

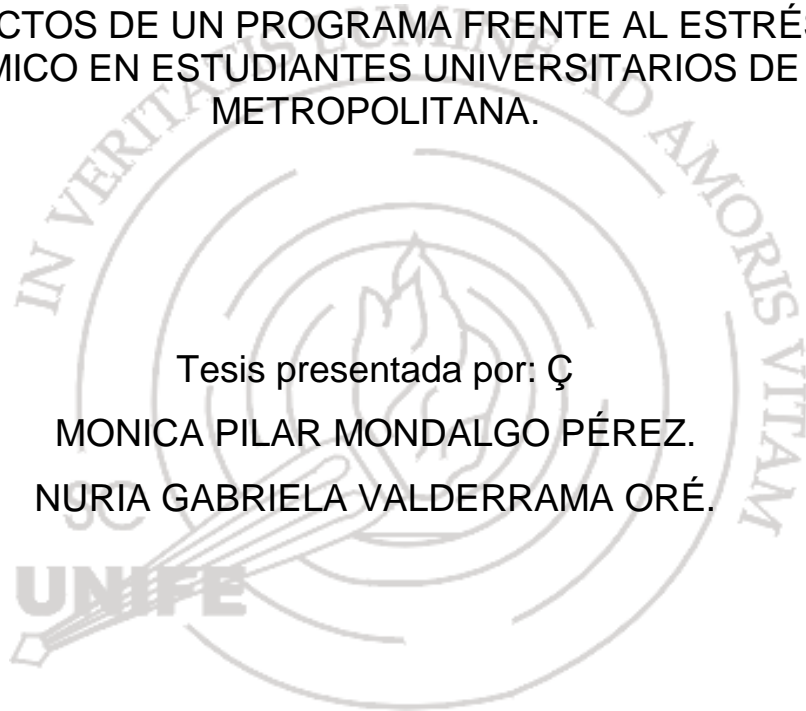


Universidad Femenina del Sagrado Corazón

Facultad de Psicología y Humanidades

Escuela Profesional de Psicología

EFFECTOS DE UN PROGRAMA FRENTE AL ESTRÉS
ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LIMA
METROPOLITANA.



Tesis presentada por: Ç
MONICA PILAR MONDALGO PÉREZ.
NURIA GABRIELA VALDERRAMA ORÉ.

Para optar el Título Profesional de:
Licenciada en Psicología

Asesor
Flores Portal, Isabel Cristina

Lima – Perú

2018

RESUMEN

La presente investigación lleva por nombre “Aplicación de un programa para la disminución del estrés académico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana”. El objetivo fue comprobar de qué forma influyó el programa “Estresando al Estrés” en los estudiantes, para ello se contó con la participación de 30 estudiantes divididos equitativamente en dos grupos: el primer grupo fue el experimental, el cual recibió 11 sesiones de dos horas psicopedagógicas con una duración de dos meses, donde se pudo observar que los participantes mostraron cambios significativos en las dimensiones de Estresores, Reacciones y Sub Dimensiones de Reacciones Físicas y Psicológicas, mas no se observaron cambios significativos en la sub Reacción Dimensión comportamental; y un segundo grupo, el de control. Para valorar la efectividad del programa se utilizó el diseño Cuasi-experimental. Para ello se empleó el instrumento de evaluación Inventario SISCO de estrés académico de Arturo Barraza, que consta de tres dimensiones (Estresores, Reacciones y Estrategias de afrontamiento). Para la investigación dicho instrumento se sometió a un análisis de contenido por criterio de jueces, por lo que la última dimensión no cumplió con los objetivos propuestos para este estudio.

Palabras claves: Estrés académico, estudiantes, programa de intervención, Dimensiones Estresores, Dimensión Reacción y subdimensiones físicas, psicológicas y comportamentales.