

**XVIII Congreso Internacional sobre Innovaciones en  
Docencia e Investigación en Ciencias Económico Administrativas**



**Determinación de los factores de estrés académico de los estudiantes de  
licenciatura de la Facultad de Contaduría y Administración de la UAEMéx.**

Autoras: Margarita Camacho Fernández<sup>1</sup>. FCA-UAEMéx. México.  
Leticia Carolina Cortés López<sup>2</sup>. FCA-UAEMéx. México.  
Juana Contreras Garduño<sup>3</sup>. FCA-UAEMéx. México.

*Área Temática: Desarrollo integral de los alumnos*

**Resumen**

La presente investigación es un estudio exploratorio sobre el nivel y la determinación de los factores de estrés académico, según la opinión de los alumnos de Licenciatura de la Facultad de Contaduría y Administración (FCA) de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx).

Un significativo porcentaje de la población universitaria reporta que sufre de estrés causado por cumplir con las demandas académicas, vivir lejos de casa, preocuparse de pagar su educación y otros satisfactores, buscar trabajo, pocas horas de sueño, mantener una vida social adecuada, etc. El estrés académico universitario se refleja en el bajo desempeño académico y en ocasiones llega hasta la deserción, es por eso que la presente investigación aborda el tema para determinar los factores que causan este estrés académico en los alumnos de la FCA de la UAEMéx, y para ello se utilizó el inventario de estrés académico SISCO, diseñado para este propósito por Barraza (2007).

En esta investigación se trató de relacionar el estrés académico universitario con algunas variables sociodemográficas. Entre los resultados más importantes se encontró que: las mujeres reportan niveles de estrés más elevados que los hombres y que los estresores que afectan más a los estudiantes son: la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, las evaluaciones de los profesores y el tiempo limitado para hacer el trabajo.

**Palabras clave:** estrés académico, estresores, reacciones y estudiantes universitarios .

---

<sup>1</sup> M.A.E. Maestra en Administración de Empresas., FCA-UAEMéx., Tel. 722 158 4202 Email: margarita.camacho@gmail.com

<sup>2</sup> M. en Aud. Maestra en Auditoría., FCA-UAEMéx., Tel. 722 457 0804 Email: carocort@hotmail.com

<sup>3</sup> M.A.S.S. Maestra en Administración de Sistemas de Salud., FCA-UAEMéx., Tel. 722 458 4235 juanitaqcg@hotmail.com

# Determinación de los factores de estrés académico de los estudiantes de licenciatura de la Facultad de Contaduría y Administración de la UAEMéx.

## Índice

	Pág.
Resumen.....	1
Introducción.....	2
I. Marco Teórico.....	3
II. Metodología.....	11
1. Objetivo.....	11
2. Tipo de estudio.....	11
3. Muestra.....	11
4. Análisis de datos.....	12
5. Instrumento.....	13
III. Resultados.....	13
IV. Conclusiones y discusión.....	20
Bibliografía.....	22

### INTRODUCCIÓN

México es uno de los países con mayores niveles de estrés en el mundo debido a que en él se encuentran los principales factores que provocan dicha enfermedad, tales como pobreza y cambios constantes en la situación laboral y social. Por otro lado, estudios realizados en el año 2006 en jóvenes universitarios de San Luis Potosí indican que a nivel estatal, el 80% de las enfermedades en los jóvenes están asociadas con el estrés. En este sentido se ha observado que el estrés presenta respuestas de afrontamiento de acción suicida y en el mejor de los casos el estudiante presenta estados de ansiedad, consumo de tabaco, cafeína o fármacos, alteraciones del sueño y en la ingesta de alimentos (Castro, 2008 citado por Mendoza, 2010).

La integración del estudiante al ambiente universitario es un proceso longitudinal, que este vive desde el inicio de sus estudios hasta el término de los mismos; proceso en el cual se encuentran dos ambientes: el académico y el social, en los cuales los estudiantes viven diversas situaciones, algunas de ellas pueden ser experiencias estresantes (Tinto, 1987).

Hoy en día pertenecemos a una sociedad orientada al éxito, en la cual es imposible escapar de la competencia y del deseo de triunfar. Sufrimos estrés porque hemos evolucionado mucho desde

los tiempos en que se podían resolver las situaciones estresantes peleando o huyendo. La tensión y la frustración resultante producen más estrés y se inicia un círculo vicioso que puede provocar una enfermedad física o mental (Castro, 2008 citado por Mendoza, 2010).

Existen pocas investigaciones que aborden de forma específica y rigurosa el impacto que el sistema educativo puede llegar a tener sobre los estudiantes, y, en especial, sobre los estudiantes universitarios, aunque resulte razonable suponer que muchas de las demandas, conflictos, actividades y eventos implicados en la vida académica puedan provocar estrés, y que dicho estrés repercuta negativamente en la salud, el bienestar y el propio rendimiento de los estudiantes (Muñoz, 2004).

Una carrera universitaria es para muchos estudiantes una experiencia muy positiva, un reto que asumen con motivación e ilusión. Sin embargo, para otros, el acceso a la universidad puede convertirse en una experiencia muy estresante y de difícil manejo (Hystad, Eid, Laberg, Johnsen & Bartone, 2009), ya que coincidiendo con los cambios que se producen en el desarrollo final de la adolescencia, el acceso a la Enseñanza Superior enfrenta a los jóvenes a numerosos desafíos, como son la separación de la familia y de los amigos o a unas mayores exigencias de autonomía (citado por Casuso, 2011).

## **I. MARCO TEÓRICO**

El término estrés en el siglo XIV fue utilizado para denotar tensión, dureza, adversidad o aflicción. El significado de estrés o “stress”, es toda demanda física o psicológica que se le haga al organismo (Lazarus y Martínez, 1984).

El estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona y por ende su rendimiento físico y académico (Bisson, 2010 citado por Mendoza, 2010).

Desde los tiempos en los que el estudiante universitario era un “bien” escaso para las sociedades hasta los actuales en los que los aspirantes a licenciados proliferan, la institución universitaria ha recorrido un largo camino. El cambio de la universidad de “élite” (tanto social como institucional) a la universidad de “masas” ha introducido algunos elementos potencialmente provocadores de estrés. De ellos, sin duda, uno de los más relevantes es el de la competitividad. Son muchos los estudiantes y no tantas las oportunidades en el mercado laboral. Ello hace que ser “de los mejores” sea un objetivo que los estudiantes (sobre todo en los últimos cursos) se

plantean por encima incluso de la adquisición de conocimientos. Por otro lado, la exigencia académica y los hábitos de trabajo adquiridos en los escalones más bajos del sistema educativo no siempre ayudan a la adaptación natural del estudiante al ámbito universitario (Polo, Hernández y Pozo, 1996).

Los universitarios deben enfrentarse a estresores relacionados con los horarios, las condiciones de las aulas, los exámenes, la espera de calificaciones o la incertidumbre hacia el futuro, pudiendo repercutir todo ello negativamente en la salud física y mental de los mismos (Peñacoba y Moreno, 1999; citado por Casuso, 2011) así como en su rendimiento académico (Polo, Hernández y Pozo, 1996).

Aunque resulte razonable suponer que muchas de las demandas, conflictos, actividades y eventos implicados en la vida académica puedan provocar estrés, y que dicho estrés, tal y como ya se ha comentado, pueda repercutir negativamente en la salud, el bienestar y el propio rendimiento de los estudiantes (Muñoz, 2004).

Barraza (2007) señala que bastantes estudiantes identifican la entrada a la universidad, la estabilidad de la misma y finalmente egresar de ésta, como un suceso estresante en sus vidas. Este fenómeno no ha recibido la importancia que debe tener, a pesar de ser un hecho que enfrentan los jóvenes universitarios.

Es en este contexto de cambio donde se quiere profundizar en el estudio de los obstáculos que los estudiantes pueden encontrar en el cumplimiento de sus tareas y la relación de éstos con su bienestar y desempeño académico. Existen casos en los que los estudiantes se encuentran desmotivados, no rinden académicamente o simplemente abandonan sus estudios sin que lleguemos a entender muy bien por qué (Casuso, 2011).

El modelo transaccional o interaccional de Lazarus y Folkman (1986), según el cual el estrés es un proceso dinámico de interacción entre el sujeto y el medio. De acuerdo con estos autores, un suceso será estresante en la medida en que el sujeto lo perciba o valore como tal, sean cual sean las características objetivas del suceso. Por otra parte, las estrategias de que disponga una persona para hacer frente a la situación determinarán en buena medida que se emita la respuesta de estrés. Ambos autores están considerados como los principales impulsores y sistematizadores del enfoque cognitivo e interaccional del estrés y sus teorías son las que reciben mayor apoyo hoy día.

Tanto es así, que de entre todas las definiciones de estrés generadas a lo largo de décadas, quizá

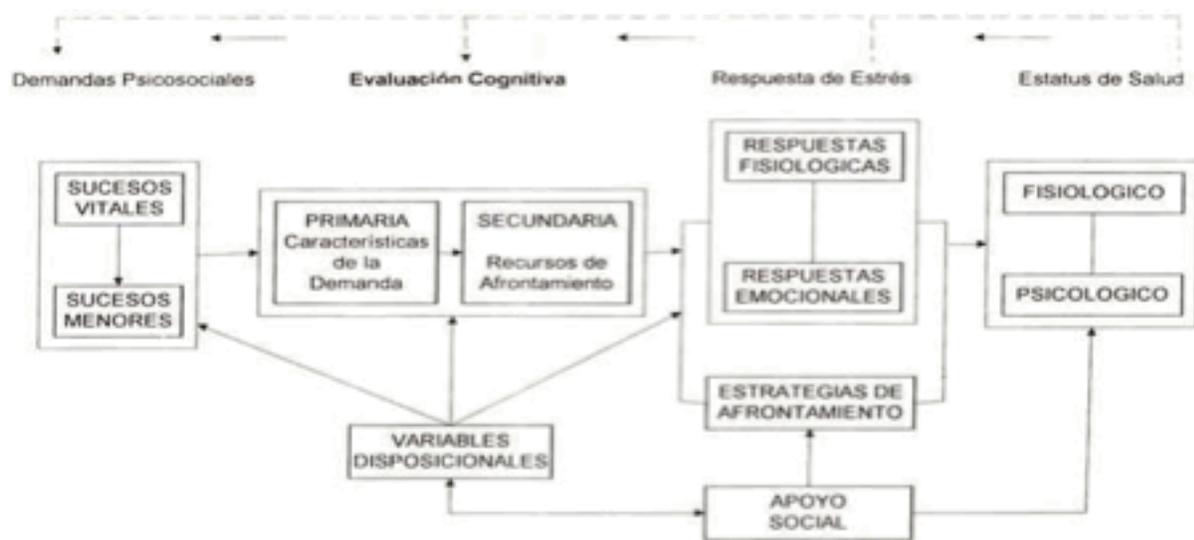
la que goce en la actualidad de mayor aceptación sea la acuñada por los dos autores: El estrés psicológico es el resultado de una relación entre el sujeto y el entorno, que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar. Es decir, se considera que una persona está sometida a una situación de estrés cuando ha de hacer frente a demandas ambientales que sobrepasan sus recursos, de manera que el sujeto percibe que no puede darles una respuesta afectiva. En este tipo de situaciones, el organismo emite una respuesta de estrés que consiste en un importante aumento de la activación fisiológica y cognitiva del organismo, que, a su vez, se prepara para una intensa actividad motora. Las consecuencias de esta activación dependerán de su duración e intensidad. Así, cuando la respuesta es demasiado frecuente, intensa o duradera que puede tener: “El estrés psicológico sería una relación particular entre la persona y el entorno que es evaluada por ésta como desbordante de sus recursos y como una amenaza para su bienestar” (Lazarus y Folkman, 1986).

Por otro lado, el estilo de vida de los estudiantes se ve modificado según se acerca el período de exámenes, convirtiéndose así sus hábitos en insalubres –exceso en el consumo de la cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas como excitantes e, incluso, en algunos casos, ingestión de tranquilizantes-, lo que, a la larga, puede llevar a la aparición de trastornos de la salud (Polo, Hernández y Pozo, 1996).

Lazarus (1993; 1994) en su teoría conceptual en la que relaciona la ansiedad y el estrés, sostiene que el estrés puede ser considerado como un subgrupo de emociones, en el que se encuentra la ansiedad, de forma que, “la ansiedad es casi un sinónimo de estrés psicológico” (Lazarus, 1994). La ansiedad está ligada a la percepción de amenaza por el individuo, de manera que su eje cognitivo muestra pensamientos, ideas, creencias e imágenes inductoras de ansiedad que giran en torno al peligro de una situación determinada. Pero la ansiedad no es la única emoción que surge de la valoración de daño o amenaza y, por tanto, relacionada con el estrés: enfado, culpabilidad, tristeza o entusiasmo también son emociones fruto de esa valoración.

Sandín (1999) plantea que debido a que el concepto de estrés es empleado de forma diferente por los autores, la alternativa más adecuada en el momento actual se basa en la consideración del estrés como un proceso, el cual incluye diversos componentes relevantes tales como la evaluación cognitiva (de amenaza, pérdida o desafío), las respuestas fisiológicas y emocionales, el afrontamiento o los factores moduladores personales y sociales. Considerado lo anterior, Sandín (1999) propone un modelo procesual de 7 etapas que se resume en la Ilustración 1.

El modelo presenta en primer lugar las demandas psicosociales, que corresponden a los estresores tanto ambientales como psicosociales, en segundo momento se considera la evaluación cognitiva, que se refiere a la valoración que hace el individuo con respecto a la situación, coincidiendo este componente del modelo de Sandín con la definición de estrés propuesta por Lazarus y Folkman. Posterior a la evaluación cognitiva se presenta en el modelo la respuesta de estrés, que incluye las respuestas tanto fisiológicas como emocionales y conductuales (afrentamiento), producto de la valoración de la situación como estresante o no, siendo ésta en realidad la última etapa del proceso de estrés. Finalmente se incluyen tanto las variables sociales como las disposicionales, debido a la evidencia reciente de la relación de estas variables con los procesos relacionados al estrés al considerarse moduladores del mismo, y el estatus de salud, que es el resultado del proceso de estrés y dependerá de lo que suceda en las etapas anteriores.



**Ilustración 1. Modelo procesual del estrés, Sandín (1999).**

De acuerdo a Moya y Salvador (2001), el inicio del proceso de estrés se plantea cuando el individuo se enfrenta a un estresor, pudiendo ser este un suceso vital, un suceso menor, estrés crónico o la combinación de ellos. Desde hace tiempo se ha resaltado que el ser humano ha sufrido un cambio en cuanto al tipo de estresores a los que normalmente se enfrenta, ya que mientras que nuestros antepasados habitaban en medios caracterizados por estímulos físicos hostiles y amenazantes, en la sociedad occidental actual las amenazas a las que nos enfrentamos son predominantemente psicológicas.

El estrés es una reacción adaptativa del organismo ante las demandas de su medio (Selye, 1956); cuando éstas se originan en el contexto de un proceso educativo, es frecuente referirse a los mecanismos de adaptación del sujeto en términos de estrés académico. Todos los organismos experimentan reacciones de estrés durante su vida, pero cuando la reacción del sujeto se prolonga puede agotar las reservas del individuo y traducirse en una serie de problemas.

Cabe aclarar que cada población pudiera tener estresores específicos, por lo que en las mediciones utilizadas, deben tomarse en consideración los cuestionarios de auto-informe diseñados para cada grupo, como ocurre, por ejemplo, para los estresores en el ámbito universitario (Peñacoba y Moreno, 1999).

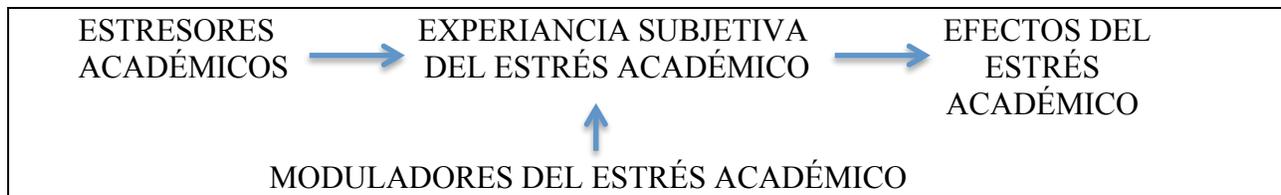
Una vez que el sujeto percibe algún nivel de estrés se pueden presentar respuestas a nivel emocional, conductual (afrentamiento) y fisiológico. Lazarus (2000) considera que el estrés es interdependiente con las emociones, es decir, si hay estrés hay emociones y en algunos casos esta relación es la inversa también. Asimismo, indica que como mínimo hay 15 variedades diferentes de emociones relacionadas con el estrés: ira, envidia, celos, ansiedad, temor, culpa, vergüenza, alivio, esperanza, tristeza, felicidad, orgullo, amor, gratitud y compasión. Cada una dice algo diferente sobre el modo en que una persona ha valorado lo que sucede.

### **ESTRESORES ACADÉMICOS**

De forma general, podríamos definir el estrés académico como aquel que se produce relacionado con el ámbito educativo (Polo, Hernández y Pozo, 1996). En términos estrictos, este podría afectar tanto a profesores como a estudiantes, e incluso, dentro de estos, podría afectar a cualquier nivel educativo. Ahora bien, afirmar que un estudiante universitario padece estrés o decir que no lo padece resulta de una utilidad cuestionable por su generalidad, siendo necesario conocerlo con una mayor profundidad.

El estrés académico propiamente dicho apuntaría así a aquellos procesos cognitivos y afectivos por los que el estudiante experimenta el impacto de los estresores académicos. Sería pues la percepción subjetiva del estrés (Muñoz, 1999).

Basándonos en el modelo general de estrés psicosocial de Lazarus y Folkman, podemos decir que se trata pues de un complejo fenómeno que implica la consideración de variables interrelacionadas: estresores académicos, experiencia subjetiva de estrés, moderadores del estrés académico y finalmente, efectos del estrés académico. Todos estos factores aparecen en un mismo entorno organizacional: la Universidad (Ilustración 2).



**Ilustración 2. Modelo general de estrés psicosocial adaptado al ámbito académico (Casuso, 2011).**

Entendemos por estresores académicos todos aquellos factores o estímulos del ambiente organizacional educativo (eventos, demandas, etc.) que presionan o sobrecargan de algún modo al estudiante. En concreto, nosotros nos centraremos en el medio universitario, analizando como posibles fuentes de estrés aspectos tales como los exámenes y evaluaciones, el rendimiento académico, las relaciones sociales, la sobrecarga de trabajo, metodología docente o la falta de control sobre el propio entorno educativo. Podemos decir así, que el sujeto evalúa diversos aspectos de su entorno educativo como amenazas o retos, como demandas a las que puede responder adecuadamente o para las que cree no tener los recursos necesarios, como factores que están o no bajo su control, etc. (Casuso, 2011).

Sin embargo, no todos los estudiantes universitarios padecen estrés. La respuesta al estrés depende de la disposición personal para hacer frente a las demandas de la situación así como de la propia situación a la que nos refiramos. Es decir, cómo un individuo responde a los acontecimientos estresantes depende tanto de la disposición personal de dicho individuo como de la situación en la cual dichos acontecimientos suceden.

Al hablar de los efectos y consecuencias del estrés académico nos referimos a una amplia gama de variables fisiológicas, psicológicas, sociales... que se ven afectadas por el impacto de los estresores académicos en el sujeto. Por tanto, cabe incluir aquí, desde sutiles cambios en la tasa cardíaca, en la tensión arterial o en los niveles de hormonas en la sangre durante la realización de un examen, hasta las repercusiones en la salud y el bienestar del estudiante, así como indicadores del rendimiento académico tales como las calificaciones (Casuso, 2011).

El afrontamiento es un proceso orientado y contextual, se dirige a lo que la persona realmente piensa y hace en situaciones estresantes, a como éstas se modificarán a medida que se producen estos encuentros, y ya está influido por las valoraciones de los individuos en torno a las demandas reales a las que enfrentan y los recursos de los que se disponen para abordarlas (Lazarus y Folkman, 1986).

Las estrategias de afrontamiento que el sujeto pone en marcha ante la experiencia de estrés

pueden ser consideradas simultáneamente como efectos y como variables moduladoras del estrés académico. Son un efecto inmediato de la experiencia del estrés, puesto que, dependiendo de la valoración que el estudiante haga de la situación, éste tenderá a afrontarla de un modo u otro. Son una variable moduladora, puesto que distintas estrategias pueden resultar más o menos adecuadas para cada situación y, en consecuencia, más o menos eficaces de cara a evitar que el estrés académico llegue a afectar al bienestar, la salud o el rendimiento del estudiante. En cualquier caso, el afrontamiento está estrechamente relacionado con la apreciación subjetiva del estrés (Casuso, 2011).

Entendemos el afrontamiento únicamente como los esfuerzos constantes cognitivos y comportamentales del individuo por gestionar las demandas concretas externas y/o internas que se perciben como agotadoras o excesivas para los recursos propios (Lazarus y Folkman, 1986).

El estrés académico es aquél que se produce a partir de las demandas que exige el ámbito educativo. En términos estrictos este podría afectar tanto a profesores –recordemos los problemas de ansiedad al hablar en público o el llamado síndrome de Bournout (Moreno, 1991) o el estrés reportado por los profesores al realizar sus tareas docentes- como a estudiantes. No obstante, nos vamos a centrar en el estrés académico de los estudiantes universitarios.

Al conceptualizar el estrés académico, son muy numerosos los factores que pueden modular las relaciones entre las fuentes, la experiencia subjetiva y los efectos y consecuencias de este tipo de estrés. Estos factores o variables moduladoras del estrés pueden ser clasificados en cuatro grupos: a) variables biológicas; b) variables psicosociales; c) variables psicoeducativas; d) variables socioeconómicas (Casuso, 2011).

Las variables moduladoras biológicas consideradas más habitualmente en las investigaciones sobre el estrés académico son sin duda la edad y el género. El sexo femenino aparece asociado a un mayor riesgo de sufrir trastornos ansioso-depresivos en estudiantes universitarios en comparación con el sexo masculino (Balanza, Morales y Guerrero, 2009). De igual forma, se ha asociado a mayores niveles de estrés académico percibido y respuestas de estrés (Loureiro, McIntyre, Mota-Cardoso & Ferreira, 2008).

Sin embargo, también existen estudios donde el género femenino no parece estar asociado a una mayor percepción de estresores académicos (Jones & Frydenberg 1999. Huan, See, Ang & Har, 2006. Matheny, Roque-Tovar, Curlette (2008) citados por Casuso, 2011).

Al hablar de la respuesta del estrés académico según Muñoz (2004), se hace referencia a una

amplia gama de variables fisiológicas, psicológicas y sociales que se ven afectadas por el impacto de los estresores académicos en el sujeto. Las demandas del contexto académico son percibidas por muchos alumnos como fuertemente estresantes, lo que contribuye tanto al deterioro de la salud física como mental. La incidencia del estrés académico en la salud y bienestar físico y mental ha sido, la más estudiada y sobre la que, en consecuencia, existe una mayor cantidad de datos empíricos.

De igual forma, el estrés académico también ha sido asociado a síntomas somáticos del tipo dolor de cabeza, mareos, problemas digestivos, agotamiento, problemas con el sueño o irascibilidad (González, 2008; Polo, Hernández y Pozo, 1996; McGeorge, Samter & Gillihan, 2005; Hystad et. Al., 2009) y con el cansancio emocional (González, Landero y Tapia, 2007).

Se ha demostrado además, que el estrés académico no sólo puede inducir efectos directos sobre la salud, sino también efectos indirectos a través de la modificación de los estilos de vida. El estrés se ha asociado a un deterioro en los hábitos alimenticios saludables, aumento del consumo de alcohol, tabaco o café así como al sedentarismo o al deterioro de la imagen corporal (Loureiro, McIntyre, Mota-Cardoso & Ferreira, 2008, Griffin, Friend & Lobel, 1993; Deinzer et al., 2001).

Para Muñoz (2004) la influencia del estrés académico en el rendimiento de los estudiantes suele estar relacionada con el fenómeno de la ansiedad de evaluación. Esta relación negativa entre ansiedad de evaluación y ejecución constituye el principal efecto a corto plazo del estrés académico sobre el rendimiento. En algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y, en otros, los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula minutos antes de dar comienzo el mismo (Maldonado, Hidalgo y Otero, 2000).

No obstante, a pesar de lo expuesto anteriormente, hay que tener en cuenta que una cantidad justa de estrés produce un estado de alerta que es necesario para obtener un rendimiento físico y mental que nos permita ser productivos y creativos. Nos referimos a aquellas situaciones en las que el estrés da lugar a una sensación de confianza, de control y de ser capaz de abordar a buen término unas tareas, retos o demandas concretas. Aunque se podría llegar así a pensar que un cierto nivel de estrés o tensión puede llegar a favorecer la motivación y el rendimiento del estudiante, el problema está en que no parece fácil mantener ese nivel óptimo de estrés, siendo la tendencia general la de que el estrés se incremente hasta alcanzar cotas perjudiciales (Looker & Gregson, 1998).

## II. METODOLOGÍA

### 1. Objetivo.

Presentar elementos teóricos y obtener información acerca de la presencia, nivel y síntomas de estrés reportados por los estudiantes y su relación con los estresores presentes en el contexto universitario en la Facultad de Contaduría y Administración (FCA) de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx).

Dónde además de determinar cuál es el nivel de estrés, estresores, síntomas (físicos y psicológicos), comportamentales y su afrontamiento, en opinión de los estudiantes, saber si hay algún factor sociodemográfico determinante.

### 2. Tipo de estudio.

La presente investigación pertenece a un estudio exploratorio que valúa el nivel de estrés, estresores, síntomas (físicos y psicológicos), comportamentales y su afrontamiento, según la opinión de los estudiantes de la Facultad de Contaduría y Administración de la Universidad Autónoma del Estado de México, medidos a través de un inventario SISCO del estrés, diseñado para este propósito, teniendo como base metodológica, la perspectiva del estrés como la relación entre el sujeto y el entorno, además se consideran aspectos cognitivos, físicos y conductuales del individuo, apegándose con ello a la teoría interaccional del estrés de Lazarus & Folkman (1986).

### 3. Muestra.

El tamaño de la muestra, para aplicar el cuestionario SISCO del estrés, se calculó a partir de la siguiente fórmula:

$$n = \frac{Z^2 p q}{E^2}$$

Se sustituyen los valores, considerando que el valor de confianza es del 94%, la tabla del valor Z, nos da un valor de 1.8808. El nivel de precisión (E) que se busca es de 6% y la variabilidad (pq) es en el caso p = .20 (la probabilidad de contestar la pregunta con el menor valor) y en el caso de q = .80 (la probabilidad de contestar una pregunta con el máximo valor).

$$n = \frac{(1.8808)^2 (.20) (.80)}{(.06)^2} = 157$$

De acuerdo a los alumnos inscritos, calculada la muestra y comparada con los cuestionarios aplicados ( $229 > 157$ ) en el semestre 2015A, fueron los siguientes:

**Cuadro 1. Alumnos inscritos en la Licenciatura en Contaduría y en la Licenciatura en Administración en la FCA de la UAEMéx, en el semestre 2015A.**

<i>Licenciatura</i>	<i>No. de alumnos</i>	<i>Cuestionarios aplicados</i>
<i>Contaduría</i>	720	143
<i>Administración</i>	721	86
<i>Total</i>	1,441	229

**Fuente: Control escolar de la FCA de la UAEMéx.**

Esta investigación se llevó a cabo con alumnos de la Licenciatura en Contaduría de la Facultad de Contaduría y Administración (FCA) de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEM), del semestre, 2015A, en el cual se inscribió un total de 1,441 alumnos (ver cuadro1).

Se aplicó el instrumento a 254 alumnos en principio, pero debido al ítem filtro, hubo 25 que dijeron no haber sentido preocupación o estrés durante el semestre, por lo que el instrumento completo se aplicó sólo a 229 alumnos.

Antes de aplicar el cuestionario a los alumnos, se revisó en cuanto a los términos usados para comprobar su comprensión por parte de los alumnos y el sentido del instrumento, con esta misma finalidad, se aplicaron pruebas piloto, tratando de readecuar las preguntas con las que se complementó el cuestionario, oyendo las sugerencias de los alumnos que participaron.

Una vez corregido y complementado el cuestionario, se procedió a aplicarlo a los alumnos de la Licenciatura en Contaduría y en Administración de la FCA de la UAEM, los cuales fueron escogidos aleatoriamente. Cabe aclarar que algunos cuestionarios fueron aplicados por las investigadoras, y otros por algunos otros profesores, y que los alumnos no recibieron puntos extras u otro tipo de incentivo por responder el cuestionario.

#### **4. Análisis de datos.**

A los resultados obtenidos se les calcularon estadísticas descriptivas que permitieron establecer el contraste de medias con la prueba t de student para una muestra, ANOVA y también se empleó correlación de Pearson para la relación entre dos variables.

Para los análisis estadísticos se empleó el programa SPSS, que es el programa estadístico para ciencias sociales.

## 5. Instrumento.

Se utiliza como instrumento el Inventario de Estrés Académico SISCO (Barraza, 2007). Se realizó la validación del instrumento obteniéndose un Alfa de Cronbach de 0.877.

**Tabla 1. Alfa de Cronbach.**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.877	33

**Fuente: Elaborada por las autoras, del programa SPSS.**

En su estructura se configuraron 33 ítems distribuidos de la siguiente manera: un ítem filtro que, en términos dicotómicos (si-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario, un ítem que en escala tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 a 5, donde uno es poco y cinco es mucho) que permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico; nueve ítems que, en un escala tipo Likert de cinco valores (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores; quince ítems, que en una escala tipo Likert de cinco valores (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor, y por último ocho ítems que en una escala tipo Likert de cinco valores (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.

Se preguntaron además algunos datos sociodemográficos como son: licenciatura, semestre, edad, sexo y promedio de calificaciones, para tratar de relacionarlos con los niveles de estrés.

## III. RESULTADOS

Se tomó en cuenta sólo los cuestionarios de los alumnos que contestaron al ítem filtro haber tenido momentos de preocupación o nerviosismo (229), ya que el alumno que contestaba no haber presentado situaciones de estrés, se daba por terminada la encuesta en ese momento (25).

La media de los promedios de calificaciones de los alumnos fue de 8.735, la moda de 8.5 y la mediana de 8.7. En cuanto a las edades de los participantes la media fue de 20.36, la moda y la mediana fueron de 20 años. Se aplicó a alumnos que van desde el segundo hasta el décimo semestre (segundo: 1, cuarto: 78, sexto: 141, octavo: 7 y décimo: 2), resultando con mayor nivel de estrés los del cuarto semestre (con una media de 28.79).

El nivel de intensidad del estrés académico reportado por los alumnos fue de 3.43 la media, 3.00 la mediana y 3.00 el modo (siendo la mayor calificación cinco y la mínima uno), lo que nos dice que los alumnos reportan un poco más de la mitad de la calificación en cuanto al estrés.

En cuanto a la **DIMENSIÓN DE ESTRESORES** (causas de estrés en los estudiantes) los temas que mayor estrés causan a los alumnos son: la sobrecarga de tareas y trabajos escolares (3.92), las evaluaciones de los profesores (3.82) y el tiempo limitado para hacer el trabajo (3.44).

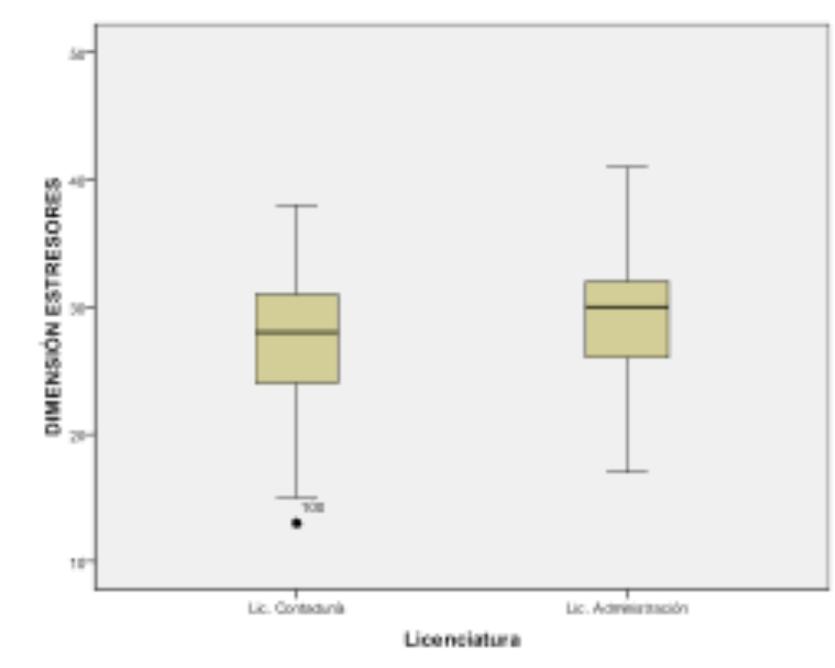
Sí hubo diferencia estadísticamente significativa y correlación, resultando que la licenciatura que presentó mayor estrés académico fue la Licenciatura en Administración y fue mayor en el sexo femenino.

**Tabla 2. Comparación de medias de los estresores por licenciatura.**

Report			
DIMENSIÓN ESTRESORES			
Licenciatura	Mean	N	Std. Deviation
Lic. Contaduría	27.51	143	4.986
Lic. Administración	29.15	86	5.317
Total	28.13	229	5.163

Fuente: Elaborada por las autoras, del programa SPSS.

**Figura 1. Relación entre la dimensión de estresores y la licenciatura de los estudiantes.**



Fuente: Elaborada por las autoras, del programa SPSS.

**Tabla 3. Comparación de medias de los estresores por sexo.**

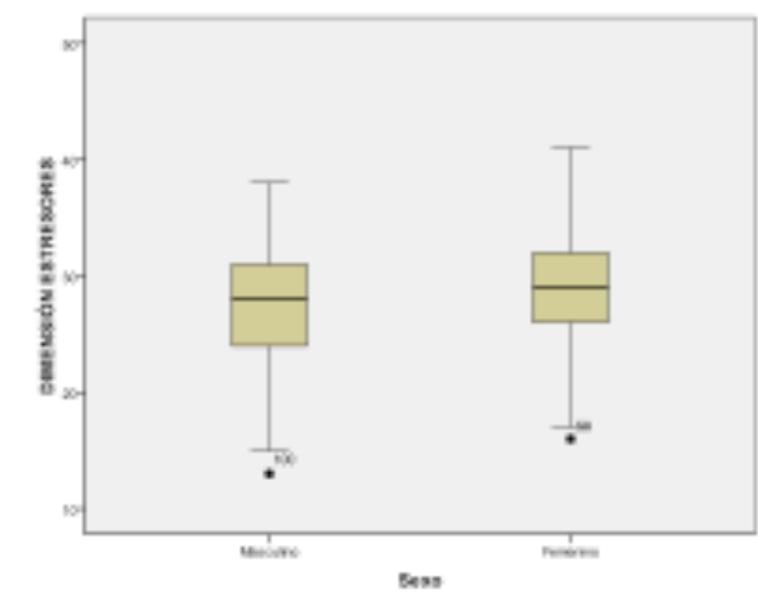
**Report**

DIMENSIÓN ESTRESORES

Sexo	Mean	N	Std. Deviation
Masculino	27.55	91	5.524
Femenino	28.51	138	4.893
Total	28.13	229	5.163

Fuente: Elaborada por las autoras, del programa SPSS.

**Figura 2. Relación entre la dimensión de estresores y el sexo de los estudiantes.**



Fuente: Elaborada por las autoras, del programa SPSS.

**SÍNTOMAS FÍSICOS AL ESTRÉS:** En relación a las reacciones físicas que manifiestan los estudiantes en situaciones de estrés reportan que la somnolencia o mayor necesidad de dormir (3.29) es la principal reacción, seguida de la fatiga crónica o cansancio permanente (3.06) y finalmente trastornos en el sueño, insomnio o pesadillas (2.67).

Sí hubo diferencia estadísticamente significativa y correlación, resultando que los Licenciados en Administración y las mujeres son quienes reportan mayores síntomas físicos.

**Tabla 4. Comparación de medias de los síntomas físicos por licenciatura.**

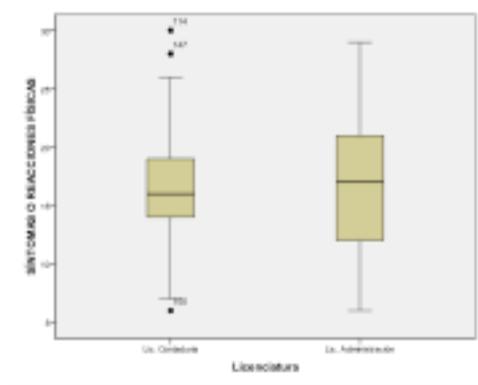
**Report**

SÍNTOMAS O REACCIONES FÍSICAS

Licenciatura	Mean	N	Std. Deviation
Lic. Contaduría	16.41	143	4.298
Lic. Administración	16.77	86	5.570
Total	16.55	229	4.806

Fuente: Elaborada por las autoras, del programa SPSS.

**Figura 3. Relación entre los síntomas físicos y la licenciatura de los estudiantes.**



Fuente: Elaborada por las autoras, del programa SPSS.

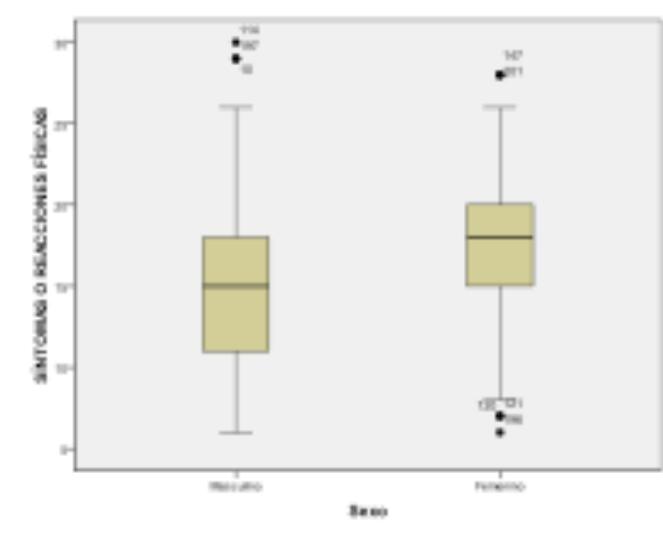
**Tabla 5. Comparación de medias de los síntomas físicos por sexo.**

**Report**  
SÍNTOMAS O REACCIONES FÍSICAS

Sexo	Mean	N	Std. Deviation
Masculino	15.07	91	5.103
Femenino	17.52	138	4.350
Total	16.55	229	4.806

Fuente: Elaborada por las autoras, del programa SPSS.

**Figura 4. Relación entre los síntomas físicos y el sexo de los estudiantes.**



Fuente: Elaborada por las autoras, del programa SPSS.

**SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS.** Con respecto a las reacciones psicológicas que reportan tener los alumnos el mayor puntaje fue para la inquietud o incapacidad de relajarse y estar tranquilo (2.96), luego problemas de concentración (2.93) y finalmente ansiedad, angustia o desesperación (2.81).

Sí hubo diferencia estadísticamente significativa y correlación, resultando que la licenciatura que presentó mayores síntomas psicológicos fue la Licenciatura en Administración y fue mayor en el sexo femenino, además de correlación entre el promedio de calificaciones y los síntomas psicológicos, resultando que entre mayor es la calificación, mayores son los síntomas psicológicos que dicen tener.

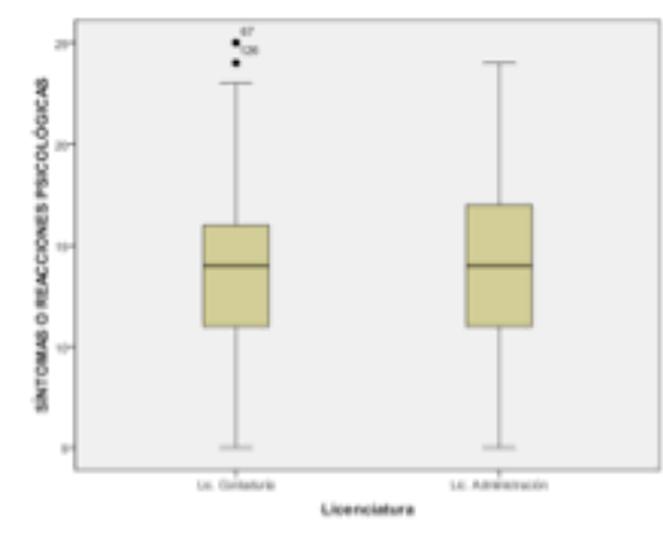
**Tabla 6. Comparación de medias de los síntomas psicológicos por licenciatura.**

**Report**  
SÍNTOMAS O REACCIONES PSICOLÓGICAS

Licenciatura	Mean	N	Std. Deviation
Lic. Contaduría	13.47	143	4.157
Lic. Administración	13.93	86	4.303
Total	13.64	229	4.209

Fuente: Elaborada por las autoras, del programa SPSS.

**Figura 5. Relación entre los síntomas psicológicos y la licenciatura de los estudiantes.**



Fuente: Elaborada por las autoras, del programa SPSS.

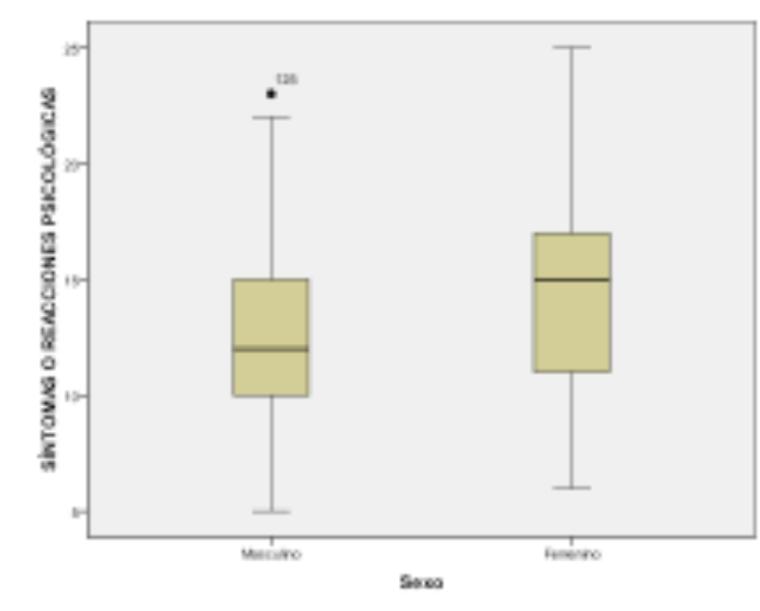
**Tabla 7. Comparación de medias de los síntomas psicológicos por sexo.**

**Report**  
SÍNTOMAS O REACCIONES PSICOLÓGICAS

Sexo	Mean	N	Std. Deviation
Masculino	12.43	91	4.003
Femenino	14.44	138	4.163
Total	13.64	229	4.209

Fuente: Elaborada por las autoras, del programa SPSS.

**Figura 6. Relación entre los síntomas psicológicos y el sexo de los estudiantes.**



**Fuente:** Elaborada por las autoras, del programa SPSS.

**SÍNTOMAS COMPORTAMENTALES.** En cuanto a las reacciones comportamentales la principal fue aumento o reducción en el consumo de alimentos (2.98), seguido de desgano para realizar las labores escolares (2.83) y conflictos o tendencia a polemizar o discutir (2.14).

Sí hubo diferencia estadísticamente significativa y correlación, resultando que quienes presentaron mayores síntomas comportamentales fueron las mujeres, además de correlación entre el promedio de calificaciones y los síntomas comportamentales, resultando que entre mayor es la calificación, mayores son los síntomas comportamentales que dicen tener.

**Tabla 8. Comparación de medias de los síntomas comportamentales por sexo**

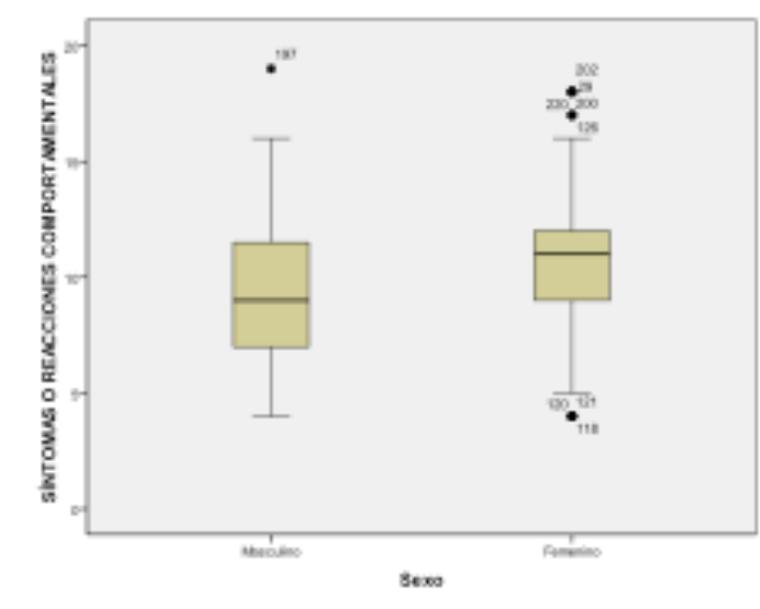
**Report**

SÍNTOMAS O REACCIONES COMPORTAMENTALES

Sexo	Mean	N	Std. Deviation
Masculino	9.32	91	3.119
Femenino	10.47	138	3.100
Total	10.01	229	3.152

**Fuente:** Elaborada por las autoras, del programa SPSS.

**Figura 7. Relación entre síntomas comportamentales y el sexo de los estudiantes.**



**Fuente: Elaborada por las autoras, del programa SPSS.**

**AFRONTAMIENTO.** Respecto a la implementación de las estrategias más utilizadas para enfrentar situaciones de estrés, los alumnos reportan que la más utilizada es concentrarme en resolver la situación que me preocupa (3.78), después fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa (3.51) y finalmente habilidad asertiva o defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros (3.49).

Sí hubo diferencia estadísticamente significativa y correlación, resultando que quienes presentaron mayores estrategias de afrontamiento fueron las mujeres, además de correlación entre la edad y las estrategias de afrontamiento, resultando que entre mayor es la edad, mayores son las estrategias de afrontamiento que dicen tener.

**Tabla 9. Comparación de medias de las estrategias de afrontamiento por sexo**

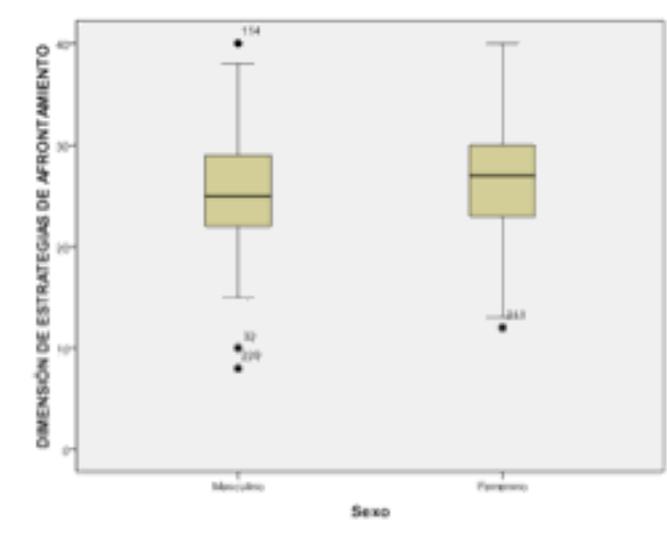
**Report**

DIMENSIÓN DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Sexo	Mean	N	Std. Deviation
Masculino	25.32	91	5.574
Femenino	26.25	138	5.203
Total	25.88	229	5.361

**Fuente: Elaborada por las autoras, del programa SPSS.**

Figura 8. Relación entre las estrategias de afrontamiento y el sexo de los estudiantes.



Fuente: Elaborada por las autoras, del programa SPSS.

#### IV. CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

De acuerdo al objetivo planteado en la presente investigación se concluye que el nivel de estrés académico reportado por los alumnos fue una media de 3.43 (de un máximo de 5).

El género femenino reporta mayores niveles de estrés a diferencia del género masculino, tanto en la dimensión de estresores, como en la de síntomas físicos, síntomas psicológicos, síntomas comportamentales y también de afrontamiento.

Los alumnos que estudian la carrera de Licenciado en Administración mayor que los de la Licenciatura en Contabilidad, tanto en la dimensión de estresores como en la de síntomas físicos.

En cuanto al promedio de calificaciones en las dimensiones de síntomas psicológicos y síntomas comportamentales se presenta mayor estrés a mayor promedio de calificaciones.

En cuanto a la dimensión de afrontamiento, en la comparación de medias, éstas aumentan conforme a aumenta la edad.

Coincidiendo con trabajos anteriores en el tema, las *situaciones de mayor estrés* que reportan los alumnos son: la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, las evaluaciones de los profesores y el tiempo limitado para hacer los trabajos.

Las *reacciones físicas* más comunes ante el estrés que reportan son: somnolencia o mayor necesidad de dormir, fatiga crónica (cansancio permanente) y trastornos en el sueño (insomnio, pesadillas), que de alguna manera están relacionadas.

Las *reacciones psicológicas* principales fueron: inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo), problemas de concentración y ansiedad, angustia o desesperación.

En cuanto a los *síntomas comportamentales* reportan: aumento o reducción en el consumo de alimentos, desgano para realizar las labores escolares y conflictos o tendencia a polemizar o discutir.

Por último las principales *acciones de afrontamiento* que dicen tener es: concentrarse en resolver la situación que los preocupa, fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que les preocupa y habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).

En cuanto a la variable del semestre, no se puede concluir ningún resultado, debido a que se aplicó mayormente el cuestionario a los alumnos del cuarto y sexto semestre, sin embargo, en la dimensión de estresores reportaron mayor nivel de estrés los del cuarto semestre y mayor afrontamiento los del sexto semestre.

Lo que manifestaron los alumnos como causa de estrés específicamente es el tiempo dedicado a los traslados, debido a que algunos trabajan y a que la FCA está dividida en dos unidades y en ocasiones tienen que trasladarse de una a otra en corto tiempo.

Para una institución educativa es importante conocer los niveles de estrés académico de sus estudiantes y así poder prevenir algunas de las enfermedades que se han asociado a los niveles de estrés como son: depresión, ansiedad, baja en el sistema inmunológico, fracaso escolar y un pobre desempeño académico, entre otras.

Puede ser de gran utilidad desarrollar programas de prevención para combatir el estrés, empleando tácticas de afrontamiento ante situaciones estresantes en el entorno educativo, así como ejercicios de relajación (respiración abdominal y técnicas de relajación) para practicar durante las situaciones que causen estrés, de modo que se elimine o reduzca el estrés académico y se logren las consiguientes mejoras en la calidad de la enseñanza, salud y bienestar de los estudiantes.

Debido a que este trabajo de investigación es sólo de diagnóstico, ya quedará para otros trabajos, continuar ahondando en estos y otros factores que estén relacionados con el estrés académico de los alumnos, para confirmar o rechazar los resultados presentados en esta investigación.

## BIBLIOGRAFÍA

- BALANZA GALINDO, S. MORALES MORENO, I. GUERRERO MUÑOZ, J. (2009). Prevalencia de ansiedad y depresión en una población de estudiantes universitarios: factores académicos y sociofamiliares asociados. *Clínica y Salud*, 20(2),177-187.
- BARRAZA MACÍAS, A. (2007). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. En la Biblioteca Virtual de Psicología Científica.com, disponible en <http://www.psicologiacientifica.com>
- CASUSO HOLGADO, M.J. (2011). Estudio del estrés, engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios de ciencias de la salud. Tesis doctoral. Facultad de enfermería, fisioterapia, podología y terapia ocupacional. Universidad de Málaga.
- DEINZER, R. HILPERT, D. BACH, K. SCHAWACHT, M. HERFORTH, A. (2001). Effects of academic stress on oral hygiene- a potencial link between stress and plaqueassociated disease? *Journal of Clinical Perodontology*,28,(5), 459-64.
- GONZÁLEZ DONIZ, M.L. (2008). Estudio de metas académicas y estrés en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud. Tesis doctoral. Departamento de Ciencias de la Salud. Universidad de A Coruña.
- GONZÁLEZ RAMÍREZ, MT. LANDERO HERNÁNDEZ, R. TAPIA VARGAS, A. (2007). Percepción de salud, cansancio emocional y síntomas psicósomáticos en estudiantes universitarios. *Ansiedad y estrés*, 13 (1), 67-76
- GRIFFIN, K.W. FRIEND, R. EITEL, P. LOBEL, M. (1993). Effects of environmental demands, stress and mood on helath practices. *Journal of Behavioural Medicine*,16(6), 643-61.
- HYSTAD, S.W. EID, J. LABERG, J.C. JOHNSEN, B.H. BARTONE, P.T. (2009). Academic stress and health: exploring the moderating role of personality hardiness. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 53( 5), 421-429.
- LAZARUS, R., MARTÍNEZ F. R. (1984). Definiendo Estrés, adaptado del capítulo 1: Estrés y procesos cognitivos. Consulta el 29 de septiembre de 2014 de la web: <http://www.practicaintegral.com.ar/cuad%202/def%20w.htm>.
- LAZARUS, R.S. FOLKMAN, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona. Ed. Martínez Roca.
- LAZARUS, R.S. (1994). *Emotion and adaptation*. Oxford: Oxford University Press.
- LAZARUS, R.S. (2000). *Estrés y emoción: manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: esclée de Brouwer.
- LOOKER, T. GREGSON, O. (1998). *Superar el estrés*. Madrid: Pirámide.
- LOUREIRO, E. MCINTYRE, T. MOTA-CARDOSO, R. FERREIRA, M.A. (2008). A relação entre o stress e os estilos de vida. Nos estudantes de Medicina da Faculdade de Medicina do Porto. *Acta Medica Portuguesa*, 21, 209-214.
- MALDONADO, M.D. HIDALGO, M.J. OTERO, M.D. (2000). Programa de intervención cognitivo-conductual y de técnicas de relajación como método para prevenir la ansiedad y el estrés en alumnos universitarios de Enfermería y mejorar el rendimiento académico. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace*, 53, 43-57.
- MCGEORGE, E.L. SAMTER, W. GILLIHAN, S.J. (2005). Academic stress, supportive communication and health. *Communication Education*, 54(4), 365-372.
- MENDOZA, LETICIA ET COLS. (2010). Factores que ocasionan estrés en Estudiantes Universitarios. *ENE, Revista de Enfermería* 4 (3) : 35-45, disponible en <http://enfermeros.org/revista>.
- MORENO, B. OLIVER, C. Y ARAGONÉS, A. (1991). El “Bournout “, una forma específica de estrés laboral. En: G. Buela-Casal y V. Caballo (Comps.). *Manual de psicología clínica aplicada*. Madrid: siglo XXI.

- MOYA ALBIOL, L. SALVADOR, A. (2001). Empleo de estresores psicológicos de laboratorio en el estudio de la respuesta psicofisiológica al estrés. *Anales de Psicología*, 17(1), 69-81.
- MUÑOZ GARCÍA, F.J. (1999). El estrés académico. Incidencia del sistema de enseñanza y función moduladora de las variables psicosociales en la salud, el bienestar y el rendimiento de los estudiantes universitarios. Tesis doctoral dirigida por León, J.M., Facultad de Psicología de la Universidad de Sevilla.
- MUÑOZ GARCÍA, F.J. (2004). El estrés académico. Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial. Huelva: Universidad de Huelva Publicaciones.
- PEÑACOBÁ, C. Y MORENO-JIMÉNEZ, B. (1999) La escala de estresores universitarios (EEU) Una propuesta para la evaluación del estrés en grupos poblacionales específicos. *Ansiedad y estrés*, 5(1), 61-78.
- POLO, A. HERNÁNDEZ, JM Y POZO, C. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Ansiedad y Estrés*. 2(2-3),159-172.
- SANDÍN, B. (1993). En Buendía Vidal, J. *Estrés y psicopatología*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- SANDÍN, B. (1999). *El estrés psicosocial*. Madrid: Klinik.
- SANDÍN, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Internacional Journal of Clinical and Health Psychology*, 3(1), 141-157.
- SELYE, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- TINTO, V. (1987). *El abandono de los estudios superiores: una nueva perspectiva de las causas del abandono y su tratamiento*. México, UNAM/ANUIES.