

UNIVERSIDAD TÉCNICA LATINOAMERICANA

INVESTIGACIÓN INSTITUCIONAL

**ESTUDIO DEL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE LA
UNIVERSIDAD TÉCNICA LATINOAMERICANA**



LCDA. MARÍA ANA HERNÁNDEZ

2018



UNIVERSIDAD TÉCNICA LATINOAMERICANA

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN INSTITUCIONAL

**TÍTULO:
ESTUDIO DEL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE LA
UNIVERSIDAD TÉCNICA LATINOAMERICANA**

**ÁREAS INTEGRADAS PARA LA INVESTIGACIÓN DEL PROYECTO:
ECONOMÍA, ADMINISTRACIÓN Y COMERCIO**

**TIPO DE INVESTIGACIÓN:
CIENCIAS SOCIALES**

**Docente Investigadora:
Lcda. María Ana Hernández**

**Integrantes del equipo de investigación:
Br. Senia Passelly Donis Palma
Br. María Ester Pérez Pérez**

SANTA TECLA, EL SALVADOR 2018

Derechos reservados al autor

©Copy Right

AUTOR

Lcda. Maria Ana Hernández Hernández

COLABORADORES:

Br. Senia Passelly Donis Palma

Br. María Ester Pérez Pérez

EDITOR

Universidad Técnica Latinoamericana

Primera edición 2018

ISBN: 978-99961-75-30-5

155.9

H557e

Hernández, María Ana

Sv

Estudio de estrés de los estudiantes de la Universidad Técnica Latinoamericana / María Ana Hernández. – 1ª ed. – Santa Tecla, La Libertad, El Salvador: UTLA, 2018.

Datos electrónicos (1 archivo: 362.310 kilobytes en formato Word)

1 cd – rom ; 4 ¾ plg.

ISBN: 978-99961-75-30-5

1.- Stress (Psicología) – Investigaciones 2.- Estudiantes Universitarios – Salud Mental
I Título

UTLA/km

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	5
ABSTRACT	6
INTRODUCCIÓN	7
CAPITULO I. EL PROBLEMA	8
1.0 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	8
1.3 DEFINICIÓN O PLANTEAMIENTO DEL CASO.	10
1.4. OBJETIVO GENERAL Y ESPECÍFICO.	11
1.5. ESTABLECIMIENTO DE HIPÓTESIS	11
1.6. VARIABLES.	12
1.6.1 DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA VARIABLE.	12
1.6.2. DEFINICIÓN OPERACIONAL DE LA VARIABLE.	12
1.6.3. OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE	14
1.7. JUSTIFICACIÓN Y USO DE LOS RESULTADOS (INTRODUCCIÓN Y APLICABILIDAD).	15
1.8. ALCANCES Y LIMITACIONES.	16
CAPITULO II. MARCO DE REFERENCIA.....	17
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA	20
CAPÍTULO IV. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	22
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	47
CAPÍTULO VI. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS.....	50
6.1. PRESUPUESTO	50
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	52
ANEXOS	53
ANEXO 1: ESTUDIO DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA UTLA.....	54

RESUMEN

Debido al impacto que el estrés tiene en el ser humano, ya que le permite reaccionar a situaciones adversas con base en la interpretación de los contextos que le rodea, en esta investigación se evaluó los contextos que generan el estrés en estudiantes universitarios. Pues según se ha estudiado en las etapas del desarrollo, la adultez, es el momento en que más cambios y decisiones se deben tomar con respecto al estudio, trabajo y otros aspectos personales (Papalia, 2012). Por tanto, los contextos considerados para este estudio fueron: trabajo, familia, estudio, salud y situación económica. El trabajo de investigación se realizó con una muestra de estudiantes de educación superior, la cual fue seleccionada con base en el criterio que el estudiante perteneciera al primero o quinto año en el nivel de estudios. Además, se aplicó un diseño cuantitativo, el tipo de investigación fue cuasi experimental y comparativo. La recopilación de la información se realizó por una escala tipo Likert, con cinco opciones de respuesta. Este instrumento se subdividió en cinco indicadores que corresponden a cada uno de los contextos mencionados con anterioridad: trabajo, familia, académico, salud y situación económica. La puntuación que un individuo obtuvo en cada indicador permitió ubicarlo en una categoría de nivel de estrés alto, medio o bajo.

Palabras claves: estrés, contextos (Trabajo, Familia, Académico, Salud, y Condición económica), estudiantes de educación superior.

ABSTRACT

Due to the influence of stress on the human being, since it allows him to react to adverse situations based on the interpretation of the surrounding contexts, this study evaluated the contexts that generate stress in university students. Well, as it has been studied in the stages of development, adulthood, it is the moment in which more changes and decisions must be made regarding study, work and other personal aspects (Papalia, 2012). Therefore, the contexts considered for this study were: work, family, study, health and economic situation. The research work was carried out with a sample of students of higher education, which was selected based on the criteria that the student belonged to the first or fifth year at the level of studies. In addition, a quantitative design was applied, the type of research was quasi-experimental and comparative. The information was collected on a Likert scale, with five response options. This instrument was subdivided into five indicators that correspond to each of the contexts mentioned above: work, family, academics, health and economic situation. The score that an individual obtained in each indicator allowed placing it in a category of high, medium or low stress level.

Key words: stress, contexts (Work, Family, Academic, Health, and Economic condition), students of higher education.

INTRODUCCIÓN

El estrés es una reacción que todo ser humano experimenta en cada momento de la vida, como parte del proceso de respuesta a las situaciones que tienen ocurrencia en todos los contextos en que se desenvuelve el ser humano. Incursionar en estos contextos puede dar origen al estrés, el cual es definido por la Organización Mundial de la Salud (1994) como “un conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al órgano para una acción”. No obstante, Lazarus, explicaba que el estrés sería la “relación entre la persona y su medio que es percibida como excesiva para sus recursos o una amenaza a su bienestar”. (Bustos, 2002 Manual Taller manejo de estrés en situaciones) Debido al impacto que el estrés tiene en el ser humano, en esta investigación se evaluó los contextos que generan el estrés en estudiantes universitarios. Pues, según se ha estudiado en las etapas del desarrollo, la adultez, es el momento en que más cambios y decisiones se deben tomar con respecto al estudio, trabajo y otros aspectos personales (Papalia, 2012). Por tanto, los contextos considerados para este estudio fueron: laboral, familiar, académico, salud y situación financiera.

El trabajo de investigación se realizó con una muestra de estudiantes de primero y quinto año de estudios; aplicando un diseño cuantitativo, el tipo de investigación utilizada fue cuasi experimental y comparativo y para recopilar la información se elaboró una escala tipo Likert, con cinco opciones de respuesta. Este instrumento se subdividió en cinco indicadores que corresponden a cada uno de los contextos mencionados con anterioridad: trabajo, familia, académico, salud y situación económica. La puntuación que un individuo obtuvo en cada indicador permitió ubicarlo en una categoría de nivel de estrés alto, medio o bajo.

También, en la sección de resultados se describen con detalle los hallazgos identificados en las respuestas de los estudiantes. Ya que, en la mayoría de los contextos se observó una dinámica más o menos uniforme, pero el contexto sobresaliente identificado fue situación financiera. Sin embargo, debe recordarse que toda exposición prolongada al estrés puede ser negativa para la salud del individuo.

CAPITULO I. EL PROBLEMA

1.0 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El estrés es una reacción que todo ser humano experimenta en cada momento de la vida, como parte del proceso de respuesta a los contextos en los cuales ejerce una interacción. No obstante, también interviene la interpretación que se realice de los contextos que le rodea y el ser humano como un ente bio-psico-social, permanece en constante relación con diferentes contextos.

Por tanto, el estrés es uno de los estados que puede experimentar el ser humano con cierta facilidad, ya que las condiciones que pueden generarlo son diversas y puede conllevar a un agotamiento. Si bien, cuando se culmina una actividad o se resuelve un problema el estrés desaparece, en otras ocasiones no es así y esto puede afectar directamente el desempeño de un individuo en las actividades cotidianas.

En esta investigación se pretende estudiar ¿Qué factor es el origen del estrés en los estudiantes de la Universidad Técnica Latinoamericana?, ya que interactúan en varios contextos: familiar, académico, laboral, salud y situación financiera.

1.2. ANTECEDENTES.

El estrés es un conjunto de respuestas fisiológicas que el organismo ejecuta como contestación a situaciones amenazantes o de excesiva demanda, y pueden estar al servicio de la supervivencia del sujeto. Se han determinado como causantes del estrés el exceso de responsabilidad familiar, laboral, académica, situación financiera, agotamiento muscular o permanecer en una situación de peligro. Desde 1982, Wallace y Szelagi, “sostienen que gran variedad de condiciones ambientales y organizacionales son capaz de producir estrés y que los individuos responden a la misma condición de manera diferente”. Mientras que el fisiólogo Hans Selye, elaboró un modelo de estrés múltiple, que incluía tanto las características de la respuesta fisiológica del organismo ante las

demandas estresantes, como las consecuencias perjudiciales a nivel orgánico que pueden producir la exposición a un estrés excesivo o prolongado.

El estrés, por tanto, es una condición que tiene incidencia en cada una de las áreas en las que se desempeña el ser humano. Una investigación constante se mantiene en área laboral, ya que se ha establecido la relación que existe entre el estrés laboral y la salud del individuo; por ejemplo, en la Revista Española de Salud Pública, indica que el estrés ocupa el cuarto lugar en la frecuencia de problemas de salud. Y en 2016, la OIT en su documento “Estrés en el trabajo. Un reto colectivo” evidencia niveles altos de estrés percibidos en diferentes países. Por ejemplo, en Colombia, los resultados de la primera Encuesta Nacional sobre las Condiciones de Trabajo y Salud del Sistema General de Riesgos Profesionales (2007), casi un 25% de los hombres y un poco más de 28% de las mujeres calificaron su nivel de estrés de 7 a 10 en una escala de 10 puntos.

Asimismo, se ha demostrado que el estrés académico ocurre en los estudiantes de primaria (Connor, 2003), secundaria (Aherne, 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 los estudios universitarios (Dyson y Renk, 2006). Por tanto, los estudios de educación superior representan el punto culminante del estrés académico por diversas circunstancias que pueden experimentar los estudiantes; por ejemplo, familia, trabajo, organización de tiempo, entre otros.

Asimismo, podemos mencionar que el estrés influye sobre la salud, ya que modifica el funcionamiento general del organismo, Selye, mencionado en Jiménez, las llamo reacción de alarma, a las respuestas como: alteración en la frecuencia cardíaca, respiración, tensión muscular, presión sanguínea, entre otras. También, reconoció la fase de resistencia en la cual, el cuerpo realiza una adaptación a la situación estresante, no obstante, esta resistencia puede colapsar si el organismo continúa en la misma situación, dando lugar al agotamiento de la reserva de energía e incluso dando lugar a conductas poco saludables.

En algunas condiciones, se reconoce que los factores psicológicos tienen influencia en síntomas físicos que experimentan los individuos, es decir, situaciones como el estrés pueden producir una estimulación en los órganos del ser humano y esto a su vez, generar alteraciones en la salud dando paso a diversas enfermedades.

1.3 DEFINICIÓN O PLANTEAMIENTO DEL CASO.

El ser humano interactúa constantemente con todo lo que le rodea, es decir, el individuo como un ser bio-psico-social, permanece en constante relación con su medio. Este medio puede ser positivo y alentador o puede ser negativo y amenazante. Lazarus, explicaba que el estrés sería la “relación entre la persona y su medio que es percibida como excesiva para sus recursos o una amenaza a su bienestar”. (Bustos, 2002 Manual Taller manejo de estrés en situaciones académicas).

El ser humano debe enfrentar constantemente situaciones que generan estrés, por tanto, un nivel moderado de estrés es algo normal incluso sería un estimulante con base en la vida misma, ya que, el individuo debe adaptarse a múltiples situaciones. Sin embargo, el ambiente en el que se encuentra puede ser un potenciador para que el estrés aparezca y desestabilice al sujeto si este no se puede adaptar a las demandas que tiene el ambiente.

Por lo anterior, podemos decir que el estrés normal o Eustrés, es el estrés que experimentan las personas y en ocasiones resulta benéfico, ya que permite reaccionar a situaciones adversas. No obstante, demasiado estrés es peligroso para la salud en general, ya que se alteran de forma prolongada y perjudicial las funciones de varios sistemas del organismo. A este se le conoce como Distrés.

El estrés puede conllevar a un agotamiento, el cual se define como el consumo de los recursos físicos y mentales, debido a la lucha exagerada por alcanzar una meta poco realista que se relaciona con el trabajo. Si bien, cuando se culmina una actividad o se resuelve un problema el estrés desaparece, en otras ocasiones no es así. Para algunas personas esa condición de estrés es continua o permanente y se desarrolla el Síndrome

de Burnout o Síndrome del Quemado. El cual puede expresarse por un progresivo agotamiento físico y mental, una falta de motivación por las tareas realizadas y por cambios de comportamiento en quienes lo padecen.

1.4. OBJETIVO GENERAL Y ESPECÍFICO.

El objetivo general de este trabajo de investigación se establece de la siguiente forma:

- Evaluar el origen del estrés en los estudiantes de la Universidad Técnica Latinoamericana.

Mientras que los objetivos específicos en esta investigación son los siguientes:

- Identificar qué contexto de los estudiantes de la UTLA les origina estrés.
- Identificar en los estudiantes de primero y quinto año de la UTLA el nivel de estrés que experimentan.

1.5. ESTABLECIMIENTO DE HIPÓTESIS

Según los planteamientos y objetivos expuestos en esta investigación se establecen las hipótesis siguientes:

Hi: Los estudiantes de la UTLA, refieren que en el Contexto Laboral experimentan un nivel alto de estrés.

- En el Contexto Laboral se formula la siguiente hipótesis:

Hi: Los estudiantes de 5to año experimentan un nivel de estrés alto, en el Contexto Laboral que los estudiantes de 1er año.

- En el Contexto Familia, se formula la siguiente hipótesis:

Hi: Los estudiantes de 5to año experimentan un nivel de estrés alto, en el Contexto Familia que los estudiantes de 1er año.

- En el Contexto Académico, se formula la siguiente hipótesis:

Hi: Los estudiantes de 5to año experimentan un nivel de estrés alto, en el contexto académico que los estudiantes de 1er año.

- En el Contexto Salud se formula la siguiente hipótesis:

Hi: Los estudiantes de 5to año experimentan un nivel de estrés alto, en el contexto salud que los estudiantes de 1er año.

- En el Contexto Situación Financiera, se formula la siguiente hipótesis:

Hi: Los estudiantes de 5to año experimentan un nivel de estrés alto, en el contexto económico que los estudiantes de 1er año.

1.6. VARIABLES.

1.6.1 DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA VARIABLE.

Las variables que se consideran para la investigación se definen de la forma siguiente:

Los contextos del estudiante: estos hacen referencia al ambiente en el cual el estudiante se relaciona con el medio ambiente, estos contextos son: familia, trabajo, académico, salud y situación financiera.

Estrés: es un conjunto de reacciones fisiológicas que se presentan cuando una persona experimenta un estado de tensión nerviosa, producto de diversas situaciones en los contextos en que se desenvuelva.

1.6.2. DEFINICIÓN OPERACIONAL DE LA VARIABLE.

Las variables de estudio se operacionalizan de la forma siguiente:

Contexto Familia: comprendida como el grupo de personas unidas por el parentesco, es la organización más importante de las que puede pertenecer el hombre. Esta unión se puede conformar por vínculos consanguíneos o por un vínculo constituido y reconocido legal y socialmente, como es el matrimonio.

Contexto Trabajo: toda aquella actividad ya sea de origen manual o intelectual que se realiza a cambio de una compensación económica por las labores concretadas.

Contexto Académico: reconocido como aquella actividad intelectual que se emplea en el aprendizaje, es decir, al esfuerzo que una persona dedica a entender o aprender algo, analizando el contenido, comprendiéndolo e integrándolo a la estructura cognitiva, o de modo memorístico.

Contexto Salud: es la condición de todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar tanto a nivel físico como a nivel mental y social.

Contexto Situación Financiera: capacidad que posee un individuo de hacer frente a deudas que tienen.

El nivel bajo de estrés: respuesta momentánea de un individuo para evadir algún peligro o completar una actividad.

El nivel medio de estrés: respuesta de un individuo que se mantiene después de solucionar desafíos o demandas del entorno, puede que experimente alteraciones físicas y preocupaciones constantes.

El nivel alto de estrés: respuesta prolongada y establecida del organismo ante el entorno. Denota alteraciones físicas o emocionales que presenta de forma repetida.

1.6.3. OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE.

La operacionalización de las variables se establece de la siguiente manera:

Contexto Familia: Puntuación obtenida en la escala familia, puntuación mínima de 8 y puntuación máxima de 40.

Contexto Trabajo: Puntuación obtenida en la escala trabajo, puntuación mínima de 8 y puntuación máxima de 40.

Contexto Académico: Puntuación obtenida en la escala estudio, puntuación mínima de 12 y puntuación máxima de 60.

Contexto Salud: Puntuación obtenida en la escala salud, puntuación mínima de 10 y puntuación máxima de 50.

Contexto Situación Financiera: Puntuación obtenida en la escala economía, puntuación mínima de 8 y puntuación máxima de 40.

El nivel bajo de estrés: Rango ubicado entre la puntuación de 8-18 en la escala familia, trabajo y economía. Mientras que, en la escala estudio el rango es 12-27 y en la escala salud el rango se ubica entre 10-23 puntos.

El nivel medio de estrés: Rango ubicado entre la puntuación de 19-29 en la escala familia, trabajo y economía. Mientras que, en la escala estudio el rango es 28-43 y en la escala salud el rango se ubica entre 24-37 puntos.

El nivel alto de estrés: Rango ubicado entre la puntuación de 30-40 en la escala familia, trabajo y economía. Mientras que en la escala estudio el rango es 44-60 y en la escala salud el rango se ubica entre 38-50 puntos.

1.7. JUSTIFICACIÓN Y USO DE LOS RESULTADOS (INTRODUCCIÓN Y APLICABILIDAD).

El estrés es un estado común en todos los individuos, sin embargo, se ha mencionado que, dependiendo de las circunstancias y los recursos psicológicos para enfrentarlo, puede afectar más a unas personas que a otras. Por tanto, se reconocen dos tipos de estrés, el Euestrés, el normal y con el que todas personas convivimos y el Distrés, el cual, suele ser perjudicial para diversos sistemas del ser humano. Los estudiantes de la Universidad Técnica Latinoamericana también suelen someterse al estrés generado por diversos factores, entre estos se podrían encontrar el familiar, académico, laboral, económico y salud. Estos factores, se han considerado por las características de la población estudiantil, sin embargo, podría no limitarse a estos, ya que es estudiante debe enfrentarse a muchos cambios en su vida (Arnett, 2000). Especialmente el ingreso a la universidad coincide con el 13 proceso de separación de la familia, incorporación al mercado laboral y la adaptación de un medio poco habitual (Beck, Taylor y Robbins, 2003).

Las características particulares de la población estudiantil de la UTLA son dos: la primera, hace referencia a que los estudiantes se encuentra en dos rangos de edad; es decir, la mayor parte de su población es adulta y ya tienen responsabilidades familiares. Y la segunda, se refiere a que, los estudiantes en su mayoría ya se encuentran trabajando. Por estas razones suelen escucharse con frecuencia frases como “no tengo tiempo para estudiar por el trabajo” o “no me pude presentar a clase por el trabajo”. Además, es de recordar que la administración de tiempo, responsabilidades y reconocimiento de prioridades afectará al desempeño laboral y al rendimiento académico.

Por lo antes mencionado, esta investigación sobre el origen del estrés en los estudiantes de primero y quinto año benefició a 166 estudiantes que participaron en la complementación de la escala. Con esta información se pueden proporcionar a docentes y estudiantes acciones que se pueden implementar a futuro en el manejo de estrés de forma adecuada.

1.8. ALCANCES Y LIMITACIONES.

En este trabajo se obtuvo información de estudiantes de primer y quinto año de las carreras pues cada grupo tiene actividades y responsabilidades académicas diferentes. Además, el instrumento de evaluación se aplicó antes de la evaluación final para obtener datos que reflejarán el estrés que estaban experimentando los estudiantes. Además, aunque este estudio del origen de estrés solo proporcionará información del contexto que los estudiantes consideran les genera estrés alto, a futuro se puede utilizar como fundamento de un estudio posterior sobre el afrontamiento del estrés o la influencia del estrés en el rendimiento académico.

Una limitante en este estudio fue que por motivos de inasistencia de los estudiantes a clases no se completó la muestra de primer año de las carreras, faltando 13 encuestas por aplicar. Pero eso, también puede ser objeto de estudio posteriormente.

CAPITULO II. MARCO DE REFERENCIA

Conforme el ser humano se desarrolla, va adquiriendo habilidades y conocimientos necesarios que le ayudarán a desenvolverse a lo largo de la vida. Por esta razón, se le reconoce como un ente bio-psico-social, pues la interacción del individuo en diversos contextos ya es parte del desarrollo.

Como parte del proceso de desarrollo, el individuo se relaciona con otras personas que están en su entorno y, conforme crece, también va adquiriendo responsabilidades en la familia, en un trabajo o toma decisiones económicas, entre otras.

IncurSIONAR en estos contextos puede dar origen al estrés, el cual es definido por la Organización Mundial de la Salud (1994), como “un conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al órgano para una acción”. No obstante, Lazarus, explicaba que el estrés sería la “relación entre la persona y su medio que es percibida como excesiva para sus recursos o una amenaza a su bienestar”. (Bustos, 2002 Manual Taller manejo de estrés en situaciones académicas).

En este sentido, el estrés es más que una respuesta fisiológica a un acontecimiento, también incide la percepción que el individuo tenga sobre su entorno. Asimismo, la valoración de estos contextos como estresores potenciales tendrá una respuesta fisiológica en el individuo; dando origen a diversos síntomas que pueden afectar la salud del sujeto.

Por tanto, el estrés es una condición que tiene incidencia en cada uno de los contextos en que interactúa el ser humano. En este sentido, se puede decir que una de las etapas del desarrollo más compleja por las interacciones que se realizan es la adultez, ya que este periodo de la vida, se establecen nuevas actividades y se adquieren responsabilidades.

Una de las responsabilidades está relacionada con la continuidad del proceso educativo, ya que es demandante concluir estudios a nivel superior. Por ello, esta investigación tiene interés en evaluar el origen del estrés en estudiantes universitarios, considerado como

primordiales los contextos en lo que tienen mayor interacción: familia, laboral, académico, situación financiera y salud.

A continuación, se describe cada uno de estos contextos:

La familia, reconocida como un grupo de personas emparentadas entre sí, que viven juntas, según la Real Academia Española (RAE). Socialmente se reconoce el rol fundamental de la familia como agente socializador para aprender normas y pautas de comportamiento, pero no se limita a esto; pues según describen, Horton y Hunt (1990), existe interés genuino en cada uno de los miembros y suelen generar la confianza de expresar deseos, temores y experiencias.

El trabajo, reconocido como una acción retribuida según la RAE. Esta acción puede ser de origen manual o intelectual. En este contexto se han realizado investigaciones relacionando el estrés laboral y la salud del individuo; por ejemplo, en la Revista Española de Salud Pública, indica que el estrés ocupa el cuarto lugar en la frecuencia de problemas de salud. Y en 2016, la OIT en su documento “Estrés en el trabajo. Un reto colectivo” evidencia niveles altos de estrés percibidos en diferentes países. Por ejemplo, en Colombia, los resultados de la primera Encuesta Nacional sobre las Condiciones de Trabajo y Salud del Sistema General de Riesgos Profesionales (2007), casi un 25% de los hombres y un poco más de 28% de las mujeres calificaron su nivel de estrés de 7 a 10 en una escala de 10 puntos.

En cuanto al estrés académico, se ha documentado que ocurre en los estudiantes de primaria (Connor, 2003), secundaria (Aherne, 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 los estudios universitarios (Dyson y Renk, 2006). Por tanto, los estudios de educación superior representan el punto culminante del estrés académico por diversas circunstancias que pueden experimentar los estudiantes; por ejemplo, familia, trabajo, organización de tiempo, entre otros.

Asimismo, podemos mencionar que el estrés influye sobre la salud, ya que modifica el funcionamiento general del organismo, Selye, mencionado en Jiménez, las llamo reacción de alarma, a las respuestas como: alteración en la frecuencia cardiaca, respiración, tensión muscular, presión sanguínea, entre otras. También, reconoció la fase de resistencia en la cual, el cuerpo realiza una adaptación a la situación estresante, no obstante, esta resistencia puede colapsar si el organismo continúa en la misma situación, dando lugar al agotamiento de la reserva de energía e incluso dando lugar a conductas poco saludables.

Además, el contexto económico puede ser un estresor para un individuo. Según el Centro de Estudios Especializados en Trastornos de Ansiedad (CEETA), la situación económica puede considerarse como un “estresor desencadenante”. el estrés se puede originar por la misma incertidumbre sobre la estabilidad laboral, por dificultad para solventar las necesidades básicas de alimentación o por los servicios que deben ser cancelados mensualmente.

Por todo lo anterior, puede tenerse la idea que el estrés es negativo, sin embargo, ya que siempre estamos en interacción en algún contexto, podemos decir que siempre estamos bajo la influencia del estrés, por tanto, un nivel moderado de estrés es algo normal incluso sería un estimulante con base en la vida misma, ya que, el individuo debe adaptarse a múltiples situaciones.

No obstante, demasiado estrés es peligroso para la salud en general, ya que se alteran de forma prolongada y perjudicial las funciones de varios sistemas del organismo (Newstrom, 2011). El estrés puede conllevar a un agotamiento, el cual se define como el consumo de los recursos físicos y mentales, debido a la lucha exagerada por alcanzar una meta poco realista que se relaciona con el trabajo. Si bien, cuando se culmina una actividad o se resuelve un problema el estrés desaparece, en otras ocasiones no es así.

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

En este proyecto de investigación se aplicó un diseño cuantitativo, el tipo de investigación aplicado fue cuasi experimental y comparativo. La muestra se seleccionó con base en el criterio que el estudiante perteneciera al primero o quinto año en el nivel de estudios, ya que se espera observar variación en los resultados según los contextos en los cuales se relacionan los estudiantes. El número de estudiantes considerados la aplicación del instrumento fue de 180 estudiantes, de los cuales 130 serían de primer año de estudios, mientras que 51 de los estudiantes restantes, correspondían al quinto año de estudios.

Para recopilar la información se elaboró una prueba con base en una escala tipo Likert, la cual se validó por el método de jueces, fue entregado a expertos para su revisión y corrección. Además, se aplicó una prueba piloto que permitió verificar la comprensión de los estudiantes sobre los ítems.

Esta prueba constaba de 47 ítems, organizados en cinco indicadores que corresponden a cada uno de los contextos mencionados: trabajo, familia, estudio, salud y situación financiera. Las opciones de respuesta que podían seleccionar los estudiantes eran cinco: Nunca, Casi Nunca, A veces, Casi Siempre y Siempre. Además, se consideraron algunas condiciones personales como: el estado civil, existencia de hijos y estar laborando.

La puntuación que obtuvo un estudiante en cada indicador permitió ubicarlo en una categoría de nivel de estrés: alto, medio o bajo, así como se explica en la Tabla 1.

La prueba fue aplicada en los grupos de clase donde se encontraban los estudiantes de primero y quinto año respectivamente. Esto permitió tener mejor control de los estudiantes encuestados. Sin embargo, en algunas clases se observó poca presencia de estudiantes, pero este punto se explicará en la sección de alcances y limitaciones.

Tabla 1:

Interpretación de las escalas de la prueba sobre Estrés en Estudiantes Universitarios de la UTLA.

Escala	Trabajo	Familia	Estudio	Salud	Situación Financiera
N° de Ítems	8	8	12	10	8
Puntuación Mínima	8	8	12	10	8
Puntuación Máxima	40	40	60	50	40
Nivel de Estrés Bajo	8-18	8-18	12-27	10-23	8-18
Nivel de Estrés Medio	19-29	19-29	28-43	24-37	19-29
Nivel de Estrés Alto	30-40	30-40	44-60	38-50	30-40

Elaboración propia

Posteriormente, para realizar el proceso de análisis de los datos obtenidos en las pruebas, se elaboró una base de datos en el programa Excel. Se tabularon los datos para crear tablas dinámicas y organizar los resultados de los estudiantes, según sus carreras, en cada uno de los contextos evaluados. Luego, se compararon los resultados en el nivel de estrés en cada contexto en los estudiantes de primero y quinto año de estudio.

Con esta información se realiza el apartado de descripción e interpretación de resultados, dando respuesta a la pregunta de investigación y cumplimiento a los objetivos establecidos.

CAPÍTULO IV. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En este apartado se presentan los resultados obtenidos en la investigación; además, se presentarán algunos gráficos que permitan visualizar la información relevante. Al respecto se puede iniciar con la presentación del número de estudiantes encuestados de cada carrera y según el año de estudio al cual pertenecían. Como puede observarse en la Figura 1, la mayor cantidad de estudiantes corresponden a Ingeniería Industrial y Licenciatura en administración de empresas.

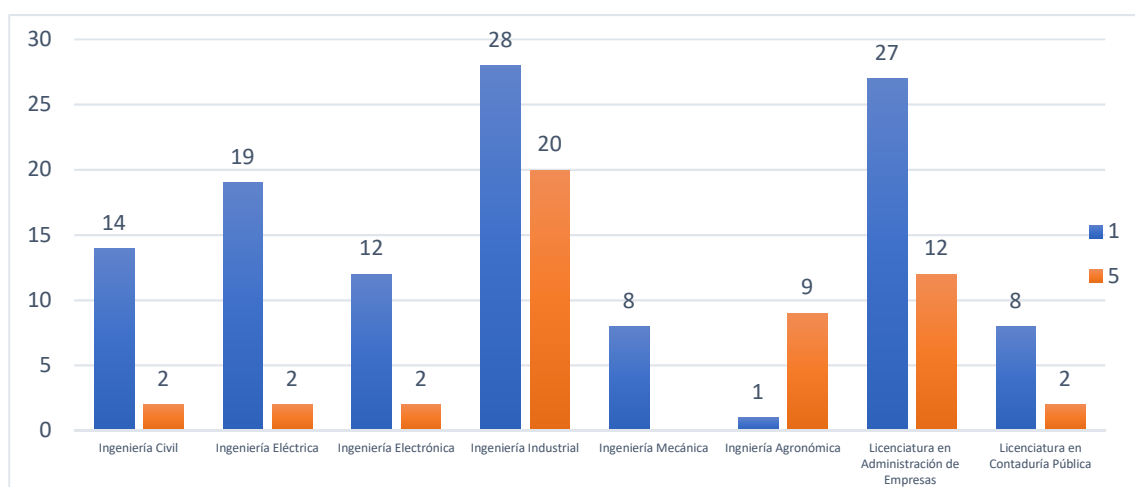


Figura 1. Número de estudiantes encuestados en cada carrera. Elaboración propia

Un aspecto valorado con especial importancia es la realización de una actividad laboral. La mayoría de los estudiantes encuestados, tanto en primero como en quinto año de estudio, se encuentran trabajando. En primer año de estudio se encuentra trabajando el 57.8% de los estudiantes encuestados; mientras que el 12.7% no realiza ninguna actividad laboral. En quinto año el 26.5% de los estudiantes trabaja; sin embargo, el 3% indicó no realizar alguna actividad laboral (ver Figura 2).

Sin embargo, pocos estudiantes indicaron la existencia de hijos. De los estudiantes de primer año, el 18.7% indicaron tener hijos; mientras que de quinto año solo el 9% lo exteriorizó (ver Figura 3). Estos datos son de mayor relevancia en los resultados obtenidos en las escalas correspondientes a Contexto Laboral, Contexto Familia, ya que las

respuestas en éstas fluctuarán con base en la percepción y experiencia del estudiante en dichos contextos.

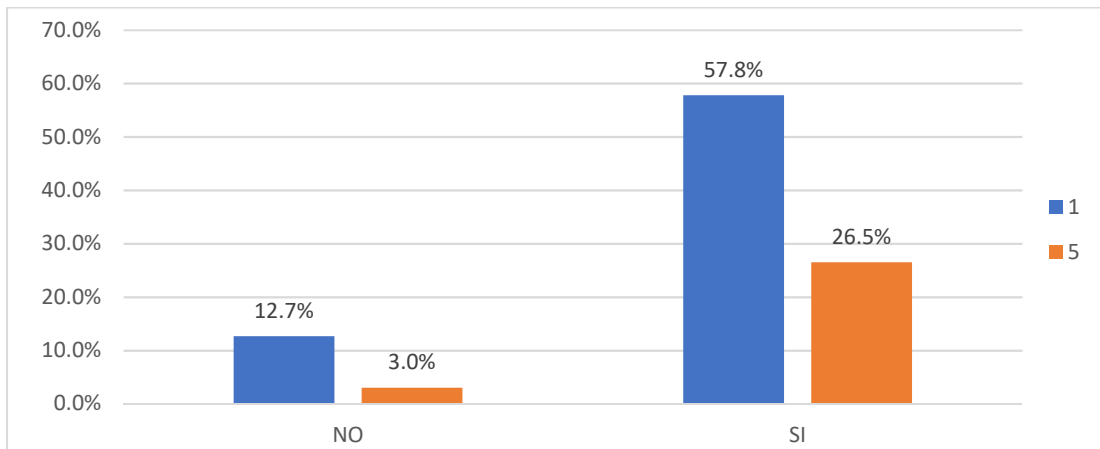


Figura 2. Número de estudiantes que se encuentran trabajando. Elaboración propia

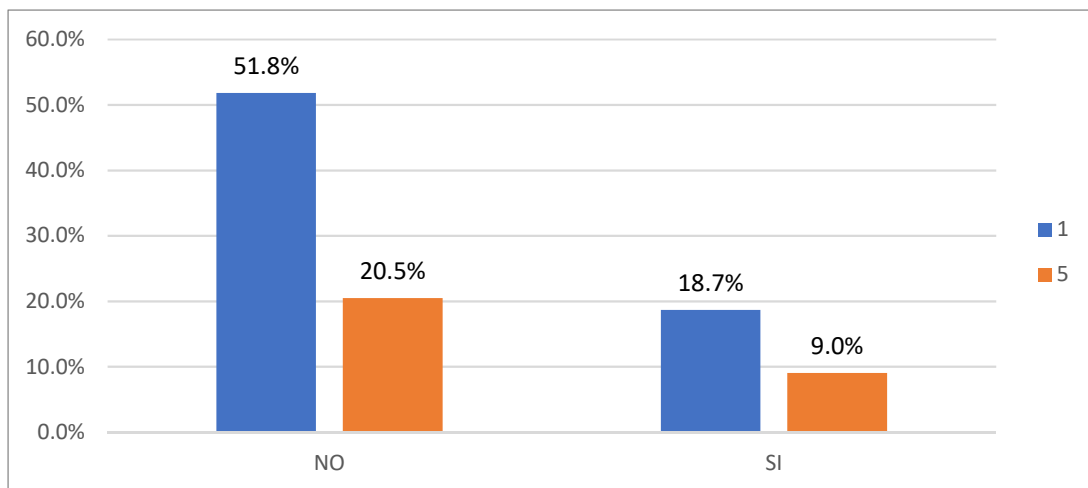


Figura 3. Número de estudiantes que indican la existencia de hijos. Elaboración propia

A continuación, se presentan los datos sobre el nivel de estrés que indican los estudiantes en cada uno de los contextos.

Como se presentó en la Figura 2, la mayor parte de los estudiantes de primero y quinto año de estudio se encuentran trabajando. En primer año corresponde al 57.8% y en quinto año, al 26.5%. Por lo tanto, se esperaba identificar un nivel de estrés alto en los estudiantes que se desenvuelven en el Contexto Laboral. No obstante, los resultados indican que los estudiantes que realizan una actividad laboral se ubican en un nivel medio de estrés (ver Tabla 2.)

Tabla 2: Nivel de Estrés en el Contexto Laboral

AÑO DE ESTUDIO	Alto	Bajo	Medio	Total
1	0.6%	22.9%	47.0%	70.5%
5	1.2%	12.7%	15.7%	29.5%
Total	1.8%	35.5%	62.7%	100.0%

Elaboración propia

El nivel bajo de estrés, en el Contexto Laboral corresponde al 35.5% de los estudiantes encuestados; de estos el 22.9% es de primer año y el 12.7% es de quinto año. En este porcentaje se incluyó aquellos estudiantes que no respondieron la escala porque no se encuentran laborando. No obstante, algunos estudiantes que recientemente abandonaron sus empleos completaron esta escala. De forma general, el 62.7% de los estudiantes refiere un nivel medio de estrés. Siendo el 47% de primer año y 15.7% de quinto año. Finalmente, solo el 1.8% de los estudiantes indica un nivel alto de estrés. De estos, el 0.6% corresponde a primer año y el 1.2% es de quinto año de la carrera (ver Figura 4).

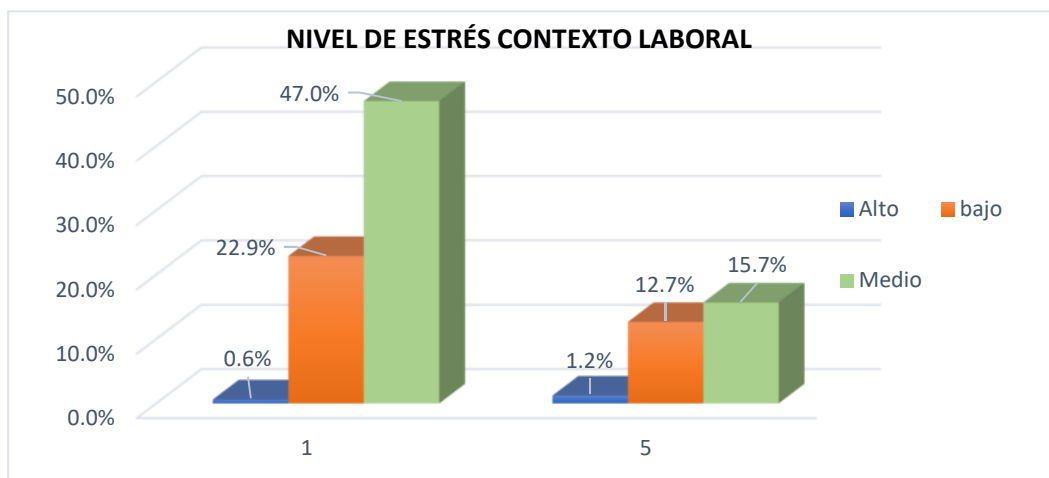


Figura 4. Nivel de estrés de estudiantes en el contexto laboral.
Elaboración propia

Estos resultados nos indican que el Contexto Laboral, influye en el nivel de estrés de los estudiantes; sin embargo, las condiciones en las que realizan el trabajo les permiten

manejar el estrés que experimentan, esto se pudo evidenciar en las respuestas a las preguntas 1, 3, 5 y 8 de esta escala.

Una de las condiciones que puede influir en la experimentación del estrés en el contexto laboral es la presión recibida por parte del jefe inmediato. Por ello, en la pregunta 1 (véase figura 5), de esta escala indicaba: considero que recibo mucha presión de parte de mi jefe. La opción con mayor número de respuestas fue: a veces, con el 33.1% de estudiantes. De igual forma, en la Pregunta 3. Trabajo más de ocho horas diarias para cumplir con mi trabajo; la opción con mayor número de respuestas fue: a veces, con 24.7% estudiantes y le sigue la opción siempre con el 19.9% (ver figura 6).

De igual forma, en la pregunta 5. Organizo mis actividades por prioridad en mi trabajo; la opción con mayor porcentaje de respuestas fue: siempre, con el 41% de los estudiantes. Esto indicaría que los estudiantes que trabajan son capaces de identificar las prioridades en el entorno de trabajo (ver Figura 7).

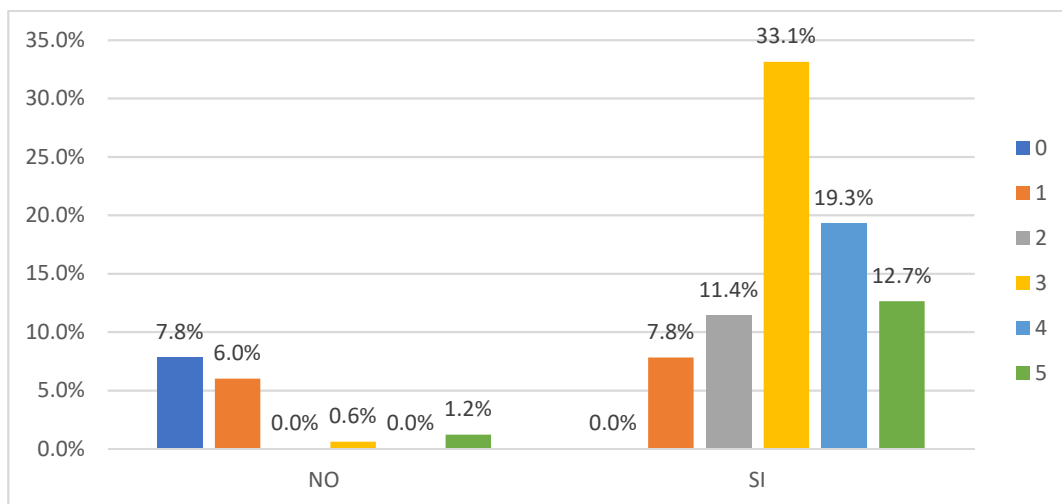


Figura 5. Pregunta 1. Considero que recibo mucha presión de parte de mi jefe
Elaboración propia

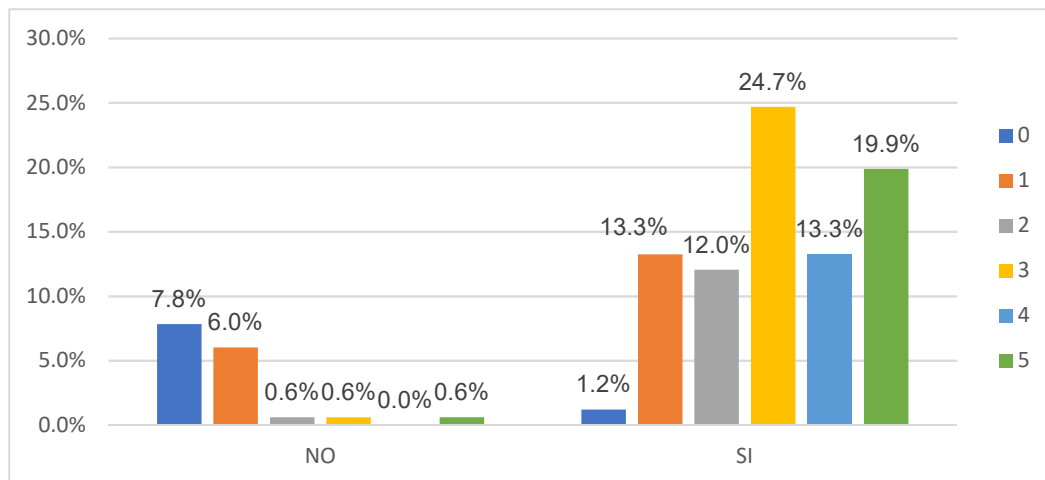


Figura 6. Pregunta 3. Trabajo más de ocho horas diarias para cumplir con el trabajo
Elaboración propia

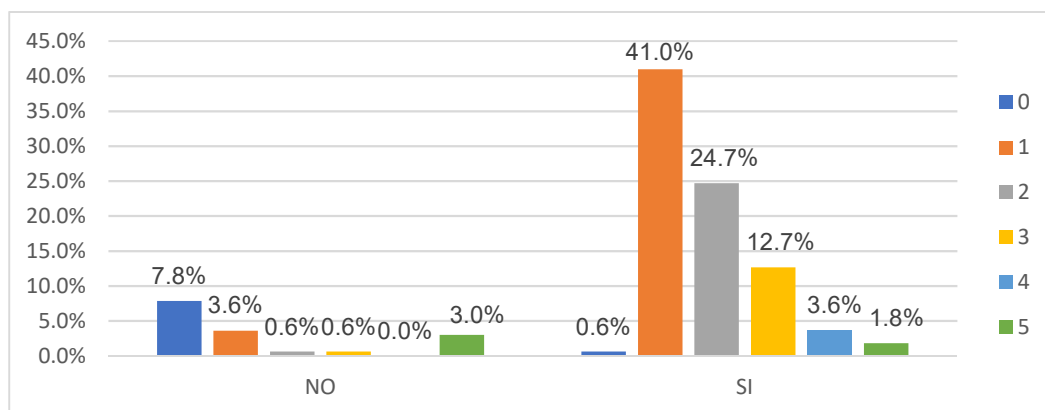


Figura 7. Pregunta 5. Organizo mis actividades por prioridad en mi trabajo. Elaboración propia

Con respecto a la pregunta 8. Mi jefe respeta mi horario de clase, los estudiantes contestaron: siempre, con el 34.3%, no obstante, una pequeña proporción correspondiente al 4.8% indicó que nunca se respeta el horario de clase. Aunque sea un bajo porcentaje, se puede inferir que algunos de los estudiantes presentan dificultades para acoplar las actividades académicas con las actividades laborales (ver Figura 8).

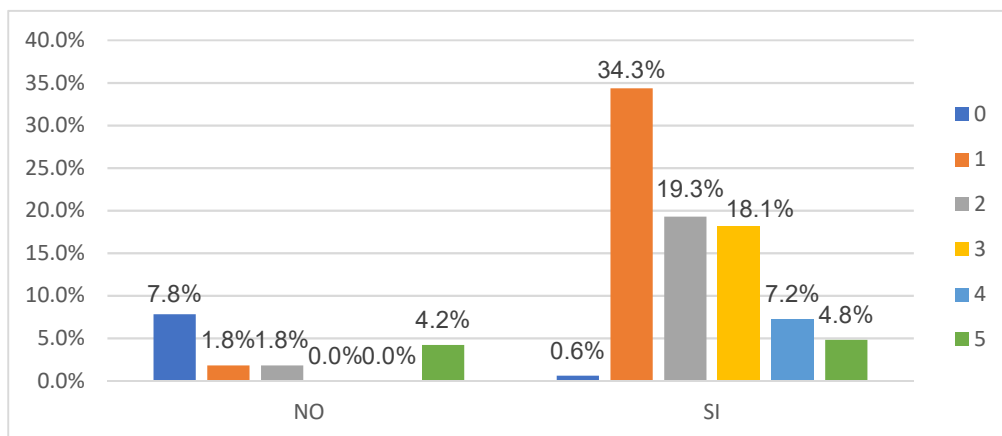


Figura 8. Pregunta 8. Mi jefe respeta mi horario de clase. Elaboración propia

En cuanto al Contexto Familia, debido a que algunos estudiantes desempeñan el rol de padres y otros aún permanecen en el rol de hijos; pero todos debían completar la escala, por tanto, las preguntas que conformaban la escala fueron redactadas de forma general. En cuanto a existencia de hijos, en la Figura 3, se presentó que el 27.7% de los estudiantes encuestados indicaron que si tienen hijos. De estos, el 18.7% de los estudiantes es de primer año y el 9% es de quinto año. Mientras que el 72.3% indicaron no tener hijos (ver Figura 3).

Los resultados en esta escala indicaron que solo el 2.4% de los estudiantes encuestados experimentan un nivel bajo de estrés. Mientras que, en su mayoría, correspondiente al 83.1% de los estudiantes indicaron un nivel de estrés medio. No obstante, el 14.5% de los estudiantes indicó experimentar un nivel alto de estrés (ver Tabla 3).

Tabla 3: Nivel de Estrés en el Contexto Familia.

AÑO DE ESTUDIO	Alto	bajo	Medio	Total
1	9.0%	1.2%	60.2%	70.5%
5	5.4%	1.2%	22.9%	29.5%
Total	14.5%	2.4%	83.1%	100.0%

Elaboración propia

Los estudiantes de primer año de estudio, informan un nivel de estrés medio, correspondiente al 60.2%, mientras que el 9.0% experimenta un nivel alto de estrés.

Mientras que, en quinto año de la carrera, el 22.9% indicó un nivel medio de estrés y el 5.4% experimenta un nivel alto (ver Figura 9). Con base en estos resultados, se puede indicar que los estudiantes experimentan una preocupación constante en este contexto, y que existe el riesgo de experimentar un nivel alto de estrés, así como algunos lo han manifestado.

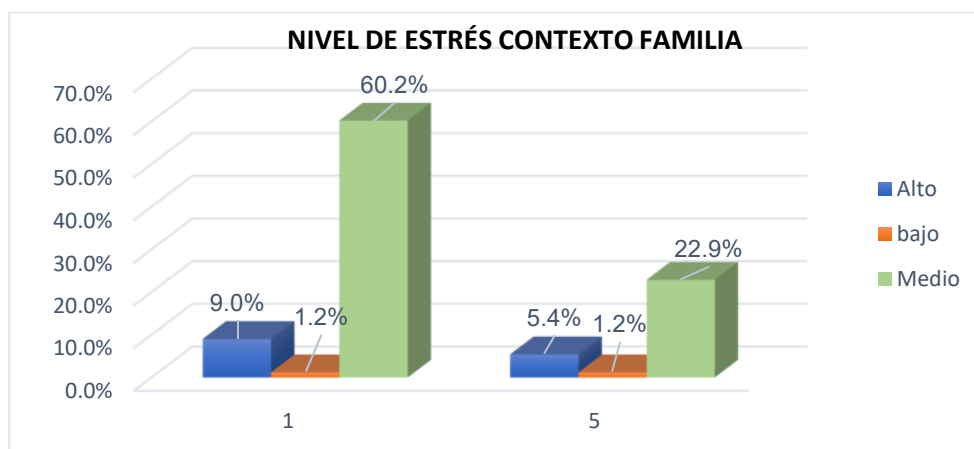


Figura 9. Nivel de estrés en el Contexto Familia. *Elaboración propia*

Para comprender mejor los resultados en este contexto, se presentan a continuación los resultados de algunas preguntas de esta escala.

En la pregunta 9 que interroga sobre el apoyo que estudiante percibe de otros miembros de la familia, se observó que entre los estudiantes que si trabajan el 32.5% indicaron que siempre reciben apoyo; sin embargo, el 22.3% manifestaron que nunca reciben apoyo de otros miembros de la familia. Por otra parte, de los estudiantes que no trabajan, el 9.6% indicó que siempre recibe apoyo de parte de la familia en sus actividades académicas (Ver Figura 10).

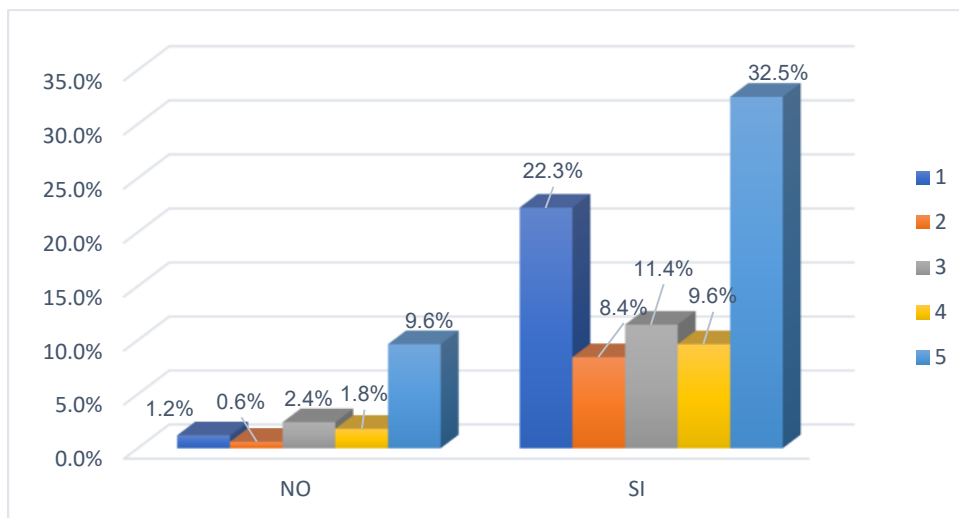


Figura 10. Pregunta 9. Cuento con el apoyo de otros miembros de la familia en los estudios. *Elaboración propia*

Mientras que en la pregunta 10, suele mi familia respetar mi horario de estudio, el 52.4% de los estudiantes que trabajan indicaron que la familia siempre respeta el horario de estudio. El hecho de percibir que se respeta el momento que dedican al estudio puede ser un factor que contribuye a mantener un nivel de estrés medio, ya que deben organizar adecuadamente el tiempo entre el trabajo y la familia para estudiar. De igual forma, el 12.7% de los estudiantes que no trabajan expresaron que se respeta el horario de estudio. (ver Figura 11).

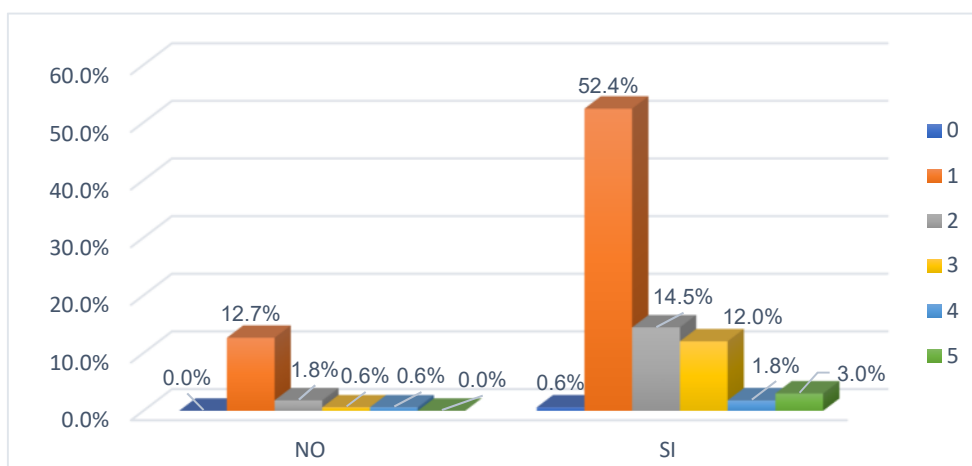


Figura 11. Pregunta 10. Suele mi familia respetar mi horario de estudio *Elaboración propia*

Además, entre los estudiantes que realizan una actividad laboral en la pregunta 11, considero que soy responsable de muchas actividades en casa; el 38% de los estudiantes

que trabajan indicaron la respuesta siempre y el 25.9% indicaron que casi siempre son responsables de muchas actividades. De igual forma, el 7.8% de los estudiantes que no trabajan indicaron la respuesta siempre (ver Figura 12). Con este resultado se puede inferir que, la mayor parte de los estudiantes que laboran realizan diversas actividades, tanto en el trabajo como en la casa y esto puede afectar en el rendimiento académico.

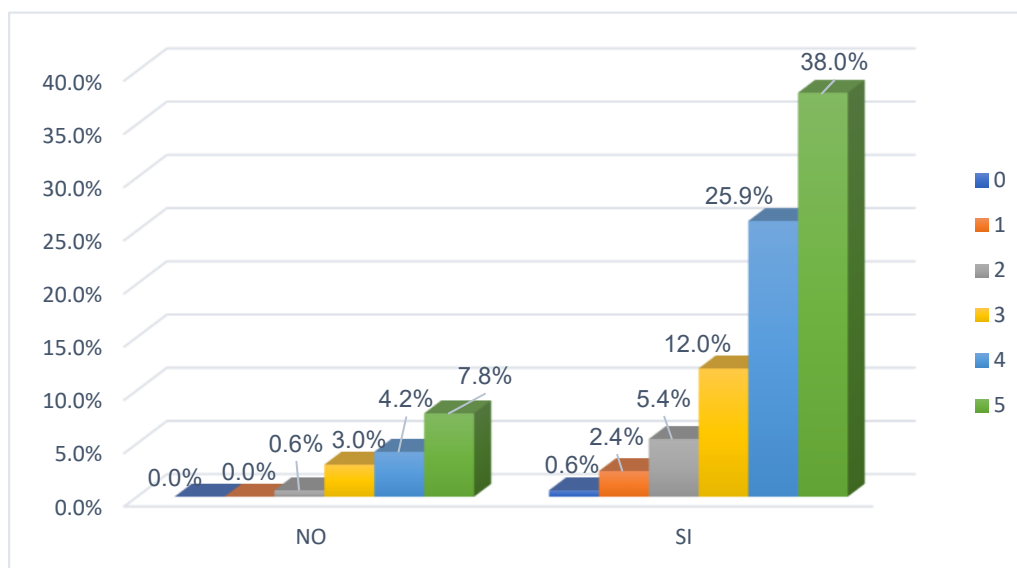


Figura 12. Pregunta 11. Considero que soy responsable de muchas actividades en casa. Elaboración propia

En cuanto a los resultados de la pregunta 15, me disgusta cuando en mi tiempo de estudio en casa, me desconcentren, cuando alguien hace ruido o me piden que haga otras responsabilidades ajenas de lo que estoy ejecutando. El 28.3% de los estudiantes que indicaron la respuesta casi siempre, mientras que el 22.9% indicaron la respuesta siempre. En cuanto a los estudiantes que no trabajan, el 4.8% indicó que siempre se disgusta que le desconcentre. Es decir, que el ruido o la interrupción de los estudios puede generar un nivel medio o alto de estrés, especialmente para los estudiantes que trabajan, pues la organización del tiempo es primordial para cumplir con las actividades planificadas.

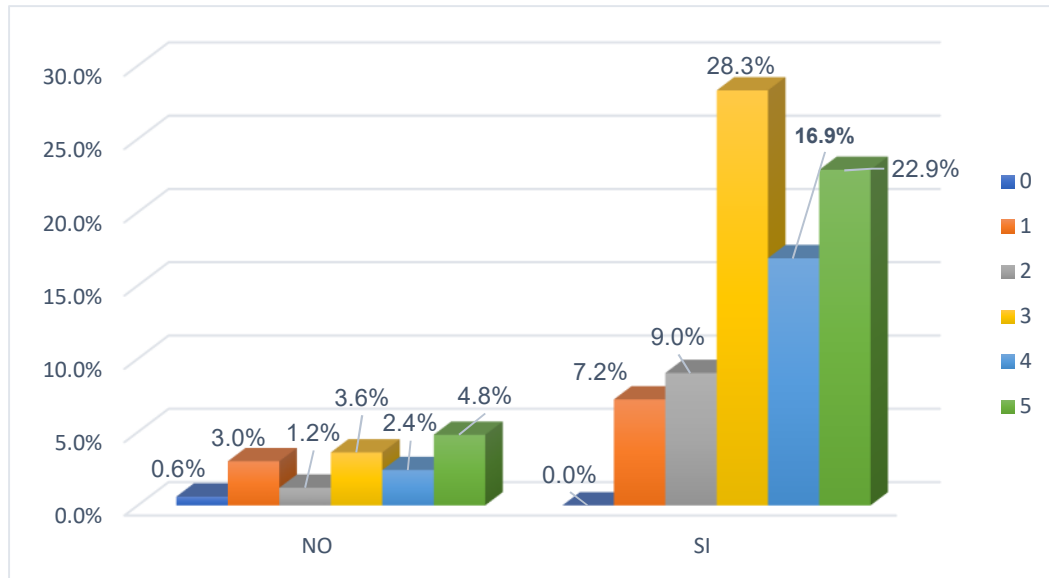


Figura 13. Pregunt 15. Me disgusta cuando en mi tiempo de estudio en casa, me desconcentren, cuando alguien hace ruido o me piden que haga otras responsabilidades ajenas de lo que estoy ejecutando. *Elaboración propia*

En el contexto académico, los resultados son muy parecidos a los contextos anteriores; es decir, el 13.9% de estudiantes indicó que experimenta un nivel bajo de estrés, mientras que el 79.5% experimenta un nivel medio de estrés y solamente el 6.6% indica un nivel alto de estrés (ver Tabla 4).

Tabla 4: Nivel de Estrés en el Contexto Académico.

AÑO DE ESTUDIO	Alto	Bajo	Medio	Total
1	4.8%	7.2%	58.4%	70.5%
5	1.8%	6.6%	21.1%	29.5%
Total	6.6%	13.9%	79.5%	100.0%

Elaboración propia

En cuanto a los estudiantes de primer año de la carrera, el 7.2% indicó un nivel de estrés bajo. Mientras que, el 58.4% manifestó un nivel de estrés medio y el 4.8% indicó un nivel alto de estrés. Además, en el quinto año de la carrera, el 6.6% de los estudiantes indicó un nivel bajo de estrés. Mientras que el 21.1% informó un nivel medio y el 1.8% un nivel alto de estrés (ver Figura 14). Esta distribución se puede comprender con base en las respuestas de algunas preguntas fundamentales en esta escala, las cuales se expondrán a continuación.

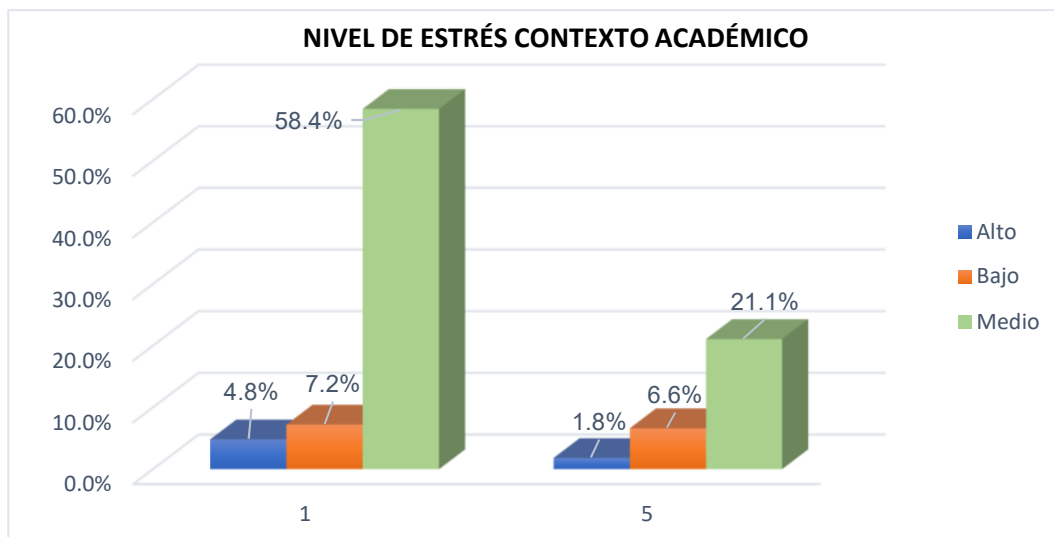


Figura 14. Nivel de estrés de estudiantes en el contexto académico. *Elaboración propia.*
Elaboración propia

En la pregunta 18, pienso en los problemas del trabajo mientras estoy estudiando. Este ítem está orientado a los estudiantes que se encuentran laborando y tienen dificultad para enfocarse en las actividades de estudio por las preocupaciones laborales. En este sentido, el 33.1% de los estudiantes indicaron que a veces piensan en los problemas del trabajo cuando están estudiando. El 23.5% indicó que casi siempre y el 13.9% reconoció que siempre piensa en los problemas del trabajo ver Figura 15).

Asimismo, en la pregunta 20, suelo hacer muchas pausas cuando estudio, los resultados indicaron que el 29.5% a veces hace pausas durante el estudio; el 22.9% hace pausas casi siempre y el 12% siempre las hace. Esta situación podría estar relacionada con la pregunta 18, ya que al pensar en los problemas del trabajo cuando se estudia se dificulta la atención sostenida y, por ello, realizan muchas pausas al estudiar (ver Figura 16).

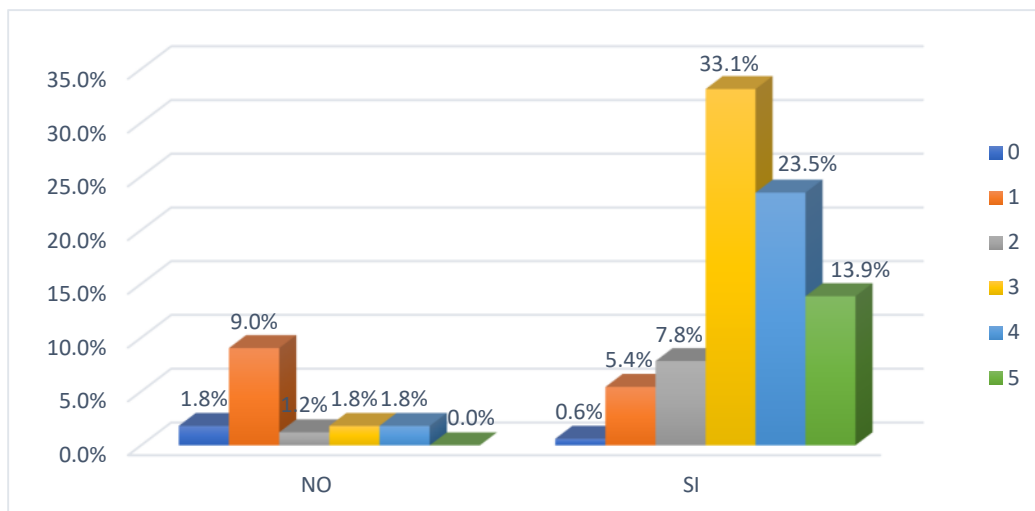


Figura 15. Pregunta 18. Pienso en los problemas del trabajo cuando estoy estudiando.
Elaboración propia

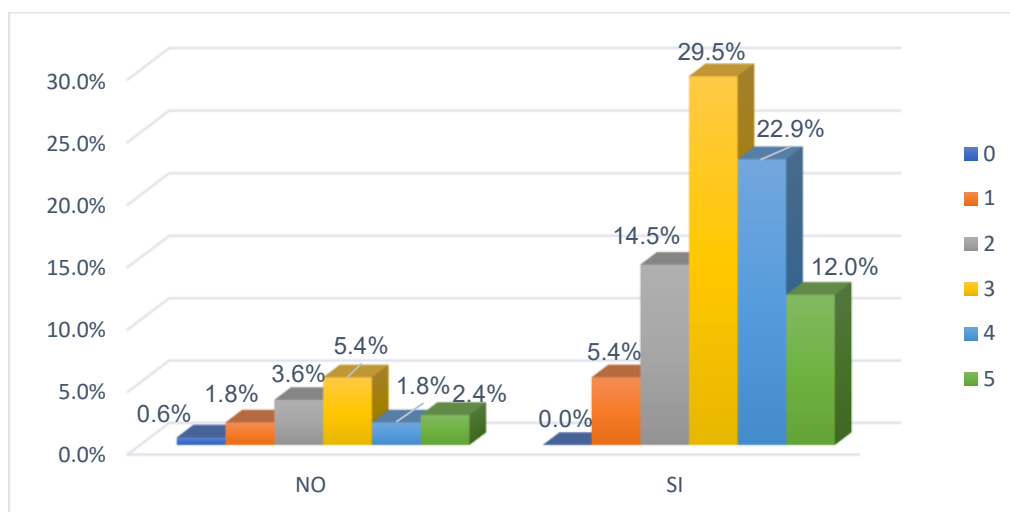


Figura 16. Pregunta 20. Suelo hacer muchas pausas cuando estudio.
Elaboración propia

Uno de los aspectos que en el contexto académico puede originar estrés es la presentación de tareas. En este sentido en la pregunta 22, de los estudiantes que trabajan, el 35.5% indica que casi siempre presenta las tareas y el 32.5% indicó que siempre las presenta. Solamente el 1.8% nunca presenta las tareas en la fecha indicada. No obstante, el 10.2% de los estudiantes que no trabajan presentan puntualmente las tareas (ver figura 17).

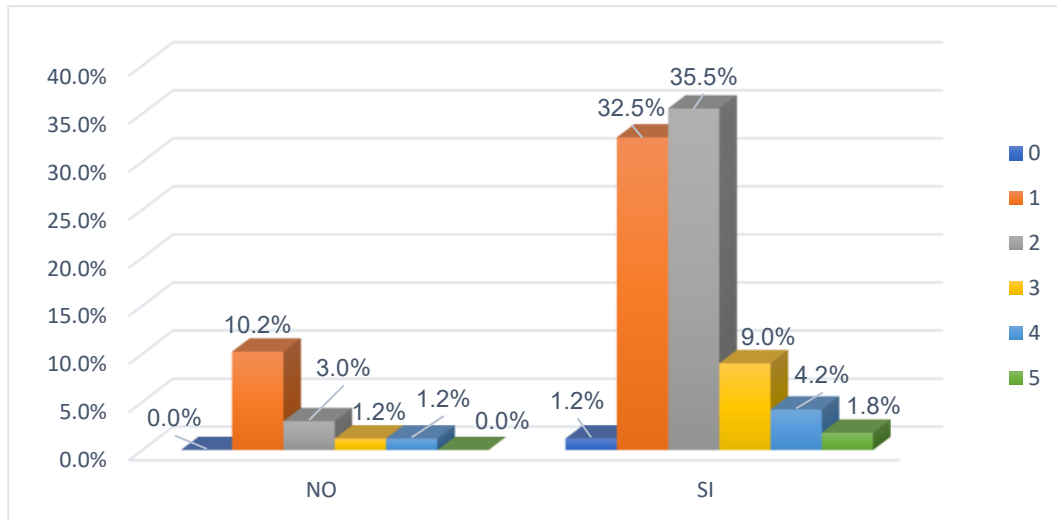


Figura 17. Pregunta 22. Presento tareas en el momento asignado en la fecha indicada. Elaboración propia

En lo referente a la pregunta 23, tengo dificultad para organizar el tiempo y ejecutar tareas ex aula; los resultados manifiestan que el 28.3% de los estudiantes laboralmente activos casi siempre tienen dificultad para organizar el tiempo, mientras que el 7.2% siempre tiene esta dificultad en la organización del tiempo y ejecución de tareas ex aula (ver figura 18).

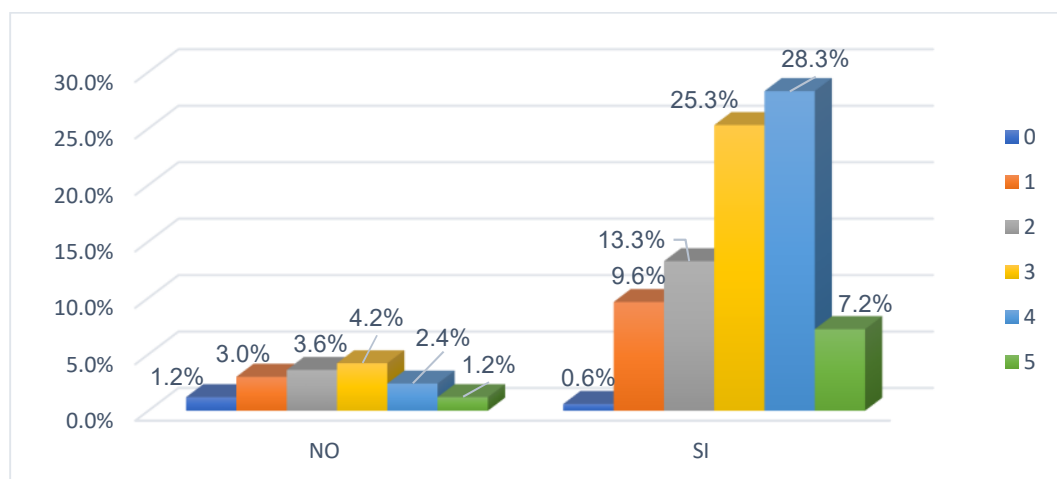


Figura 18. Pregunta 23. Tengo dificultad para organizar el tiempo y ejecutar tareas ex aula. Elaboración propia

De acuerdo con la pregunta 24, preferiría tener más tiempo para estudiar; de los estudiantes que se encuentran laborando, el 44.6% indicó necesitar más tiempo. No obstante, de los estudiantes que no se encuentran laborando, el 6% indicó que preferiría tener más tiempo que dedicarle al estudio (ver figura 19).

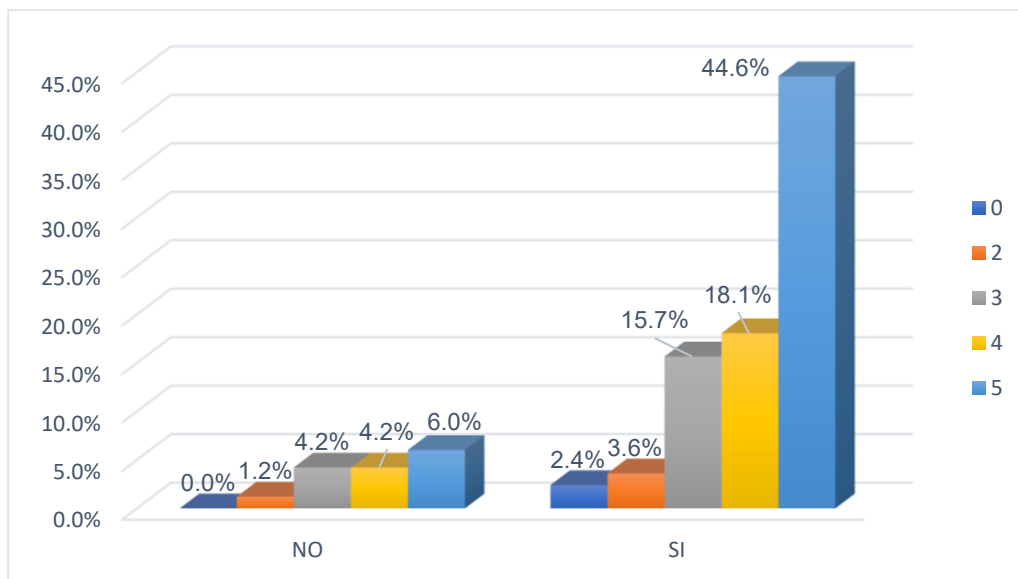


Figura 19. Pregunta 24. Preferiría tener más tiempo para estudiar.
Elaboración propia

Según los resultados de la pregunta 26, el 26.5% de los estudiantes de primero y quinto año que trabajan, expresaron que a veces suelen quedarse dormido cuando estudian o hacen tareas; mientras que el 15.1% y el 2.8% indicaron que casi siempre o siempre, respectivamente, se quedan dormidos en el proceso de estudio. No obstante, de los estudiantes que no laboran, el 4.8% indicó que nunca se queda dormido cuando estudia o hace tareas. En este sentido, el cansancio laboral es uno de los contextos que les afecta a los estudiantes de forma física y cognitiva, ya que el exceso de trabajo y la baja calidad del sueño, dificultan la ejecución adecuada de diversas actividades, entre estas: el estudio (ver figura 20).

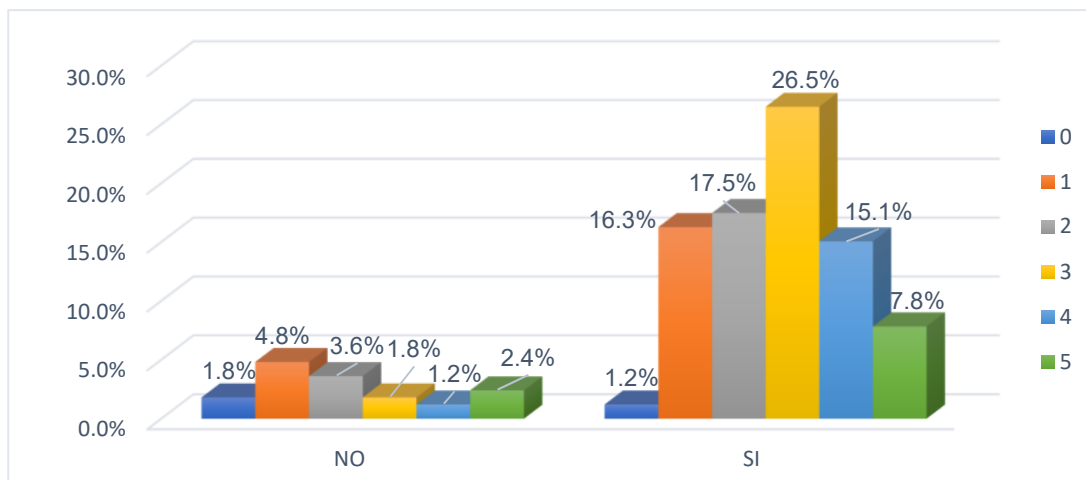


Figura 20. Pregunta 26. Suelo quedarme dormido cuando estudio o hago tareas
Elaboración propia

En la figura 21, referente a la pregunta 27, me distraigo en clases; de estudiantes que trabajan, el 34.3% muestran que a veces se distraen en clases y los que no laboran, el 4.8% indica que casi siempre se distraen en clase. Se puede inferir que, el cansancio laboral y los problemas laborales el estudiante no está concentrado en las clases (Ver figura 21).

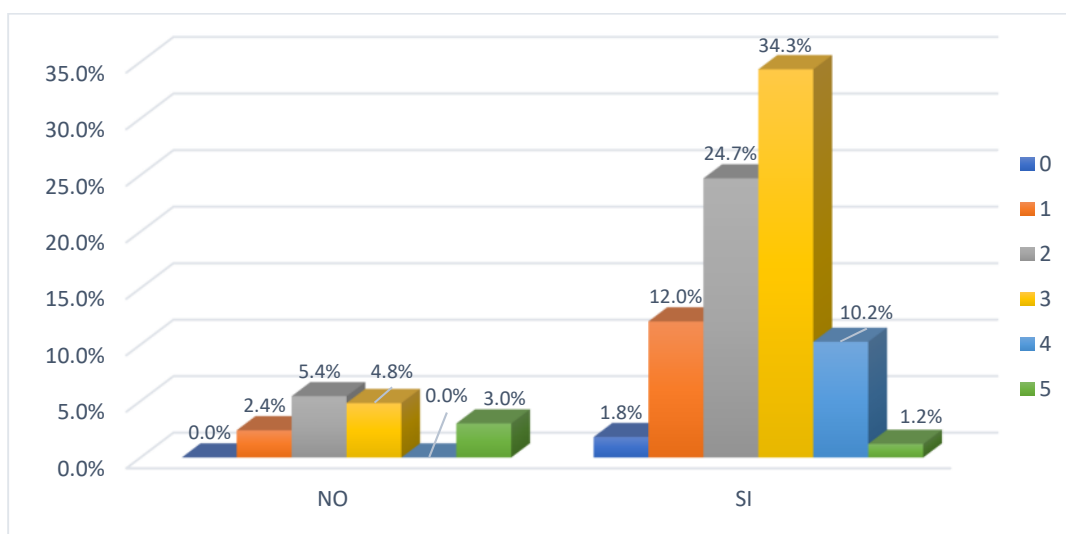


Figura 21. Pregunta 27. Me distraigo en clases. Elaboración propia

En el contexto salud, se consideró por las reacciones que ofrece el organismo ante situaciones estresantes. Según reportan los estudiantes encuestados, el 27.7%

experimenta un nivel de estrés bajo, es decir no experimentan síntomas que evidencien estrés. Mientras que el 63.9%, de los estudiantes indicaron un nivel medio de estrés; es decir, que los estudiantes pueden identificar o experimentar de forma moderada algunas condiciones que evidencian estrés. No obstante, el 8.4% de los estudiantes indicaron experimental un nivel alto de estrés; es decir, que experimentan condiciones que evidencian el estrés o la dificultad para manejar el estrés por periodos prolongados (ver Tabla 5).

Tabla 5: Nivel de Estrés en el Contexto Salud.

AÑO DE ESTUDIO	Alto	Bajo	Medio	Total
1	7.2%	15.7%	47.6%	70.5%
5	1.2%	12.0%	16.3%	29.5%
Total	8.4%	27.7%	63.9%	100.0%

Elaboración propia.

En este contexto los estudiantes de primer año, el 15.7%, indicó un nivel bajo de estrés, mientras que el 47.6% identificó un nivel medio de estrés; no obstante, el 7.2% expresó un nivel alto de estrés. Mientras que, en los estudiantes de quinto año, el 12% indicó un nivel bajo, el 16.3% expresó un nivel medio y el 1.2% un nivel alto de estrés. En este sentido, los estudiantes que se encuentran expuestos a situaciones constantes de estrés muestran nivel medio, pero los estudiantes con niveles altos de estrés ya sobrepasaron el nivel de tolerancia de su organismo a estas situaciones (ver Figura 22).

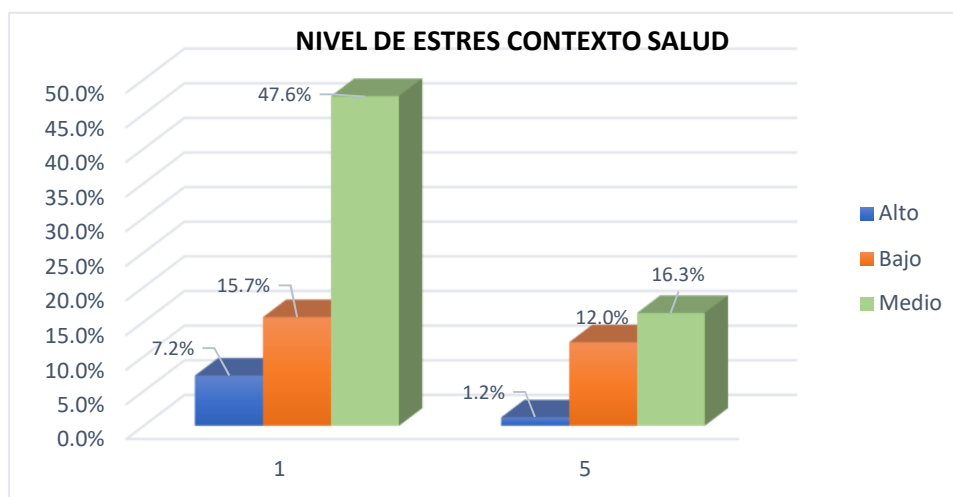


Figura 22. Nivel de estrés de estudiantes en el contexto salud.

Algunas de las preguntas que muestran respuestas significativas que respalda esta información se describen a continuación.

En la figura 23, se muestra la gráfica de las respuestas a la pregunta 29, considero que duermo lo suficiente, de los estudiantes que, si trabajan, el 34.3% indicaron la respuesta a veces, 25.9% señalaron que casi nunca; mientras que, 10.8% exteriorizaron que nunca dormían lo suficiente. Sin embargo, entre el 1.2% y 1.8% los estudiantes que no trabajan indicaron casi nunca o nunca descansar lo suficiente (ver Figura 23).

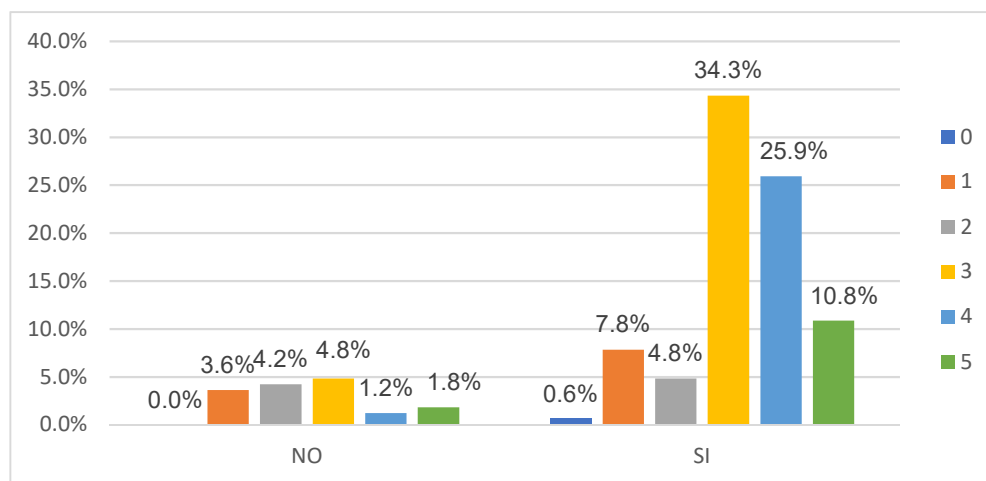


Figura 23. Pregunto 29. Considero que duermo lo suficiente.
Elaboración propia

Mientras que en la Figura 24, se muestra el gráfico de las respuestas de los estudiantes a la pregunta 33, suelo sentirme agotado; en la cual, el 36.1% de quienes trabajan indicaron que a veces se sienten agotados, mientras que el 16.9% y 15.7% de los estudiantes indicaron que casi siempre o siempre se sienten agotados (ver Figura 24). Esto se corresponde con la figura 23, ya que una la mayoría de los estudiantes indicó que no duermen lo suficiente.

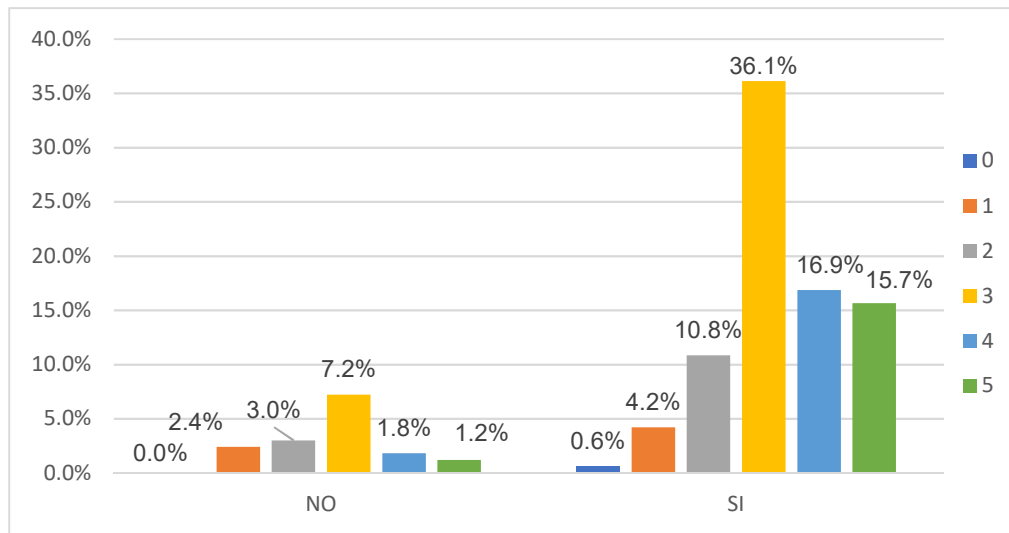


Figura 24. Pregunta 33. Suelo sentirme agotado. Elaboración propia

Cuando el nivel de estrés es alto, algunas personas recurren a la alta ingesta de alimentos, el 27.1% de estudiantes indicaron que a veces lo hacen, mientras que, el 10.2% indicó consumir más alimento casi siempre; además, el 14.5% de los estudiantes indicó que siempre come más en situaciones que les generan estrés (véase Figura 25).

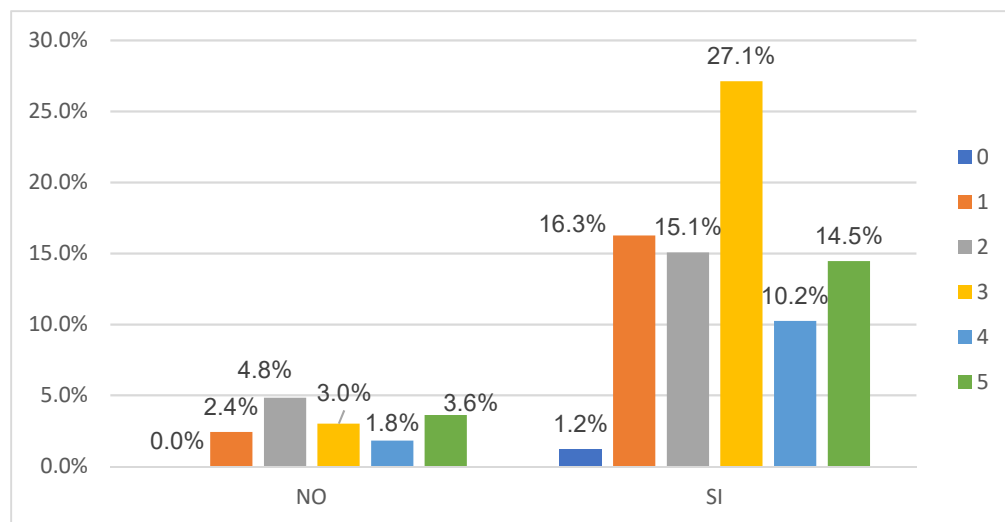


Figura 25. Pregunta 34. Suelo comer más cuando estoy estresado. Elaboración propia

Mientras que en la figura 27, se muestra el resultado de la pregunta 35, repentinamente me duele la cabeza. En esta interrogante, el 23.5% de los estudiantes que trabajan indicaron que casi siempre experimentaban dolor de cabeza; asimismo, el 15.7% indicaron la respuesta casi siempre y el 12% de los estudiantes manifestaron que siempre

experimentaban dolor de cabeza. Este síntoma puede indicar el nivel de estrés o el tiempo que se encuentran en contacto con niveles altos de estrés. También, los estudiantes que no se encuentran laborando indicaron que el 5.4% a veces presentaban dolores de cabeza y el 2.4% indicó que siempre los experimenta (ver Figura 26).

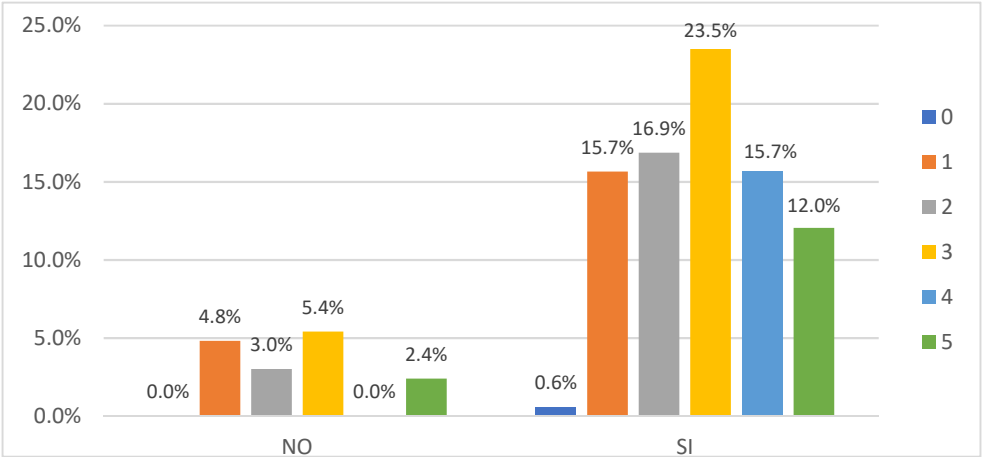


Figura 26. Pregunta 35. Repentinamente me duele la cabeza. Elaboración propia

Otra forma de demostrar el nivel de estrés que se experimenta es por medio de la cesación de la ingesta de alimentos, en este sentido, la pregunta 36, demuestra que el 27.7% de los estudiantes encuestados no suspenden su alimentación por motivos de estrés. Mientras que solo el 7.2% de los estudiantes, respondieron que siempre dejan de comer cuando están estresados (ver Figura 27).

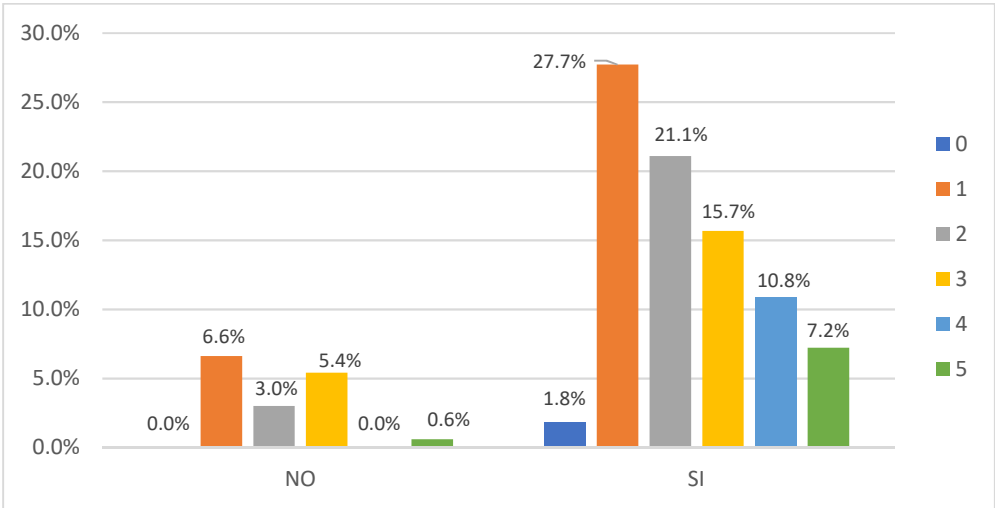


Figura 27. Pregunta 36. Suelo dejar de comer cuando estoy estresado. Elaboración propia

Sin embargo, en la figura 28, se muestra el resultado a la pregunta 38, suelo experimentar temblores musculares. Esta situación la experimentan a veces el 24.7% de los estudiantes que trabajan. Mientras que, el 9.6% casi siempre y 4.2% siempre experimenta estos temblores musculares. No obstante, de los estudiantes que no trabajan, el 1.2% indicó que siempre experimenta temblores (ver figura 28).

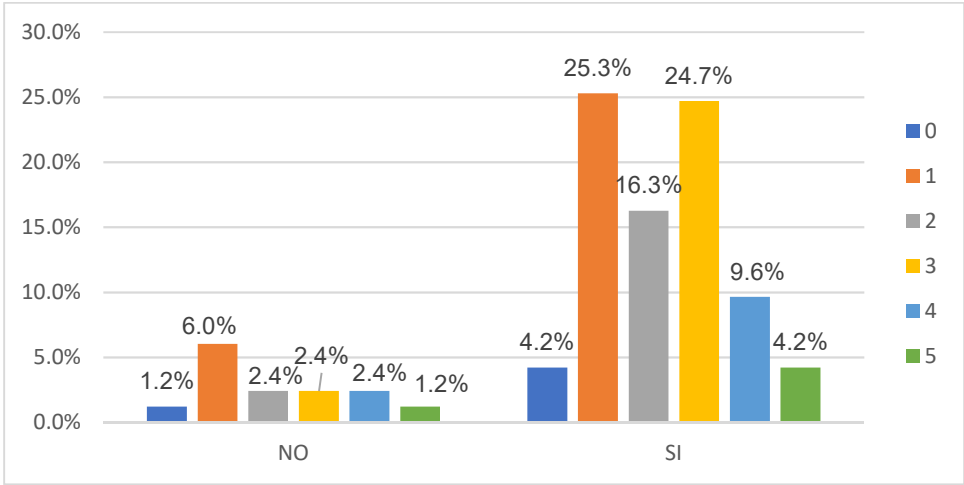


Figura 28. Pregunt 38. Suelo experimentar temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos). Elaboración propia

Conforme se ha evaluado en los contextos anteriores el nivel de estrés permanece más o menos estable con respecto a las actividades que realizan los estudiantes; no obstante, en el contexto de situación financiera las respuestas fueron diferentes.

El nivel bajo de estrés lo reportó el 4.2%, mientras que el nivel medio de estrés lo informó el 55.4%, y el nivel alto de estrés lo indicó el 40.4% de los estudiantes encuestados (ver Tabla 4).

Tabla 6: Nivel de Estrés en el Contexto Situación Financiera.

AÑO DE ESTUDIO	Alto	bajo	Medio	Total
1	27.7%	3.6%	39.2%	70.5%
5	12.7%	0.6%	16.3%	29.5%
Total	40.4%	4.2%	55.4%	100.0%

Elaboración propia

Según puede observarse en la figura 29, en los estudiantes de primer año, se observa que en el nivel bajo de estrés se ubican el 6% de los estudiantes encuestados. Mientras que, en el nivel medio de estrés se encuentran el 39.2% de los estudiantes. Y en el nivel alto

de estrés se ubica al 27.7% de los estudiantes encuestados. De los estudiantes de quinto año, el 6% se sitúa en el nivel bajo de estrés, mientras que el 16.3% se ubica en el nivel medio y el 12.7% se identifica con el nivel alto de estrés.

En comparación con los resultados de los otros contextos, se puede evidenciar la influencia que el contexto económico presenta en el individuo y, en este caso particular, en la población estudiantil encuestada. Algunas de las preguntas relevantes en sus respuestas se presentan posteriormente.

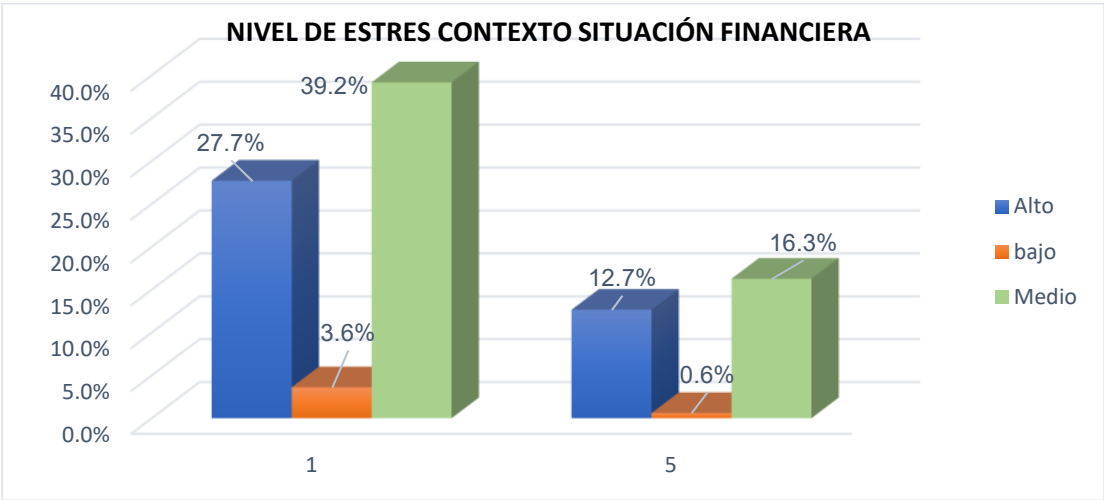


Figura 29. Nivel de estrés de estudiantes en el contexto Situación Financiera.
Elaboración propia.

En la figura 30, se presenta las respuestas de los estudiantes en la pregunta 39, que indicaba: Me preocupa conservar /conseguir trabajo. De los estudiantes que se encuentran trabajando, 15.7%, estudiantes indicaron que casi siempre se preocupan, mientras que 27.7% estudiantes indicaron que siempre se preocupan por conservar el trabajo. Sin embargo, de los estudiantes que no se encuentran laborando solamente 3% estudiantes indicaron que siempre se preocupan por encontrar empleo. (ver Figura 30).

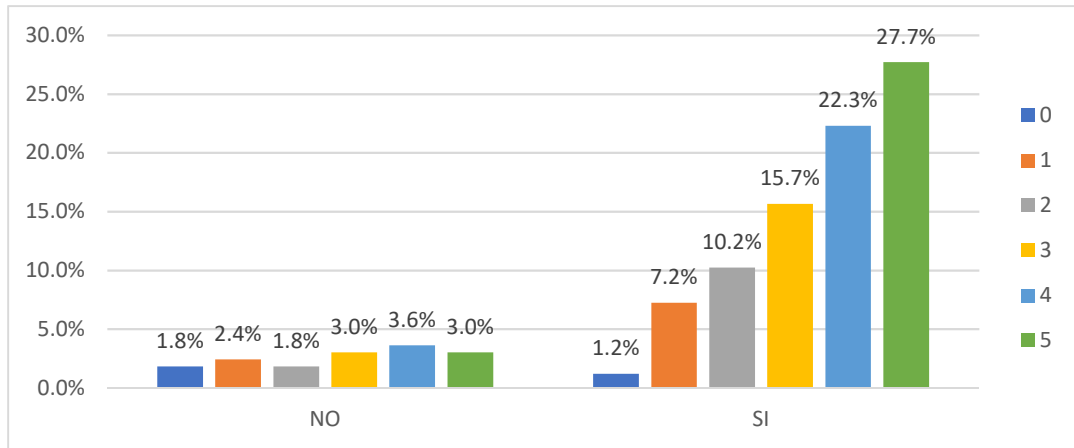


Figura 30. Pregunta 39. Me preocupa conservar/conseguir trabajo. Elaboración propia

Una de las acciones que en el contexto financiero suele organizar económicamente a los estudiantes es la elaboración de un presupuesto mensual. En la Figura 31, se muestra que los estudiantes que trabajan, solamente el 4.8% no realizan un presupuesto, en contraparte 20.5% estudiantes indicaron que casi siempre elaboran un presupuesto; asimismo, 35.5% de los estudiantes encuestados indicaron que siempre realizan un presupuesto mensual que se procura cumplir. Mientras que de los estudiantes que no trabajan, el 5.4%, siempre realizan el presupuesto mensual (ver Figura 31).

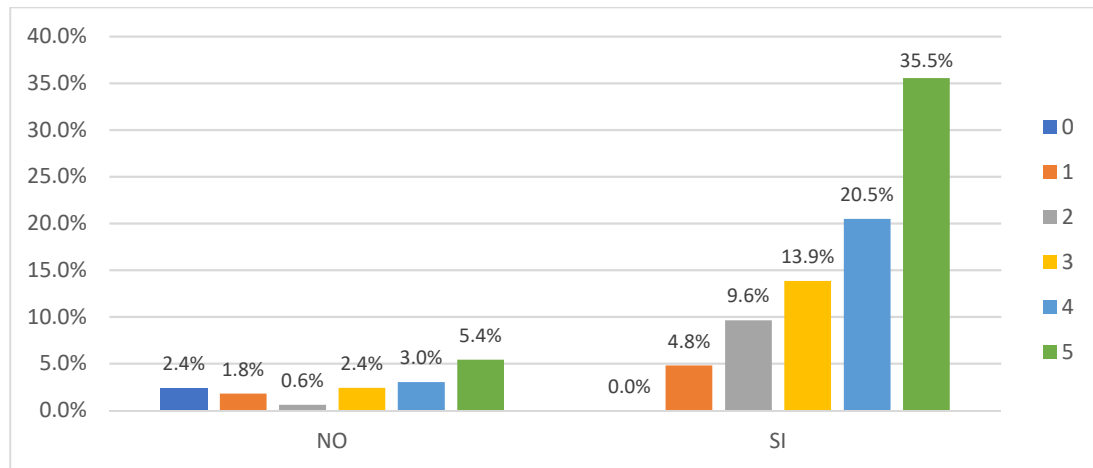


Figura 31. Pregunta 40. Realizo un presupuesto mensual que debo cumplir.

Asimismo, una de las condiciones que puede provocar el estrés en este contexto, está relacionado con el aporte que cada individuo hace al hogar. En este sentido, en la figura 32, se muestra la respuesta a la pregunta que indicaba si colabora con los gastos del

hogar. De los estudiantes que trabajan, el 15.7% indicaron que casi siempre, mientras que el 50% revelaron que siempre colaboran con los gastos del hogar. Sin embargo, de los estudiantes que no trabajan, el 1.8% y el 4.2% indicaron que casi siempre o siempre colaboran con los gastos de casa. (véase figura 32).

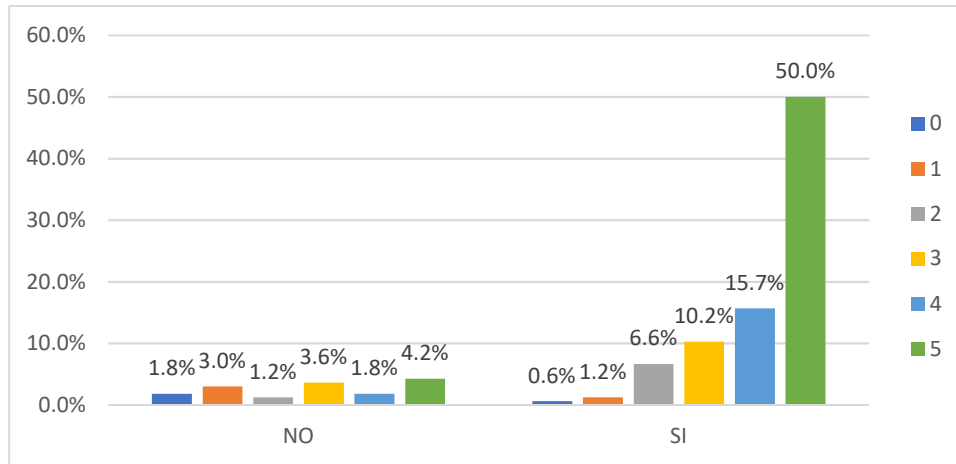


Figura 32. Pregunta 41. Colaboro con los gastos del hogar.
Elaboración propia

Otro indicador en la situación financiera es la capacidad de ahorro que el individuo posee. Por ello, en la pregunta 43, considero que actualmente tengo dificultad para ahorrar, de los estudiantes que se encuentran laborando 23.5%, indicaron la respuesta a veces; 24.1% de los estudiantes indicaron que casi siempre y 25.3% indicaron que siempre tienen dificultades para ahorrar (ver Figura 33).

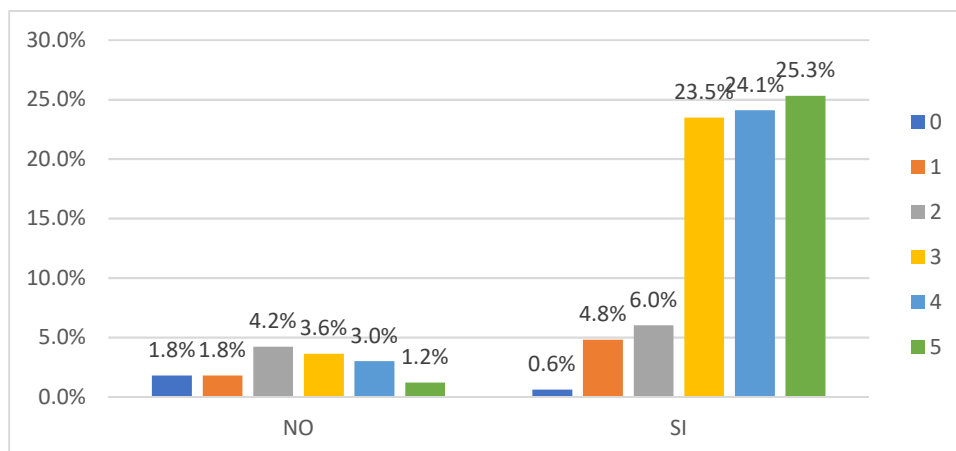


Figura 33. Pregunta 43. Considero que actualmente tengo dificultad para ahorrar.
Elaboración propia

En cuanto al nivel de estrés que se puede experimentar por la falta de dinero, debido a la responsabilidad de los pagos, la pregunta 44, pienso que necesito dinero para estar tranquilo indica que 19.3% de los estudiantes respondieron que a veces necesitan el dinero para sentirse tranquilos. Mientras que 17.5% respondieron que casi siempre y 29.5% contestaron que siempre necesitan el dinero para estar tranquilos (ver Figura 34).

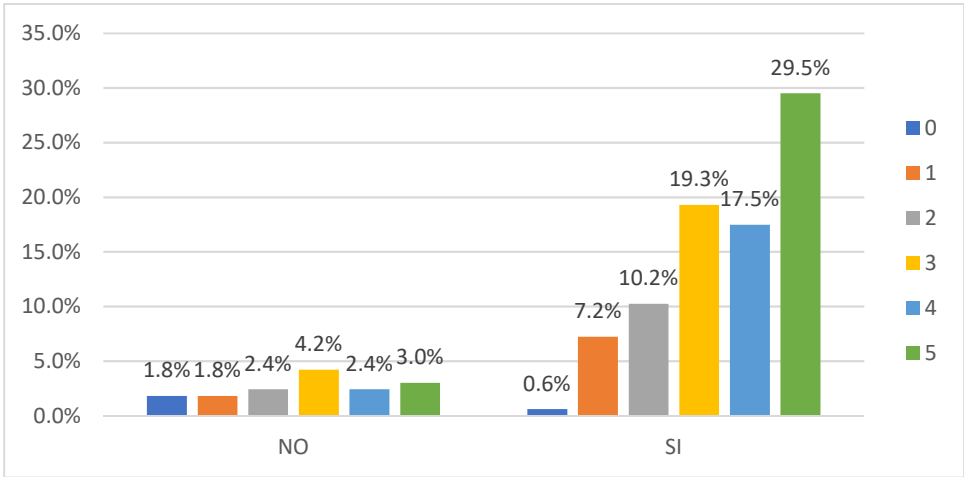


Figura 34. Pregunta 44. Pienso que necesito dinero para estar tranquilo. Elaboración propia

En la figura 35, se muestra la representación gráfica de la pregunta 45, cubro la totalidad de los gastos de estudio. Esta pregunta se orienta a los gastos de estudio que debe solventar el estudiante.

Entre los estudiantes que realizan una actividad laboral, 19.3% indicaron que a veces cubren sus gastos; 23.5% señalaron que casi siempre lo hacen y 30.7% evidenciaron que siempre cubren la totalidad de sus gastos universitarios (ver Figura 35).

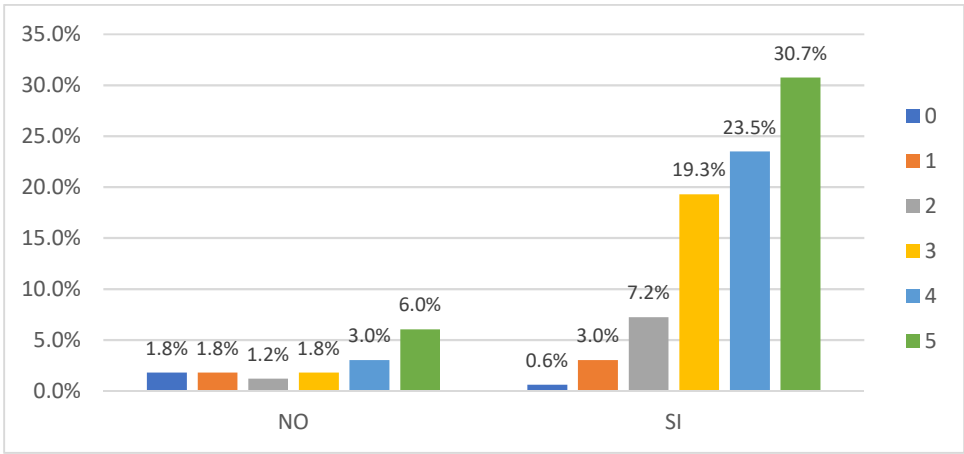


Figura 35. Pregunta 45. Cubro la totalidad de los gastos de estudio. Elaboración propia

En la pregunta 47, se indica con mayor detenimiento los pagos que preocupan más a los estudiantes, y el pago que más preocupa a los estudiantes es la Universidad en primera instancia con un 47%, en segunda instancia el pago de Universidad y recibos, con un 9% y en tercera instancia el pago de casa con un 8.4%. En menor cantidad se indicó preocupación por el pago de colegio y tarjetas de crédito.

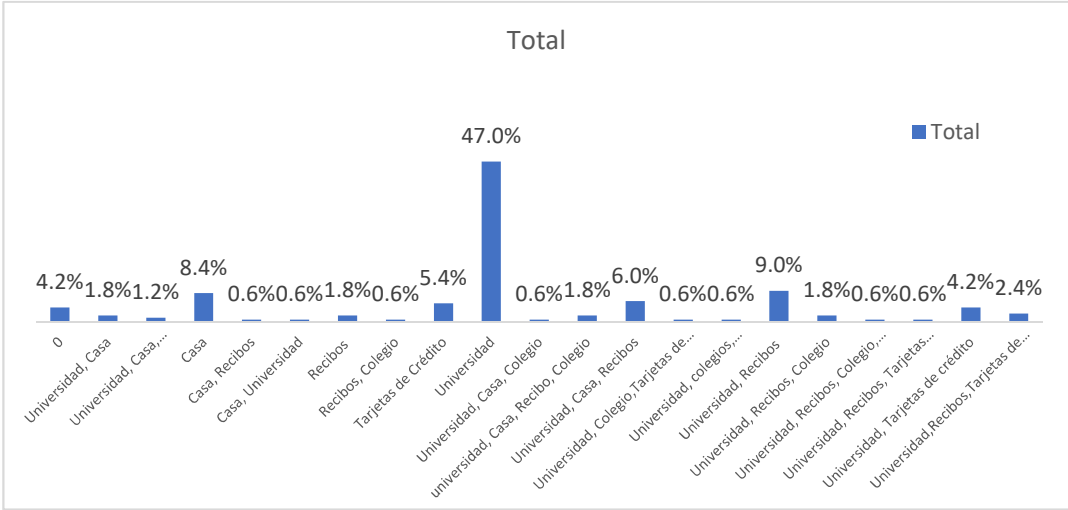


Figura 37. Pregunta 47. Me siento culpable cuando gasto más de lo que he presupuestado.
Elaboración propia

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Según los resultados obtenidos se puede concluir que el nivel de estrés que los estudiantes de primero y quinto año experimentan en promedio es nivel medio. En cada uno de los contextos evaluados se observó una dinámica más o menos uniforme; sin embargo, los datos obtenidos permiten identificar que el Contexto Situación financiera como el origen del estrés de los estudiantes encuestados.

Si bien es cierto que en todos los contextos evaluados el nivel medio de estrés sobresalió de los otros niveles, fue en el contexto de situación financiera donde se observó menor diferencia entre el nivel medio y nivel alto de estrés. Esto, permitió evidenciar la influencia que tiene el aspecto económico en el ser humano.

En cuanto al Contexto Laboral, los estudiantes de primero y quinto año se ubicaron en el nivel medio de estrés. Unos resultados diferentes a los esperados. No obstante, valorando las preguntas de la escala de forma individual, se observa que hay ciertas condiciones que tienen en sus trabajos o las relaciones laborales, que les permiten mantener el estrés en un nivel medio. Por ello, algunas acciones como organizar el trabajo por prioridades, respeto de parte del jefe por el horario de clase, y no sentirse muy presionado en el trabajo, contribuyen a una percepción positiva del trabajo que realiza y, al mismo tiempo, acoplarse a las condiciones de estudio.

De esta misma manera, en el Contexto Familia el nivel de estrés según los resultados obtenidos en la escala fue nivel medio. Esta escala fue completada por todos los estudiantes encuestados y, como se enfatizó anteriormente, algunos de los estudiantes cumplen con el rol de padres y otros con el rol de hijos. Por tanto, las preguntas fueron formuladas de manera general. Los resultados indicaron que tanto los estudiantes de primero como quinto año un nivel medio de estrés, algunos se ubicaron en un nivel alto de estrés. Nuevamente, la aclaración de estos resultados radica en el análisis de algunas preguntas específicas. Por ejemplo: contar con el apoyo de otros miembros de la familia y que respeten el horario de estudio, permite generar algunas condiciones positivas en el

desempeño en otras actividades. Esto permite que algunas acciones dentro de la familia se conviertan en un factor protector contra el estrés.

Sin embargo, hay situaciones como hacerse o sentirse responsable de muchas actividades en casa y las interrupciones cuando se está estudiando; influyen en el incremento del nivel de estrés que produce la familia. Por ello, el nivel alto de estrés en esta escala es mayor que en el Contexto Laboral.

En tanto que el Contexto Académico, presenta una dinámica parecida a los contextos antes mencionados. Sin embargo, en este contexto además de mantener el nivel medio de estrés, se incrementa el nivel bajo de estrés; esto se debe a que los estudiantes indicaron con sus respuestas que tienen la capacidad para organizar su tiempo entre sus actividades cotidianas y las actividades académicas; además, incluyen la responsabilidad para cumplir con las actividades de clases.

No obstante, el cansancio de las jornadas de trabajo y otras actividades asumidas disminuye la calidad de aprendizaje o reduce el tiempo del cual disponer para el estudio.

Si bien es cierto que los estudiantes se ubican en un nivel medio de estrés; solamente con experimentar o por largos periodos de tiempo el estrés puede generar alguna respuesta del organismo. En este sentido, el Contexto Salud proporcionó información sobre algunas condiciones que pueden experimentar los estudiantes cuando se encuentran en situaciones estresantes.

En este contexto, los estudiantes se ubicaron en el nivel medio de estrés, mientras que el nivel alto solo lo indicaron 8.4%; es decir, que la mayoría de las condiciones que se preguntaron en la escala, los estudiantes no las experimentan con frecuencia. Por ejemplo: dormir lo suficiente, sentirse agotado, comer más en momento de estrés, experimentar dolor de cabeza o tics nervioso. Todas estas condiciones son señales que el cuerpo emite solicitando atención, ya que la exposición prolongada a situaciones estresantes debilita al organismo y el individuo debe responsabilizarse por su propio bienestar.

También, en esa búsqueda de bienestar el individuo debe enfrentar algunas deudas. En este sentido el Contexto Situación Financiera reveló la importancia del aspecto económico para los estudiantes de la Universidad. Como se mencionó al inicio de este apartado, la situación financiera de los estudiantes puede generar niveles altos de estrés con respecto a los otros contextos.

En algunas preguntas específicas de la escala se observó el interés por conservar el trabajo actual, la elaboración de presupuesto mensual para organizar el pago de los gastos (entre los que se encuentran la cuota de la universidad, recibos y casa) y la dificultad para ahorrar. En cada una de estas preguntas la opción sobresaliente fue siempre. Disminuyendo la diferencia entre el nivel medio y nivel alto de estrés con respecto a los demás contextos.

Con base en el trabajo realizado y los resultados obtenidos que beneficia a 166 estudiantes de primero y quinto año de estudio, se puede recomendar el trabajo en dos perspectivas. En primera instancia, desde la investigación para aplicar el instrumento a estudiantes de otros años y verificar si estos resultados pueden aplicarse a la comunidad educativa. También, se puede investigar sobre los factores protectores que emplean los estudiantes para mantener el nivel medio de estrés. Otros factores que se puede considerar en investigaciones posteriores son: la edad y el género; ya que pueden influir en la interpretación que se puede realizar de esta información. En segunda instancia, se puede realizar una intervención con los estudiantes que obtuvieron porcentajes altos de estrés en, por lo menos, dos escalas, incluyendo Contexto académico y Contexto Salud. Esto permitiría identificar si el estrés en el contexto académico es base de alguna dificultad de aprendizaje o simplemente dificultad en hábitos de estudio. Mientras que la escala salud facilitó información de algunas condiciones orgánicas que pueden presentarse en situaciones estresantes y que afectan a un organismo.

CAPÍTULO VI. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS.

6.1. PRESUPUESTO

ESTUDIO DEL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA LATINOAMERICANA

TIPO	CATEGORÍA	RECURSO	DESCRIPCIÓN	MONTO
Recursos disponibles	Infraestructura	Equipo	Computadora	\$ 285.00
		Equipo	Impresora	\$ 20.00
		Internet	Uso de la web para consulta y documentación	\$ 150.00
Recursos necesarios	Gastos de trabajo de campo	Fotocopias	362 fotocopias de las encuestas.	\$ 18.10
	Materiales	Papel	Hojas para la impresión de proyectos y encuadernación (6 ejemplares)	\$ 42.00
	Materiales	DVD	15 DVD para material registrado en Biblioteca Nacional y autoridades de la UTLA.	\$ 15.00
			TOTAL.....	\$ 530.10

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PARA EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

	Agosto							Septiembre							Octubre							Noviembre							6										
Actividades	8	10	14	16	22	28	30	4	6	8	11	13	14	19	21	22	24	27	1	4	5	8	11	15	18	22	24	29	30	31	1	5	7	8	14	15	19	22	6
Recolección de información bibliográfica																																							
Redacción planteamiento del problema y antecedentes																																							
Redacción de objetivos, justificación																																							
Elaboración de test																																							
Revisión de test para validación																																							
Aplicación de test																																							
Análisis de resultados																																							
Redacción de resultados																																							
Redacción marco de referencia																																							
Redacción metodología																																							
Redacción de conclusiones y recomendaciones																																							
Revisión de documento completo																																							
Entrega de la Investigación																																							

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACC, (2015) *The Social Readjustment Rating Scale An inventory of common stressors*. [en línea] Recuperado en: <http://www.acc.com/aboutacc/newsroom/pressreleases/upload/srrs.pdf>
Consultado el 20 de mayo de 2015

Apuntes de Psicología. (2007). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. Vol. 25 número 1, págs. 87-99. Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Occidental y Universidad de Sevilla. Recuperado el 14/06/2016 de https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/12812/file_1.pdf

Dessler, G. (2009). *Administración de recursos humanos*. México; Editorial Pearson Education.

Suárez, N. & Díaz-Subita, L. (2015). *Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior*. Rev. Salud pública. 17 (2) 300-303. Recuperado el 14/06/2018 de <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v17n2/v17n2a13.pdf>

Toribio-Ferrer, C. (s.f.). *Estrés Académico: El enemigo silencioso del estudiante*. Artículo, Recuperado el 15/06/2018 de http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf

ANEXOS

ANEXO 1: ESTUDIO DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA UTLA



UNIVERSIDAD TÉCNICA LATINOAMERICANA Estudio del estrés en los estudiantes de la UTLA

Instrucción: A continuación, se presenta un instrumento con una serie de enunciados relacionados con situaciones que les pueden generar estrés. El propósito de esta investigación es evaluar el origen del estrés en los estudiantes de la UTLA. Para ello, le pedimos que complete esta escala con sinceridad para que los resultados sean lo más apegados a la realidad y así poder tomar acciones que beneficien a la población estudiantil.

Género: M F Edad: _____

Carrera: Ingeniería Civil Ingeniería mecánica
 Ingeniería Industrial Ingeniería Agronómica
 Ingeniería Eléctrica Licenciatura en Administración de Empresa
 Ingeniería electrónica Licenciatura en Contaduría Pública

Año de estudio: _____ Trabaja: sí No

Estado civil: _____ Tiene hijos: sí No

Marque con una "X" la opción que demuestre mejor su situación.

Nunca (N) Casi Nunca (CN) A veces (AV) Casi Siempre(CS) Siempre(S)

No.	Preguntas	Opciones de respuesta				
		N	CN	AV	CS	S
	Trabajo					
1.	Considero que recibo mucha presión de parte de mi jefe.					
2.	Me disgusta que critiquen mi trabajo.					
3.	Trabajo más de ocho horas diarias, para cumplir con el trabajo.					
4.	Pienso que me solicitan trabajos de forma imprevista para afectarme en mi trabajo e incrementarme en un estado ansioso o estresante.					
5.	Organizo mis actividades por prioridad en mi trabajo.					
6.	Me agrada que me estén recordando los plazos de entrega de trabajos solicitados.					
7.	Me incomoda en el trabajo alguno de mis compañeros.					
8.	Mi jefe respeta mi horario de clases.					
	Familia					
9.	Cuento con el apoyo de otros miembros de la familia en los estudios.					
10.	Suele mi familia respetar mi horario de estudio.					
11.	Considero que soy responsable de muchas actividades en casa.					
12.	Participo en actividades recreativas en familia.					

13.	Suelo ser responsable de ayudar a otros miembros de la familia con el estudio.					
14.	Me disgusta que toquen/muevan mis pertenencias.					
No.	Preguntas	N	CN	AV	CS	S
15.	Me disgusta cuando en mi tiempo de estudio en casa, me desconcentren, cuando alguien hace ruido o me pidan que haga otras responsabilidades ajenas de lo que estoy ejecutando.					
16.	Otros miembros de la familia respetan mis decisiones.					
	Estudio					
17.	Pienso que dedico suficiente tiempo al estudio.					
18.	Pienso en los problemas del trabajo cuando estoy estudiando.					
19.	Me preocupa faltar a clases.					
20.	Suelo hacer muchas pausas cuando estudio.					
21.	Tengo dificultad para aprender nuevos temas.					
22.	Presento tareas en el momento asignado en la fecha indicada.					
23.	Tengo dificultad para organizar el tiempo y ejecutar tarea ex aula.					
24.	Preferiría tener más tiempo para estudiar.					
25.	Estoy satisfecho con las notas que obtengo.					
26.	Suelo quedarme dormido cuando estudio o hago tareas.					
27.	Me distraigo en clase.					
28.	Me incomoda trabajar en grupo.					
	Salud					
29.	Considero que duermo lo suficiente.					
30.	Me enoja con facilidad.					
31.	Me enfermo con facilidad.					
32.	Realizo rutinas de ejercicio.					
33.	Suelo sentirme agotado					
34.	Suelo comer más cuando estoy estresado.					
35.	Repentinamente me duele la cabeza.					
36.	Suelo dejar de comer cuando estoy estresado.					
37.	Suelo experimentar tendencia a sudar o palpitaciones.					
38.	Suelo experimentar temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)					
	Situación económica					
39.	Me preocupa conservar /conseguir trabajo.					
40.	Realizo un presupuesto mensual que debo cumplir.					
41.	Colaboro con los gastos del hogar.					
42.	Cumplo con los pagos de la universidad en la fecha indicada.					
43.	Considero que actualmente tengo dificultad para ahorrar.					
44.	Pienso que necesito dinero para estar tranquilo.					
45.	Cubro la totalidad de los gastos de estudio.					
46.	Me siento culpable cuando gasto más de lo que he presupuestado.					

47. ¿Qué pago a en el mes le preocupa más:

Casa Universidad Recibos Colegio Tarjetas de crédito