

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE  
MÉXICO  
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES  
CUAUTILÁN**

**XV CONGRESO INTERNACIONAL SOBRE  
INNOVACIONES EN  
DOCENCIA E INVESTIGACIÓN EN CIENCIAS  
ECONÓMICO ADMINISTRATIVAS**

**EVALUACIÓN DEL ESTRÉS  
EN ESTUDIANTES DE LICENCIATURA DE  
ADMINISTRACIÓN DE LA FESC-UNAM**

**AUTORES:**

**M. C. E. Celia Rodríguez Chávez  
Ing. Juan Garibay Bermúdez  
Lic. en Psic. Rodolfo Rivera Ordoñez**

**Temática del congreso:  
Desarrollo integral de los alumnos**

**Fax** 5623-1877  
**Teléfono** 5623-1884  
**Correo electrónico:** [celiarodriguezchavez@hotmail.com](mailto:celiarodriguezchavez@hotmail.com)  
[rodolfoforiverao@hotmail.com](mailto:rodolfoforiverao@hotmail.com)

**Mayo 2012**

## Resumen

Esta investigación tuvo como objetivo evaluar el nivel de estrés de los alumnos insertos en el mercado laboral, inscritos en el octavo semestre de la Licenciatura de Administración de la Facultad de Estudios Superiores Cuautitlán de la UNAM, a través de un instrumento denominado “Escala general de estrés” que permite conocer tres aspectos en los estudiantes: A) Acontecimientos estresantes que han estado presentes en su vida. B) Intensidad vivida ante dichos acontecimientos. C) Afectación en el pasado y/o en el presente. La escala consta de 53 elementos distribuidos en cuatro grandes áreas: salud, relaciones humanas, asuntos laborales y estilo de vida.

Se presentan los resultados estadísticos y se efectúa un análisis de las áreas mencionadas anteriormente que permite evaluar el nivel de estrés de los estudiantes objeto del presente trabajo de investigación. Se recomiendan sugerencias para que los estudiantes aprendan estrategias de afrontamiento del estrés a través de talleres con enfoque existencial que la Facultad pueda ofrecer como parte de la formación del estudiante.

## ÍNDICE

Resumen	2
1. Introducción	4
2. Descripción y enfoque del problema	6
3. Planteamiento del problema	8
4. Metodología	9
5. Resultados	17
6. Conclusiones	18
7. Referencias	20

# **EVALUACIÓN DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LICENCIATURA DE ADMINISTRACIÓN DE LA FESC-UNAM.**

Área temática: Desarrollo integral de los alumnos

M. C. E. Celia Rodríguez Chávez  
Ing. Juan Garibay Bermúdez  
Lic. en Psic. Rodolfo Rivera Ordoñez

## **1. INTRODUCCIÓN**

Los autores del presente trabajo enfatizan que la educación superior enfrenta muchos retos en la formación de los futuros profesionales y por ello mismo se considera que los docentes deben de estar preparados para la tarea formativa. Se vuelve a retomar el antecedente de los planteamientos de la UNESCO elaborados en la década precedente al inicio del siglo XXI, al solicitar que un grupo de expertos emitiese un diagnóstico sobre la situación mundial de la cual se derivase la perspectiva educativa para el siglo presente, remarcando la importancia de la educación y lo que podría aportar para no quedar desfasada del avance social. Si bien los cambios de la sociedad globalizada plantean beneficios, también es cierto que han generado grandes problemas y esto trae nuevas exigencias a la educación expresadas de manera metafórica cuando el documento afirma que la educación deberá proporcionar las “cartas náuticas” y al mismo tiempo convertirse en “brújula” en los mares de este mundo complejo. (Delors, 1996).

En consonancia con lo anterior, esta Comisión de expertos presidida por Jacques Delors propone a la UNESCO que la tarea educativa gire en torno a cuatro ejes fundamentales: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir y aprender a ser, que denomina “los cuatro pilares de la educación”.

Cabe señalar que la UNESCO planteaba desde la década de los setentas del siglo anterior el aprender a hacer, aprender a aprender y aprender a ser. Ahora añade uno más: el “aprender a convivir, aprender a vivir con los demás” La novedad no queda en este añadido sino en redimensionar cada uno de ellos en una doble vertiente tanto en las oportunidades como en los problemas que esta sociedad globalizada ha traído y las posibles acciones que desde la educación pueden ejercer los docentes dentro de las instituciones educativas para influir en los educandos como futuros agentes sociales.

El primer pilar postulado por la UNESCO enunciado como “Aprender a conocer” se dirige al dominio de los instrumentos del saber para comprender el mundo circundante de forma placentera, desarrollando sus capacidades profesionales y comunicándose con los demás. La especialización universitaria no debe excluir la cultura general ya que es fuente de apertura a otras fuentes del saber. Aprender a conocer significa aprender a aprender, a descubrir concentrando su atención en las cosas y las personas en contraposición a la cultura dispersa de las imágenes en la cual muchos jóvenes en particular y las personas en general, quedan expuestas, evitando la permanencia y profundización del pensamiento.

“Aprender a hacer” como segundo pilar es indisociable del “aprender a conocer” y está vinculado con la formación profesional. Las nuevas tareas solicitadas a los profesionales en la postmodernidad tienden a privilegiar la competencia personal donde las tareas físicas son menos y las capacidades que se solicitan desplegar son más cerebrales, más intelectuales. En este sentido, la UNESCO habla de una desmaterialización del trabajo en las economías donde las actividades ligadas a los servicios van en auge en contraposición de las actividades industriales y agrícolas y que prescribe un nuevo tipo de capacidades basadas más en las relaciones interpersonales y en actitudes de trabajo en la incertidumbre.

El aprendizaje denominado “aprender a vivir juntos, aprender a vivir con los demás” afirma el documento de la UNESCO que constituye una de las principales empresas de la educación contemporánea. La violencia creciente y diversa testificada consuetudinariamente por los medios de comunicación muestra el alto potencial de autodestrucción de la humanidad creado durante el siglo XX. La educación es un instrumento, entre otros, contribuyente a la resolución de conflictos por la no violencia a través del descubrimiento gradual del otro y participando en proyectos comunes que permitan evitar o resolver problemas latentes. Esto implica que en los centros educativos se incluyan formas de enseñanza y aprendizaje que den lugar a lo que algunos educadores (Tey, 2001) denominan “Educación para la convivencia” o “Educación para la paz”. Las habilidades de comunicación son parte importante de este pilar, si bien mantienen una relación con las demás dimensiones o pilares.

El “aprender a ser” como cuarto principio propuesto por la UNESCO apunta a que la educación debe contribuir al desarrollo global de la persona en toda su riqueza y en la complejidad de sus expresiones y compromisos como “individuo, miembro de una familia y de una colectividad, ciudadano y productor, inventor de técnicas y creador de sueños” (Delors, 1996), evitando la

deshumanización vinculada a la evolución tecnológica. La educación se presenta como un viaje interior, cuyas etapas corresponden a la maduración constante de la personalidad.

Los cuatro pilares de la educación constituyen un llamado a replantear los tiempos y los ámbitos de la educación y es un reto para los educadores ofrecer una escuela que propicie una educación integral.

Los centros educativos universitarios necesitan concebir la educación como un todo evitando dar prioridad a la mera adquisición de conocimientos, en detrimento de otras formas de aprendizaje y las políticas pedagógicas, reformas educativas y replanteamientos curriculares deben apuntar hacia una educación integral que abarque el aprendizaje de habilidades necesarias para el desarrollo personal y profesional. Los autores del presente trabajo consideran que los estudiantes puedan aprender estrategias de afrontamiento del estrés para las habilidades de relación interpersonal.

## **2. DESCRIPCIÓN Y ENFOQUE DEL PROBLEMA**

En 1935, Hans Selye, estudiante de medicina de la Universidad de Praga observó enfermos, que independientemente de su padecimiento particular, presentaban ciertos síntomas comunes: cansancio, pérdida del apetito, disminución de peso, decaimiento, apatía, entre otras. (Wikipedia, 2012). Selye denominó a este conjunto de síntomas el “síndrome de estar enfermo”. Posteriormente, este autor como profesional de la medicina realizó investigaciones que lo condujeron a plantear el concepto de estrés. El término estrés proveniente de la física, se refiere a la presión que ejerce un cuerpo sobre otro, en el cual, incluso el que más presión recibe puede destrozarse. El concepto fue adoptado por la psicología, pasando a denominar el conjunto de síntomas psicofisiológicos mencionados. (Gaeta, 2012). Selye señaló que el estrés es “cualquier respuesta inespecífica ante una demanda que se le imponga”. (Lopategui, 2012)

La palabra estrés en inglés significa tensión. La medicina y la psicología determinaron que el estrés es una manera de responder del organismo a través de la activación fisiológica y de los procesos cognitivos, para favorecer una mejor percepción de las demandas de la situación, por medio del procesamiento más rápido y eficaz de la información disponible en función de la búsqueda de soluciones y selección de las más adecuadas para enfrentar dicha situación, incluso

preparando al organismo energéticamente para actuar de forma más efectiva ante las exigencias de la misma.

El mecanismo y la fisiología del estrés son en sí mismos complejos, puesto que además de las estructuras del organismo involucradas en las respuestas autonómicas y neuroendocrinas, la respuesta es variable de acuerdo con la cognición o el procesamiento particular que el sujeto realiza de la información sensorial y cognitiva. Es muy importante considerar que el estrés no está implicado únicamente en las emociones negativas. Un acontecimiento positivo (coito) provoca reacciones orgánicas a veces de manera más intensa que una descarga eléctrica, así mismo una sorpresa positiva repentina puede provocar la misma reacción endocrina que un suceso desagradable. (Rivero, Ramos, García López, y Piqueras, 2006).

Estos mismos autores indican que de acuerdo a reportes de investigaciones actuales, el estrés juega un papel en la génesis de la depresión, por sucesos vitales negativos así como una historia previa de adversidades y/o situaciones de alto impacto psicosocial.

Es importante establecer que el estrés no es necesariamente negativo, pues un cierto grado de tensión se vuelve necesario para desarrollar las actividades de la vida que favorecen alcanzar metas. De esta manera, no es posible concebir la vida sin estímulos externos, ya que la completa libertad de estrés es la muerte. De acuerdo a lo anterior, algunos autores hablan de eustrés como el estrés de consecuencias positivas del cual “se derivan placer, alegría, bienestar.” (Lopategui, 2012). Por el contrario, el distrés se entiende como el estrés de consecuencias negativas o estrés desagradable, que se manifiesta en sentimientos negativos. Anteriormente se mencionó que el estrés es una respuesta del organismo a nivel fisiológico y psicológico para enfrentar una situación, dependiendo de cómo el individuo afronte las situaciones, que se les denomina factores estresantes, por lo que es posible encontrar que una misma situación puede causar eustrés para unas personas o distrés para otras. Sin embargo, cuando el estrés negativo es constante, desencadena un desequilibrio fisiológico y psicológico que termina en una reducción en la productividad del individuo, la aparición de enfermedades sicosomáticas y en un envejecimiento acelerado. El término estrés se ha popularizado para designar al estrés negativo y así se utilizará en este trabajo.

La organización de la sociedad postmoderna somete constantemente a presiones a las personas, sin que se percaten conscientemente sobre los daños que provocan los eventos externos, que en muchas ocasiones no necesariamente son muy notorios o intensos, sino que pueden “acumularse”

en sus efectos hasta llegar más allá del límite soportable. Como resultado actual se tiene un incremento de personas afectadas de estrés, las cuales presentan enfermedades que afectan la vida laboral y personal de grandes grupos de la población. Actualmente se habla de personas aquejadas de estrés crónico al grado de que en 1992, la ONU declaró el estrés como epidemia mundial. (Puente, 2012). La OMS publicó una obra sobre la organización del trabajo y el estrés, elaborada por Leka, Griffiths y Cox. (2004) dirigida a directivos, empleadores y dirigentes sindicales al determinar que “el estrés laboral afecta la salud física y psicológica de los trabajadores y la eficacia de las entidades para las que trabajan”.

El fenómeno del estrés también ha afectado a la población juvenil de acuerdo a reportes de especialistas que señalan que cada vez más jóvenes acuden a consultas por estrés. (Rychter, 2011).

El estrés, de acuerdo a lo anteriormente expuesto, se puede inferir que siempre ha estado presente en la humanidad, sin embargo es en el siglo XX que se convierte en objeto de estudio y se conceptualiza como tal, al detectarse como resultado del estilo de vida que el desarrollo industrial y tecnológico ha propiciado, resultando un efecto paradójico pues se suponía que el hombre moderno y postmoderno estaría en mayor capacidad de disfrute al tener mayor tiempo de ocio, todo lo contrario de lo que ahora es vivido como efecto negativo expresado en trastornos físicos y mentales por grandes núcleos de población de los que desafortunadamente, no están exentos los jóvenes e incluso la población infantil. (Aceves, 2006).

### **3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Los autores del presente trabajo inicialmente se interesaron por indagar como afecta el estrés a los estudiantes de educación superior. Este planteamiento inicial evolucionó al siguiente objetivo general:

1. Evaluar el peso de distintos acontecimientos estresantes en la vida de los alumnos de la carrera de Administración de la FESC-UNAM insertos en el mercado de trabajo.

A partir del objetivo general se derivan los siguientes objetivos específicos:

1. Conocer el número de acontecimientos estresantes que han estado presentes en la vida de los estudiantes.
2. Apreciar la intensidad con la que han vivido o viven esos acontecimientos vitales.

3. Conocer si dichos acontecimientos estresantes le afectaron en el pasado y si le continúan afectando en el presente.

El instrumento elegido para realizar el estudio se denomina “Escala general de estrés” de Fernández y Mielgo (2006).

La escala consta de 53 elementos distribuidos en cuatro grandes temáticas

- 1) Salud
- 2) Relaciones humanas
- 3) Estilo de vida
- 4) Asuntos laborales y económicos

Considerando que a lo largo del ciclo vital, los seres humanos desarrollan muchas actividades, desempeño de roles, vivencias de sucesos, experiencias y situaciones que desencadenan estrés y ansiedad, las cuales sin embargo, no afectan de la misma manera, ni se presentan todas en la vida de las personas. La respuesta a los factores estresantes es diferencial, ya que depende por un lado del tipo de los dichos factores estresantes (algunos mayormente estresantes y otros menos estresantes) y la capacidad de afrontamiento por parte del individuo. (Lazarus y Folkman, 1984)

Anteriormente, se indicó que la respuesta al estrés tiene un componente fisiológico el cual es indispensable tomar en cuenta. El planteamiento psicológico postula que ante la situación estresante, el individuo realiza una valoración psicológica de los componentes estresantes y también de sus recursos cognitivos, afectivos, sociales, para salir adelante. (Fernández y Mielgo, 2006).

El nivel cognitivo en la vivencia del estrés es fundamental, y es imprescindible considerar el nivel afectivo emocional que marcará el significado de la vivencia.

El estudio investigó a través de las respuestas de los estudiantes como viven los acontecimientos estresantes, la intensidad y su afectación en el presente.

#### **4 METODOLOGÍA**

Se tomó como población a los 240 alumnos inscritos en el 8º semestre de la carrera de Licenciado en Administración en el semestre 2012-2, para aplicar la referida “Escala general de estrés” a una muestra aleatoria de 57 alumnos, que actualmente se encuentran en el mercado laboral, de acuerdo a la siguiente determinación:

Tamaño de muestra

$$n = \frac{NZ_0^2PQ}{(N-1)e^2 + Z_0^2PQ} \quad n = \frac{(240)(1.96)^2(0.5)(0.5)}{(240-1)(0.114)^2 + (1.96)^2(0.5)(0.5)} = 57$$

N = 240 total de alumnos inscritos al 8° semestre de la carrera de Lic. en Administración en la FES Cuautitlán en el semestre 2012-2.

$Z_0 = 1.96$  valor obtenido de tablas de áreas bajo la curva normal, con 95% de nivel de confianza.

$P = Q = 0.5$  valor máximo.

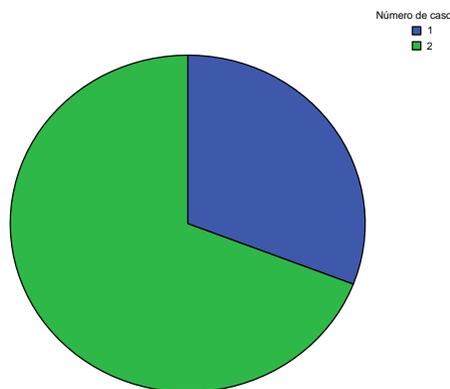
$e = 11.4\%$  error máximo permitido.

A continuación se presenta, las tablas y figuras de los resultados:

## INCIDENCIA DE LOS DISTINTOS ACONTECIMIENTOS ESTRESANTES EN LOS ESTUDIANTES

**Tabla 1. Incidencia acontecimientos estresantes**

RESPUESTA	SUMA	PORCENTAJE
SI	932	30.85 %
NO	2,089	69.15 %



**Figura 1. Incidencia de acontecimientos estresantes.**  
Un número significativo de alumnos (69.15%) reportan nula incidencia de acontecimientos estresantes.

## ESCALA DE EVALUACIÓN DE LA INTENSIDAD

**Tabla 2. Escala de evaluación**

RESPUESTAS	SIGNIFICADO
0	Nada
1	Un poco
2	Mucho
3	Muchísimo

## NIVEL DE INTENSIDAD

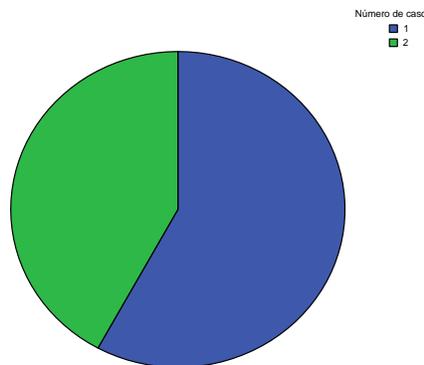
**Tabla 3. Nivel de intensidad**

RESPUESTA	SUMA	NIVEL
SI	932	
INTENSIDAD	1,656	<b>1.777</b>

## INFLUENCIA ACTUAL DE ACONTECIMIENTOS ESTRESANTES

**Tabla 4. Influencia en el presente**

RESPUESTA	SUMA	PORCENTAJE
A: ACTUAL	540	57.94 %
P: PASADO	392	42.06 %
SUMA	932	100.00 %



**Figura 2. Influencia en el presente.**

Más de la mitad del total de alumnos que han vivido acontecimientos estresantes (932) indican que les afectan todavía en el presente.

## FACTORES DE ANÁLISIS CON LAS PREGUNTAS CORRESPONDIENTES

**Tabla 5**

FACTOR	PREGUNTAS
Situación Laboral	1, 2, 3, 26, 39, 40, 41, 42, 45, 46, 47, 52 y 53
Salud	27, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37 y 38
Relaciones Humanas	7, 8, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 28, 29 y 50
Estilo de Vida	4, 5, 6, 9, 14, 15, 43, 44, 48, 49 y 51

## FACTOR: SITUACIÓN LABORAL

Tabla 6. Estrés en situación laboral

PREGUNTA	SI	NO	INTENSIDAD	A	P
1	33	24	1.758	22	11
2	11	46	1.545	6	5
3	49	8	1.857	27	22
26	16	41	1.625	9	7
39	22	35	1.773	12	10
40	19	38	1.737	12	7
41	26	31	2.038	19	7
42	20	37	2.050	10	10
45	11	46	1.909	4	7
46	4	53	1.750	3	1
47	32	25	1.906	19	13
52	18	39	1.389	14	4
53	9	48	0.889	3	6
SUMA	270	471	22.226	160	110
	36.44 %	63.56 %	<b>1.710</b>	59.26 %	40.74 %

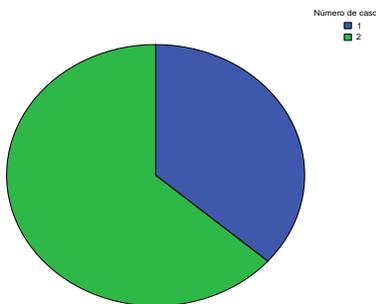


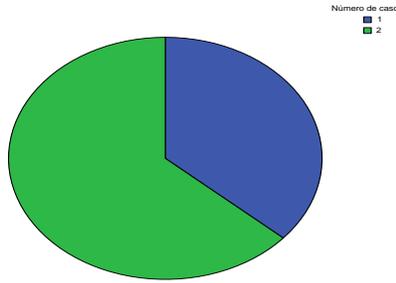
Figura 3. Estrés en situación laboral.

De los alumnos encuestados un poco más de la tercera parte reportan que la situación laboral les resulta estresante.

## NIVEL DE INTENSIDAD DE ESTRÉS EN ACONTECIMIENTOS LABORALES

### 1.710

Los alumnos que viven los acontecimientos laborales factor estresante, indican que de acuerdo a la tabla 2, el nivel de estrés se sitúa cercano a “Mucho estrés”.

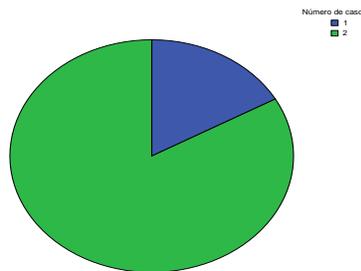


**Figura 4. Estrés laboral en la actualidad y en el pasado.**  
**Un poco más de la mitad de los alumnos que viven el trabajo como factor de estrés indican que les afecta en la actualidad.**

**FACTOR: SALUD**

**Tabla 7. Estrés en relación con la salud**

PREGUNTA	SI	NO	INTENSIDAD	A	P
27	9	48	1.667	4	5
30	6	51	2.167	5	1
31	5	52	1.800	1	4
32	12	45	2.083	8	4
33	11	46	1.727	6	5
34	23	34	2.304	13	10
35	8	49	1.625	2	6
36	2	55	2.000	2	0
37	7	50	2.143	5	2
38	13	44	1.538	7	6
<b>SUMA</b>	<b>96</b>	<b>474</b>	<b>19.055</b>	<b>53</b>	<b>43</b>
	<b>16.84 %</b>	<b>83.16 %</b>	<b>1.905</b>	<b>55.21 %</b>	<b>44.79 %</b>



**Figura 5. Estrés en relación con eventos relacionados con la salud. Una gran mayoría de los alumnos indican nulo estrés en relación con la salud.**

**NIVEL DE INTENSIDAD DEL ESTRÉS EN RELACIÓN CON ACONTECIMIENTOS REFERENTES A LA SALUD**

**1.905**

Los alumnos que viven las cuestiones de salud como factor estresante, indican que de acuerdo a la tabla 2 el nivel de estrés se sitúa muy cercano a “Mucho estrés”.

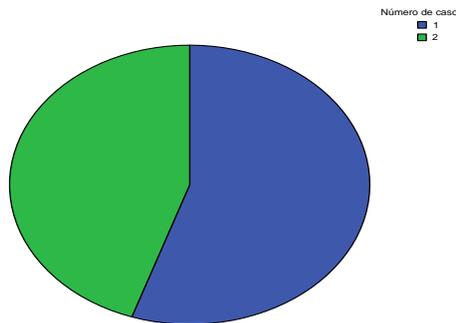
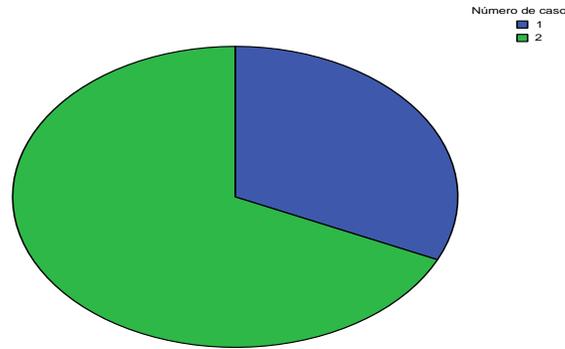


Figura 6. Estrés en el pasado y el presente en relación con acontecimientos referentes a la salud. Más de la mitad de los alumnos afectados por el estrés en cuestiones de salud indican que estos factores inciden en su vida en la actualidad.

#### FACTOR: RELACIONES HUMANAS

Tabla 8. Estrés en relaciones humanas

PREGUNTA	SI	NO	INTENSIDAD	A	P
7	34	23	1.912	21	13
8	25	32	1.600	15	10
10	12	45	1.583	5	7
11	22	35	2.045	10	12
12	19	38	2.000	12	7
13	35	22	1.571	20	15
16	41	16	1.976	23	18
17	11	46	1.364	4	7
18	6	51	1.167	3	3
19	12	45	2.000	5	7
20	21	36	1.762	13	8
21	28	29	1.929	14	14
22	10	47	1.800	7	3
23	11	46	1.818	7	4
24	9	48	1.444	7	2
25	9	48	1.222	7	2
28	14	43	1.929	9	5
29	16	41	2.188	7	9
50	10	47	1.700	7	3
SUMA	345	738	33.009	196	149
	31.86 %	68.14 %	<b>1.737</b>	56.81 %	43.19 %

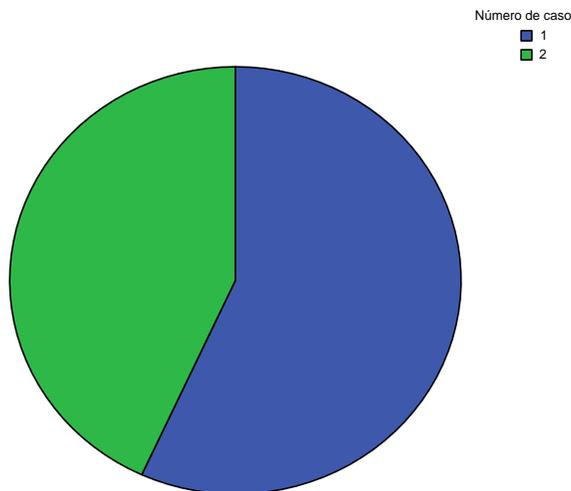


**Figura 7. Estrés en relaciones humanas. Un poco más de las dos terceras partes de los alumnos indican que no les afecta el estrés en las relaciones humanas.**

### **NIVEL DE INTENSIDAD DEL ESTRÉS EN RELACIONES HUMANAS**

**1.737**

**Los alumnos que viven las relaciones humanas como factor estresante, indican que de acuerdo a la tabla 2 el nivel de estrés se sitúa cercano a “Mucho estrés”.**

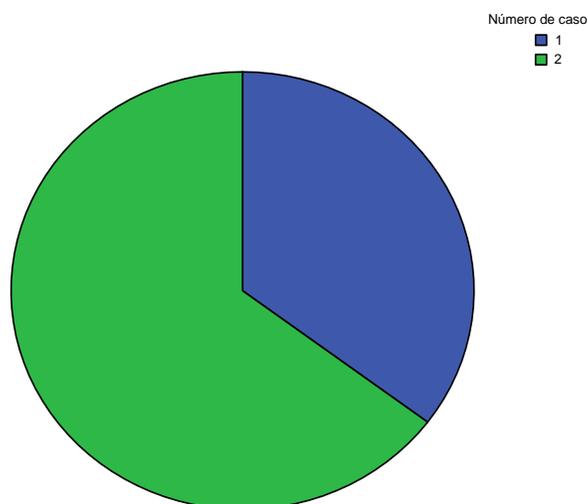


**Figura 8. Estrés en el pasado y el presente en relaciones humanas. Más de la mitad de los alumnos afectados por el estrés en sus relaciones humanas indican que estos factores inciden en su vida en la actualidad.**

**FACTOR: ESTILO DE VIDA**

**Tabla 9. Estrés en relación con el estilo de vida**

PREGUNTA	SI	NO	INTENSIDAD	A	P
4	13	44	1.769	6	7
5	12	45	1.333	6	6
6	21	36	1.476	9	12
9	35	22	1.600	21	14
14	41	16	2.122	21	20
15	34	23	1.853	22	12
43	6	51	1.167	4	2
44	21	36	1.667	14	7
48	16	41	1.625	11	5
49	4	53	1.500	3	1
51	18	39	1.611	14	4
SUMA	221	406	17.723	131	90
	35.25 %	64.75 %	<b>1.611</b>	59.28 %	40.72 %

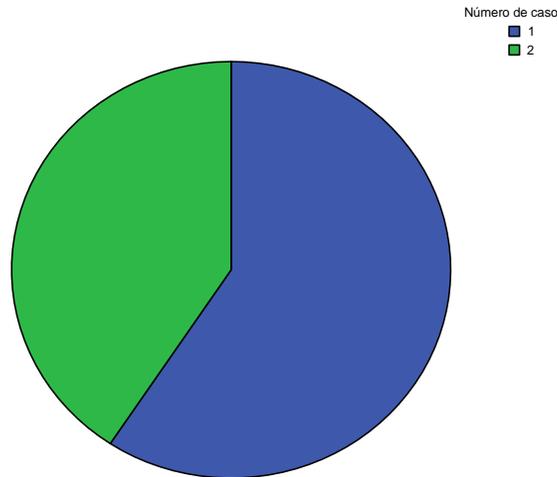


**Figura 9. Estrés en relación con el estilo de vida. Casi las dos terceras partes de los alumnos señalan no verse afectados por el estrés en relación con su estilo de vida.**

## **NIVEL DE INTENSIDAD DEL ESTRÉS EN RELACIÓN CON EL ESTILO DE VIDA**

### **1.611**

Los alumnos que viven su estilo de vida como factor estresante, indican, de acuerdo a la tabla 2, que el nivel de estrés se sitúa cercano a “Mucho estrés”.



**Figura 10. Estrés en el pasado y presente en relación con el estilo de vida. Un poco más de la mitad de los alumnos que reportan como factor estresante su estilo de vida, indican que este factor incide en la actualidad.**

## 5. RESULTADOS

De acuerdo al análisis de los resultados, se expone lo siguiente:

A) En cuanto a la incidencia general de acontecimientos estresantes, se observa que un poco menos de un tercio de la población estudiada considera que ha sido afectada por el estrés, mientras un poco más de dos tercios no reportan sentir estrés. La población afectada por estrés, que como se afirmaba anteriormente, es un poco menos de un tercio, ha vivido con una intensidad cercana al nivel 2 que es considerado como mucho estrés, en una escala de nada, poco estrés, mucho estrés y muchísimo estrés. Esta población afectada por el estrés, indica el siguiente orden descendente: estrés en cuestiones de salud en primer lugar; estrés en relaciones humanas en segundo lugar, estrés en cuestiones laborales, como tercer lugar y el cuarto y último lugar, el estrés en relación con el estilo de vida. Esta población también percibe que los acontecimientos estresantes le afectan en el tiempo presente.

A partir de que el instrumento evalúa las cuatro grandes temáticas como potenciadoras de estrés: situación laboral, salud, relaciones humanas y estilo de vida, a continuación se

expondrán los resultados encontrados a partir de la recolección de datos y su tratamiento estadístico.

- B) Situación laboral. Los estudiantes que manifiestan estrés laboral son un poco más del tercio de la población, y un poco menos de dos terceras partes viven su actividad laboral como no estresante. Esta población que sufre estrés laboral en cuanto a la intensidad, la sitúan en un nivel alto. Además, los estudiantes que manifiestan estrés relacionado con el trabajo señalan casi dos terceras partes afectarles en el tiempo presente.
- C) Salud. La mayoría de los estudiantes, en un número de aproximadamente de un poco más de 80 por ciento, reportan carencia de estrés. Los estudiantes que sí viven acontecimientos estresantes en asuntos relacionados con la salud ya sea propia o de personas ligadas significativamente a ellos, señalan un nivel próximo a “mucho estrés”. Este número de estudiantes, aun cuando sea pequeño, indican una afectación elevada en el tiempo presente.
- D) Relaciones humanas. La mayoría de los estudiantes no reportan estrés, (un poco más de dos terceras partes). Un poco menos de la tercera parte, señalan que las relaciones humanas son una fuente de estrés, viviendo una intensidad cercana a “mucho estrés” con una influencia marcada en un poco más del 50% en el presente.
- E) Estilo de vida. Casi dos terceras parte de los estudiantes no les afecta su estilo de vida. Un poco más de un tercio señalan que su estilo de vida sí es un factor estresante situándolo en un nivel ligeramente alto, con una afectación por arriba de la mitad en el tiempo presente.

## 6. CONCLUSIONES

Los resultados reseñados anteriormente, permiten concluir, en general, que los estudiantes en una proporción dos terceras partes no resultan afectados por el estrés. Esto es una buena noticia. Aun cuando anteriormente se hablaba de que el fenómeno del estrés es un fenómeno epidémico que cada vez afecta más a la población, (Rychter, 2011) resulta grato saber que en los estudiantes objeto de investigación, en su mayoría no son afectados. Sin embargo, junto con lo anterior, no se puede soslayar que una tercera parte de la población está experimentando situaciones estresantes con una intensidad apenas un poco menor al nivel de valoración de “mucho estrés”, aun cuando el instrumento considera un nivel mayor que denomina “muchísimo estrés”, el cual

afortunadamente no se presenta. Importante resulta señalar que el estrés experimentado por estos alumnos, sienten que les afecta en el presente en una proporción un poco menor a las dos terceras partes. Los autores han considerado si el cursar la licenciatura con sus presiones académicas, puede ser factor de estrés, para lo cual se necesitaría realizar una investigación específica sobre el tema de estrés escolar con un instrumento ad hoc.

Continuando en la reflexión de los resultados de este estudio, llama la atención que la proporción de una tercera parte de alumnos que viven estrés con una intensidad alta y afectados en el tiempo presente, indica a los autores de este estudio la necesidad de poder diseñar y aplicar talleres de estrategias de afrontamiento del estrés como parte de la formación que reciben los estudiantes. Se ha venido insistiendo en los estudios que este equipo de investigación ha desarrollado sobre diferentes habilidades para los estudiantes de ciencias administrativas de la FESC-UNAM, sobre la necesidad de educación integral necesaria para el futuro profesional de las ciencias administrativas (Rodríguez et al., 2007, 2008, 2009).

Actualmente existe una gran cantidad de libros y folletos, sobre el tema del estrés que son difundidos por los medios de comunicación, pero que sin embargo no se conoce cual es su alcance preventivo o interventivo en la problemática de resolución del estrés. Muchos de estos medios proporcionan técnicas de reducción del estrés aunque se ignora si las personas las aplican en situaciones estresantes. Los autores que escriben estas líneas no desdeñan estas técnicas, pero consideran que la resolución del estrés debe partir de la psicología humanista existencial a través del análisis de la revisión del sentido de la vida. (Bruzonne, 2008). La búsqueda del sentido personal de la vida debe estar incluido como tema significativo, entre otros, en la transversalidad del curriculum de las instituciones de educación superior. El equipo seguirá insistiendo y documentando con estudios como el presente dicha necesidad de inclusión curricular sobre educación en valores que necesariamente implica la formación de los docentes en educación en valores. (Buxarraís y Martínez, 2001).

## 7. REFERENCIAS

Aceves. W. (2006). “En los jóvenes, afecta el estrés su rendimiento académico”. Nota periodística consultada en <http://noticias.universia.net.mx/ciencia-nn-tt/noticia/2006/09/06/58029/jovenes-estres-afecta-rendimiento-academico.html>

Fecha de consulta: 21 de mayo de 2012

Bruzzone. (2008). Pedagogía de las alturas. Logoterapia y educación. México: Ediciones LAG, Colección Sentido

Buxarrais, R y Martínez, M. (2001). Unidad 1.2. Criterios, objetivos y contenidos de la educación en valores. Barcelona: Master en Educación en valores. Universidad de Barcelona Virtual.

Delors, J. (1996). La educación encierra un tesoro. México: Correo de la UNESCO.

Fernández, J. L. y Mielgo, M. (2006). EAE. Escalas de apreciación del estrés. Madrid: TEA Ediciones.

Gaeta, R. s/f. El estrés. Metodología de la investigación. Consultado el 23 de mayo de 2012 en <http://www.monografias.com/trabajos14/estres/estres.shtml>

Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.

Lopategui, E. s/f. Estrés. Consultado en: <http://www.saludmed.com> el 22 de mayo de 2012.

Leka, S., Griffiths, A. y Cox, T. (2004). La organización del trabajo y el estrés, estrategias sistemáticas de solución de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales. Francia: Organización Mundial de la Salud. Consultado en:

[www.who.int/occupational\\_health/publications/pwh3sp.pdf](http://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf) Fecha de consulta: 22 de mayo de 2012

Puente, P. (2012). Estrés: más costoso que la crisis. Consultado en: [www.who.int/occupational\\_health/publications/pwh3sp.pdf](http://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf) el 22 de mayo de 2012

Rivero, R. Ramos, V. García López, L. J. y Piqueras, J. A. (2006). Cap. 7. Psiconeuroinmunología. En “Psicología de la salud y enfermedades crónicas”. Oblitas Guadalupe, Luis Armando (Comp). Colombia: PSICOM Editores.

Rodríguez, C., Garibay, J. y Rivera, R. (2007). Valores éticos gerenciales de los alumnos de Administración y Contaduría de la FESC-UNAM. X Congreso de APCAM. Septiembre 2007. DF. Memorias del evento.

Rodríguez, C., Garibay, J. y Rivera, R. (2008). Exploración de las habilidades de negociación de los alumnos de Administración y Contaduría de la FESC-UNAM. XI Congreso de APCAM. Septiembre 2008. Guanajuato. Memorias del evento.

Rodríguez, C., Garibay, J. y Rivera, R. (2009). Exploración de valores interpersonales de los alumnos de Administración y Contaduría de la FESC-UNAM. XII Congreso de APCAM. Septiembre 2009. Querétaro. Memorias del evento

Rychter, J. (2011). “Cada vez son más los jóvenes con estrés”. Nota periodística consultada en [http://www.perfil.com/contenidos/2011/08/02/noticia\\_0002.html](http://www.perfil.com/contenidos/2011/08/02/noticia_0002.html) Fecha de consulta: 22 de mayo de 2012.

Wikipedia. El estrés. Consultado el 20 de mayo de 2012 en: <http://es.wikipedia.org/wiki/Estr%C3%A9s>