

UNIVERSIDAD DE SONORA
División de Ciencias Sociales
Departamento de Psicología y Cs. de la Comunicación
Licenciatura en Psicología



Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la División de Ciencias Sociales de la Universidad de Sonora. Su impacto en la calidad de la educación.

TESIS

Para obtener el grado de:

Licenciada en Psicología

Presenta:

Leticia Guadalupe Pérez Musiño

Directora:

Dra. Blanca Aurelia Valenzuela

Asesores:

Dra. Reyna de los Ángeles Campa Álvarez

Dra. Manuela Guillén Lúgigo

Dra. Patricia Rodríguez Llanes

Universidad de Sonora

Repositorio Institucional UNISON



"El saber de mis hijos
hará mi grandeza"



Excepto si se señala otra cosa, la licencia del ítem se describe como openAccess

DEDICATORIA

A mis padres: por haberme apoyado durante estos años de carrera, por enseñarme desde pequeña a luchar por lo que quiero. Este logro es de ustedes.

A mi hermana: por apoyarme y escucharme siempre cuando hablaba de la carrera o la tesis, aun cuando algunas cosas no comprendía lo que decía.

AGRADECIMIENTOS

A Dios: por haberme prestado vida y salud para culminar esta etapa tan importante en mi vida.

A mi familia: por apoyarme en momentos donde creía no poder lograrlo, por sus palabras y por caminar conmigo en este trayecto.

A mi directora de tesis: por el tiempo y paciencia dedicados, por las enseñanzas que me compartió para culminar este trabajo satisfactoriamente.

A Laborg: por el apoyo de todos los maestros que conforman este laboratorio, por compartirme sus enseñanzas.

Al Departamento de Psicom: por su excelente organización, por toda la enseñanza que me brindaron durante toda mi carrera.

INDICE

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

RESUMEN

CAPITULO I. INTRODUCCIÓN

1.1.Introducción	1
1.2. Antecedentes	3
1.3. Planteamiento del problema	5
1.4.Objetivos de la investigación	8
1.5. Preguntas de investigación	8
1.6. Justificación.....	8
1.7. Delimitación del estudio.....	9
1.8. Limitaciones del estudio.....	10

CAPITULO II. MARCO CONTEXTUAL

2.1.Educación Superior.....	12
2.2. Universidad de Sonora	13
2.3.División de Ciencias Sociales	18

CAPITULO III. MARCO TEÓRICO

3.1. Estrés académico.	22
3.2. Causas de estrés académico.....	23
3.3. Síntomas estrés académico.....	25
3.4. Modelo sistémico- cognoscitivista del estrés académico.	28
3.5. Estrategias de Afrontamiento.	31

CAPITULO IV. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Enfoque de la investigación.	36
4.2. Tipo de investigación	36
4.3. Diseño de investigación.	36
4.4. Participantes.	37
4.5. Técnicas de recolección de datos.	37
4.6. Procedimiento y análisis de los datos.....	38

CAPITULO V. RESULTADOS

5.1. Resultados cuantitativos.....	41
------------------------------------	----

CAPITULO VI. CONCLUSIONES

6.1. Conclusiones y discusiones.....	50
Referencias bibliográficas.....	53

ANEXOS

Anexo 1. Consentimiento informado.....	58
Anexo 2. Inventario SISCO del Estrés Académico.....	59

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Niveles de educación superior.....	12
Tabla 2. Divisiones de la Universidad de Sonora. Unidad regional centro.....	15
Tabla 3. Alumnos de la División de Ciencias Sociales.....	19
Tabla 4. Datos generales del instrumento.	42
Tabla 5. Descriptivos de la escala de preocupación o nerviosismo.	45
Tabla 6.Descriptivos de la escala de comportamiento	45
Tabla 7. Descriptivos de la escala psicológica.....	46
Tabla 8. Descriptivos de la escala fisiológica.	46
Tabla 9. Estrategias de afrontamiento	47
Tabla 10. Correlaciones de Pearson	48

INDICE DE GRÁFICAS

Gráfica 1. Alumnos participantes de la División de Ciencias Sociales	41
Gráfica 2. Síntomas del estrés académico.....	42

Gráfica 3. Estrés Académico	43
Gráfica 4. Comparativo de estrés académico por sexo.	43
Gráfica 5. Estrés Académico por carrera	44
Gráfica 6. Estrategias de afrontamiento.	47

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Fases del estrés.....	25
Figura 2. Modelo sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico.	30

RESUMEN

El estrés académico es una problemática de salud que está presente principalmente en los estudiantes universitarios; Mazón (2007) evidencia que las consecuencias a corto y largo plazo en el estrés académico puede afectar en diversas áreas tales como el la salud física, estado emocional e incluso las relaciones interpersonales, pudiendo esto ser experimentado de diferentes maneras en cada tipo de personas. La presente investigación tiene como objetivo general identificar las causas, síntomas del estrés académico y estrategias de afrontamiento. Con el fin de generar propuestas de intervención. Se realizó una investigación con enfoque cuantitativo de tipo descriptivo, donde se aplicó el Inventario SISCO del Estrés Académico (Anastasi y Urbina, 1998), a una muestra 280 alumnos de la División de Ciencias Sociales de la Universidad de Sonora. Pertenecientes a las carreras de: Psicología, Derecho, Trabajo Social, Ciencias de la Comunicación, Sociología, Historia y Administración Pública. Para el análisis de datos se empleó el programa estadístico SPSS, versión 21. Los resultados indican que el instrumento es válido con un alfa de Cronbach de .76, se evidencia que un 82% de los estudiantes presentan estrés académico; en las carreras de Derecho, Psicología y Ciencias de la Comunicación se presentan niveles altos, en menor medida en las carreras de Historia y Sociología. Las principales causas se relacionan con la preocupación referente a la sobrecarga de tareas y evaluaciones. Los síntomas del estrés son principalmente mayormente psicológicos, físicos y comportamentales. Las estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes son habilidades asertivas y elaboración de un plan. Se propone diseñar programas de intervención en atención a los estudiantes.

Palabras claves: Estrés académico, estrategias de afrontamiento, estudiantes universitarios, causas y síntomas del estrés.

CAPITULO I.

INTRODUCCIÓN

CAPITULO I. INTRODUCCIÓN

1.1. Introducción

En la presente investigación se aborda como objeto de estudio el estrés académico, el cual se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos Berrío y Mazo (2011). Existen muchos escenarios respecto al estrés, esta investigación se centra en el estrés en el contexto educativo el cual se denomina estrés académico, estrés escolar, estrés de examen, entre otros sinónimos Berrío y Mazo (2011), en el cual “Es sabido que el estrés está presente en casi todas las actividades y contextos en los cuales se desenvuelve el ser humano” (Martínez y Díaz, 2007, p. 14).

En el contexto universitario, la gran mayoría de los estudiantes experimentan un grado elevado de estrés académico, entre los diversos factores que se relacionan se puede aludir a la responsabilidad que implica el cumplir con las obligaciones académicas; se experimentan en ocasiones sobrecarga de tareas y trabajos, y además la evaluación de los profesores, de sus padres, y de ellos mismos sobre su desempeño, genera ansiedad. Esta gran activación puede redundar de modo negativo tanto en el rendimiento en los diferentes compromisos académicos, como en la salud física y mental de los estudiantes (Berrío y Mazo, 2011).

Las investigaciones que abordan el tema sobre el estrés académico se pueden encontrar cifras significativas sobre el estrés entre estudiantes universitarios, mayormente donde estos se encuentran en periodos de exámenes, cuando se tiene sobrecarga académica, en los primeros cursos de la carrera, una enseñanza y aprendizaje demasiado centrado en la memorización, cuando hay falta de tiempo, las exigencias de algunas materias, durante las intervenciones en

público, en el momento que existe deficiencias metodológicas del profesorado y cuando se obtienen resultados no satisfactorios (Toribio y Franco, 2006)

Referente a las estrategias de intervención utilizadas para la reducción del estrés académico, autores como Pérez, Martín y Borda (2003), sugieren implementar el control de la ansiedad mediante procedimientos de relajación; reestructuración cognitiva; entrenamiento en habilidades sociales; solución de problemas; programas de autocontrol; enseñar habilidades de estudio o de examen; llevando a cabo las estrategias ya mencionadas el estudiante podrá tener un mejor rendimiento académico y prevenir o erradicar repercusiones negativas del estrés.

Mencionado lo anterior, el objetivo principal de la presente investigación es identificar las causas, síntomas del estrés académico y estrategias de afrontamiento. Con el fin de generar propuestas de intervención.

El presente trabajo se agrupa en seis capítulos. En el primero se muestra un panorama general de la investigación, donde se plantean los antecedentes, preguntas de investigación, objetivos, justificación; con la finalidad de introducirnos a la investigación.

En el segundo capítulo, se presenta el marco contextual donde se elaboró el estudio, haciendo referencia a la educación superior, la Universidad de Sonora y la División de Ciencias Sociales. Lo que corresponde al tercer capítulo se desarrolla el marco teórico de la investigación, en el cual se presenta el concepto de estrés académico, las causas y síntomas; así como un modelo sistémico-cognoscitivo del estrés académico. En el cuarto capítulo, se describe la metodología de investigación que se realizó, desde el enfoque y tipo, los participantes, las técnicas de recolección de datos que se emplearon y el procedimiento para el análisis e

interpretación de los datos. El quinto capítulo se describe los resultados cuantitativos. En el sexto capítulo y último se muestran las conclusiones y discusiones encontrados en el estudio.

1.2 Antecedentes

“El origen de la palabras estrés data de los siglos XII y XVI, en donde se le otorgaba ese título a algo que se encontraba bajo la opresión de algo o alguien”. (Fontana, 1992). El termino estrés académico se ha utilizado en históricamente para denominar realidades muy distintas. Así, según publica Moscoso (1998, citado en Martín, 2007) mientras que en el siglo XIX Claude Bernard consideraba que lo característico del estrés eran los “estímulos estresores” o “situaciones estresantes”, durante el siglo XX Walter Cannon, afirmaba que lo importante era la “respuesta fisiológica” y “conductual” característica.

Desde esta perspectiva histórica, el origen de los planteamientos actuales del estrés se sitúa en los trabajos del fisiólogo Hans Selye, quien en la década de 1930, mientras estudiaba su segundo año de la carrera de medicina en la Universidad de Praga observó que todos los enfermos a quienes estudiaba, indistintamente de la enfermedad que padecían, presentaban síntomas comunes y generales: cansancio, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, entre otros síntomas inespecíficos.

Investigaciones realizadas por Reza (2005, citado en González 2010), afirma que el “estrés es el estado de tensión en el cual nos encontramos inmersos todos los días. Situación que hace que algunas personas se desgasten, se enfermen e incluso mueran por estar sometidas a presiones que van más allá de sus fuerzas o de su resistencia a la frustración”. La presencia de un nivel alto de estrés puede afectar el rendimiento académico, el cual se puede concebir como el

nivel de conocimientos, habilidades y destrezas que el alumno adquiere durante el proceso enseñanza-aprendizaje.

Por su parte Barraza (2004), realizó un estudio a más de 60 alumnos de nivel universitario aplicando una encuesta de estrés académico esto arroja que sufren de un nivel alto de estrés esto es debido a las cargas de tareas que tienen y el tiempo limitado para los trabajos, los síntomas que se presentan para el estrés son: trastornos del sueño y problemas de concentración durante una actividad, para enfrentar dicho estrés en los alumnos se recurren al esfuerzo para razonar y poder mantener la calma.

Por otro lado, estudio realizados por De la Rosa, Chang, Delgado, Oliveros, Murillo, Ortiz, Vela y Yhuri (2015); investigaron sobre los niveles de estrés y la forma de afrontarlo en estudiantes de medicina, derecho y psicología; evidenciando que la principal sintomatología es la preocupación del nerviosismo, los estudiantes de medicina son los que presentan un alto nivel de estrés en comparación de los demás y la forma de afrontamiento más frecuente fue la focalización del problema, la reevaluación positiva y la búsqueda de apoyo social.

Por último una investigación realizado por Toro Añel, Gorguet, Pérez Infante y Ramos Gorguet (2011); mediante un estudio descriptivo y trasversal en estudiantes de medicina con un bajo rendimiento académico, encontrando altos niveles de estrés pero se encontraba más en los de sexo femenino, las situaciones que causaban el estrés eran más sobre la carga de tareas y algunos deberes escolares. De todas las reacciones que fueron evaluadas la más intensa fue la psicológica, el patrón de conducta prevaleció más en los alumnos con alto niveles de estrés.

Autores como Escalona (1996) mencionan que las mujeres experimentan más el estrés que los hombres debido a los cambios hormonales derivados de su propia fisiología y de la

maternidad, entre otros, los cuales la hacen más vulnerable a esa respuesta orgánica. Siendo factores que influyen en manejo emocional ante diversas situaciones académicas y de la vida diaria.

1.1. Planteamiento del problema

En Latinoamérica, “a pesar de algunas contradicciones, los estudios concuerdan en mostrar una elevada incidencia de estrés en estudiantes universitarios, alcanzando valores superiores al 67% de la población estudiada en la categoría de estrés moderado” (Román, Ortiz y Hernández, 2008, p. 1).

En México se realizó un estudio por Barraza en el año 2008 donde la población consto de 152 alumnos de maestría en Educación en donde se utilizó el Inventario SISCO del Estrés Académico. Los resultados arrojaron que el 95% de los alumnos de maestría reportaban haber presentado estrés académico solo algunas veces, pero con una intensidad medianamente alta.

En el 2007, Caldera, Pulido y Martínez realizaron un estudio en el cual se utilizó una población de 115 alumnos de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos en donde los datos obtenidos no muestran evidencia significativa con relación a la hipótesis formulada; la cual establece una relación positiva entre los niveles de estrés de los estudiantes y el rendimiento académico de los mismos. Cabe, sin embargo, hacer algunas precisiones: existe una tendencia, aunque no significativa, a encontrar rendimiento académico medio y alto (22.61% y 20%, respectivamente) en los alumnos con bajos niveles de estrés. Dicha información sugiere la posibilidad de que altos niveles de estrés son obstáculos para el rendimiento académico y que la mejor condición para obtener buenas notas es mantener niveles medios. También se observó que

los niveles de estrés del estudiantado de la carrera no son elevados (apenas el 19.13% reporta alto estrés), lo que manifiesta que para esta población en particular la actividad académica no es fuente graves conflictos.

En un estudio realizado por Pulido, Serrano, Valdés, Chávez, Hidalgo y Vera en el año 2011, se trabajó con una muestra de 504 estudiantes universitarios los cuales (73.41%) ha sufrido ansiedad intensa y que 45.82% de estos casos ocurren al menos una vez al mes. Las tablas indican que al menos 51.58% de la muestra consume diferentes tipos de drogas o alcohol para paliar los efectos del estrés académico y que 47.41% lleva a cabo el consumo al menos una vez al mes. El 85.11% de la muestra percibe a los docentes como muy exigentes, pese a lo cual solo un poco más de 15% ha pensado en darse de baja por motivo de la demanda académica, y esto ha ocurrido con una frecuencia relativamente baja, pues menos de 10% lo ha pensado al menos una vez al mes

En un estudio más reciente, en el año 2015, Marín realizó un estudio con 900 estudiantes de la licenciatura de las Facultades de Químicofarmacobiología, Psicología y Escuela de Enfermería y Salud Pública de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo; se aplicó el Inventario SISCO, en donde los resultados arrojaron que el 68.5% de los estudiantes presentan algunas veces, casi siempre y siempre manifestaciones de ansiedad, angustia o desesperación.

En lo que respecta al estrés y el estado de salud, Fontana (1992), menciona que entre el 50 y 75% de las enfermedades y de los accidentes que ocurren actualmente se encuentran estrechamente relacionados con el estrés. De acuerdo con Martin Mazon (2007) las consecuencias a corto y largo plazo en el estrés académico puede afectar en diversas áreas tales como el la salud física, estado emocional e incluso las relaciones interpersonales, pudiendo esto ser experimentado de diferentes maneras en cada tipo de personas.

A partir de investigaciones realizadas sobre el estrés académico, podemos notar en éste, tres diferentes planos: cognitivo, conductual y fisiológico. En los cuales dentro de estos tipos se encuentran efectos a corto y largo plazo. En el plano cognitivo, una gran parte de los estudiantes universitarios sufren de un grado elevado estrés, ya que cuentan con un gran número de obligaciones de las cuales deben cumplir, en algunas ocasiones experimentando una sobre carga en tareas, trabajos, exámenes sin mencionar sus padres de familia y de ellos mismos evaluando su desempeño escolar, todo esto provocándoles ansiedad.

Dentro del plano conductual, Hernández, Pozo y polo (1994) realizaron una investigación con la finalidad de determinar en qué medida hay manifestaciones y síntomas de ansiedad en los estudiantes universitarios ante los exámenes y compara los resultados con el rendimiento académico, el tiempo de estudio, el sexo y la titulación. Encontrándose que ante la presencia de síntomas de estrés se derivan problemas de bajo rendimiento académico, de igual manera la afecta la salud y la autoestima de las personas.

Por su parte, dentro del plano fisiológico, la respuesta fisiológica al estrés le permite a los seres humanos adaptarse a las distintas condiciones del medio ambiente, para emitir una respuesta conductual apropiada y hacerle frente a la situación que se está viviendo en el momento o escapar de ella. Algunos síntomas que se pueden presentar en personas con estrés son sueños alterados, malnutrición o desnutrición, sedentarismo consumo excesivo de drogas o alcohol (alcoholismo, drogadicción, nicotina).

1.4. Objetivos de la investigación

Objetivos generales:

Identificar las causas, síntomas del estrés académico y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la división de Ciencias Sociales de la Universidad de Sonora. Con el fin de caracterizar los elementos anteriormente mencionados.

Objetivos específicos

- Señalar las causas que genera el estrés académico.
- Detectar los síntomas que se presentan en el estrés.
- Determinar el género que presenta con mayor frecuencia el estrés académico.
- Identificar las estrategias de afrontamiento del estrés.

1.5. Preguntas de investigación

1. ¿Qué causa el estrés?
2. ¿Cuáles son los síntomas que se presentan por el estrés?
3. ¿En qué género se presenta más frecuentemente el estrés?
4. ¿Cómo afrontan el estrés los estudiantes?

1.6. Justificación

El estrés representa un problema de salud pública, que repercute en las diversas esferas de la salud: física, psicológica y social. Enfocando el estudio en el caso del estrés académico, es indispensable identificar causas y síntomas, para tener un diagnóstico estudiantil y brindar las estrategias de afrontamiento antes tal situación.

Unas de las personas más beneficiarias en esta investigación por supuesto serían los estudiantes, se tocara el tema de los especialistas en el comportamiento escolar para ver de qué manera y como se puede desarrollar programas para reducir los efectos adversos que puede tener el estrés sobre el desempeño académico en general y por ende del lado psicológico se atenderán los estudiantes en riesgo. Lo anterior mencionado es debido a las consecuencias de casos de altos nivel de estrés que van desde estados depresivos hasta la baja autoestima. "Los escasos trabajos sobre el tema han demostrado la existencia de índices notables de estrés en las poblaciones universitarias, alcanzando mayores cuotas en los primeros cursos de carrera y en los periodos inmediatamente anteriores a los exámenes" (Muñoz, 1999 citado en Martín, 2007, p.89).

1.6. Delimitación del estudio

Se pretende identificar las causas, síntomas del estrés académico y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la División de Ciencias Sociales de la Universidad de Sonora, Unidad regional centro. Para ello se realiza un estudio descriptivo - correlacional, de esta forma poder describir e identificar la presencia del estrés en los estudiantes. Con la finalidad de realizar un diagnóstico situacional y poder desarrollar programas de intervención psicológica para el manejo del estrés.

La actuación práctica de la presente investigación se basa en un enfoque cuantitativo, en donde se tomara como instrumentos de recogida de datos el Inventario SISCO para medir el estrés académico. Dicha investigación se encuentra enmarcada en la disciplina de psicología especialmente dentro de la psicología educativa y de la salud.

1.7. Limitaciones del estudio

Las limitaciones que durante el estudio fueron de tipo temporal, que dificultaron ampliar el uso de técnicas de recogida de datos, primeramente porque se requería ajustarse a los horarios de los profesores y a la disponibilidad de los grupos. Por último es necesario seguir encuestando a los estudiantes de la División en Ciencias Sociales y de la Salud, de manera que se pueda realizar un comparativo. Por otro lado a partir de los resultados encontrados es necesario diseñar programas de intervención constante en el manejo y afrontamiento del estrés.

CAPITULO II.

MARCO CONTEXTUAL

CAPITULO II. MARCO CONTEXTUAL

2.1. Educación Superior

La educación superior en México se conforma por tres niveles: 1) técnico superior (también conocido como profesional asociado), 2) licenciatura y 3) posgrado. El nivel de técnico superior forma profesionales técnicamente capacitados para el trabajo en una disciplina específica, sus programas de estudio son de dos años, es de carácter terminal y no alcanza el nivel de licenciatura. En la tabla 1. Se describen los niveles en educación superior.

Tabla 1. Niveles de educación superior

Título		Duración	Características
Técnico Superior Universitario y profesional asociado		2 años	- Es la opción educativa posterior al bachillerato y previa a la licenciatura, que conduce a la obtención del título profesional correspondiente. Este nivel puede ser acreditado como parte del plan de estudios de una licenciatura. - El plan de estudios está orientado fundamentalmente a desarrollar habilidades y destrezas relativas a una actividad profesional específica.
Licenciatura		3 a 5 años	- Es la opción educativa posterior al bachillerato que conduce a la obtención del título profesional correspondiente. - El objetivo fundamental de este nivel de estudios está centrado en el desarrollo de conocimientos, actitudes, aptitudes, habilidades y métodos de trabajo para el ejercicio de una profesión.
Posgrado	Especialización	1 a 2 años	- Su objetivo se enfoca en la formación de individuos capacitados para el estudio y tratamiento de problemas específicos de un área particular de una profesión, pudiendo referirse a conocimientos y habilidades de una disciplina básica o a actividades específicas de una profesión determinada. - Requiere tener como antecedente académico el título de licenciatura, o haber cubierto el total de créditos de la licenciatura, cuando se curse como opción de titulación a ésta.
	Maestría	2 a 3 años	- Está dirigida a la formación de individuos capacitados para participar en el análisis, adaptación e incorporación a la práctica de los avances de un área específica de una profesión o disciplina. - Requiere contar por lo menos como antecedente académico el título de licenciatura, o haber cubierto el total de créditos de la licenciatura, cuando se curse como opción para titulación de ésta.
Título		Duración	Características
Doctorado		2 a 4 años	- Está dirigido a la formación de individuos capacitados para la docencia y la investigación, con dominio de temas particulares de un área. Los egresados deberán ser capaces de generar nuevo conocimiento en forma independiente, o bien, de aplicar el conocimiento en forma original e innovadora. - Tener por lo menos como antecedente académico el título de maestría o haber cubierto el total de créditos de la maestría, cuando se curse como opción de titulación de ésta.

Fuente: SEP (2016).

De acuerdo a la Secretaría de Educación Pública (SEP, 2016), el nivel de licenciatura se imparte en instituciones tecnológicas, universitarias y de formación de maestros; es de carácter terminal y forma profesionistas en las diversas áreas del conocimiento con programas de estudio de cuatro años o más. Para cursar el posgrado se requiere haber acreditado la licenciatura y se imparte en especialidad, maestría y doctorado; forman personas que ejercen su profesión con relevante capacidad, con alto grado de especialización, que se acreditan mediante un título de grado.

La educación superior en el país se encuentra dentro de las principales riquezas para el desarrollo social, político y económico. La educación superior constituye un medio de educación en los jóvenes y las características de las instituciones; están íntimamente relacionadas a la calidad de la formación de sus estudiantes (Guerrero, 2003). Ocupando un lugar prominente en las agendas de los países desarrollados y en vías de desarrollo, debido a que promueve el crecimiento económico, la especialización de los trabajadores, la innovación tecnológica, el fomento cultura, la movilidad social.

2.2. Universidad de Sonora

La Universidad de Sonora es una Institución de Educación Superior autónoma y de servicio público, fundada en el año de 1942. Cuenta con un patrimonio cultural y científico del estado de Sonora, debido a la magnitud y calidad de los recursos humanos y materiales, el número de estudiantes, la presencia de sus egresados, y por ser partícipe de la historia regional.

La misión que tiene la Universidad de Sonora es formar en programas educativos de calidad y pertinencia, a profesionales integrales y competentes a nivel nacional e internacional, articulando la docencia con la generación y aplicación del conocimiento, la difusión de la cultura y la extensión de los servicios, para contribuir al desarrollo sustentable de la sociedad.

La visión que presenta la Universidad de Sonora es una institución comprometida con las necesidades, intereses y requerimientos de la sociedad, que desarrolla funciones de alta calidad, relevancia y pertinencia social, y que contribuye así de manera decisiva en el desarrollo sustentable de Sonora y de México, en virtud de lo cual es reconocida mundialmente como una de las mejores instituciones de educación superior del país.

La ubicación geográfica y estratégica que tiene la Universidad de Sonora, le permite desempeñar un papel esencial e impulsar nuevas y diversificadas opciones educativas, generar y aplicar nuevos descubrimientos ante los retos que presenta el desarrollo global. Su desarrollo y estado actual responde a una dinámica interna y aun contexto externo, de orden social, económico y político; que le ha permitido colocarse en altos lugares entre las instituciones de educación superior. El mismo contexto externo y la dinámica interna, también han sido factores que han creado grandes dificultades y procesos que han dificultado los procesos de cambio, crecimiento, innovación y mejora.

La Universidad de Sonora cuenta con más de 30,000 estudiantes y 3,000 profesores. Su administración central se encuentra ubicada en el campus de la ciudad de Hermosillo. Se divide en 6 sedes a lo largo del Estado, Nogales, Santa Ana, Caborca, Hermosillo, Navojoa y en Ciudad Obregón. Hermosillo, como sede principal, alberga la mayoría de los estudiantes y de la oferta educativa.

Cuenta con la más alta oferta educativa en el estado, con 46 programas de licenciatura, 7 de especialidad, 21 de maestrías y 8 de doctorados. Actualmente la Universidad de Sonora se encuentra en el sexto lugar de las mejores Universidades públicas de México, y en el duodécimo lugar nacional contando Universidades Públicas y Privadas. Además de contar con un gran programa de intercambio estudiantil conectando a Sonora y a México con una gran parte de América Latina y de Europa.

La unidad regional centro ubicada en el municipio de Hermosillo; cuenta con seis divisiones. La oferta educativa se muestra en la tabla 2 se muestran las divisiones, departamento y licenciaturas.

Tabla 2. Divisiones de la Universidad de Sonora. Unidad regional centro.

División	Departamento	Licenciatura
División de Humanidades y Bellas Artes	- Departamento de Bellas Artes.	- Lic. en Literaturas Hispánicas.
	- Departamento de Letras y Lingüística.	- Lic. en Lingüística.
	- Departamento de Lenguas extranjeras.	- Lic. en Enseñanza del Inglés
	- Departamento de Arquitectura y Diseño.	- Arquitectura.
		- Lic. en Artes Escénicas esp. Actuación.
		- Lic. en Artes Escénicas esp. Danza.
		- Lic. Artes Plásticas.
		- Lic. en Música.
		- Lic. en Diseño Gráfico.
	- Departamento de	

División de Ciencias Económicas Administrativas	Economía. - Departamento de Contabilidad. - Departamento de Administración.	- Lic. en Contaduría Pública. - Lic. en Administración de Empresas. - Lic. en Economía. - Lic. en Finanzas. - Lic. en Mercadotecnia. - Lic. en Informática Administrativa. - Lic. en Negocios y Comercio Internacionales.
División de Ciencias Exactas y Naturales	-Departamento de Física. - Departamento de Geología. -Departamento de Matemáticas -Departamento de Investigación en Física.	- Lic. en Matemáticas. - Lic. en Física. - Lic. en Geología. - Lic. en Ciencias de la Computación. - Ing. en Tecnología Electrónica.
División de Ciencias Sociales	-Departamento de Derecho. -Departamento de Sociología y Administración Pública. -Departamento de Psicología y Ciencias de la Comunicación. -Departamento de Trabajo Social. -Departamento de Historia y	- Lic. en Derecho. - Lic. en Sociología. - Lic. en Administración Pública. - Lic. en Historia. - Lic. en Psicología. - Lic. en Ciencias de la Comunicación. - Lic. en Trabajo Social.

	Antropología.	
División de Ciencias Biológicas y de la Salud	- Departamento de Agricultura y Ganadería. - Departamento de Ciencias Químico Biológicas. - Departamento de Enfermería. - Departamento de Investigaciones Científicas y Tecnológicas. - Departamento de Investigación y Posgrado en Alimentos. - Departamento de Medicina y Ciencias de la Salud.	- Químico Biólogo Clínico. - Químico en Alimentos. - Lic. en Cultura Física y Deporte. - Lic. en Enfermería. - Lic. en Medicina. - Lic. en Odontología. - Lic. en Biología. - Lic. en Ciencias Nutricionales. - Ing. Agrónomo.
División de Ingeniería	- Departamento de Ingeniería Industrial. - Departamento de Ingeniería Civil y Minas. - Departamento de Ingeniería Química y Metalurgia. - Departamento de Investigación en Polímeros y Materiales.	- - Ing. Civil - Ing. Mecatrónica - Ing. Minero - Ing. en Materiales - Ing. en Metalúrgica - Ing. Químico - Ing. Industrial y de Sistemas - Ing. en Sistemas de Información

Fuente: Universidad de Sonora

2.3. División de Ciencias Sociales. Unidad Regional Centro.

La División de Ciencias Sociales, tiene como misión formar profesionales integrales y competentes en la disciplinas de Psicología, Ciencias de la Comunicación, Historia, Derecho, Sociología, Administración Pública a través de programas educativos en los que se articula la docencia con la investigación y la difusión, tareas sustantivas de la Universidad de Sonora.

Dentro de las características que tiene la División, se mencionan las siguientes:

- Los programas educativos son reconocidos por su buena calidad y están acreditados.
- Los currículos escolares están centrados en el aprendizaje de los estudiantes; son flexibles y tienen incorporado el servicio social. Están diseñados para que los alumnos se habiliten en las competencias de su disciplina y en la práctica profesional.
- Los estudiantes, a través de las prácticas profesionales, se vinculan con los sectores productivos, sociales y culturales.
- A través del programa de la movilidad los estudiantes entran en contacto con nuevas culturas lo que permite que adquieran nuevas formas ver el mundo.
- Los profesores que integran la planta docente realizan estancias académicas en instituciones nacionales y extranjeras.
- Los docentes están organizados en cuerpos académicos consolidados y en consolidación; su tarea es desarrollar líneas de generación y aplicación innovadora del conocimiento relacionadas con el ámbito regional, nacional e internacional. Mantienen relación con

investigadores nacionales y extranjeros. Los resultados de su investigación son publicados en revistas de reconocida calidad.

- Se ha implementado un sistema de evaluación integral que coadyuva a: mejorar el desempeño de profesores y estudiantes, actualizar los currículos escolares, reducir los índices de deserción y reprobación y elevar las tasas de egreso y titulación.
- Los programas de posgrado son de reconocida calidad y están sostenidos por los cuerpos académicos consolidados.
- La vinculación con los sectores sociales, productivos y culturales se ha fortalecido.

La División de Ciencias Sociales se organiza y diversifica, a partir de cinco Departamentos, en los siguientes campos disciplinarios: Departamento de Derecho, Departamento de Historia y Antropología, Departamento de Psicología y Ciencias de la Comunicación, Departamento de Sociología y Administración Pública y Departamento de Trabajo Social.

La División de Ciencias Sociales, tiene una matrícula total de estudiantes en la unidad regional centro de 6,255 alumnos. En la tabla 3 se muestra la matrícula por licenciatura.

Tabla 3. Alumnos de la División de Ciencias Sociales.

Licenciatura	Alumnos
Derecho	2,784
Psicología	1,454
Ciencias de la Comunicación	919

Trabajo Social	532
Trabajo Social Virtual	66
Administración Pública	296
Sociología	107
Historia	97
TOTAL	6,255

Fuente: División de Ciencias Sociales.

La División de Ciencias Sociales ha llevado a cabo la reforma curricular con un modelo basado en competencias, la sé cuál se inscribe en una perspectiva humanista que busca, a través de nuevas metodologías, más flexibles y pertinentes, ofrecer mayores y más amplias oportunidades de adquirir nuevos conocimientos o perfeccionar los que poseen (Arguelles, 1996).

CAPITULO III.

MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO III. MARCO TEÓRICO

3.1. Estrés académico

En la literatura se ha encontrado diversas definiciones del estrés académico, a continuación se darán a conocer algunas de ellas. Comenzando en la década de los 80, donde Lazarus y Folkman (1984), definen el estrés como una relación particular entre la persona y el entorno, que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar. Citado en Rocha (2008).

Continuando con la década de los 90, Fontana (1992) menciona que “algunos autores identifican al estrés como aquellos desafíos que excitan y mantienen alertas a los individuos y sin los cuales, muchas personas verían su vida de forma monótona y sin sentido”.

Por otro lado, La Real Académica Española (2004) la define como “Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves”. Citado en (Sánchez, 2007).

Autores como Martínez y Díaz (2007:12), sostienen que “El fenómeno del estrés se lo suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Igualmente, se lo atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización”.

En el mismo año Caldera, Pulido y Martínez (2007), mencionan que el estrés académico se produce a partir de las demandas que exige el ámbito educativo. En términos estrictos, éste podría afectar tanto a profesores –recordemos los problemas de ansiedad a hablar en público o el llamado síndrome de Bournout o el estrés informado por los profesores en el abordaje de sus tareas docentes– como a estudiantes. Incluso, dentro de éstos, podría afectar en cualquier nivel educativo.

Por último, La Organización Mundial de la Salud, define al estrés como el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción”. (Sánchez, 2007)

3.2. Causas del estrés académico

De acuerdo con Sarubbi y Castaldo (2013) menciona que en la actualidad se vive a un ritmo muy acelerado. Prácticamente ya no queda tiempo para hacer las cosas que se tiene planeado o se desea realizar. Los principales factores que generan estrés en los jóvenes son las tareas, trabajos, exámenes, reuniones, compromisos, salidas con los amigos, problemas familiares entre otros. Son eventos que un estudiante universitario realiza a lo largo de su proceso de aprendizaje. Sin embargo, cuando empieza a haber una sobrecarga de todos estos, aparece el estrés, como “la respuesta del cuerpo a toda exigencia o presión”, y lo más interesante de esta problemática es saber cuáles son las consecuencias que dicho fenómeno genera en la vida de los estudiantes y que afectaciones tendrá en distintos ámbitos, ya sea, académico, físico o psicológico.

Fontana (1992) menciona que existen diversos factores en el ámbito educativo que originan el estrés académico, los cuales son:

- El respaldo insuficiente: el cual se presenta cuando el alumno tiene que realizar diversas tareas que se encuentren por debajo del nivel de competencia.
- Horas extra: continuamente los alumnos realizan prácticas estando cansados y estresados, continuamente se deben cancelar algún compromiso social para trabajar hasta tarde.
- No adaptación social: debido al aumento en el trabajo las relaciones personales toman un segundo plano, esto interfiere en el desarrollo de la socialización y de los pasatiempos del individuo.
- Expectativas personales elevadas a irrealizables perfeccionismo: esta es una de las causas principales de estrés excesivo. Si el individuo espera mucho de sí mismo, se esfuerza y los resultados que obtiene le parecen insuficientes, es ahí donde surge el estrés.
- Incapacidad para terminar un trabajo: puede ser ocasionada por el tiempo, escasa organización para realizarlo y una comunicación deficiente.
- Incapacidad en la toma de decisiones: el individuo al no mostrar seguridad en sí mismo, es muy probable que tome las decisiones equivocadas y ante la incertidumbre de la decisión que debe tomar se manifiesta el estrés.
- Irresponsabilidad: el individuo al mostrar falta de responsabilidad al entregar de trabajos o tareas, lo posiciona en planos incómodos generadores de estrés.

- Ambiente escolar: si el alumno se encuentra escaso se relaciones sociales y por otro lado cuenta con algunos de los factores mencionados anteriormente, al no ser aceptado dentro del grupo, pierde el interés, falta con frecuencia, comienza a tener sentimientos de inferioridad, originando estrés.
- Falta de metas: cuando el individuo carece de motivadores tiende a sentirse frustrado y apartado de la sociedad, como si no enajara, lo cual origina estrés.

3.3. Síntomas de estrés académico

Las consecuencias de altos niveles de estrés “van desde los estados depresivos, ansiedad, irritabilidad, descenso de la autoestima, insomnio, hasta asma, hipertensión, úlceras, etcétera” (Caldera, Pulido y Martínez, 2007, p. 78), afectando de modo perjudicial tanto la salud, como el rendimiento académico de los alumnos.

Melgosa (1999), menciona las fases del estrés académico: 1) Nivel normal de resistencia, 2) alarma, 3) resistencia, 4) agotamiento y 5) cronificación.





Figura 1. Fases del estrés

Fuente: Melgosa (1999)

Barraza (2003), nos menciona que el estrés académico trae consigo consecuencias en las que los síntomas se dividen en tres tipos: físicas, psicológicas y comportamentales.

En las reacciones físicas se encuentran:

- Dolor de cabeza.
- Cansancio difuso o fátiga crónica.
- Bruxismo (rechinar de los dientes durante el sueño).
- Elevada presión arterial.
- Disfunciones gástricas o disentería.
- Dolor de espalda.
- Dificultad para dormir o sueño irregular.
- Frecuentes catarros y gripes.
- Excesiva sudoración.

- Aumento o pérdida de peso.
- Temblores o tics nerviosos.

Los síntomas psicológicos son:

- Ansiedad.
- Susceptibilidad.
- Tristeza.
- Sensación de no ser tenidos en consideración.
- Irritabilidad excesiva.
- Indecisión.
- Escasa confianza en sí mismo.
- Inquietud.
- Sensación de inutilidad.
- Falta de entusiasmo.
- Sensación de no tener el control sobre la situación.
- Pesimismo hacia la vida.
- Imagen negativa de sí mismo.
- Sensación de melancolía durante la mayor parte del día.
- Preocupación excesiva.
- Dificultad de concentración.
- Infelicidad.
- Inseguridad.
- Tono de humor depresivo.

Por último, los síntomas comportamentales son los siguientes:

- Fumar excesivamente.
- Olvidos frecuentes.
- Aislamiento.
- Conflictos frecuentes.
- Escaso empeño en ejecutar las propias obligaciones.
- Tendencia a polemizar.
- Desgano.
- Ausentismo laboral.
- Dificultad para aceptar responsabilidades.
- Aumento o reducción del consumo de alimentos.
- Dificultad para mantener las obligaciones contraídas.
- Escaso interés en la propia persona.
- Indiferencia hacia los demás.

3.4. Modelo sistémico-cognositivista del estrés académico

Para Rodríguez (2001) el humano se encuentra en una sociedad de organización, comenzando por el nacimiento y terminando con la muerte, que está en un contacto de con sistemas organizacionales muy estrecho. Teniendo así que el estudio de los fenómenos que son típicos de los humanos tengan un grado de opacidad mayor.

En este caso, los alumnos que comienzan con sus estudios se encuentran ante varias demandas por parte de la escuela o institución, estas demandas pueden presentarse en dos formas o niveles, el general y el particular.

Existen dos niveles el institucional y el áulico, el primero se refiere a la demandas o exigencias que se hacen como respetar el horario al igual que el calendario escolar, aceptar y adaptarse a la organización del instituto, en cuanto el áulico son demandas o exigencias que se relacionan con los docentes como su forma de enseñar y cuáles son las estrategias que usa o los compañeros que se tienen en el grupo, haciendo así que este conjunto de acontecimientos generan que el alumno actúe de cierta manera.

Para que el alumno pueda actuar necesita hacer una “valoración cognitiva” estos inputs para así poder hacer frente a ellos con lo que el disponga, al final con la valoración se pueden obtener dos resultados; el ser enfrentados con cualquier recurso con el que se disponga o, no poder ser enfrentados con dichos recursos generando así una valoración como perdida donde después puede tener un desequilibrio sistemático a causa de esta situación estresante. Puede ser manifestado por varios síntomas ya sean:

Físicos tal es caso del insomnio, cansancio, morderse las uñas, problemas en el estómago, etc. Los psicológicos como la tristeza, problemas de concentración, problemas de memoria, inquietud, etc. Y los de comportamiento que son los problemas de aislamiento, abuso de la bebida, conflictos, etc.

Cuando se tienen estos síntomas la persona necesita la actuación de nuevo para mejorar su equilibrio sistemático para eso debe realizar una nueva valoración con el fin de encontrar formas para afrontar las demandas exigidas llamado coping. Cuando la persona hace esa última

actuación debe haber una tercera valoración esta vez con la necesidad de realizar ajustes para mejorar.

Existen dos tipos de estresores ambos presentes en el estrés académico: Los mayores por ejemplo el inicio/final del calendario escolar o el cambio de escuela y los, menores que para Polo, Hernández y Poza (1996) puede ser el hacer un examen, una exposición, sobrecarga académica, la competitividad en el aula, etc.

El modelo propuesto por Barraza (2006), indica que el estudiante se ve ante un conjunto de demandas dadas por el entorno, que se someten en un proceso de valoración cognoscitiva por la misma persona. Si estas demandas son mayores a los recursos con los que se cuentan se les denominan como estresores generando un desequilibrio sistemático entre la relación persona-entorno. Existe un segundo proceso de valoración para afrontar dicha situación estresante finalmente una vez que el afrontamiento se llevó a cabo el equilibrio sistemático regresa a la normalidad existe una tercera valoración para el ajuste de estrategias. Tal como se observa en la figura 2.

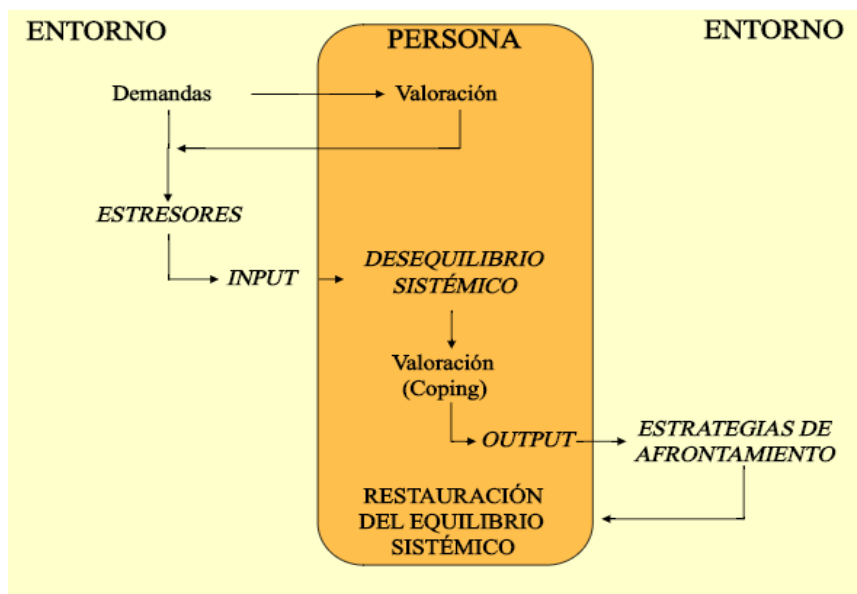


Figura 2. Modelo sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico

Fuente: Barraza (2006)

La explicación del modelo inicia del lado izquierdo superior y sigue la siguiente lógica:

- 1) El entorno le plantea a la persona un conjunto de demandas o exigencias.
- 2) Estas demandas son sometidas a un proceso de valoración por parte de la persona.
- 3) En el caso de considerar que las demandas desbordan sus recursos las valora como estresores.
- 4) Estos estresores se constituyen en el input que entra al sistema y provoca un desequilibrio sistémico en la relación de la persona con su entorno.
- 5) El desequilibrio sistémico da paso a un segundo proceso de valoración de la capacidad de afrontar (coping) la situación estresante, lo que determina cuál es la mejor manera de enfrentar esa situación.
- 6) El sistema responde con estrategias de afrontamiento (output) a las demandas del entorno.

Por último una vez aplicadas estas estrategias de afrontamiento, en caso de ser exitosas, el sistema recupera su equilibrio sistémico; en caso de que las estrategias de afrontamiento no sean exitosas, el sistema realiza un tercer proceso de valoración que lo conduce a un ajuste de las estrategias para lograr el éxito esperado

3.5. Estrategias de afrontamiento

Para brindar un amplio conocimiento de las estrategias de afrontamiento, es necesario definir primeramente este concepto , citando al autor Londoño et al., (2006), menciona que “Relacionándolo con el estrés, las emociones y la solución de problemas, consideradas como

conjunto de recursos y esfuerzos tanto cognitivos como comportamentales orientados a resolver el problema, a reducir o eliminar la respuesta emocional o a modificar la evaluación inicial de la situación y donde la utilización de determinada estrategia de afrontamiento va a depender de la situación en sí, la evaluación cognitiva, el control percibido, las emociones y/o activación fisiológica” (p.329).

Otros autores como, Canbach, Valle, Rodríguez, Piñeiro y Freire (2010), hacen mención que es un proceso orientado y contextual que va dirigido a lo que realmente la persona piensa y hace en situaciones estresantes e interviene por las distintas valoraciones que tienen los individuos en torno a las demandas a las que se enfrentan y a los recursos con los cuales logra abordarlas.

Existen diversas acciones que se incluyen en el afrontamiento, las cuales se encuentran el tolerar, minimizar, admitir o incluso no tomar en cuenta los eventos que no se pueden controlar, a pesar de ellos, las estrategias de afrontamiento adoptadas dependerán de varios factores, como lo son la evaluación que el individuo realiza sobre la situación o el evento estresante, la disponibilidad de recursos y las experiencias previas y las características de cada individuo (Delgado y Martínez, 2016).

El afrontamiento cuenta con dos funciones, según lo menciona Canabach et al., (2010), las cuales son la regulación de emociones estresantes y la modificación de la situación problema entre la persona entre la persona y el ambiente causante de estrés.

Lazarus (1993) diferenció dos tipos de estrategias básicas de afrontamiento:

-Estrategias de afrontamiento centrado en el problema: dirigidas a actuar sobre la situación problemática o estresante con objeto de solventar problemas o dificultades implicadas de la situación.

-Estrategias de afrontamiento centrado en la emoción: que buscan modificar el modo en el que la persona interpreta o valora las distintas situaciones estresantes a las que se enfrenta.

Según Martínez (2009) las principales estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes para disminuir el estrés académico son:

1) Concentrarse en resolver el problema poniendo en juego todas las capacidades estudiándolo sistemáticamente y analizando diferentes puntos de vista, pensando en lo que se está haciendo y por qué.

2) Buscar diversiones relajantes, como actividades de ocio: leer, pintar, ver la televisión y escuchar música.

3) Distracción física haciendo deporte.

4) Buscar apoyo espiritual y ayuda en un Dios.

5) Buscar apoyo social compartiendo el problema con amigos y padres para que le ayuden y expliquen qué harían ellos en su lugar.

6) Buscar ayuda profesional de maestros u otros profesionales competentes.

7) Buscar pertenencia adaptándose a los amigos o generando en ellos buena impresión.

8) Falta de afrontamiento por no encontrar forma o enfermarse.

9) Reducir la tensión bebiendo, comiendo, llorando, gritando, tomando drogas o trasladando las frustraciones a otros.

10) Reservarlo (el problema) y aislarse de la gente no dejando que otros se enteren de su problemática.

Como lo señalan Martínez, Piqueras e Inglés (s.f) el esfuerzo tanto cognitivo como conductual que debe realizar el individuo ante el manejo de situaciones internas y externas a él, y que exceden sus recursos requiere de la elección de distintas estrategias para poder hacer frente a las mismas; por lo que es importante tomar en cuenta como el individuo aprecia los estresores, las emociones implicadas y los esfuerzos realizados para afrontar ciertas situaciones estresoras; donde el término estrategias de afrontamiento hace alusión a los procesos utilizados en cada momento y que pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones que se den en cada momento; es por esto que las estrategias que se utilicen para afrontar el estrés serán definitivas para la solución de las situaciones estresantes y para el bienestar tanto físico como psicológico de cada individuo.

CAPITULO IV.

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

CAPITULO IV. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Enfoque de la investigación

Se empleó un enfoque cuantitativo, el cual se utiliza para la recolección y análisis de datos para contestar preguntas de investigación o probar hipótesis. Se emplea la medición numérica, el conteo y el uso estadístico para establecer con exactitud los patrones de comportamiento en la población (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

4.2. Tipo de investigación

La investigación es de tipo descriptivo – correlacional, debido a que describe las variables relacionadas con el estrés académico y a la vez conocer la relación entre las causas, síntomas y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la División de Ciencias Sociales de la Universidad de Sonora.

Este tipo de investigación mide, evalúa o recolecta datos sobre diversos conceptos (variables), aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar. En un estudio descriptivo se selecciona una serie de cuestiones y se mide o recolecta información sobre cada una. Los estudios correlacionales miden la relación de 2 o más variables, la utilidad y propósito de los estudios correlacionales son saber cómo se puede comportar un concepto o variable (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

4.3 Diseño de investigación

Se emplea un diseño de investigación no experimental debido a que no se construye ninguna situación, sino que se observan situaciones ya existentes, no provocadas intencionalmente por el investigador. La temporalidad del estudio es transaccional o transversal

recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.

4.4 Participantes

Se empleó una muestra no probabilística por conveniencia, debido a que se tomó un subgrupo de la población total de los alumnos de la División de Ciencias Sociales de la Universidad de Sonora y fue por conveniencia ya que se tomaron una serie de criterios para la selección de los participantes.

La muestra total se conformó por 280 alumnos y los criterios de selección de los participantes fueron los siguientes:

- Alumnos de la División de Ciencias Sociales de la Universidad de Sonora, unidad regional centro.
- Alumnos que cursaran entre quinto y noveno semestre de las licenciaturas.

Se empleó una fase de recogida de datos:

1) Fase cuantitativa: Durante el período 2017-2 se aplicó el Inventario SISCO del Estrés Académico. Elaborado por Anastasi y Urbina (1998).

4.5 Técnicas de recolección de datos

Para la recolección de la información se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento el Inventario SISCO del Estrés Académico. Este inventario es autodescriptivo (Anastasi y Urbina, 1998), y se le puede definir como un autoinforme que proporciona un sujeto sobre sí mismo o sobre distintos aspectos de su funcionamiento, basándose en su auto-observación.

Este inventario se construyó a partir de los componentes sistémico-procesuales del estrés académico, y se encuentra constituido por 37 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (si-no), permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho), permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico
- 9 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- 18 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor
- 8 ítems que, en un escalamiento tipo likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

4.6. Procedimiento y análisis de datos

Para la aplicación los cuestionarios, se acudió a las aulas de los alumnos con autorización previa de los profesores asignados, se acudió a los diversos Departamentos de la División de Ciencias Sociales de la Universidad de Sonora.

La aplicación duro aproximadamente 30 minutos por aula, se acudió en el horario y dio asignado por los respectivos profesores. Se brindaron las instrucciones y se indicó que respondieran con la mayor veracidad y se garantizó el anonimato.

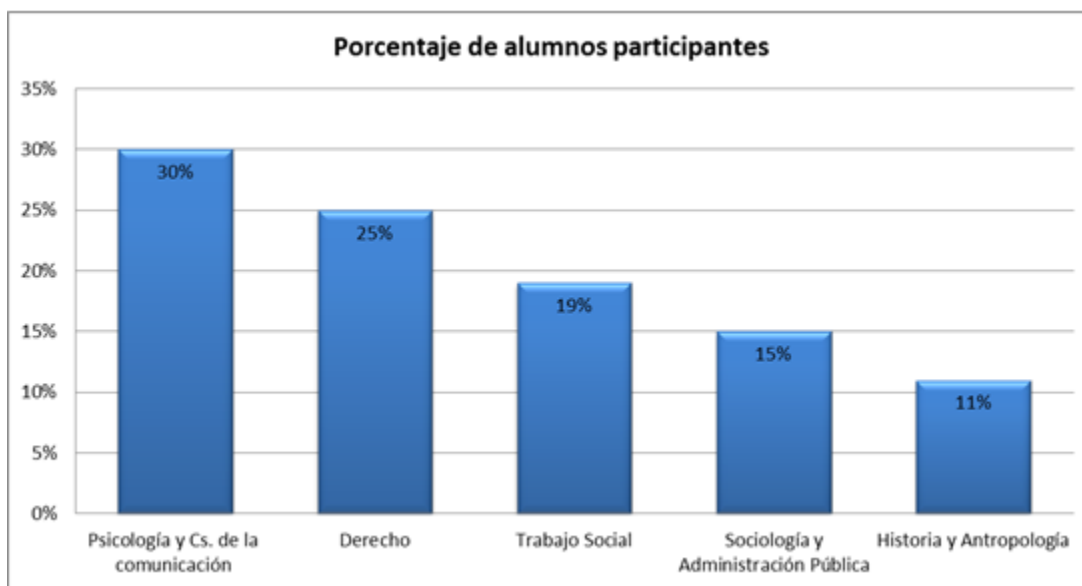
Una vez concluida la recolección de datos se prosiguió a su respectivo análisis. Para el análisis cuantitativo se empleó la base estadística de datos SPSS versión 21.00, en donde se realizó un una análisis estadístico para la fiabilidad y validez de los resultados, descriptivo y correlacional.

CAPITULO V.

RESULTADOS

CAPITULO V. RESULTADOS

La muestra total se constituyó por 280 participantes, un 44% es sexo masculino y un 56% es de sexo femenino, las edades oscilaban entre 18 y 25 años con una media de edad de 20 años referente al estado civil un 97% es soltero y un 3% casados, Un 96% no tiene hijos y un 4% si tiene. En la gráfica 1. Se muestra la distribución porcentual de los participantes por departamento de estudio.



Gráfica 1. Alumnos participantes de la División de Ciencias Sociales

De acuerdo a la validez del instrumento en la tabla 1 se describen los datos en general del instrumento, encontrando un alfa de .76, lo que indica que hay fiabilidad en el instrumento. Respecto al análisis por escala se encontró validez, excepto en la escala comportamental ya que

se obtuvo un alfa de .42, lo que indica que es necesario agregar más reactivos o aplicarlo a una

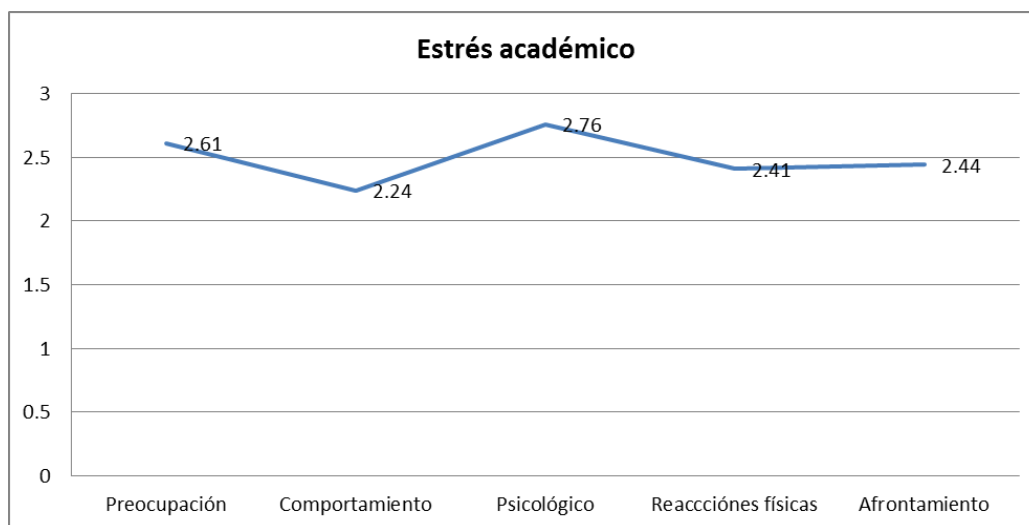
Escalas	N	Mínimo	Máximo	Media	D.E	Alfa
						.76
Preocupación	99	1	4	2.61	.57	.72
Comportamental	83	1	4	2.24	.72	.42
Psicológico	83	1	5	2.76	.98	.83
Reacciones físicas	83	1	6	2.41	.92	.64
Afrontamiento	82	1	5	2.44	.70	.60

muestra más alta.

Tabla .4 Datos generales del instrumento

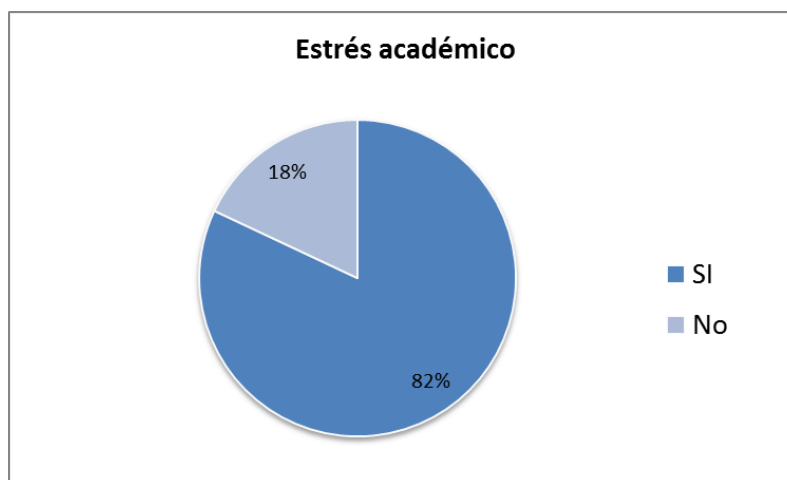
En la gráfica 2, se muestran las medias de la escala de estrés académico, los resultados indican que la causa principal es la preocupación con una media de 2.61, las manifestaciones más

frecuentes son psicológicas (2.76); sin embargo se tienen estrategias para afrontar las situaciones desencadenantes del estrés (2.44).

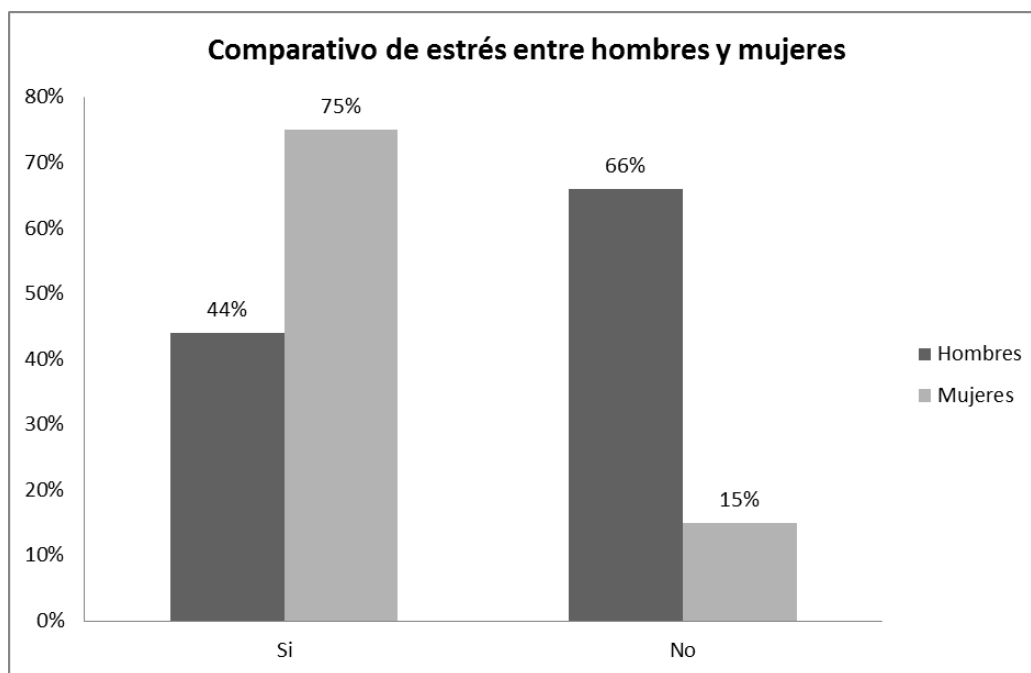


Gráfica 2. Síntomas del Estrés Académico

Los resultados, demuestra que un 82% de los estudiantes manifiestan presentar estrés; mientras que un 18% indica que no presenta estrés académico. Por otra parte, de acuerdo al género que presenta altos niveles de estrés académico, el 75% de las mujeres manifiestan presentar síntomas de estrés a diferencia de los hombres que el 44% indica síntomas de estrés.

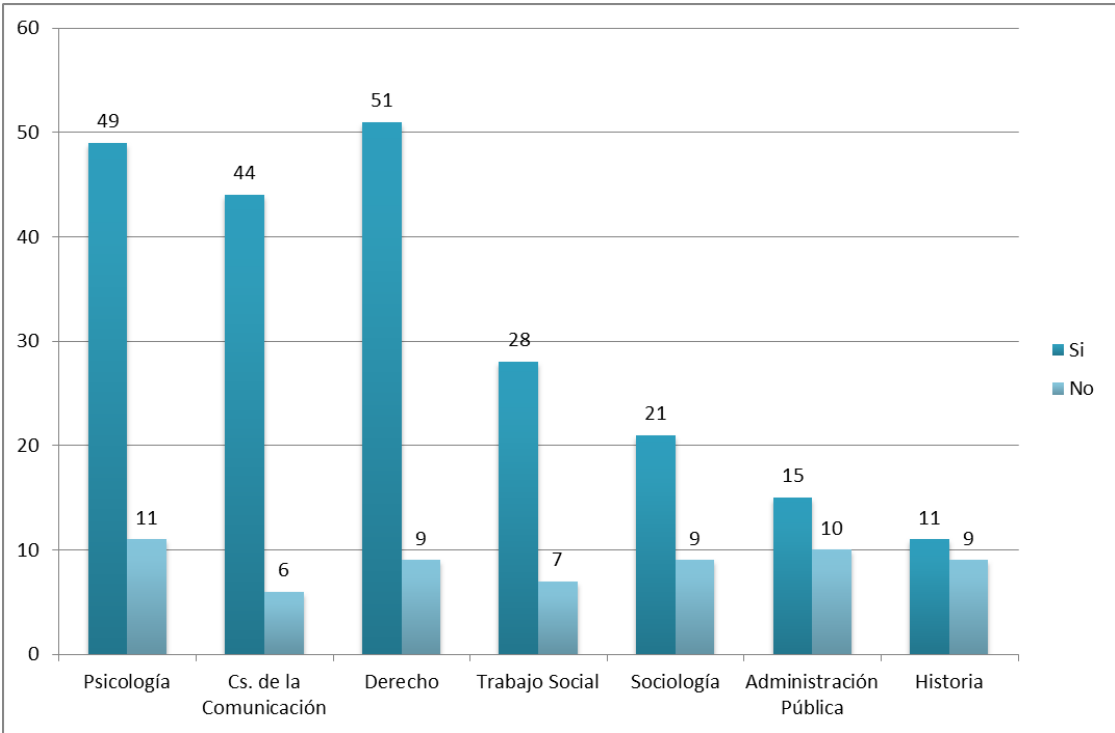


Gráfica 3. Estrés académico



Gráfica 4. Comparativo de estrés académico por sexo

En la gráfica 5, se muestra un comparativo entre carreras y las frecuencias de presencia de estrés, los resultados indican que los estudiantes de las carreras de derecho (51), Psicología (49) y Comunicación (44), son las que presentan mayor estrés académico. Los estudiantes de las carreras de Historia (11) y Administración Pública (15) son los que menos presentan estrés académico. La carrera de Trabajo Social y Sociología, se presenta dentro de la media.



Gráfica 5. Estrés académico por carrera

En la escala de preocupación o nerviosismos, en la tabla 5, se puede detectar la media más alta fue Sobrecarga de tareas extra clase con una media de 3.35 y la evaluación de profesores con una media de 3.27 y la media más baja fue competencia con compañeros de grupo con una media de 2.04

Tabla 5. Descriptivos de la escala de preocupación o nerviosismo

	Media	Mediana	Moda	D.E.	Alfa de Cronbach
Preocupación o nerviosismo					.72

Competencia con compañeros de grupo	2.04	2.00	2	.943
Sobrecarga de tareas extra clases	3.35	3.00	3	1.076
Evaluaciones de profesores	3.27	3.00	3	1.221
Tipos de trabajos	3.04	3.00	3	1.041
Falta de entendimiento de los temas	2.98	3.00	3	1.082
Participación en clases	2.49	2.00	2	1.064
Tiempo limitado	3.02	3.00	3	1.05

En la Tabla 6. Se detecta que la media más alta es el de aumento en el consumo de alimentos con 2.47 y desgano para realizar actividades con una media de 2.37 mientras que la más bajas son la de aislamiento de los demás con una media de 1.79.

Tabla 6. Descriptivos de la escala de comportamientos

	Media	Mediana	Moda	D.E.	Alfa de Cronbach
Comportamentales					.42
Conflictos o tendencias	2.34	2	2	1.524	
Aislamiento	1.79	1	1	1.003	
Desgano para actividades	2.37	2	2	1.044	
Aumento de consumo de alimentos	2.47	2	1	1.172	

En la Tabla 7 de la escala psicológica, la media más alta es en problemas de concentración con 2.96 junto a ansiedad con una media de 2.77. Las medias más bajas fueron las de inquietud con 2.61 y sentimiento de depresión 2.72 como media.

Tabla 7. Descriptivos de la escala psicológica

	Media	Mediana	Moda	D.E.	Alfa de Cronbach
Psicológicas					.83
Inquietud	2.61	3	2	1.135	
Sentimiento de depresión	2.72	3	2	1.213	
Ansiedad	2.77	3	3	1.233	
Problemas de concentración	2.96	3	2	1.214	

La Tabla 8 de la escala fisiológica, tiene como media más alta la somnolencia con 2.94 y trastorno del sueño con 2.54. Las medias más bajas fueron problemas de digestión de 1.88 y dolores de cabeza con 2.24.

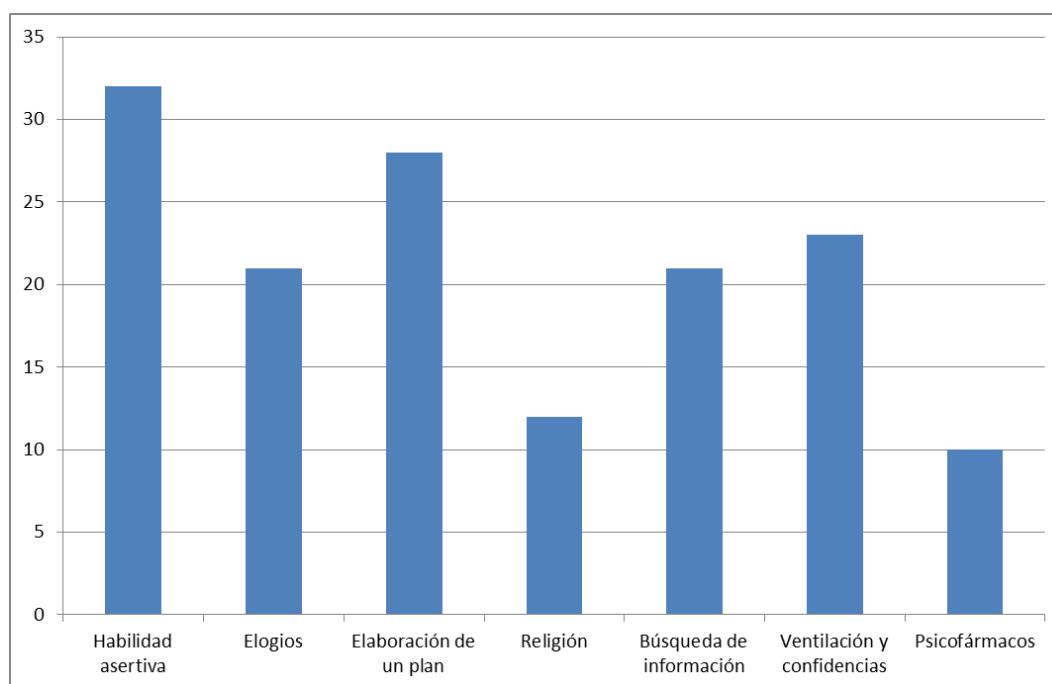
Tabla .8 descriptivos la escala fisiológica.

	Media	Mediana	Moda	D.E.	Alfa de Cronbach
Físicas					.64
Trastorno del sueño	2.54	2	2	1.151	
Fatiga crónica	2.34	2	1	1.281	
Dolor de cabeza	2.6	3	3	1.206	
Problemas de digestión	1.88	2	1	1.047	
Rascarse o morderse las uñas	2.24	1.5	1	2.561	
Somnolencia	2.94	3	1	1.477	

En la escala de Afrontamiento en la Tabla 9 la media superior es la de habilidad asertiva con 3.07 y elaboración de un plan de 2.73. Las medias inferiores son psicofármacos con 1.62 y religión con una media de 2.16. Por otro lado, en la gráfica 6, se muestran las frecuencias de estrategias de afrontamiento.

Tabla 9. Estrategias de afrontamiento

	Media	Mediana	Moda	D.E.	Alfa de Cronbach
Afrontamiento					.60
Habilidad asertiva	3.07	3	3	1.205	
Elaboración de un plan	2.73	3	3	1.151	
Elogios a si mismo	2.59	3	1	1.353	
Religión	2.16	2	1	1.391	
Búsqueda de información	2.19	2	1	1.231	
Ventilación confidencias	2.49	2	2	1.222	
Psicofármacos	1.62	1	2	1.072	



Gráfica 6. Estrategias de afrontamiento

En la tabla 10, se muestran las correlaciones de Pearson encontrando una relación significativa, principalmente entre preocupación y manifestaciones psicológicas (.409**), preocupación y reacciones físicas (.467**), reacciones comportamentales y psicológicas (.503**), comportamental y reacciones físicas (.434**); aspectos psicológicas y reacciones físicas (.627**). Estrategias de afrontamiento y reacciones físicas (.422**).

Tabla 10. Correlaciones entre las variables de estudio

	Preocupación	Comportamental	Psicológico	Reacciones físicas	Afrontamiento
Preocupación	1	-	-	-	-
Comportamental	.314**	1	-	-	-
Psicológico	.409**	.503**	1	-	-
Reacciones físicas	.467**	.434**	.627**	1	-
Afrontamiento	.310**	.288**	.189	.422**	1

* La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

**La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

CAPITULO VI.

CONCLUSIONES Y DISCUSIONES

CAPITULO VI. CONCLUSIONES Y DISCUSIONES

El estrés es una reacción adaptativa del organismo ante las demandas de su medios (Selye, 1956); cuando esto se origina en un 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. Para cualquier institución educativa es importante conocer los niveles de estrés académico en sus estudiantes ya que el estrés se ha asociado con la depresión, enfermedades crónicas y fallas en el sistema inmune, el fracaso escolar y aun desempeño académico pobre.

Los seres humanos desde siempre hemos reaccionado a los estímulos provenientes de nuestro entorno, llámese este: escuela, oficina, familia, etc.; los cuales captamos a través de alguno de nuestros sentidos: vista, olfato, gusto, tacto y oído; estos estímulos son dirigidos por medio de impulsos bioeléctricos al cerebro, este los traduce de acuerdo a experiencias, aunado con la educación inculcada desde pequeños, donde lo bueno y lo malo era tan insignificante que dependía de una o varias personas allegadas a nosotros.

La primera vez que se utilizó el concepto estrés, fue en un trabajo realizado en 1936 por Hans "Selye. En él se define el estrés como: "una respuesta no específica del cuerpo a cualquier requerimiento. Se desarrolla como reacción a un estímulo llamado stressor e implica un proceso de adaptación que se manifiesta mediante cambios en los niveles hormonales". (Pilar Sánchez "Cómo afrontar el estrés docente" en Definición de Estrés)"

Realizar estas investigación en el marco Universitario es de vital importancia, siguiendo la misión de la Universidad de Sonora, siendo una institución pública autónoma que tiene como misión formar, en programas educativos de calidad y pertinencia, a profesionales integrales y competentes a nivel nacional e internacional, articulando la docencia con la generación y aplicación del conocimiento, la difusión de la cultura y la extensión de los servicios, para contribuir al desarrollo sustentable de la sociedad.

Por otro lado la visión es ser una institución comprometida con las necesidades, intereses y requerimientos de la sociedad, que desarrolla funciones de alta calidad, relevancia y pertinencia social, y que contribuye así de manera decisiva en el desarrollo sustentable de Sonora y de México, en virtud de lo cual es reconocida mundialmente como una de las mejores instituciones de educación superior del país.

Centrando el estudio en los estudiantes de la División de Ciencias Sociales, resulta relevante debido a que los futuros profesionistas brindarán un servicio y atención a la sociedad, es necesario contar con estrategias para el manejo y afrontamiento del estrés. En esta investigación de manera general se puede detectar el 82% de los estudiantes evaluados padecen estrés por preocupación, sobre carga de tareas académicas y por una evaluación por parte de los maestros y las carreras que presentan más estrés académico son Derecho, Psicología y Comunicación, las carreras que presentan niveles bajos de estrés son Administración Pública e Historia.

Los síntomas más comunes que los estudiantes de la División de Ciencias Sociales presentan, son problemas del comportamiento; ya que muestran desgane para las actividades académicas y aumenta el consumo de los alimentos. En el caso de la sintomatología física

presentan ansiedad, problemas de concentración a nivel fisiológico, trastorno del sueño, somnolencia y dolor de cabeza. Además se puede señalar que el estrés académico se presenta más en mujeres que en los hombres.

Referente a las estrategias de afrontamiento se puede señalar, que las estrategias que emplean comúnmente son la habilidad asertiva y elaboración de un plan. Por último con lo antes planeado podemos concluir que el porcentaje de alumnos con estrés es alto, llegando a repercutir tanto en los niveles psicológicos, físico y comportamentales; sin embargo el uso de estrategias ha permitido que los alumnos puedan llegar a regular esos niveles de estrés. De esta manera se cumplieron los objetivos de la investigación.

Se propone para próximas investigaciones aplicar instrumentos en las áreas de salud para realizar un comparativo en las Ciencias Sociales; por otro lado emplear una metodología mixta para tener un enfoque integrador para recabar datos cualitativos y de esta manera poder categorizar el nivel de estrés que presentan los estudiantes. Lo que refiere a intervención psicológica se podrían diseñar programas con técnicas de inoculación al estrés, relajación y autocontrol para su manejo, mediante de la impartición de talleres, platicas, conferencias entre otros tipos de técnicas. También se sugiere la creación de un espacio que sea propicio para que alumnos acudan, para la concientización sobre la importancia que se tiene el cuidado de la salud previniendo o manejando los niveles de estrés.

Referencias bibliográficas

ACC, 2015. The Social Readjustment Rating Scale An inventory of common stressors.

Recuperado en:

<http://www.acc.com/aboutacc/newsroom/pressreleases/upload/srrs.pdf>

Álvarez, J., Aguilar J. Y Lorenzo, J. (2012). La Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes

Universitarios: Relaciones con Variables Personales y académicas. *Electronic*

Journal of Research in Educational Psychology, vol. 10, Núm. 26, 2012, pp. 333-354

Arguelles, A. (1996). *Competencia Laboral y Educación Basada en Competencias*. México:

Limusa Noriega.

Barraza, A. (2004). El estrés académico en los alumnos de postgrado. *Revista Psicología*

Científica.com, 6(2). Recuperado en: [http://www.psicologiacientifica.com/estres-](http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-postgrado)

[academico-postgrado](http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-postgrado)

Barraza, A. (2007). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista*

psicológica científica. Recuperado en [http://www.psicologiacientifica.com/estrés](http://www.psicologiacientifica.com/estrés-académico-modelo-conceptual/)

[académico-modelo-conceptual/](http://www.psicologiacientifica.com/estrés-académico-modelo-conceptual/)

Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un

diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 2 (26), pp. 270-

289.

Berrío, N y Mazo, R. (2011). Estrés Academico. *Revista de Psicología*. Vol. 3 (2).

Caldera, J., Pulido, B. y Martínez, M. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*. Recuperado de:

http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf

De la rosa, Chang, Delgado, Oliveros, Murillo, Ortiz, Vela y Yhuri (2015). Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas. *Gaceta médica de México* 151:443-49. Recuperado en:

http://www.anmm.org.mx/GMM/2015/n4/GMM_151_2015_4_443-449.pdf

Escalona, M. (1996). Ansiedad ante los exámenes: evolución histórica y aportaciones prácticas para su tratamiento. *Ansiedad Estrés*. Vol. 2 (3), pp. 195-206.

Fontana, D. (1992). *Control del Estrés*. El Manual Moderno, S.A. de C.V.

García B. y Zea M. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, vol. 3 núm. 2, 66-82. Recuperado en

<http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/viewFile/11369/10646>

Guerrero, J. (2003). *Calidad en la educación, organizaciones y ejercicio profesional*. *Revista Alternativas en Psicología*, 8, 24 35.

Gómez Gonzales B y Escobar A. (2006). Estrés y sistema inmune. *Revista México*

Neurociencia. Vol. 7. Núm. 1, 30-38. Recuperado de: <http://revmexneuroci.com/wp-content/uploads/2014/06/Nm061-05.pdf>

González, M. (2010). *Influencia del estrés en el rendimiento académico*. Universidad Don Vasco, A.C. México.

Londoño, H., Henao, G., Puerta, L., Posada, S., Arango, D., Aguirre, D. (2006). Propiedades psicométricas y validación de la escala de estrategias de coping modificada (EEC-M) en una muestra colombiana. *Universitas Psychologica*, 5 (2), pp. 372- 349. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/647/64750210.pdf>

Marín, M. (2015). Estrés en estudiantes de educación superior de Ciencias de la Salud. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*. 6 (11).

Martín, I. M. (2007). Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Apuntes de Psicología*, 1 (25), 87-99. Recuperado en https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/12812/file_1.pdf

Martínez, J. (2009). *Estrategias de afrontamiento ante el estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Recuperado de: <http://www.eumed.net/rev/ced/18/jamg.htm>

Martínez, E. y Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*. 2 (10), pp. 11-22.

Pérez, M., Martín, A. y Borda, M. (2003). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace*. Recuperado de: <http://dialent.unirioja.es>

Polo, A. Hernández, J. y Pozo, C. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista ansiedad y estrés*, vol. 2, No. 2/3.

- Pulido, M., Serrano, M., Valdés, E., Chávez, M., Hidalgo, P. y Vera, F. (2011). Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Psicología y Salud*. Vol. 21, No. 1. pp. 31-37.
- Rodríguez, D. (2001). *Gestión organizacional*. México: Plaza y Valdés y Universidad Iberoamericana.
- Sánchez, M. (2007). *Emociones, estrés y espontaneidad*. Itaca.
- Sarubbi De Rearte, Emma y Castaldo, Rosa Inés (2013). *Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios*. Memoria en extenso V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. Recuperado en: <https://www.aacademica.org/000-054/466.pdf>
- Selye (1956), *Estrés académico en estudiantes universitarios*, enero-junio 2011. <https://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-21-1/21-1/Marco-Antonio-Pulido-Rull.pdf>
- Secretaria de Educación Pública (SEP), (2006). *Instituciones de Educación Superior*. Recuperado Febrero 2016 en <http://www.ses.sep.gob.mx/instituciones-de-educacion-superior>.
- Toribio, C. y Franco, S. (2006). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Salud y Administración*. Vol. (3). (7), pp. 11-18.
- Toro Añel, Gorguet pi, Perez Infante y Ramos Gorguet (2011); Estrés académico en estudiantes de medicina de primer año con bajo rendimiento escolar. Artículo 15(1):17. Recuperado en: <http://scielo.sld.cu/pdf/san/v15n1/san03111.pdf>

ANEXOS

ANEXO I. CONSENTIMIENTO INFORMADO

Hermosillo, Sonora, a Octubre del 2017.

ESTIMADO (A) ESTUDIANTE (A):

Se está efectuando trabajo de investigación titulado: “Estrés *académico y estrategias de afrontamiento*”. Por lo cual se les solicita su autorización para aplicar el inventario SISCO del estrés académico, el cual tiene como objetivo detectar los factores que generan estrés en los adultos jóvenes. El tiempo de respuesta es aproximadamente 20 minutos.

La finalidad es obtener su valiosa opinión en las diversas áreas mencionadas, para describir los factores detonantes del estrés, en beneficio de la Institución y los estudiantes universitarios. La participación es voluntaria y la información que se recoja es confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera del estudio. Sus respuestas al inventario serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. De antemano le agradecemos su valiosa participación.

Aceptó participar: _____ **AUTORIZO** que se realice la encuesta, una vez que me han explicado previamente el propósito, la naturaleza y procedimientos los cuales comprendió y acepto espontáneamente.

He sido informado (a) que se respetará mi integridad. Asimismo, el objetivo principal del estudio.

Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha

Muchas gracias por su valiosa colaboración.

Anexo II. Inventario SISCO del Estrés Académico

El presente cuestionario tiene como objetivo determinar las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que responda a las preguntas será de gran utilidad para la investigación. La información que proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

Sexo: _____.

Facultad: _____.

Edad: _____.

Carrera: _____.

Estado Civil: _____.

Año de estudio: _____.

¿Tiene hijo? Sí ____ No ____.

Provincia: _____.

Número de hijos _____.

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿ha tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

☐ Si

☐ No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido; en caso de seleccionar la alternativa “sí”, puede responder el resto de las preguntas.

2.- Con la idea de obtener mayor precisión utilizando una escala del 1 al 5 señale su nivel de preocupación o nerviosismo, en la cual (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3.- Utilizando una escala del (1) al (5), con los valores expresados en la tabla, señale con qué frecuencia le inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo.					
Sobrecarga de tareas extra clases y trabajos independientes.					
Las evaluaciones de los profesores (preguntas de control, seminarios, clases prácticas, trabajo de control, exámenes, etc).					
El tipo de trabajos que piden a los profesores (búsquedas bibliográficas, monografías, proyectos, tareas investigativas etc).					
No entender los temas que se abordan en las clases.					
Participación en clases (responder a las preguntas que realiza el profesor, exposiciones de tareas, clases prácticas, seminarios, etc).					
Tiempo limitado para realizar el trabajo que piden los profesores.					
Otras. (Especifique).					

4. –Señale con qué frecuencia tuvo las siguientes reacciones psicológicas, físicas y comportamentales cuando experimentó preocupación o nerviosismo.

Reacciones comportamentales

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.					
Aislamiento de los demás.					
Desgano para realizar las labores escolares					

Aumento o reducción del consumo de alimentos.					
---	--	--	--	--	--

REACCIONES PSICOLOGICAS

	(1) nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4)casi siempre	(5) siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar Tranquilo).					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Problemas de concentración					

REACCIONES FISICAS

	(1) nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).					
Fatiga crónica (cansancio permanente).					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor					

abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse diferentes partes del cuerpo, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

5.- Señale con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para afrontar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
Elogios a sí mismo.					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa o cultos).					
Búsqueda de información sobre la situación.					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que le preocupa).					
Uso de psicofármacos.					
Otras. Especifique.					