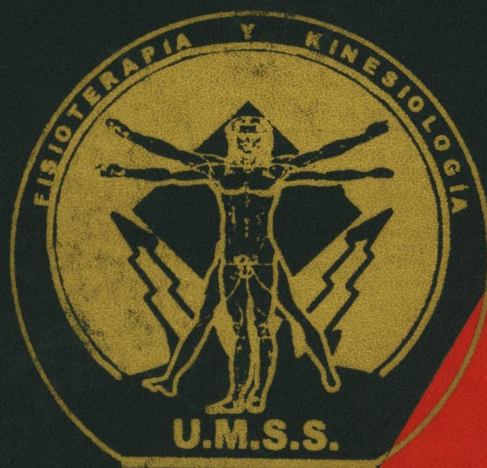




UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA
CARRERA DE FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA



**“RELACIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO CON
FACTORES EXTERNOS (ATENUANTES Y
AGRAVANTES) EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS DE LA CARRERA DE
FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA”**

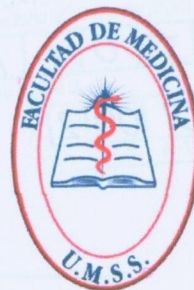
**TESIS DE GRADO PARA OPTAR AL
TÍTULO DE LICENCIATURA EN
FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA**

POSTULANTE: Ruth Lina Zapata Cuellar
TUTOR DE FONDO: Lic. Mgr. Jimmy Jiménez Tordoya
DOCENTE METODOLÓGICO: Lic. Mgr. Jimmy Jiménez Tordoya

COCHABAMBA – BOLIVIA
2015



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA
CARRERA DE FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA



“RELACIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO CON FACTORES EXTERNOS (ATENUANTES Y AGRAVANTES) EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CARRERA DE FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA”

Tesis de grado para optar al título de licenciatura en Fisioterapia y Kinesiología

POSTULANTE: Ruth Lina Zapata Cuellar
TUTOR DE FONDO: Lic. Mgr. Jimmy Jiménez Tordoya
DOCENTE METOLÓGICO: Lic. Mgr. Jimmy Jiménez Tordoya

Cochabamba – Bolivia

2015

ÍNDICE GENERAL

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN	
1.1. Antecedentes generales.....	5
1.2. Identificación del problema.....	7
1.3. Formulación de la pregunta de investigación.....	7
1.4. Objetivos.....	7
1.4.1. Objetivo General.....	7
1.4.2. Objetivos Específicos.....	7
1.5. Justificación.....	8
CAPÍTULO II. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	
2.1. Estrés.....	9
2.1.1. Definición.....	9
• Fase de alarma.....	10
• Fase de resistencia.....	11
• Fase de agotamiento.....	12
2.1.1.1. Estrés como estímulo.....	12
2.1.1.2. Estrés como respuesta.....	12
2.1.1.3. Estrés como interacción estímulo-respuesta.....	13
2.1.2. Tipos de Estrés.....	15
2.1.2.1. Estrés laboral.....	16
2.1.2.2. Estrés de relación.....	16
2.1.3. Instrumentos de medida.....	17
2.1.3.1. Cuestionario de Estrés Académico (CEA).....	18
2.1.4. Desencadenadores de estrés.....	20
2.2. Estrés académico.....	23
2.2.1. Definición.....	23

2.2.2. Estresores académicos.....	24
2.2.3. Efectos sobre la salud.....	25
2.2.4. Efectos sobre el rendimiento académico.....	26
2.2.5. Factores externos que influyen sobre el estrés.....	27
2.2.5.1. Factores agravantes del estrés académico.....	27
2.2.5.2. Factores atenuantes del estrés académico.....	28
2.3. Actividad física.....	28
2.3.1. Definición.....	28
2.3.2. Clasificación de actividad física.....	29
2.3.3. Niveles de Actividad Física.....	31

CAPÍTULO III. PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

3.1. Método o enfoque de investigación.....	33
3.2. Tipo de investigación.....	33
3.3. Diseño de investigación.....	33
3.4. Identificación y operacionalización de variables.....	33
3.4.1. Identificación de variables.....	33
3.5. Unidad de estudio y muestra de la población.....	33
3.6. Técnicas e instrumentos de recogida de datos.....	34
3.7. Método de análisis de datos.....	34
3.8. Procedimiento de la investigación.....	34

CAPÍTULO IV. DESCRIPCIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Características de la población de estudio.....	35
4.1.1. Población de universitarios según sexo.....	35
4.1.2. Población de universitarios según semestre.....	35
4.1.3. Población de universitarios según edad.....	36
4.2. Nivel de estrés académico.....	36
4.3. Resultados del cuestionario de estrés académico según Barraza.....	37

4.3.1. Cursa otra carrera.....	37
4.3.2. Preocupación y nerviosismo.....	37
4.3.3. Nivel de preocupación y nerviosismo.....	38
4.3.4. Competencia con los compañeros de grupo.....	38
4.3.5. Sobrecarga de tareas y trabajos universitarios.....	39
4.3.6. Personalidad y carácter del docente.....	39
4.3.7. Evaluación de los docentes.....	40
4.3.8. Problema con el horario de clases.....	40
4.3.9. Tipo de trabajo que piden los docentes.....	41
4.3.10. No entender los temas que se abordan en la clase.....	41
4.3.11. Participación en clase.....	42
4.3.12. Tiempo limitado para hacer los trabajos.....	42
4.3.13. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).....	43
4.3.14. Fatiga crónica.....	43
4.3.15. Dolores de cabeza o migrañas.....	44
4.3.16. Problemas de digestión.....	44
4.3.17. Rascarse, morderse las uñas.....	45
4.3.18. Somnolencia.....	45
4.3.19. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).....	46
4.3.20. Sentimientos de depresión y tristeza.....	46
4.3.21. Ansiedad, angustia, desesperación.....	47
4.3.22. Problemas de concentración.....	47
4.3.23. Sentimientos de agresividad.....	48
4.3.24. Conflictos o tendencias a discutir.....	48
4.3.25. Aislamiento de los demás.....	49
4.3.26. Desgano para realizar las labores universitarias.....	49
4.3.27. Aumento o reducción del consumo de alimentos.....	50
4.3.28. Defender nuestras ideas o sentimientos sin dañar a otros.....	50
4.3.29. Elaboración de un plan y ejecución de tareas.....	51
4.3.30. Concentrarse en resolver la situación que preocupa.....	51
4.3.31. Elogios a sí mismo.....	52

4.3.32. Religiosidad (oraciones o asistencia a misa).....	52
4.3.33. Búsqueda de información sobre la situación.....	53
4.3.34. Obtener lo positivo de la situación que preocupa.....	53
4.3.35. Ventilación o confidencias.....	54
4.4. Resultados del cuestionario de efectos corporales del estrés académico.....	54
4.4.1. Dolor (ubicación).....	54
4.4.2. Dolor (intensidad).....	55
4.4.3. Otros síntomas.....	55
4.5. Resultados del cuestionario de factores atenuantes y agravantes.....	56
4.5.1. ¿Realiza actividad física?.....	56
4.5.1.1. ¿Qué tipo de actividad?.....	56
4.5.1.2. Con qué frecuencia realiza actividad física.....	57
4.5.1.3. Cuánto dura su actividad física.....	57
4.5.1.4. A qué categoría pertenece la actividad que realiza.....	58
4.5.2. ¿Realiza algún tipo de actividad recreativa - cultural?.....	58
4.5.2.1. Qué tipo de actividad.....	59
4.5.2.2. Con qué frecuencia las realiza.....	59
4.5.2.3. ¿Cuánto dura su actividad?.....	60
4.5.2.4. ¿A qué categoría pertenece la actividad que realiza?.....	60
4.5.3. ¿Qué otras actividades que usted realiza le generan estrés?.....	61
Conclusiones.....	62
Referencias bibliográficas.....	64
ANEXOS	