estructuras que posibilitan la manifestaciones de la vida, que a simple vista parecen fijas e inmutables y, en realidad, no lo son, pues su aspecto resulta de un equilibrio dinámico permanente entre dos acciones que son contrarias pero se verifican forma sucesiva periódicamente.

Se deben de mantener en estado equilibrado los tres ritmos:

- ✓ Ritmo vigilia/sueño
- ✓ Ritmo del comportamiento
- ✓ Ritmo ingesta/ayuno

## **CONCLUSIONES**

Es importante enfatizar que el estrés es un tema bastante estudiado en la psicología y en la medicina, sin embargo hay pocos estudios sobre el estrés académico desde una perspectiva intercultural. Por lo tanto, esta investigación a nivel exploratorio genera nuevas preguntas y sugiere la necesidad de más estudios interculturales sobre el tema de estrés, particularmente en el ámbito académico.

Finalmente, el estrés es un problema común en la vida moderna que afecta la salud y el desempeño de los estudiantes. No obstante, no es posible escapar de esta experiencia pues como Selye afirma «la muerte es la absoluta libertad del estrés» (en Appley y Trumbull 1986: 7). En consecuencia, lo que se necesita es proporcionar oportunidades de aprendizaje de estrategias de afrontamiento del estrés para que de esta forma mejore el desempeño y se incremente el bienestar personal.

## **BIBLIOGRAFIA**

Jesús, Y. (2008). *El control del estres y el mecanismo del miedo*. Mexico: Ediciones y Distribuciones Antonio Fossati S.A.

Melgosa, J. (2006). *¡Sin estres!* Madrid: Editorial Safeliz .

Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la Real Academia española*.

Sidelski, D. (2009). *Estrés y coaching profundo* . Buenos Aires: Lumen SRL.

Wheatley, D. (1985). *Estres y el Corazon*. Mexico: COMPAÑIA EDITORIAL CONTIMENTAL S.A.