



UNIVERSIDAD MICHOACANA DE SAN NICOLÁS DE HIDALGO
FACULTAD DE CONTADURÍA Y CIENCIAS ADMINISTRATIVAS

**“IDENTIFICACIÓN DE FACTORES QUE CAUSAN ESTRÉS
ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SUPERIOR
DEL VALLE DE TOLUCA”**

TESIS QUE PRESENTA

MARÍA DEL CARMEN HERNÁNDEZ SILVA

PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE

LICENCIADO EN ADMINISTRACIÓN

ASESORA: DRA. ANGÉLICA GUADALUPE ZAMUDIO DE LA
CRUZ

MICHOACÁN, MÉXICO MARZO DE 2019

CONTENIDO

RESUMEN	4
ABSTRACT.....	4
INTRODUCCIÓN.....	5
I. MARCO TEÓRICO.....	6
1.1. El papel del docente y del docente en el contexto educativo	6
1.2. El trabajo dentro y fuera del aula.....	9
1.3. Perspectiva del estrés desde el punto de vista de la administración.....	11
1.3.1. Escuela de las Relaciones Humanas en la Administración.....	11
1.3.2. El experimento de Hawthorne de Elton Mayo	13
1.3.3. Abram Maslow y las necesidades Humanas	14
1.4. Antecedentes del estrés	17
1.5. Tipos de generaciones y sus perspectivas de vida.....	20
1.5.1. Generación “X”.....	20
1.5.2. Generación “Millennials”.....	23
1.6. El papel de las emociones en la vida académica de los estudiantes	26
1.7. El estrés académico.....	28
1.7.1. Definición.....	28
1.7.2. Estudios referenciales	30
1.7.3. Factores que causan estrés en los estudiantes de nivel superior.....	33
1.7.4. Efectos del estrés académico en los hábitos de los estudiantes.....	36
1.7.5. Efectos del estrés académico en el estilo de vida de los estudiantes	39
1.8. Relación de diversas variables académicas con el estrés	41
1.8.1. Relación entre la Estructura Organizacional Universitaria y el Estrés.....	41
1.8.2. Relación entre el Clima Organizacional y el Estrés	42
1.8.3. Relación entre la falta de cohesión organizacional y el Estrés.....	44
1.8.4. Relación entre el Territorio Organizacional y el Estrés.....	46
1.8.5. Relación entre el respaldo del grupo y el estrés.....	48
1.8.6. Relación entre las TIC’s y el Estrés	50
1.8.7. Relación entre la influencia del Coordinador de Licenciatura y el estrés.....	52
2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	54
2.1. Planteamiento del problema.....	54
2.2. Objetivo general y objetivos específicos	55
2.2.1. Objetivo general.....	55

2.2.2. Objetivos específicos	55
2.3. Preguntas de investigación	55
2.4. Alcances y metas.....	56
2.5. Metodología	56
2.5.1. Universo y muestra	56
2.5.2. Diseño general de la investigación.....	56
2.5.3. Descripción y operacionalización de las variables	57
2.6. Descripción de las técnicas y procedimientos.....	57
2.6.1. Instrumento	58
2.6.2. Validación del instrumento.....	59
3. RESULTADOS	60
3.1. Variable Tecnologías Educativas	60
3.1.1. Factor: -El equipo disponible para llevar a cabo el trabajo a tiempo es limitado.....	62
3.1.2. Factor: -No se dispone de conocimiento técnico para seguir siendo competitivo..	63
3.1.3. Factor: -No se cuenta con la tecnología para hacer un trabajo de importancia	64
3.2. Variable: Estructura Organizacional Universitaria.....	65
3.2.1. Factor: Formas de evaluación del nivel de aprendizaje.....	67
3.2.2. Factor: Respeto de la cadena de mando universitaria.....	71
3.3. Variable Territorio.....	72
3.3.1. Factor: Condiciones para planificar y controlar las actividades adecuadamente ...	74
3.3.2. Factor: Espacios para el estudio y trabajo suficientes.....	75
3.3.3. Factor: Ambiente propicio para trabajar con otros grupos al que habitualmente pertenezco.....	76
3.4. Variable Cohesión	77
3.4.1. Factor: Nivel de integración con un grupo de trabajo estudiantil	79
3.4.2. Factor: Prestigio o status del grupo de trabajo al que se pertenece	80
3.4.3. Factor: Nivel de organización del equipo	81
3.4.4. Factor: Presión ejercida del equipo de trabajo sobre el estudiante.....	82
3.5. Variable Influencia del Coordinador de Carrera	83
3.5.1. Factor: Respaldo del coordinador académico a los estudiantes.....	85
3.5.4. Factor: Confianza del coordinador académico sobre el desempeño académico de los estudiantes	88
3.6. Variable: Respaldo de Grupo	89

3.6.1. Factor: Mi grupo de trabajo no respalda mis metas profesionales	91
3.6.2. Factor Mis representantes no me brindan protección en relación con problemas académicos y administrativos.....	92
3.6.3. Factor “Mi grupo de trabajo no me brinda apoyo académico cuando es necesario” 93	
3.7. Variable Clima Organizacional.....	94
3.7.1. Factor: “Los estudiantes no comprenden la misión y metas de la Universidad”	96
3.7.2. Factor “La estrategia de la Organización no es bien comprendida”	97
3.7.3. Factor: “Las Políticas generales iniciadas por la Dirección impiden el buen desempeño”	98
3.7.4. Factor: La Organización carece de dirección y objetivo	99
4. PROPUESTAS PARA DISMINUIR EL NIVEL DE ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE LAS UNIVERSIDADES DEL VALLE DE TOLUCA	100
4.1. Propuestas para la variable Tecnologías educativas	101
4.2. Propuestas para la variable “Estructura organizacional universitaria”	101
4.3. Propuestas a Variable “Territorio organizacional”	103
4.4. Propuestas a variable “Cohesión”	103
4.5. Propuestas a variable “Influencia del Coordinador de Carrera”	104
4.6. Propuestas para Variable “Respaldo de Grupo”	104
4.7. Propuesta para Variable “Clima organizacional universitario”	105
CONCLUSIONES	106
BIBLIOGRAFÍA	107

RESUMEN

El presente documento pretende identificar los principales estresores de los alumnos de educación universitaria ubicados en el Valle de Toluca, con esto se quiere diseñar una serie de estrategias para que sean implementadas en las diferentes instituciones académicas y así abatir este padecimiento que influye en los diferentes índices de reprobación, deserción temporal o definitiva de la institución a la que pertenecen. Identificar las situaciones de estrés, puede ayudar a implementar diversas estrategias que ayuden al estudiante a mejorar su calidad educativa. La modernidad y el flujo constante de información que llega a los estudiantes es un aspecto importante a considerar en el presente trabajo de investigación, ya que al no saber controlar las diversas variables a las que se enfrenta el estudiante, puede traer consecuencias a corto o mediano plazo en su trayectoria académica.

Palabras clave: educación universitaria, calidad, control de variables, deserción, reprobación

ABSTRACT

This document aims to identify the main stressors of the students of universities, identified in the Toluca Valley. With this, it is intended to design a series of strategies to be implemented in the different academic institutions and so, reduce this condition that influences the different indexes of disapproval, temporary or definitive desertion from the institution to which they belong. Identifying stress situations, can help implement various strategies that help the student improve their educational quality, modernity and the constant flow of information that reaches students, is an important aspect to consider in this research work since the lack of knowledge of the control of the various variables that the student faces, can have consequences in the short or medium term in his academic career.

INTRODUCCIÓN

Actualmente, es cada vez más común escuchar que las actividades de la vida diaria provocan en las personas una sensación de estrés, y lo que antes era un padecimiento frecuente en las personas mayores, hoy en día es un malestar presente en la población en general, desde niños hasta adultos están expuestos al estrés, y por supuesto los estudiantes no son la excepción.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Por lo tanto, si en alguno de estos puntos se rompe la homeostasis, nos encontramos ante un estado carente de buena salud.

De igual forma, esta Organización define al estrés como el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción.

Muchas son las situaciones que pueden causar el estrés, de manera particular con los estudiantes; condiciones como la sobre carga en tareas y proyectos, los exámenes, el dominio de ciertas habilidades y la capacidad de integración con otras personas podrían ser algunos detonantes de este padecimiento, que de no controlarse pudiera tener afectaciones a nivel físico y emocional en los alumnos universitarios. Reforzando la postura anterior, citamos a Martínez y Díaz (2007) quienes sostienen que “El problema que subyace, radica en los requerimientos de la modernidad, concentrada en la obtención de resultados al margen de sus consecuencias sobre la calidad de vida, y por ende en la salud física y mental de las personas afectadas”

El presente proyecto pretende identificar cuales los principales estresores en los estudiantes de nivel superior del Valle de Toluca, y de esta manera, avanzar en la implementación de medidas que permitan la disminución de este padecimiento en las Universidades de la Región objeto de estudio.

I. MARCO TEÓRICO

1.1. El papel del docente y del docente en el contexto educativo

El contexto educativo han apuntado mayormente al análisis del comportamiento del profesor o a su función docente como elemento clave y aclaratorio del aprendizaje, o como el principal mediador entre las especificaciones formales de un plan de estudios y lo que ocurre en las aulas, y han prestado menor atención a los estudiantes, quienes también son actores y mediadores en los procesos educativos. De tal forma, es de los estudiantes de quienes menos conocimientos valiosos tenemos, pues desde la planeación y la evaluación educativa se habla del alumno como un sujeto abstracto y no parece reconocerse su presencia real y objetiva, (Covarrubias Papahiu & Piña Robledo).

Es importante considerar que los saberes escolares no son sólo repetidos por las personas, sino recreados y reinventados más allá de su canonización. El propósito de la escuela es incorporar a los alumnos en una cultura, lenguaje y pensamiento preexistente por medio de la educación (Castoriadis, 1988).

Respecto al desempeño de roles en el acto educativo, subrayan que un elemento esencial para comprender cómo funcionan los procesos de selección y categorización en la construcción de las representaciones mutuas entre el profesor y los estudiantes, es el que se refiere a la concepción que cada uno de ellos tiene de su propio papel y del papel del otro. Mencionan que probablemente el profesor seleccionará y evaluará las características y el comportamiento de los estudiantes en función de su mayor o menor pertinencia y adecuación a las expectativas de comportamiento asociadas con el “rol de alumno”; a la inversa, el estudiante seleccionará y valorará las características y comportamientos del profesor más vinculados con las expectativas que incluye su concepción del “rol de profesor”, (Papahiu, 2004).

Los docentes están teniendo que abordar nuevas tareas, y se hace necesaria y fundamental, por parte de los docentes, una actitud abierta y flexible a los múltiples acontecimientos e informaciones que se generan a su alrededor, (Coll, 2000). El nuevo sistema educativo que ya forma parte de nuestra sociedad, se apoya en el profesor como figura clave para el diseño, la selección, planificación y evaluación de las actividades de aprendizaje que los alumnos/as deben de realizar en su proceso de aprendizaje para la adquisición de conocimientos, habilidades y actitudes específicas con la finalidad de llegar a ser ciudadanos competitivos y profesionales que sepan desenvolverse con garantías de éxito en un contexto socio-profesional específico, la búsqueda de un aprendizaje de mayor calidad pedagógica donde se aboga por un aprendizaje más autónomo cuyo fundamento descansa más sobre la actividad del alumno, para mejorar la calidad de la educación hay que empezar por mejorar la contratación, la formación, la situación social y las condiciones de trabajo persona, (Delors, 1996).

Se ha demostrado que las concepciones de aprendizaje se relacionan con las prácticas docentes de los profesores y también con las estrategias que desarrollan sus estudiantes, esto es, estrategias docentes profundas se corresponderían con estrategias de elaboración y organización por parte de los estudiantes. Esta relación señala la necesidad e interés de la formación y el desarrollo profesional de los docentes. En este sentido, se considera que el estilo de aprendizaje del propio profesor incide en la configuración de sus concepciones y actuaciones, las cuales se expresan a través del estilo de enseñanza que despliega en el aula. Asumiendo estas ideas, (R. Felder, 1988) desarrollaron un modelo teórico para el estudio de las relaciones entre los estilos de aprendizaje y de enseñanza en el contexto educativo universitario.

Podemos señalar como factor para que la relación maestro-alumno se vea afectada es el ambiente en el que se desarrolla el proceso enseñanza-aprendizaje, puesto que la práctica educativa en la institución es unidireccional, es decir, en las aulas los profesores son transmisores de información y no promueven la participación del alumno; además, no brindan la confianza al alumno para que éste resuelva sus dudas, cuestione u opine sobre los temas vistos en clase debido al miedo o temor de ser juzgado por el maestro por no comprender la explicación, (García-Rangel, 2014). Así

también cuenta mucho la participación de los mismos alumnos que buscan que todo sea más fácil. Por todo esto, la motivación e incluso la cercanía de los alumnos con los maestros de esta escuela depende en gran medida del grado de identificación que los alumnos tengan hacia éstos, así como el que estos últimos tengan como técnicas de enseñanza ejercicios o métodos pedagógicos, que sepan despertar en los alumnos el interés y, sobre todo, la atención que demandan cada una de las materias que conforman el plan de estudios, (García-Rangel, 2014).

(Cotera, 2003) y (Bohoslavsky, 1986) refieren que para que haya éxito en el proceso de aprender, la relación entre el maestro y sus alumnos debe estar basada en la atención, el respeto, la cordialidad, la responsabilidad, el reconocimiento, la intención, la disposición, el compromiso y el agrado de recibir la educación y de dar la enseñanza; en otras palabras, se hace una nueva sociedad en su conjunto, ya que se establecen acuerdos y ambas partes adquieren un compromiso fundamental: el maestro enseña, el alumno aprende., argumenta que el profesor a través de cómo realice su función docente, va a propiciar en sus estudiantes el aprendizaje en determinados vínculos. Por esto la manera de ser del profesor, la manera de impartir clase, cobra una importancia especial, no sólo en función de los aprendizajes académicos que registre en los programas, sino también en el aprendizaje de socialización que registrará el alumno a través de las relaciones vinculares que practique en el aula y en la escuela.

Los profesores pueden compartir sus creencias por varias razones: experiencias de formación compartidas; políticas educativas y planteamientos curriculares oficiales que norman su práctica; metas y actividades profesionales similares; preocupaciones y expectativas comunes (Analinnette Lebrija*, 2010). También es factible considerar que el mal comportamiento y la falta de involucramiento de algunos alumnos se deben a que lo que se enseña les resulta incomprensible, pues no cuentan con conocimientos ni con habilidades cognoscitivas. En consecuencia, las actividades de aprendizaje les resultan complejas, difíciles de comprender, aburridas y, al final, frustrantes (Kloosterman, 2002).

1.2. El trabajo dentro y fuera del aula

La educación es una de las tareas más nobles a las que puede dedicarse un ser humano y constituye una labor compleja, que no es posible abarcar en un solo golpe de vista ni definir acabadamente con una única expresión sintética. El proceso educativo integra dos acciones complementarias: la enseñanza; por la que los profesores transmiten a sus alumnos una serie de conocimientos teóricos, habilidades practico-técnicas y actitudes morales, y el aprendizaje; que consiste en interiorización vital y asimilación crítica por parte de los alumnos de aquello que se les enseña, (Jiménez D. E., 2008).

Cuando solo se considera la tarea educativa desde el punto de vista externo, el análisis de la profesionalidad de los docentes se reduce a la consideración del conjunto de estrategias y técnicas empleadas para alcanzar cierto resultado; por el contrario, cuando se pone el acento en la perspectiva interna, la valoración de la profesionalidad se determina en gran medida por las actitudes, el comportamiento y el compromiso deontológico que el docente asume en el ejercicio de su trabajo, (Jiménez D. E., 2008).

La ya sabida suposición de que el profesorado debe tener conocimientos en todos los saberes y ciencias, además de una dedicación plena a la docencia y a los problemas de sus alumnos. Ni que decir tiene que la familia va a jugar un papel principal en la concepción que el menor tenga de la institución educativa. Si los padres atienden a los diferentes estereotipos, antes comentados, pueden llegar a generar en el menor una imagen falsa de la figura propia de su profesor y de la propia escuela (Cfr. GARCÍA CHECA & HERRERO AÍSA, 1991)

Al sacar del aula de los chicos ponemos en contacto con experiencias auténticas a las que quizás responderán de una manera creativa que pueden al mismo tiempo ampliar destrezas específicas y promover su desarrollo profesional, (Huertos & Trigueros). (Herrera, 2006), Afirma que un ambiente de aprendizaje es un entorno físico y psicológico de interactividad regulada en donde confluyen personas con propósitos educativos, lo

que evidencia la necesidad de contar con un ambiente educativo que promueva el aprendizaje y, por ende, el desarrollo integral de los alumnos.

Los hallazgos revelan la complejidad de los procesos de enseñanza y aprendizaje, la cual demanda de los docentes un conjunto de saberes, competencias, experiencias y expectativas positivas respecto a las posibilidades de aprender de los alumnos, (Olivos, 2009).

La enseñanza universitaria no puede impartirse como tradicionalmente se ha hecho, porque ya no se trata que los alumnos acumulen una cantidad ingente de conocimientos, datos e información, sin comprender, muchas veces, para qué les va a servir en un futuro, sino que se busca que desarrollen competencias para la vida personal y profesional, (Hargreaves, 2003).

Los cambios que se están produciendo en la sociedad inciden en la demanda de una redefinición del trabajo del profesor y seguramente de la profesión docente, de su formación y de su desarrollo profesional. Los papeles que tradicionalmente han asumido los docentes enseñando de manera conservadora un currículum caracterizado por contenido académicos hoy en día resultan, a todas luces, inadecuados, (Moreno Olivos, 2007). El aprendizaje fuera del aula puede ser expositivo y girar alrededor de las explicaciones del maestro, o puede basarse en las investigaciones de los alumnos y en las preguntas que formulen. La elección depende de la naturaleza y de los objetivos de la lección. Ante una sociedad que ha evolucionado, la educación universitaria necesita transformarse para cumplir con las expectativas de una nueva sociedad, en la que día a día surgen cambios y que a razón de esto se vuelve más compleja y que por tanto, el proceso de enseñanza-aprendizaje, igualmente debe progresar conforme a las exigencias de la sociedad. Los ambientes de aprendizaje deben proporcionar a los estudiantes, elementos esenciales, que propicien una enseñanza que estimule el desarrollo de habilidades y competencias valiosas para toda la vida (Duarte).

Las tendencias de la nación y las de un mundo global y competitivo, generadoras de altas exigencias en los procesos productivos y sociales, impulsan a las universidades en la

búsqueda permanente de una mayor proyección de sus programas educativos y la formación de profesionistas con el máximo de competencias para enfrentar su entorno. La Educación Basada en Competencias se fundamenta en una conjugación de principios, teorías, como la psicología, la pedagogía, sociología y en particular del constructivismo como paradigma reciente, tratando de lograr aprendizajes significativos, que impliquen el cambio de conducta, aplicación, asociación, y utilidad. Parte del éxito del aprendizaje en nuestros estudiantes se debe principalmente a la elección adecuada de los ambientes en donde se realizarán las actividades (Marzano, 1998).

Ahora el papel del docente cambia ya que también nos convertimos en mediadores ya que vamos acompañando a nuestros estudiantes en el alcance de los objetivos propuestos. El espacio, influye en el desarrollo de las actividades de aprendizaje de los alumnos ya que contribuyen a las relaciones interpersonales que se dan dentro del aula, favorecen la construcción del conocimiento y contribuyen al éxito de las situaciones de aprendizaje y las relaciones sociales.

El trabajo en equipo es una alternativa dentro de la enseñanza, ya que fomenta dentro del salón de clases la participación de los alumnos, responsabilidad, diálogo y la tolerancia. Para que este tipo de trabajo se lleve con éxito es necesario saber cuál es papel del docente dentro de esta actividad así como los roles, las normas que debe seguir cada equipo, sus compromisos responsabilidades y el tipo de evaluación que recibirá el producto, el objetivo es que los alumnos logren metas compartidas, de que aprendan a trabajar de manera cooperativa, (Rivera, 2011).

1.3. Perspectiva del estrés desde el punto de vista de la administración

1.3.1. Escuela de las Relaciones Humanas en la Administración

La administración constituye una profesión con gran responsabilidad en la transformación y mejoramiento de la calidad de vida de las regiones y de los países.

La mayoría de los autores hablan de tres escuelas de pensamiento administrativo, cada una de ellas caracterizada por su propio paradigma (conjunto de: supuestos, creencias,

valores sobre los cuales una comunidad científica busca acuerdos y da solución a determinados problemas). (Kuhn, 1986). Un paradigma es un conjunto de reglas y disposiciones que hace dos cosas: 1) Establece o define límites, 2) Indica cómo comportarse dentro de los límites para tener éxito. (Barker, 1995)

La escuela de las relaciones humanas y del comportamiento trabajó sobre la organización informal y con "rostro humano" y también buscó dar respuesta a los problemas de productividad y eficiencia organizacional. Desde la perspectiva del enfoque de sistemas sobredimensionó el subsistema humano-cultural en detrimento de otros subsistemas, situación que llevó a la organización a actuar como un sistema cerrado. En esta escuela es muy evidente la contribución de la psicología y de la sociología y el supuesto de que el hombre es un ser social y que su respuesta en términos organizacionales está más en función del grupo que como ser individual (*homo social*). La nueva concepción administrativa denominada Escuela de las Relaciones Humanas y del Comportamiento buscó conciliar y armonizar dos funciones básicas de la organización: la función económica, producir bienes y servicios para garantizar el equilibrio externo y la función social, brindar satisfacciones a los participantes para garantizar el equilibrio interno. De allí que el conflicto al interior de la organización (objetivos de la organización vs objetivos individuales de los participantes) requiere un tratamiento proactivo. Entre los autores más representativos de la nueva concepción administrativa (Escuela de las Relaciones Humanas y del Comportamiento) están: Abraham Maslow, Frederick Herzber, Douglas McGregor, Kurt Lewin, Warren Bennis, Edgar Schein. (Velázquez, 2002)

La Revolución Industrial, como el nuevo suceso en la historia de la humanidad, había encomendado a la técnica bendecir con su racionalidad los procesos que se realizaban dentro de las fábricas, esto es, las actividades de medición y supervisión de la transformación fabril. La división del trabajo entre quienes elaboran las órdenes y quienes las ejecutan. (González J. A., 2010)

Los dos autores más representativos de la Escuela Clásica son Frederick Taylor y Henry Fayol. La administración científica fundada por Taylor y sus seguidores constituye el primer intento de formular una teoría de la administración, la preocupación por crear una

ciencia de la administración y el énfasis en las tareas. Se refiere exclusivamente a la racionalización del trabajo de los obreros, luego se centra en la definición de principios aplicables a todas las situaciones de la empresa. La organización racional del trabajo se basa en el análisis del trabajo operacional, en el estudio de tiempos y movimientos, en la división de las tareas y en la especialización del trabajador. Se buscaba la eliminación del desperdicio, la ociosidad de los obreros y la reducción de los costos de la producción.

1.3.2. El experimento de Hawthorne de Elton Mayo

Estos paradigmas, amarran a la Gerencia con una actitud: Bajo la perspectiva de un enfoque desarrollista cuando la realidad es de crecimiento, utilizando a las personas como cosas o recurso de la empresa; no se tiene en cuenta el valor humano, anteponiendo al ser humano para al servicio del capital, la ciencia y la tecnología; se manipula el comportamiento de las personas; esconde los intereses de una clase dominante; no se mira la cultura, a las personas con el sentido del humanismo o social, no se tiene el sentido de trabajar con la gente, por la gente y para la gente; el ser humano es un instrumento de producción; el público, el ciudadano un instrumento de consumo, (Polo, 2010)

Los aportes de Mayo, se desarrollan a partir de 1929, a partir de los experimentos en la empresa Western Electric's Hawthorne, con él descubrió la importancia de los grupos informales, la aplicación de la variación de los períodos de descanso haciéndolos más largos, redujo los días de trabajo, acortó las semanas laborales, propone cortes para tomar café, disminuyó el tiempo productivo y empeoró las condiciones ambientales, estos resultados fueron consistentes en un crecimiento de productividad y menos fatigas en el grupo experimental, las conclusiones contrariaron los principios Taylorianos, (Rivas, 2007)

La escuela de las relaciones humanas con su pensador Elton Mayo, identifica a las organizaciones como un organismo social, porque el hombre es un ser social, los individuos son miembro de una diversidad de grupos destacando los grupos informales y los líderes informales, (Lobatón, 2011)

En 1936 resultó claro cuán valiosa habían sido para la empresa esta experiencia y la capacitación de los entrevistadores, cuando la Western Electric puso en práctica su "Plan de asesoramiento del personal", cuyo análisis está fuera del alcance del presente artículo. Cabe destacar, sin embargo, que el plan de asesoramiento del personal es un producto directo del programa de entrevistas y, de diversas maneras, está estrechamente relacionado con el mismo. Se basa en el mismo punto de vista, utiliza la misma clase de gente para llevarlo a la práctica, cuesta mucho dinero (se necesita aproximadamente un asesor por cada 300 trabajadores) y, sin embargo, la gerencia lo considera como una inversión muy satisfactoria en relaciones humanas. La esencia de los experimentos de Hawthorne. En el plano práctico, sentaron las bases de una nueva clase de trabajo con el personal basado en considerar a la gente como personas totales en situaciones totales, en vez de seguir, como se había hecho hasta ese momento, el procedimiento atomista o fragmentario que se enseña en las universidades y se aplica en la mayoría de las fábricas. Los experimentos se aplican, por supuesto, no solo a cualquier fábrica, sino también a cualquier grupo de personas que deban actuar en cooperación. El fundamento se aplica no solo a las relaciones del personal industrial, sino también a la enseñanza, a la asistencia social de grupos o a cualquier campo en el cual se desee mejorar las relaciones humanas. Los experimentos son, en resumen, el mejor trabajo que se haya hecho hasta ahora sobre el significado del "espíritu de equipo", a pesar de que la mayoría de las personas que abusan de esta frase tan trillada nunca han escuchado hablar de los experimentos ni lo comprenderían, (Hart, 2012)

1.3.3. Abram Maslow y las necesidades Humanas

Para el común de la gente, las necesidades siempre referidas a bienes o servicios, se han generalizado a tal punto que se establecieron paradigmas de satisfacción cuya característica más importante fue la uniformidad. La satisfacción de las necesidades de los seres humanos se redujo a la urgencia de tener bienes, de tener servicios, de acumularlos, aún sin importar su utilidad. Para adquirirlos lo único realmente necesario

es el dinero. Imitar la propiedad y el consumo de los que más tienen, se convirtió en una competencia que nos convoca a todos.

Las otras dimensiones existenciales han perdido vigencia, y con ellas los valores no convencionales que fueron en su tiempo la base de las relaciones sociales y constituyeron la piedra angular de las distintas culturas. Al imponerse el paradigma de lo uniforme, la diversidad inició su descenso vertiginoso hacia la muerte en el pleno sentido de la palabra.

El concepto de necesidad tiene una larga trayectoria en el pensamiento social. Las concepciones tradicionales consideran las necesidades como infinitas, ilimitadas y siempre cambiantes. Si la necesidad es entendida así, asume un carácter de infinitud que se retroalimenta a sí misma, ya que cada necesidad satisfecha hace surgir muchas otras que será necesario realizar. Esto da origen a una concepción sobre el sistema económico, definido a priori como orientado a la satisfacción de las necesidades humanas, como un sistema en permanente crecimiento, (Hevia, 2006)

Según (Maslow, 1993), una persona está motivada cuando siente deseo, anhelo, voluntad, ansia o carencia. La motivación estaría compuesta por diferentes niveles, cuya base jerárquica de necesidad varía en cuanto al grado de potencia del deseo, anhelo, etc. El motivo o deseo es un impulso o urgencia por una cosa específica.

Existen muchos más motivos que deseos y estos pueden ser expresiones distorsionadas de las necesidades. Señala que los meta motivos están asociados a los deseos y que no comprenden una reducción de tensión, sino que incluso pueden aumentarla una vez que éstos han sido satisfechos, ya que estaremos en condiciones de recibir impulsos hacia metas inagotables -los sujetos siempre permanecen en un estado de insatisfacción relativa-, de carácter espiritual e intelectual. Las necesidades, a su vez, se dirigen hacia valores que son sus estados finales. Estos valores pueden ser de dos tipos: (a) Valores D: son los fines de las necesidades deficitarias; (b) Valores B: corresponden a los fines de los meta motivos y motivos. El logro de estos valores aumenta la tensión y estimula aún más el comportamiento. Fomentan nuestro ser o existencia como ser humano. La

necesidad es la falta de algo. Existen varios tipos de necesidades: (a) Necesidades deficitarias o inferiores, estas son: necesidades fisiológicas; necesidad de seguridad; de amor y de pertenencia; y de estima; si se produce una distorsión en ellas se pueden generar problemas psicológicos y/o fisiológicos. (b) Necesidades de desarrollo o superiores que se orientan hacia el logro de la autorrealización, las cuales no son tan poderosas como las necesidades fisiológicas; éstas pueden dañarse o perder su orientación más fácilmente que las necesidades primarias y requieren de un gran apoyo de las influencias exteriores, (Hevia, 2006).

La teoría de las necesidades fue creada por (Maslow, 1993) quien a través de sus observaciones creó un modelo basado en la manera en que una persona sana evoluciona a través del tiempo, y la forma en que se manifiesta la personalidad en un comportamiento motivado. Identificó un conjunto de necesidades básicas que, según él, eran comunes a todas las personas. La teoría establece que las personas son motivadas por un deseo de satisfacer simultáneamente diferentes tipos de necesidades, argumenta que hay dos clases básicas de necesidades: las necesidades por deficiencia y las necesidades de crecimiento. Las necesidades de deficiencia deben ser satisfechas, si se quiere que el individuo sea sano y seguro. Las necesidades de crecimiento Son aquellas que ayudan al individuo a desarrollarse y alcanzar su potencial (Daft, 1999).

Maslow identificó cinco necesidades generales de motivación en el ser humano, las agrupó y ordenó en una jerarquía en forma ascendente, en forma de pirámide, (Olmos, 2009)

1. Fisiológicas: Llamadas también primarias: son aquellas necesidades indispensables para la conservación de la vida, incluyendo alimento, agua, abrigo, sexo y otras necesidades corporales.
2. De seguridad: La necesidad de tener un medio físico y emocional estable y seguro, por ejemplo, un trabajo estable, una propiedad, etc.

3. **Sociales:** Necesidades de afiliación o de pertenencia, aceptación y amistad. Se a que el ser humano tiene la necesidad de ser aceptado y estimado por sus compañeros, de tener amistades y ser amado. Los seres humanos tenemos la necesidad de ser aceptados por otros.
4. **Autoestima:** La autoestima se refiere al amor propio, al respeto a sí mismo, la estima y el respeto de los demás, se refiere al respeto por parte de sus compañeros, la reputación, y hasta la fama. Esta clase de necesidades producen satisfacciones como el poder, el prestigio, el estatus, y la confianza en sí mismo.
5. **De autorrealización :** Esta categoría es la más alta y consiste en el impulso de llegar a ser lo que uno es capaz de ser, en la realización personal, mediante el uso de capacidades, destrezas y habilidades elevando su potencial al máximo, para lograr todo aquello que se quiere alcanzar, quizá hasta los sueños más caros. Estas necesidades nunca están completamente satisfechas; aún las personas que han alcanzado un nivel alto de autorrealización, rara vez aceptan que han alcanzado sus objetivos (Evans, 1988, p. 205).

1.4. Antecedentes del estrés

El concepto de estrés se remota a la década de 1930, cuando un joven austriaco de 20 años de edad, estudiante de la carrera de medicina en la Universidad de Praga, Hans Selye, observo en todos los enfermos a quienes estudiaba indistintamente de la enfermedad propia, presentaba síntomas comunes y generales cansancio, pérdida de apetito, baja de peso, etc. Selye lo denomino “síndrome del estar enfermo”

El término estrés se ha utilizado históricamente para denominar realidades muy diferentes. Es un concepto complejo, vigente e interesante. Por tal razón (Martínez E. &., 2007) 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 interrelacionar en la socialización.

Dicha dificultad para identificar el significado del término estrés se evidencia desde tiempo atrás, pues en el siglo XIX Claude Bernard pensaba que lo propio del estrés eran los “estímulos estresores” o “situaciones estresantes”, y durante el siglo XX Walter Cannon planteaba que lo importante eran las respuestas fisiológicas y conductuales características (Martín I. M., 2017).

Los modelos más recientes sobre estrés, denominados modelos integradores multimodales, sugieren que el estrés no puede definirse desde una concepción unívoca, sino que debe comprenderse como un conjunto de variables que funcionan de forma sincrónica y diacrónica, dinamizadas a lo largo del ciclo vital. Estos modelos presentan una visión comprensiva más amplia sobre el tema. Por ello, aunque la propuesta teórica de Lazarus suele considerarse como de carácter interactivo, este sugirió en 1966 que se entendiera el estrés, (Zea N. B., 2011). A pesar de que los desarrollos teóricos sobre el estrés académico son muy recientes, ya que apenas en la década de 1990 se comenzó a investigar y teorizar sobre este tópico, en Latinoamérica, se pueden distinguir tres conceptualizaciones, siguiendo a (Barraza, Estrés académico: un estado de la cuestión, 2007)

- Una centrada en los estresores. El 26% de las investigaciones se basan en este tipo de conceptualización.
- Una enfocada en los síntomas. El 34% de los estudios se realizan a partir de esta conceptualización.
- Las definidas a partir del modelo transaccional. El 6% de los estudios toman como base este modelo.

Dentro de las teorías explicativas del estrés que se han revisado, la que mejor expone elementos de orden fisiológico, ambiental, cognitivo y emocional, es el modelo sistémico cognoscitivista para explicar el estrés académico en estudiantes universitarios. El modelo

sistémico cognoscitivista del estrés académico, lo explica como una serie de procesos valorativos ante estímulos estresores del entorno, que tienen el objetivo de lograr un equilibrio sistémico de la relación persona-entorno. (Zea N. B., 2011).

El estrés es el resultado de una transacción entre unas características específicas de situación (situaciones) y las reacciones humanas ante estas situaciones, (Fernández-López, 2003) .

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), el estrés es una de las enfermedades del presente siglo, que por las dimensiones que ha adquirido debe tratarse como un problema de salud pública García R. Pérez F. Pérez J. Natividad L. en su trabajo “Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la Universidad” citan a (Lazarus & Folkman, 1986) refiere que el estrés puede ser concebido como un concepto organizador que integra distintas variables y procesos, que permite entender un amplio conjunto de fenómenos de gran importancia en la adaptación humana y animal, y que se puede definir como un conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo esta última valorada como algo que grava o excede sus propios recursos y que ponen en peligro su bienestar personal (Lazarus & Folkman, 1986).

El estrés constituye uno de los factores psicosociales más estudiados en la actualidad, especialmente por su relación con la aparición de cierto tipo de enfermedades, el manejo y adaptación a situaciones difíciles y el desempeño en general (Fernández, Siegrist, Rödel & Hernández, 2003).

El concepto de estrés se ha aplicado a diversos fenómenos psicosociales, lo que ha llevado a cierta confusión sobre el término. Sin embargo, puede considerarse como un estado producido por una serie de demandas inusuales o excesivas que amenazan el bienestar o integridad de una persona. En el intento de dominar dicha situación se corre el peligro de que los recursos de afrontamiento se vean superados, llevando a una perturbación en el funcionamiento del individuo, lo que podría causarle dolor emocional, enfermedad e incluso la muerte, (Cassaretto, 2003).

1.5. Tipos de generaciones y sus perspectivas de vida

1.5.1. Generación “X”

Desde esta perspectiva, la juventud tar-domoderna, pre posmoderna o transmoderna, la denominada generación X, aparece como el hito trascendental que separa, y al mismo tiempo conecta, ambas concepciones del tiempo (ambas formas de interacción entre juventud y sociedad). Si la última generación del siglo XX fue bautizada por el término “generación X”, podemos individualizar a los jóvenes que transitan al siglo xxi como a la “generación @”.

Cabe destacar que las generaciones no son estructuras compactas, sino solo referentes simbólicos que identifican vagamente a los agentes socializados en unas mismas coordenadas temporales. Desde esta perspectiva, el término pretende expresar tres tendencias de cambio que intervienen en este proceso: en primer lugar, el acceso universal aunque no necesariamente general, a las nuevas tecnologías de la información y de la comunicación; en segundo lugar, la erosión de las fronteras tradicionales entre los sexos y los géneros; y en tercer lugar, el proceso de globalización cultural que conlleva necesariamente nuevas formas de exclusión social a escala planetaria (Maricela Portillo, 2012). Generación X ha significado un grupo de gente joven aparentemente sin identidad, con un futuro indefinido y hostil (Friedmann, 1953).

La Generación X no pareciera que tuvo muchos ideales o filosofías políticas, se centraron mucho en el uso de drogas, modas y libertinaje. En su mayoría crecieron en la clase media con alguna comodidad por lo tanto no se preocuparon por estudiar y se conformaron con trabajos de bajos salarios lo cual les permitiría vivir haciendo el mínimo esfuerzo (González M. A., 2012).

Se tuvieron que enfrentar con una sociedad multirracial y decepcionada de prácticamente todo. Crecieron con la televisión en sus hogares y las reflexiones filosóficas de los líderes de su época lo mismo que se identificaron con las comodidades de un mundo materialista

conglomerado con modas atrevidas al contrario de sus padres los “baby boomers” que crecieron en una generación de poder político y en la escuela del avance tecnológico en cuanto a armas nucleares se refiere (Gullón).

En 1964, Jane Deverson realizó un estudio para la revista inglesa *Woman's Own* que desvelaba que los teenagers tenían como ideas madre que aceptaban las relaciones prematrimoniales, no creían en Dios, les disgustaba la reina y no respetaban a sus padres (Ulrich & Harris, 2003). Los jóvenes X no se rebelan ante los problemas que tienen, sino que se inhiben, se cierran sobre sí mismos. No son como los jóvenes agitadores de la generación del 68; ellos están acomodados y no quieren luchar por el éxito, la fama ni el dinero. (Vela-Valdecabres, 2010).

Si la posguerra mundial hizo posible una sociedad capaz de grandes sacrificios con principios enraizados en la tradición cristiana del mundo occidental, la sociedad de los años sesenta se inclinó por el escepticismo en sus creencias. Se habló del “crepúsculo de las ideologías” (Comellas, 2005).

La generación X Son una minoría, pero expresan una conducta alarmante, producto de la sociedad en la que aparecen. No son revolucionarios, porque no se fían de la revolución, son solo rebeldes. Frente al mundo de los mayores, quieren marcar una distancia, una autonomía. Pero cuando la marcan se llenan de inseguridades, que son las propias de la edad (Vela-Valdecabres, 2010).

La Generación X rechaza la autoridad de los padres y los valores establecidos en la sociedad. Tiene un tedio vital, porque el día a día les aburre y el futuro lo sienten incierto. Llega hasta el punto de que la vida carece de sentido, porque el presente se reduce a una triste e inerte cotidianidad. Es una actitud destructiva, propia del nihilismo contemporáneo. Como decía (López Ibor, 1995) años atrás sobre esta generación que se empezaba a manifestar: “muchos observadores están de acuerdo en el carácter apacible que provoca este tedio en las nuevas generaciones. Son en el fondo silenciosas, indiferentes.

Para la generación x el trabajo no está en el centro de su vida, de hecho, es un impedimento para la auténtica vida. Es más, el trabajo debe ser relegado a lo marginal. Esto no significa que la generación x sea un desempleado, sino que “si ellos poseen un trabajo, el trabajo no los posee a ellos” (Linklater, 1991). Los jóvenes X no ocultan la insatisfacción que les produce saberse tales, ni tampoco ocultan su abominación hacia la mediocridad de la que son parte.

En esta generación el rol de las personas en la familia tradicional cambió. La Generación X está acostumbrada a que el hombre y la mujer trabajan fuera del hogar por igual. No es nada fuera de lo común para esta generación que una mujer sola con hijos sea considerada una familia completa. Ver a las madres y esposas de esta generación trabajar fuera de la casa no es nada extraño (González M. A., 2012).

Las familias son mucho más pequeñas que las de las generaciones anteriores. La educación universitaria de la mujer no es nada de que sorprenderse en esta generación. Esta liberación femenina disminuyó el número de hijos que las familias conciben y aumentó el número de divorcios. Los hombres aprendieron a la fuerza a lavar los platos de la cena, a limpiar la casa, a cambiar los pañales de sus hijos y el rol exclusivo de proveedor de la familia les fue arrebatado (Sanz).

Este nuevo escenario obligó a los hombres a compartir funciones domésticas, también les permitió abrirse al mundo de la paternidad. Los padres “X” tienen un rol mucho más activo en la crianza y educación de los hijos, asisten a los partos, van a las reuniones del colegio y los ayudan con sus tareas. En España por ejemplo se los conoce como la camada de la "educación de los 80" la mejor educación formal hasta ahora. Para los X, Internet es más un espacio para el beneficio propio: desarrollar negocios o leer los tradicionales periódicos en papel y no para juegos en línea apuestas o entretenimiento como los Y. Valorizan la vida al aire libre y los deportes. La Generación X sufrió grandes cambios sociológicos en su medio ambiente, desde el hogar, fueron los primeros hijos de familias disfuncionales, y muchos han conocido al psicólogo. Pasada la adolescencia, dejaron las utopías y sueños de lado y se dedicaron a trabajar sobre lo seguro, creyendo únicamente en ellos mismos (Gullón).

1.5.2. Generación “Millennials”

Según (Martin, 2005) “Los Millennials guiados por gerentes dispuestos a cumplir estas expectativas tienen el potencial de ser la generación más productiva de la historia”. Los hábitos de los Millennials o Generación Y ya inciden en los sistemas educativos del mundo y fuerzan la búsqueda hacia modelos innovadores e invitan a definir una "nueva escuela". "El formato de escuela se ha mantenido intacto por siglos. Hoy resulta obsoleto para nuestra sociedad del conocimiento. La transmisión de información dejó de tener sentido desde el momento que todos podemos acceder a información infinita de modo inmediato, y la misma cambia constantemente a una enorme velocidad. Aun así la gran mayoría de las aulas continúan bajo esos formatos pedagógicos" (Blanco)

Los Millennials son la primera generación que accede al mundo a través de las nuevas tecnologías desde su alfabetización. Para ellos, los dispositivos móviles no fueron un avance científico, sino una realidad, una presencia constante, y, como estudiantes, esto genera un nuevo paradigma, (Batalla, 2016).

“Generación Y” o del Milenio, nacidos en la era de Internet y la globalización, con valores de responsabilidad social más altos. Como nativos digitales, están hiper-conectados, y a nivel laboral tienen otros parámetros, valoran su tiempo libre y no les gusta trabajar bajo presión.

Los que integran la generación Y son claramente expertos en el uso de la tecnología. Influenciados por la Web 2.0 (wikis, blogs y redes sociales), mantiene fuertes lazos con sus comunidades, en general, virtuales. Sus miembros son pragmáticos e irreverentes. Quieren trabajos “con sentido” y ambientes propicios para la colaboración. Desean tener el control económico de sus vidas y hacen mucho hincapié en el equilibrio entre la vida laboral y la personal (Reig, 2013).

Los Millennials son pues, la generación nacida en el tránsito del cambio de milenio y es coetánea a la revolución digital. Representan lo que (Prensky, 2010) denominó como

nativos digitales. Como afirma (Bernete, 2010): “Para los jóvenes actuales, usar Internet o el SMS es algo tan natural como para sus padres ver televisión o para sus abuelos escuchar la radio.

Sabemos que cada generación y cada grupo social “naturaliza” las tecnologías que tiene a su alcance e intenta sacarles partido”. Para esta generación el uso de la tecnología, Internet, móviles y videojuegos constituye un referente irrenunciable para su vida cotidiana, ya que sin tecnología queda aislado de sus círculos de amistad y sin la posibilidad de desarrollar las actividades de ocio o comunicación interpersonal (Area, 2016).

En la actualidad, muchos de los jóvenes profesionales pertenecen a la generación denominada Y o Millennials. A pesar de sus diferencias individuales, estos jóvenes comparten estilos de vida, valores y características que han formado a partir de las experiencias de su vida histórico-social. Estas características y experiencias probablemente explican, en parte, la relación que entablan con el trabajo y las organizaciones (Cuesta, 2009).

Se destacan los trabajos de (Zemke, 1999), en los que se sostiene que los Millennials norteamericanos tienen una fuerte inclinación al trabajo en equipo, prefieren trabajar cuando los objetivos están bien claros, y se sienten cómodos bajo una fuerte figura de autoridad central. Son empleados muy exigentes con respecto a lo que esperan de un trabajo, sobre todo porque tienen por detrás una familia que los respaldará económicamente si deciden abandonarlo en caso de que no responda a sus expectativas.

A pesar de las diferencias de enfoques y de intereses, estos estudios coinciden en atribuir un conjunto de características generales a los Millennials. Afirman que provienen de una niñez sobresaturada de actividades y horarios y que se han educado en una cultura cliente/servicio que ha marcado sus vidas y sus estilos de consumo. Son jóvenes que, nacidos en un contexto social fuertemente tecnologizado, utilizan estos artefactos productivamente y consideran, por ejemplo, que las computadoras no son un producto tecnológico sino parte de la vida cotidiana (HOWE, 2017).

Los Millennials son la generación con mayor diversidad racial entre sus miembros. En Estados Unidos el 40 por 100 de estos Millennials son afroamericanos, hispanoamericanos, asiáticos, o una mezcla de cada una de estas distintas razas incluyendo la caucasiana mayoritaria. Este 40 por 100 sobrepasa con mucho el 25 por 100 que constituían el mismo grupo dentro de las dos generaciones anteriores (las conocidas como baby-boomy Generación X) (Ferrer, 2010). Por otro lado, la generación Millennials se “acostumbrado” a la publicidad evasiva, desconfían de los anuncios de las marcas. Tampoco confían en los medios de comunicación tradicionales, disminuyendo cada vez más su consumo de TV. No quieren comprar un producto por su estatus, si no por su experiencia. Ya no compran una segunda vivienda o no quieren ropa cara para marcar su posición. Es más, solo compran un coche o una vivienda cuando es absolutamente necesario. Así, buscan atención personalizada, solo leen el contenido que les interesa, no quieren recibir información que no quieren, llegando incluso a odiar las marcas que no transmiten esas condiciones, quieren ser especiales (BAUMAN, 2003).

Evalúan mucho los valores sociales de los productos antes de consumirlos, siendo muy críticos con las injusticias sociales, y son además los jóvenes de hoy en día los que cada vez emprenden más en Internet con su propia página web, ya que tienen todos los medios y las habilidades necesarias como para llevar a cabo una tarea que antes quedaba relegada a informáticos y programadores. Otro rasgo interesante de los Millennials, es que son en parte los mayores promotores del aumento de ventas e-comerse, ya que son consumidores habituales, buscando experiencias nuevas y productos especiales (Fernandez, 2015).

Es un delicado equilibrio donde existe la tendencia de ir a la moda, que puede ser inefectiva.

La atención de los estudiantes está dividida de forma permanente a través, entre otras, de un número infinito de sitios web, redes sociales o aplicaciones móviles. Es complicado para los sitios web vinculados al proceso formativo competir por la atención de un estudiante, que se mantiene dividida. Esto lleva a dos opciones: ser cada vez más

agresivos en los entornos multimedia para conseguir que no se interrumpa la interacción o, en una visión que cada vez capta más adeptos, dar un paso atrás en la intensidad del uso de la tecnología, para fijarse en el aprendizaje final de los estudiantes, su adquisición de conocimientos y competencias ((Coords.), 2017).

Es común escuchar sobre la conducta que presentan los Millennials, sin embargo existe una generación más que hoy en día se encuentra en un promedio de edad entre 0 a 18 años y que se consideran como personas que nacieron con la tecnología moderna, de ahí que en esta sección se mencionen algunas de sus características. Conforme a Universia, los centennials:

- Defienden su privacidad prefiriendo la mensajería instantánea, a diferencia de los millennials que se inclinan por las redes
- Relacionan el éxito con el prestigio social, a diferencia de los millennials que vinculan el éxito con el poder económico
- Valor en la innovación, prefieren reciclar, mientras que los millennials prefieren el comercio de “E-Commerce”
- Participación con iniciativas sustentables
- Inteligencia Programática

1.6. El papel de las emociones en la vida académica de los estudiantes

Las Emociones involucran procesos psicológicos coordinados, en particular el cognitivo, el fisiológico, la motivación, y los componentes expresivos, por otro lado los Estados de ánimo son menos intensos, son momentáneos y carecen de un objeto específico de referencia, pueden ser considerados como emociones de baja intensidad y por último, El Afecto abarca las emociones y los estados de ánimo y se utiliza en un sentido más amplio para referirse a la evaluación de sentimientos cognitivos. Ahora, Imaginemos a nuestro alumno frente a un examen: Se siente nervioso (afectivo); preocupado por el fracaso (cognitivo); experimenta un aumento de la activación cardiovascular (fisiológica); manifiesta impulsos para escapar de la situación (motivación); y en su rostro se dibuja una expresión facial ansiosa (expresivo) (Chacón, 2015).

La educación es un proceso interpersonal, permeada de emociones que influyen en el acto educativo, provocando reacciones según la situación de enseñanza-aprendizaje vivenciada. Por ello, las emociones representan en la actualidad uno de los constructos más estudiados debido a la poca importancia que se le había dado en el campo educativo durante el siglo XX, bajo el paradigma positivista, (Meléndez, 2016)

Consideramos que en esta sociedad las emociones y sentimientos tienen gran presencia: emociones de alegría, tristeza, frustración, desesperanza, fuerza, miedo, voluntad etc. Todas ellas condicionan la manera de actuar de las personas. Por lo tanto, una de nuestras labores como docentes será capacitar a los niños desde muy pequeños, ofrecerles una base sobre la que sentar su futura maduración, para que conozcan y regulen todas esas emociones que determinarán su forma de vivir, su identidad, su personalidad y sus comportamientos, para que puedan integrarse en esta sociedad de una manera positiva (García L. S.).

Las emociones son importantes para el proceso de enseñanza-aprendizaje puesto que es necesario mantener una conducta motivada en los estudiantes para garantizar aprendizajes de calidad. Al respecto, (Maturana H. y Verder-Zöllner, 1997) manifiestan que "los seres humanos vivimos en un continuo fluir emocional consensual en el cual aprendemos en nuestra coexistencia en comunidad".

La inteligencia emocional (IE) es un factor importante para el éxito académico, laboral y para la vida cotidiana en general (Goleman, 1998). Promover una manera inteligente de sentir, gerencia las emociones y conjugarlas con la cognición propicia una mejor adaptación al medio (Fernández-Berrocal, 2006). El cociente intelectual (CI) y el cociente emocional (CE), aunque son independientes, brindan una imagen más equilibrada de la inteligencia general (Extremera, 2004).

La formación integral es pilar en la formación universitaria, con miras a un exitoso desempeño profesional y ciudadano (Morales-Ruiz, 2009). La educación debe contribuir a la formación emocional, de valores y autocuidado, asumido como "el

desarrollo planificado y sistemático de habilidades de autoconocimiento, autocontrol, empatía, comunicación e interrelación” (Buitrón Buitrón, 2008).

El cambio de paradigma en la educación en las últimas décadas acentúa el asumir al ser humano como integral, lo que implica la necesidad de una formación completa que enfatice, además del desarrollo cognitivo y la adquisición de conocimientos, aspectos interaccionales y afectivos. Procesos necesarios, dado el contexto social en que se presentan crisis de valores, incremento de reacciones violentas, intolerancia, deficiente motivación y disciplina, condiciones que permean los escenarios formativos y presionan para replantear los objetivos del sistema de educación en los diversos niveles (Martha Luz Páez Cala, 2015).

1.7. El estrés académico

1.7.1. Definición

El estrés académico ha sido definido actual ente, desde la psicología, por la corriente persono lógica. De esta, el enfoque transaccional ha planteado al estudiante como el centro del fenómeno. Sin embargo, este concepto tiene limitaciones en su contextualización al ámbito educativo. Se destacan la concepción del estrés académico desde una perspectiva psicológica predominantemente cognitivista, la omisión del carácter de actividad de la educación, la exclusión de los resultados adaptativos como manifestación y las posibles interacciones entre las demandas del entorno educativo en el proceso, la ausencia de mecanismos y procesos de ajuste institucional en la gestión de la docencia para la intervención, incongruencias teórico-metodológicas entre los enfoques, conceptos y los instrumentos empleados en las investigaciones, y por último, el tratamiento exclusivo del estrés académico como distrés, (Collazo, 2011).

El término estrés se ha utilizado históricamente para denominar realidades muy diferentes. Es un concepto complejo, vigente e interesante, del cual en la actualidad no existe consenso en su definición. Por tal razón (Martínez E. &., 2007) sostienen que el fenómeno del estrés puede interpretarse 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.

El estrés y su influencia en la vida del ser humano ha sido retomado en la actualidad con gran fuerza, impulsado por las nuevas concepciones teóricas asumidas, su reconocimiento como una enfermedad o su asociación a múltiples alteraciones del funcionamiento normal del organismo (Bonet, 2003). A pesar de su inserción en el campo de las ciencias médicas, sociales y educativas, no se ha logrado un consenso general entre expertos sobre la definición del término estrés. Esta situación ha generado una diversidad conceptual, teórica y metodológica plasmada en una extensa gama de investigaciones recogidas en numerosas publicaciones (Barraza, Estrés académico: un estado de la cuestión, 2007).

La inclusión del estrés como parte de la cotidianeidad del siglo XXI ha patentado su presencia en diferentes áreas de la vida (Barraza, Estrés académico: un estado de la cuestión, 2007). El estrés se ha percibido en situaciones diversas como en las relaciones amorosas y de pareja, sexual, familiar, por duelo, enfermedad, laboral, militar, por tortura y encarcelamiento entre otros. Uno de los ambientes más estudiados como medio desencadenante de estrés lo constituye el ambiente escolar o académico, según sea el nivel de enseñanza (Collazo, 2011).

Se entiende por estrés al conjunto de alteraciones en el funcionamiento basal del organismo, que forman su estado fisiológico, más allá de uno normal en reposo. El estrés actúa como respuesta y adaptación a estímulos externos, que son percibidos como peligrosos o desagradables, causando una reacción de lucha huida e hipersecreción de catecolaminas, adrenalina, noradrenalina y cortisol en las glándulas suprarrenales. Para forjar el concepto y hacerlo aplicable al periodo de aprendizaje, el estrés académico podría definirse como un desequilibrio en la homeostasis por las demandas escolares y la capacidad de la persona para llevarlas a cabo cuando son importantes las consecuencias del fracaso (Barraza, Estrés académico: un estado de la cuestión, 2007).

El estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos: Primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores. Segundo: estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante), que se manifiesta en una serie de síntomas (que son los indicadores del desequilibrio), y tercero: este desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de adaptación para restaurar el equilibrio sistémico, lo que se conoce como estrategias de afrontamiento, esta valoración constituye un proceso psicológico de interpretación que se pone en marcha cuando el entorno se considera amenazante y cada sujeto tiende a la utilización de los estilos de afrontamiento que domina, sea por aprendizaje o por descubrimiento fortuito, en una situación de emergencia, (Jerez-Mendoza & Oyarzo-Barría, 2015).

1.7.2. Estudios referenciales

El desarrollo teórico del campo de estudio del estrés ha transitado del esquema estímulo-respuesta, propio de la teoría clásica, al esquema personal –entorno, propio de la teoría cognoscitiva, esa traición ha generado, entre los estudiosos e investigadores del campo, la necesidad de construir modelos teóricos que le otorguen unidad y coherencia a la base empírica y referencial existente en el campo, (Macias, 2006).

Esta modalidad de modelización se considera más apremiante en campos como el del estrés académico donde hasta la fecha no se ha construido ni un solo modelo, diferencia de campos como el de estrés laboral donde se pueden encontrar múltiples modelos (Robert, 2001).

En el contexto universitario, la gran mayoría de los estudiantes experimenten un grado elevado de estrés académico, pues tienen la responsabilidad de cumplir las obligaciones académicas, 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, les genera mucha 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 (Berrio, 2011).

(Pardo, 2008) Planteó que la escuela es un estresor importante en términos de competitividad, no sólo en las calificaciones sino también en rivalidades entre compañeros, participación en clase, realización de exámenes, desarrollo de tareas, aceptación del grupo, miedo al fracaso y decepciones de los padres, entre otros. En esta misma línea, (Caldera, 2007) definen el estrés académico como aquél que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo. En consecuencia, tanto alumnos como docentes, pueden verse afectados por este problema. Sin embargo, nos vamos a focalizar en el estrés académico de los estudiantes universitarios.

(Barraza, Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico, 2006) Enfatiza la definición de sistema abierto, que implica un proceso relacional sistema-entorno. En esta concepción, los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico se refieren al constante flujo de entrada (input) y salida (output) que presentan todos los sistemas para lograr su equilibrio. Dichos componentes del estrés académico son tres: estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (output), implicados en las manifestaciones de estrés de los estudiantes. (Berrio, 2011).

La susceptibilidad al estrés es entendida como la propensión particular al desarrollo o expresión de manifestaciones de ansiedad (cognitivas, emocionales y conductuales), que definen el umbral de respuesta de cada persona ante estímulos estresores. Es una condición particular, que define la tendencia a desarrollar respuestas de estrés en cada individuo (Zea R. M., 2013).

El estrés en la actualidad resulta una problemática a la que se le otorga una considerable atención, sin embargo el estrés en estudiantes universitarios no recibe la atención necesaria (SING). (Tinto, 1987) Se refiere la integración del estudiante al ambiente universitario como un proceso longitudinal, que éste 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.

El estrés académico es la reacción normal que tenemos frente a las diversas exigencias y demandas a las que nos enfrentamos en la Universidad, tales como pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, etc. Esta reacción nos activa y nos moviliza para responder con eficacia y conseguir nuestras metas y objetivos. Sin embargo, en ocasiones, podemos tener demasiadas exigencias al mismo tiempo, lo que puede agudizar la respuesta y disminuir nuestro rendimiento. (Vargas).

Un equipo de investigación WoNT de la Universidad Jaume I, en la última década. Ellos definen el tecnoestrés como "un estado psicológico negativo relacionado con el uso de TIC o amenaza de su uso en un futuro. Ese estado viene condicionado por la percepción de un desajuste entre las demandas y los recursos relacionados con el uso de las TIC que lleva a un alto nivel de activación psicofisiológica no placentera y al desarrollo de actitudes negativas hacia las TIC" (SALANOVA, 2003)

Pero también el uso de estas nuevos avances de las TIC propician que haya entre los estudiantes adicción a la tecnología, aislamiento, Cansancio visual y otros problemas físicos, Inversión de tiempo, Sensación de desbordamiento, Estrés. Así mismo el método de enseñanza ha tenido que acoplarse a todo este tipo de cambios. El sistema educacional actual no permite que el alumno cree sus propios objetivos profesionales. Por tal manera su formación se basa en las oportunidades que tiene de haber oído o en el mejor de los casos a ver visto situaciones similares a lo que están pasando o que les sirva de modelo. (PAREDES, 2010).

En los últimos años, se han venido desarrollando en el seno de la Universidad, diversas iniciativas tendentes a afrontar este nuevo paradigma de enseñanza –aprendizaje, y en particular aquellas dirigidas a la innovación metodológica, donde la tecnologías de la información y comunicación (TICs) han adquirido un papel relevante. El desarrollo y crecimiento de las TICs ha producido cambios sustanciales en nuestra sociedad; la universidad, pilar de esta nueva sociedad del conocimiento, no podía quedarse al margen

de este fenómeno, por lo que ha ido integrando paulatinamente las TICs en su metodología docente. (UNESCO, 2002).

Un alto porcentaje de nuestros alumnos de educación media superior y superior manifiestan haber presentado estrés académico durante sus estudios; los porcentajes más bajos nos hablan de que más del 80% de los alumnos de educación media superior reportan haber presentado estrés académico (Barraza, Estrés académico: un estado de la cuestión, 2007). Esta situación nos indica un problema que es más real de lo que aparenta y que obliga al orientador educativo a tomar acciones al respecto; en ese sentido, se hace necesario que el orientador educativo sea capaz de gestionar el estrés académico de los alumnos de educación media básica, media superior y superior. Para lograr eso, en primera instancia, el orientador educativo debe tener claro cómo se genera el estrés y cuáles son sus componentes (Macías, 2011).

1.7.3. Factores que causan estrés en los estudiantes de nivel superior

Las instituciones educativas hoy en día, como la mayoría de las organizaciones que se enfocan a ofrecer servicios de calidad, requieren medir sus resultados institucionales desde diversos ángulos. Para lograrlo es preciso contar con instrumentos que permitan a los líderes, tomar decisiones fundamentadas en información amplia y profunda sobre los procesos que integran el funcionamiento de la organización; que les permitan identificar las fortalezas y áreas de oportunidad, para poder actuar sobre ellas y generar mejoras que impacten de manera trascendente en los resultados.

La percepción que el profesor tenga acerca de las relaciones que mantiene con el alumno repercute en el clima del aula. La colaboración por parte de los alumnos y el apoyo que muestren a la función docente influirá positivamente en su aprendizaje. Por todo ello, es necesario conocer cuál es la percepción que el profesor tiene acerca de la relación con el alumno y viceversa (J.Blacher. B, 2009)

El carácter complejo del clima de aula también puede observarse en las diversas características que influyen en el ambiente que pueda generarse al interior de la sala, la

metodología de la clase y la evaluación del aprendizaje, utilizadas por el docente, además de las acciones y decisiones que éste tome, también influyen en el tipo de clima percibido por los estudiantes. De esta manera, los elementos asociados al clima positivo en el ámbito escolar, pero que se pueden extrapolar al mundo universitario, se vinculan con un docente que mantiene un trato respetuoso y cordial hacia los estudiantes, maneja situaciones de comportamientos irregulares, resuelve dudas y promueve la participación, motivándolos y connotándolos positivamente. (Arón, 2004).

Un clima escolar en el que no se favorece la convivencia, niveles altos de estrés en el profesor y el comportamiento inadecuado del alumnado impulsarán las dificultades de aprendizaje, mermará la capacidad atencional del alumnado, rebajará los niveles de tolerancia del profesorado, disminuirá la motivación del alumnado hacia las tareas académicas, dificultará la creación de un vínculo entre el alumnado y el centro educativo, empobrecerá las relaciones sociales, enlentecerá la adquisición y avance de los contenidos curriculares programados en cada materia y temporalizados previamente en la programación docente, supondrá un obstáculo a la hora de emprender nuevas actividades escolares y extraescolares, dificultará la atención individualizada del alumno/a que más lo necesite, entre otros factores (EDEL, 2003).

(BernardBass, 1985) Las ausencias por estrés, en general, son un fenómeno ligado a la desmotivación o porque se observan problemas para administrar sus tiempos y vidas. Sus trabajos los superan o tienen problemas con sus compañeros. Eso, de algún modo se soluciona formando líderes que generen un impacto positivo en su entorno. Todas las culturas pueden ser buenas o malas, es decir aspectos positivos y negativos, no ya en su forma de aplicarse, si o en el entorno en el que se desenvuelve la institución, de acuerdo con sus objetivos, sus lesiones internas y externas y sus expectativas de futuro. El factor limitante de la cultura organizacional en su inadecuada aplicación, es por ello que es importante conocer sus características de liderazgo, clima y filosofía organizacional.

El sistema educacional actual no permite que el alumno cree sus propios objetivos profesionales. Por tal manera su formación se basa en las oportunidades que tiene de

haber oído o en el mejor de los casos a ver visto situaciones similares a lo que están pasando o que les sirva de modelo. (PAREDES, 2010).

La percepción que el profesor tenga acerca de las relaciones que mantiene con el alumno repercute en el clima del aula. La colaboración por parte de los alumnos y el apoyo que muestren a la función docente influirá positivamente en su aprendizaje. Por todo ello, es necesario conocer cuál es la percepción que el profesor tiene acerca de la relación con el alumno y viceversa (J.Blacher. B, 2009).

El estrés en la actualidad resulta una problemática a la que se le otorga una considerable atención, sin embargo el estrés en estudiantes universitarios no recibe la atención necesaria (SING). (Tinto, 1987) Se refiere la integración del estudiante al ambiente universitario como un proceso longitudinal, que éste 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.

El estrés académico es la reacción normal que tenemos frente a las diversas exigencias y demandas a las que nos enfrentamos en la Universidad, tales como pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, etc. Esta reacción nos activa y nos moviliza para responder con eficacia y conseguir nuestras metas y objetivos. Sin embargo, en ocasiones, podemos tener demasiadas exigencias al mismo tiempo, lo que puede agudizar la respuesta y disminuir nuestro rendimiento. (Vargas)

La comunidad universitaria enfrenta en estos momentos uno de sus mayores desafíos: recibir alumnos socialmente estresados quienes por el sólo hecho de ingresar al sistema universitario, se ven expuestos a una situación de estrés que supone para ellos su entorno un doble esfuerzo: mayor riesgo y menos posibilidades de resolución. (Avila, 2014). Si bien se trata el estrés de una enfermedad que puede requerir tratamiento médico, conocer las causas que generan el estrés es el primer paso para aprender a lidiar con él o encontrarle una solución. Según los especialistas estas son las principales causas que nos llevan a sentirnos estresados, exigencias académicas, personas tóxicas,

pensamientos negativos, pérdida de un ser querido, pasar tiempo en lugares con mucho ruido y demasiado tiempo en soledad. (UNIVERSIA, 2015)

(Martín I. , 2007) Menciona que el tema de estrés en el estudiante no cuenta con el suficiente interés en el ámbito de la investigación, a pesar que en la actualidad el estrés recibe una mayor atención como problemática.

Las personas forman grupos de acuerdo a lo que establece la teoría de la identidad social; que las personas necesitan sentir orgullo o agravio personal por los logros de algún grupo, al igual gracias a esta entendemos quienes somos y como encajamos con otras personas pero a partir de esto puede surgir un lado negativo como el Favoritismo grupal lo cual se entiende por: considerar a los miembros de nuestro grupo mejor que a otras personas. (Judge, 2015)

El hecho de que el organismo humano presente este comportamiento de acción ante situaciones de peligro es algo normal, pero actualmente el ser humano vive dentro de una sociedad donde a diario, se encuentra con situaciones amenazantes y de peligro (problemas económicos, falta de trabajo, problemas laborales, problemas familiares, etc.) y por eso el organismo se encuentra en estado de alerta constante. Los efectos del estrés a largo plazo pueden ser devastadores, ya que nos podemos reponer a un mal día, pero puede ser muy difícil soportar un estrés continuo .La situación ideal sería el encontrar un método formal de prevención y tratamiento que puedan llegar a aplicar en los establecimientos de salud para cuidar a sus profesionales. Así se mejoraría su salud física y mental y consecuentemente la eficacia y eficiencia de los equipos de los que forman parte. (Paradigmas).

1.7.4. Efectos del estrés académico en los hábitos de los estudiantes

El estrés académico es un gran problema, para los estudiantes universitarios de hoy en día, y especialmente los que están en carreras que requieren un alto conocimiento en varias áreas y por ende, resulta realmente intensivo estudiarlas (Cárdenas, 2012).

En la actualidad se vive a un ritmo muy acelerado. Prácticamente ya no queda tiempo para hacer las cosas que se tiene previsto o se desea realizar. Y de las presiones y urgencias de la vida cotidiana no están exentos los jóvenes estudiantes. Tareas, trabajos, exámenes, reuniones, entrevistas, compromisos, salidas con los amigos, son eventos que un estudiante universitario realiza constantemente a lo largo de su proceso de aprendizaje. Sin embargo, cuando empieza a haber una sobrecarga de todos estos sucesos, aparece el estrés, como “la respuesta del cuerpo a toda exigencia o presión”, y lo más importante de esta situación son las consecuencias que dicho fenómeno trae en la vida de los estudiantes y que repercute en distintos ámbitos, ya sea, académico, físico o psicológico (Sarubbi De Rearte, 2013).

(Cárdenas, 2012), Es por esto que los estudiantes manifiestan sentir, depresión, ansiedad y baja autoestima. Es decir, el estrés genera depresión, porque al estar estresado, ya sea por tener mucho material que estudiar o por tener que presentar algún trabajo, como por ejemplo, un parcial, es muy posible que en esos momentos, la concentración sea baja o nula, por cual existe la posibilidad de que el desempeño, en clase no sea el mejor y por lo tanto esto conlleva a tener un bajo rendimiento académico.

Así pues, la depresión es un estado de tristeza profunda y ausencia de la voluntad, de manera que la tristeza profunda está asociada con el sentimiento de que por más que lo intentes, nunca lo podrás obtener, mientras que la ausencia de la voluntad, es la incapacidad de continuar con algo que se ha estado haciendo, en resumen es una pérdida de la motivación y las ganas de seguir adelante, con cualquier proyecto.

Por lo tanto la depresión, se manifiesta en los estudiantes, en situaciones de estrés, es decir en momentos de alta intensidad académica, por ejemplo, cuando un estudiante, tiene una gran cantidad de material para estudiar, pero por más que se esfuerce estudiando, no tiene una comprensión aceptable en sus áreas de estudio, es decir que se encuentra estresado, por la gran cantidad de trabajo que tiene que realizar, por ende empieza a sentir desmotivación, por no poder comprender lo que se le plantea, lo que lo conduce a un estado de tristeza profunda y por ende al bajo rendimiento en las materias,

ya que, si se está triste o desmotivado, difícilmente todas las capacidades intelectuales funcionarían correctamente.

En consecuencia la manera de salir de una situación depresiva, depende y varía en cada persona. Es muy común utilizar técnicas relajantes, aunque también algunas personas optan por salidas negativas, como abandonar lo que lo desmotiva o en algunos casos más graves empiezan a tener pensamientos suicidas o consumir sustancias psicoactivas (Cárdenas, 2012).

(Donald, 2007), manifiesta que el estrés académico puede llegar a generar una baja autoestima, por ende es factible la desmotivación, lo que puede producir un bajo rendimiento académico, la baja autoestima, es el poco aprecio y consideración que se tiene así mismo una persona. El estrés lo puede llegar a generar, ya que al estar estresado por no poder con alguna cosa, o no tenerla, la persona empieza a expresar inconformidad y poca motivación, sobre ella misma y lo que hace, creando así un estado de inferioridad por ejemplo un estudiante que le va mal en alguna materia y en ese momento al compararse con los demás compañeros del curso, que sin duda les va mejor, se crean sentimientos de inferioridad, y desmotivación, referente a cualquier situación de la vida, por lo que el estudiante empieza a sentirse inútil y poco apreciado, creando así, un aislamiento y una mayor dificultad para relacionarse con los demás. Llevándolo a una desconfianza en sí mismo y un sentimiento que genera incapacidad de poder realizar algo, y por ende al bajo rendimiento académico.

Mientras que por otro lado en la investigación, realizada por (Lya Feldman, 2008) se expresa de manera clara que el apoyo social genera confianza, y disminuye el estrés académico, por lo cual genera una mayor motivación y mejor autoestima, por lo tanto el apoyo social, es un factor protector que genera bienestar, en el que son los amigos de la universidad, los que se apoyan socialmente y psicológicamente durante todo su periodo académico y sin duda, los estudiantes comparten gran parte de su vida universitaria, con sus amigos, las personas se sienten menos estresadas al compartir sus problemas con gente que sepa entender sus problemas y que los apoye en esos momentos difíciles, es por eso que el apoyo social es importante, porque evita la baja

autoestima y genera mucha más confianza en los estudiantes, junto con una mayor motivación, para afrontar cualquier problema de la vida universitaria.

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. (HERNANDEZ, 1994).

Afirmar que un estudiante universitario padece estrés o decir que no lo padece resulta de una utilidad cuestionable por su generalidad. Con el desarrollo de este trabajo pretendemos llegar a un conocimiento más exhaustivo del nivel de estrés académico que padecen los estudiantes universitarios, tanto en lo que tiene que ver con las situaciones específicas que favorecen su aparición como en las reacciones que dichas situaciones provocan en los individuos (Alfredo, 2010).

Las personas estresadas suelen enfermarse. Tienden a sobrereactuar sobre nimiedades, tales como esperar en una fila. Mientras que algunos estudiantes estresados pueden dormir más de lo usual, puede que otros no se relajen en lo absoluto y sólo consigan dormir unas pocas horas por noche. El sentirse enojado, ansioso o de mal humor sin razón aparente es una reacción del estrés. El aumento de la cantidad y severidad de las alergias y ataques de asma también está relacionado con el estrés (Español, 2015).

1.7.5. Efectos del estrés académico en el estilo de vida de los estudiantes

Las exigencias a las cuales se ven enfrentados los estudiantes de una institución académica suele ser una experiencia que, inevitablemente, produce estrés en los alumnos, (Mónica Jerez-Mendoza1, 2015).

Dentro de los factores estresores que existen en los estudiantes están el tiempo limitado para hacer sus quehaceres y las sobrecargas de tareas y trabajos. Las evaluaciones

conforman, en cierta medida, uno de los estresores académicos más importantes en la vida estudiantil, con sensibles efectos a nivel conductual, cognitivo y fisiológico-emocional. Diversos estudios señalan que los estresores que más les afectan a los estudiantes en las prácticas clínicas son los relacionados con el desconocimiento, impotencia e incertidumbre ante una situación clínica, el aumento de la carga de trabajo, falta de tiempo y algunos aspectos de la clínica, (López F, 2011).

Para cualquier institución educativa es importante conocer los niveles de estrés académico en sus estudiantes, ya que el estrés se ha asociado a enfermedades como la depresión, enfermedades infecciosas y complementariamente pudiera ocasionar factores de riesgo para la salud como es el consumo de alcohol y droga en los estudiantes, (Pulido M, 2011).

Dentro de los factores estresores que existen en los estudiantes están el tiempo limitado para hacer sus quehaceres y las sobrecargas de tareas y trabajos (Mendoza L, 2010).

Las evaluaciones conforman, en cierta medida, uno de los estresores académicos más importantes en la vida estudiantil, con sensibles efectos a nivel conductual, cognitivo y fisiológico-emocional (Martín I. , 2007). Diversos estudios señalan que los estresores que más les afectan a los estudiantes en las prácticas clínicas son los relacionados con el desconocimiento, impotencia e incertidumbre ante una situación clínica, el aumento de la carga de trabajo, falta de tiempo y algunos aspectos de la clínica, (Fonseca J, 2013).

El estrés aparece como un fenómeno frecuente en los estudiantes del área de la salud especialmente en mujeres, (Lavin, 2005) para poder cumplir el alto nivel de exigencia de estas carreras, sabiendo que debe reducirse la sobrecarga, ya que la ausencia de estrés disminuye la probabilidad de padecer una enfermedad infecciosa y que el grado con que se experimenta el estrés tiene relación directa con la frecuencia de infecciones.

1.8. Relación de diversas variables académicas con el estrés

1.8.1. Relación entre la Estructura Organizacional Universitaria y el Estrés

Una organización es un ente que cuenta con una serie de recursos de diversa índole y que de forma conjunta se esfuerzan para alcanzar un fin común. Así pues, entendemos que las organizaciones pueden ser públicas o privadas y que éstas funcionarán de acuerdo a los planes que deriven de la alta dirección hacia los diferentes niveles jerárquicos, por supuesto bajo la coordinación y maximización de recursos humanos, tecnológicos, materiales y por su puesto intelectuales, ya que como lo mencionan Bueno (1998), Drucker (1993) y Safón (2000) citados por (Arias Pérez & Aristizábal Botero, 2008) la aparición continua de nuevos saberes y el desarrollo de las facultades intelectuales son los activos más importantes de las organizaciones y los factores primarios para la generación y sostenibilidad de las ventajas competitivas. Por esta razón, el conocimiento se convierte en un elemento fundamental de las estrategias contemporáneas de las organizaciones; éste se debe tener en cuenta para el cumplimiento de sus objetivos y para garantizar la sostenibilidad frente a los embates que proceden de un medio ambiente externo cada vez más impredecible.

En este contexto, ubicamos que por sí solas las organizaciones no podrían llevar a buen término las metas planteadas, ya que se requiere de un trabajo sistémico, en el cual exista interrelación de las áreas que la integran, así como del entorno que la rodea. Al respecto (Belloso, 2013) cita a Cardoso (2006), quien plantea que el enfoque de sistemas considera a la organización como una entidad que se encuentra en constante interacción con su ambiente. También señala la existencia de diversas relaciones entre sus componentes internos llamados sub-sistemas.

Llevando dicho fundamento al sector educativo, partimos de la siguiente percepción de (León, 2003) quien refiere que la Universidad es una coalición de intereses de profesores y estudiantes, a los que debemos añadir los intereses del Estado y la sociedad en general. Por lo tanto, el mejor diseño de la estructura universitaria es aquel que garantice por un lado un alto nivel de eficiencia y por el otro que satisfaga las preferencias e intereses de quienes conforman la comunidad. Lo que es crítico a veces para la

universidad es definir los intereses y preferencias a los cuales debe servir prioritariamente. La docencia que ahora vivimos y practicamos no es buena ni mala. Ella se ha construido y practicado con base en las características de la universidad que tenemos, la cual se configuró alrededor del objetivo de formar profesionales para el mercado de trabajo.

Campos (2002) citado por (Belloso, 2013) analiza la problemática que sobre la calidad de la educación superior ejerce el crecimiento de las instituciones y la complejidad a que esto conlleva, tanto en el quehacer administrativo como en el académico-administrativo. Dicho crecimiento, por el corto tiempo en que se produjo y por las condiciones, a veces poco favorables, que han predominado en ese proceso, ha llevado a las I.E.S a un claro problema organizacional; sustentando que se debe partir de planteamientos provenientes de la teoría de organización en virtud de lo siguiente:

- La organización se entiende como una entidad con límites relativamente identificables integrada por personas y órganos interrelacionados; con un cuerpo normativo; con sistemas de comunicación; con recursos humanos, materiales, económicos y tecnológicos; que existe en un medio ambiente para cumplir con fines específicos.
- La estructura se conforma tanto por el modo en que están integradas las partes de la organización para que ésta pueda cumplir con sus fines, como por la forma en que está dividido el trabajo de la institución. En ella se incluye específicamente a los órganos, sus niveles jerárquicos, sus funciones, finalidades y sus procesos de comunicación.

1.8.2. Relación entre el Clima Organizacional y el Estrés

Las instituciones educativas hoy en día, como la mayoría de las organizaciones que se enfocan a ofrecer servicios de calidad, requieren medir sus resultados institucionales desde diversos ángulos. Para lograrlo es preciso contar con instrumentos que permitan a los líderes, tomar decisiones fundamentadas en información amplia y profunda sobre

los procesos que integran el funcionamiento de la organización; que les permitan identificar las fortalezas y áreas de oportunidad, para poder actuar sobre ellas y generar mejoras que impacten de manera trascendente en los resultados.

La percepción que el profesor tenga acerca de las relaciones que mantiene con el alumno repercute en el clima del aula. La colaboración por parte de los alumnos y el apoyo que muestren a la función docente influirá positivamente en su aprendizaje. Por todo ello, es necesario conocer cuál es la percepción que el profesor tiene acerca de la relación con el alumno y viceversa (J.Blacher. B, 2009)

El carácter complejo del clima de aula también puede observarse en las diversas características que influyen en el ambiente que pueda generarse al interior de la sala, la metodología de la clase y la evaluación del aprendizaje, utilizadas por el docente, además de las acciones y decisiones que éste tome, también influyen en el tipo de clima percibido por los estudiantes. De esta manera, los elementos asociados al clima positivo en el ámbito escolar, pero que se pueden extrapolar al mundo universitario, se vinculan con un docente que mantiene un trato respetuoso y cordial hacia los estudiantes, maneja situaciones de comportamientos irregulares, resuelve dudas y promueve la participación, motivándolos y connotándolos positivamente. (Arón, 2004).

Un clima escolar en el que no se favorece la convivencia, niveles altos de estrés en el profesor y el comportamiento inadecuado del alumnado impulsarán las dificultades de aprendizaje, mermará la capacidad atencional del alumnado, rebajará los niveles de tolerancia del profesorado, disminuirá la motivación del alumnado hacia las tareas académicas, dificultará la creación de un vínculo entre el alumnado y el centro educativo, empobrecerá las relaciones sociales, enlentecerá la adquisición y avance de los contenidos curriculares programados en cada materia y temporalizados previamente en la programación docente, supondrá un obstáculo a la hora de emprender nuevas actividades escolares y extraescolares, dificultará la atención individualizada del alumno/a que más lo necesite, entre otros factores (EDEL, 2003).

Resulta válido resaltar que en la conceptualización del aula, desde una perspectiva tradicional, se la concibe como el lugar en el que se deben respetar las normas institucionales y al profesor como conocedor y transmisor de conocimientos. Desde esta visión, el profesor posee el poder y la razón, pues es quien conoce y tiene el oficio de enseñar. Con sus intervenciones busca mantener el orden, la disciplina, captar la atención de los alumnos y alumnas, pero con sus intervenciones, también los valoriza o desvaloriza, mediante el uso del lenguaje y sus gestos, la cultura y la construcción de conocimientos y hay quienes optan por destacar el aporte de las emociones, la comunicación, las relaciones interpersonales, las relaciones de poder en el aula de clase, así como las características del clima de aula que en ellas se desarrolla, os factores psicosociales que lo desencadenan, como la sobrecarga laboral, problemas familiares, deficiente alimentación, la falta de recreación, un inadecuado clima institucional, entre otros. Del mismo modo, los docentes aprendieron a prevenir y superar el estrés mediante técnicas físicas de relajamiento. (Martínez M. B., 2003)

La importancia del clima social escolar para el desarrollo personal. Los climas sociales se clasifican en climas sociales tóxicos y climas sociales nutritivos, y se describen las características adscritas a cada uno de ellos. Se recogen las opiniones a partir de un grupo focal de profesores sobre climas sociales tóxicos y nutritivos. (Arón, 2004)

1.8.3. Relación entre la falta de cohesión organizacional y el Estrés

El ser humano, como parte de su naturaleza, se enfrenta todo el tiempo a diversas necesidades, de tal forma que, a lo largo del tiempo, éstas han sido sujetas de análisis. Al respecto, uno de los estudios más reconocidos es la pirámide de Abraham Maslow, en el cual realiza una clasificación de las mismas. Como parte de esta clasificación refiere las necesidades de afiliación, mismas que tienen que ver en buena medida con el sentido de pertenencia y aceptación a un grupo social.

(Reidl, Reyes, & Sanguinetti, 1980) definen la necesidad de afiliación como la *“Necesidad que tienen los individuos cuando llegan a una situación desconocida, nueva, de establecer lazos o nexos de interacción social con los individuos con los que se*

encuentran en esta nueva situación". En este contexto refieren que el objeto de establecer estos nexos o lazos de unión, puede ser explicado de diversas maneras. Una de ellas sería la necesidad que tiene el individuo de encontrar grupos que le validen su realidad psicológica. Es decir, el individuo busca establecer relaciones sociales con otros que sientan, crean o piensen de la misma manera que él, para así poder confirmar la certeza de sus pensamientos o sus sentimientos.

Bajo este contexto, comprendemos que todo ser humano participa en diversos roles sociales, empresario, docente, y por supuesto el estudiante no es la excepción. En el caso de éste último, resulta importante analizar su capacidad de cohesión dentro de un grupo, para tal efecto valdría la pena hacer una retrospectiva que permita visualizar la influencia por parte de su entorno familiar en esta capacidad, en su capacidad de auto aceptación y en su desarrollo académico. En una investigación realizada por (González Pienda, Núñez, Álvarez, Roces, & González Pumariega, 2003) se comprobó que los estudiantes que mayor comportamiento autorregulado perciben en sus padres más confían en sí mismos como estudiantes y mayor es el rendimiento que finalmente obtienen en las diferentes áreas académicas.

(Sánchez & Yurrebaso, 2009) cita a Festinger (1950) que consideraba la cohesión como el campo total de fuerzas que hace que los miembros permanezcan en el grupo, de hecho, Forsyth (1999) considera que la cohesión es análoga al «pegamento» que mantiene unido al grupo. Así, la cohesión se ha operacionalizado como la atracción al grupo y se evalúa preguntando a los miembros cuánto son o cuánto tiempo desean permanecer en el grupo.

Más recientemente, se ha defendido una visión multidimensional de la cohesión. Este punto de vista sostiene que el compromiso de la tarea debe agregarse a la atracción interpersonal (Zaccaro, 1991). Carless y De Paola (2000) sugieren un modelo de tres factores: cohesión de tareas, cohesión social y atracción individual hacia el grupo. Estos hallazgos, junto con el creciente cuerpo de literatura (por ejemplo, Mullen y Cooper, 1994), respaldan la idea de que la cohesión es una construcción multidimensional. En este contexto, la cohesión es percibida como el grado de compromiso con la tarea, la

medida en que los miembros interactúan socialmente y la medida en que los miembros individuales del equipo ven al grupo como un atractivo grupo social.

Otro de los factores que no podemos dejar a un lado es el entorno en donde el estudiante se desenvuelve, ya que influye en los valores y creencias que se desarrollen en el grupo y por lo tanto que guían la conducta de sus integrantes, así si el grupo comparte la misma filosofía la cohesión también se refuerza. Al respecto (Duran, 2006) cita a M. Shaw (1980), quien refiere que a más cohesión los miembros del grupo están más motivados para responder positivamente a los otros miembros del grupo y a sus intentos de influencia, es decir, se dejan influenciar individualmente en mayor medida hacia los estándares del grupo. De igual forma sostiene que quienes forman parte del grupo están más satisfechos, se sienten, en definitiva, más felices, lo cual es un poderoso motivo para desear seguir formando parte de él y mimarlo para que siga siendo un grupo con elevada cohesión.

1.8.4. Relación entre el Territorio Organizacional y el Estrés

El desarrollo Académico, es una actividad que involucra participación de diferentes figuras, sin embargo, el ambiente en el cual se lleva a cabo también es fundamental para el desempeño idóneo de cada los actores involucrados; factores que van desde una infraestructura idónea, hasta una correcta ventilación e iluminación pueden influir en el desarrollo este importante proceso educativo.

(Prieto, 2012) señala que la calidad ambiental del espacio de trabajo ha sido un tema de creciente interés desde fines del S. XX. A la incorporación paulatina de criterios de eficiencia energética y sostenibilidad en el desarrollo de edificios de oficina, se suma la validación de teorías de la psicología ambiental, que relacionan la percepción de confort del trabajador con su eficiencia y rendimiento en el desempeño de las actividades laborales.

De igual forma (Prieto, 2012) refiere a (Loftness, 2008), quien sustenta que diversos estudios coinciden en que un punto clave en el desarrollo de ambientes de trabajo

confortables es la relación entre el espacio interior y el medio ambiente externo, lo que permite defender una mayor apertura al ambiente natural, por su contribución a la generación de “lugares de trabajo sostenibles y saludables”.

En este contexto, y retomando nuestro tema central sobre la influencia de estas condiciones en el ámbito académico, cabe resaltar que una institución educativa debe verse como algo más que un sitio donde se reitere información teórica y se fomente la monotonía, por lo contrario; un aula debe representar el lugar en donde se siembre la inquietud y el ímpetu del conocimiento al estudiante.

Al respecto, Rama (2005), citado por (Torres De Márquez, 2008) plantea la ingente necesidad de transformación de una universidad vista como un espacio de repetición de teorías, de transferencia de saberes, monocultural, rígida e inflexible, a una universidad dialógica y flexible, ya que el auténtico saber nace del diálogo, del intercambio entre paradigmas y conocimientos diferentes, de la apertura a la crítica, a la conciencia y a la emancipación.

Reforzando este punto de vista, (Flores, 2011) cita (Candela, Rockwell & Coll, 2004; Duranti, 1997) quien refiere que las aulas son mucho más que sólo escenarios en los cuales tienen lugar las clases; son espacios sociales, complejos y dinámicos en los que continuamente se recrea y produce cultura. De acuerdo con Lefebvre (1991, citado en Nespor, 1994), el espacio es un producto social y es a la vez una herramienta de pensamiento, de acción, de control, de dominación y de poder.

Así pues, ubicándonos en un contexto de educación superior, las aulas universitarias deberán generar un ambiente que permita influir para elevar la eficiencia y calidad de la enseñanza ofreciendo a los estudiantes espacios ergonómicos, amigables y que los encaminen en la participación activa de su formación académica. Tal como lo menciona Salinas (1995) espacios donde el objetivo sea formar “ciudadanos críticos, responsables y autónomos”.

Como se mencionó al principio de este documento, en el proceso de enseñanza interviene la labor fundamental de diversos actores, por ende, el papel del docente implica una responsabilidad importante, en el que resulta fundamental

En este escenario, como lo refiere (Torres De Márquez, 2008) se hace necesario que el profesional de la docencia se deslinde del profesor que cumple solo con su rutina escolar con una visión limitada del potencial del estudiante.

En concreto, la docencia es una actividad que para recorrer el camino de formar a las nuevas generaciones, requiere la suma de esfuerzos y condiciones que permitan cumplir con este cometido, es decir docentes que no limiten su actuar a la repetición de teorías, estudiantes con la convicción de generar un cambio en el marco del entorno actual, e instituciones con infraestructuras que permitan un amplio desenvolvimiento de estos actores.

1.8.5. Relación entre el respaldo del grupo y el estrés

EL desempeño académico puede interpretarse de diferentes maneras y bajo diversos contextos, por lo que resulta importante clarificarlo. Cotidianamente, el término se usa al igual que otros como rendimiento académico, aprovechamiento o aptitud escolar (EDEL, 2003). Al realizar una investigación del desempeño académico siempre estará de por medio la mediación que realizan los profesores de los resultados de evaluación que se cuantifican por medio de la calificación obtenida (Escorza, 2010).

El estrés en la actualidad resulta una problemática a la que se le otorga una considerable atención, sin embargo el estrés en estudiantes universitarios no recibe la atención necesaria (SING). (Tinto, 1987) Se refiere la integración del estudiante al ambiente universitario como un proceso longitudinal, que éste 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.

El estrés académico es la reacción normal que tenemos frente a las diversas exigencias y demandas a las que nos enfrentamos en la Universidad, tales como pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, etc. Esta reacción nos activa y nos moviliza para responder con eficacia y conseguir nuestras metas y objetivos. Sin embargo, en ocasiones, podemos tener demasiadas exigencias al mismo tiempo, lo que puede agudizar la respuesta y disminuir nuestro rendimiento. (Vargas)

La comunidad universitaria enfrenta en estos momentos uno de sus mayores desafíos: recibir alumnos socialmente estresados quienes por el sólo hecho de ingresar al sistema universitario, se ven expuestos a una situación de estrés que supone para ellos su entorno un doble esfuerzo: mayor riesgo y menos posibilidades de resolución. (Avila, 2014). Si bien se trata el estrés de una enfermedad que puede requerir tratamiento médico, conocer las causas que generan el estrés es el primer paso para aprender a lidiar con él o encontrarle una solución. Según los especialistas estas son las principales causas que nos llevan a sentirnos estresados, exigencias académicas, personas tóxicas, pensamientos negativos, pérdida de un ser querido, pasar tiempo en lugares con mucho ruido y demasiado tiempo en soledad. (UNIVERSIA, 2015)

(Martín I. , 2007) Menciona que el tema de estrés en el estudiante no cuenta con el suficiente interés en el ámbito de la investigación, a pesar que en la actualidad el estrés recibe una mayor atención como problemática.

Las personas forman grupos de acuerdo a lo que establece la teoría de la identidad social; que las personas necesitan sentir orgullo o agravio personal por los logros de algún grupo, al igual gracias a esta entendemos quienes somos y como encajamos con otras personas pero a partir de esto puede surgir un lado negativo como el Favoritismo grupal lo cual se entiende por: considerar a los miembros de nuestro grupo mejor que a otras personas. (Judge, 2015)

El hecho de que el organismo humano presente este comportamiento de acción ante situaciones de peligro es algo normal, pero actualmente el ser humano vive dentro de una sociedad donde a diario, se encuentra con situaciones amenazantes y de peligro

(problemas económicos, falta de trabajo, problemas laborales, problemas familiares, etc.) y por eso el organismo se encuentra en estado de alerta constante. Los efectos del estrés a largo plazo pueden ser devastadores, ya que nos podemos reponer a un mal día, pero puede ser muy difícil soportar un estrés continuo. La situación ideal sería el encontrar un método formal de prevención y tratamiento que puedan llegar a aplicar en los establecimientos de salud para cuidar a sus profesionales. Así se mejoraría su salud física y mental y consecuentemente la eficacia y eficiencia de los equipos de los que forman parte. (Paradigmas)

1.8.6. Relación entre las TIC's y el Estrés

Es frecuente escuchar que las TIC han evolucionado en el transcurso del tiempo y sobre todo la gran influencia que desempeñan en todas las áreas que maneja el ser humano. La innovación y el uso de las tecnologías toco a las universidades de tal manera que deben flexibilizarse y adecuarse a las nuevas tecnologías de la información y la comunicación. Entrar a la sociedad del conocimiento de manera tangible pero crítica es una obligación para con nosotros mismos y para las diversas actividades que desempeñamos.

Un equipo de investigación define el tecnoestrés como "Un estado psicológico negativo relacionado con el uso de TIC o amenaza de su uso en un futuro. Ese estado viene condicionado por la percepción de un desajuste entre las demandas y los recursos relacionados con el uso de las TIC que lleva a un alto nivel de activación psicofisiológica no placentera y al desarrollo de actitudes negativas hacia las TIC" (SALANOVA, 2003) Pero también el uso de estas nuevos avances de las TIC propician que haya entre los estudiantes adicción a la tecnología, aislamiento, Cansancio visual y otros problemas físicos, Inversión de tiempo, Sensación de desbordamiento, Estrés. Así mismo el método de enseñanza ha tenido que acoplar a todo este tipo de cambios. El sistema educacional actual no permite que el alumno cree sus propios objetivos profesionales. Por tal manera su formación se basa en las oportunidades que tiene de haber oído o en el mejor de los casos a ver visto situaciones similares a lo que están pasando o que les sirva de modelo. (PAREDES, 2010).

En los últimos años, se han venido desarrollando en el seno de la Universidad, diversas iniciativas tendentes a afrontar este nuevo paradigma de enseñanza –aprendizaje, y en particular aquellas dirigidas a la innovación metodológica, donde la tecnologías de la información y comunicación (TICs) han adquirido un papel relevante. El desarrollo y crecimiento de las TICs ha producido cambios sustanciales en nuestra sociedad; la universidad, pilar de esta nueva sociedad del conocimiento, no podía quedarse al margen de este fenómeno, por lo que ha ido integrando paulatinamente las TICs en su metodología docente. (UNESCO, 2002)

En lo que respecta a las redes sociales, se han convertido actualmente en una vía imprescindible de comunicación e información, de creación de proyectos, de integración de comunidades que de otra forma no existirían, una nueva forma de entretenimiento, información y de acción social colectiva. (CARBONELL, 2012)

Para el ámbito de la educación, el rol del docente ha ido cambiando a lo largo de la historia, fruto de la propia evolución de la misma y de las distintas teorías que van apareciendo acerca del binomio enseñanza-aprendizaje. Hoy día, el empleo de las TIC, sigue siendo fundamental la tarea del profesor. Las clases magistrales son ya cosa del pasado. (HORGAN, 2012)

El fortalecimiento de Internet ha propiciado múltiples cambios en las diferentes áreas del saber humano. Las TICs han incidido mucho en la mejora de la productividad en general. En el ámbito educativo su incorporación es de vital importancia para intentar enfrentar altos índices de fracaso y deserción escolar, así como para responder a la progresiva multiculturalidad de la sociedad actual. Así como también permiten desarrollar posibilidades de innovación metodológica que redundan en el logro de una educación más eficaz e inclusiva. otra exigencia se relaciona con la obtención de nuevos conocimientos y destrezas para diseñar y diseminar los mensajes audiovisuales, así como para capacitar a las personas para que puedan desenvolverse en los nuevos contextos virtuales. Las TIC permiten crear nuevos espacios en línea que ayudan a superar las barreras referidas a la coincidencia de espacio y tiempo que hasta ahora

habría sido indispensable entre profesores y estudiantes inmersos en un proceso de enseñanza-aprendizaje. (Barberá, 2001)

1.8.7. Relación entre la influencia del Coordinador de Licenciatura y el estrés

El liderazgo es un tema que en los últimos años ha sido estudiado en sus diferentes campos de aplicación, desde el análisis de los atributos del líder hasta la forma en la que se pone en práctica en las organizaciones privadas, y por su puesto; el ámbito educativo no podría ser la excepción.

(Hernández Yáñez, 2013,) comparte que el fenómeno del liderazgo ha sido analizado por décadas desde los ámbitos de la psicología social, la ciencia política, la historia y la teoría organizacional, pero en los últimos años ha recibido un renovado impulso por parte de las ciencias administrativas y por esta vía se constituyó parte del marco de referencia de la educación superior, en donde, en la actualidad, aparece adjetivado como “académico” (Bolman y Gallos, 2011; Ramsden, 2005), “estratégico” (Morrill, 2010), “intelectual” (Macfarlane, 2012), “sostenible” (Hargreaves y Fink, 2006) y “distribuido” (Bolden, Petrov y Gosling, 2009).

En este contexto, no es un tema que puede pasar desapercibido, sin embargo, aún hay muchas áreas de mejora ya que la ausencia de un liderazgo efectivo puede detonar determinadas consecuencias que afecten el ambiente de la organización independientemente del giro que sea.

Ahora bien, enfocándonos en el aspecto educativo, vale la pena resaltar el punto de vista de (Lorenzo, 2004 y 2005) citado por (Pareja Fernández de la Reguera, 2009) en su artículo Liderazgo y conflicto en las organizaciones educativas en el cual se describe que el liderazgo debe entenderse como una función inherente a todo grupo y, por extensión, a toda institución. Por eso, cada vez se habla más de liderazgo y menos de líder. Se tiende a verlo menos como una característica individual y carismática, y más como una función que se da en toda institución, consustancial a todo grupo humano.

Debe asumirse como una función patrimonio del grupo, no de una persona, y menos aún de un cargo en el organigrama de un centro. Es un ejercicio, o actividad, que supone dominar procesos de una triple naturaleza. En primer lugar, hay que dominar ciertas técnicas (ahí es donde se quedan los gestores), pero también se han de encontrar claves de interpretación de los significados de lo que ocurre en el centro y, además, también transformadores de esas situaciones cuando son opresivas, un buscador de salidas mejores para las crisis a las que el centro se ve abocado.

De lo anterior se comprende que el liderazgo es una capacidad que debe involucrar a todos los participantes, directivos, fluir hacia los docentes y reflejarse en un entorno que beneficie a los estudiantes.

Derivado de lo anterior, investigaciones realizadas en Canadá por Leithwood, Harris y Hopkins (2008) indican que después del trabajo en la sala de clases realizado por el profesor, el liderazgo del director es el factor que más contribuye al logro de aprendizajes de los estudiantes. Para estos autores, los directores en relación con el trabajo con los docentes deben: desarrollar las capacidades de los docentes; fortalecer sus motivaciones y compromiso con su labor, y mejorar las condiciones organizacionales de los docentes. El director ayudaría a mejorar los aprendizajes de los estudiantes de manera indirecta mediante el apoyo prestado al trabajo de los docentes en cada uno de estos tres ámbitos de actuación.

2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

2.1. Planteamiento del problema

La trayectoria académica de un estudiante universitario, sostiene una duración que va de entre los 3 y los 5 años dependiendo del tipo de plan de estudios del que se trate, la carga académica que el estudiante elija cada periodo escolar y la regularidad con la que desarrolle dicha trayectoria. Durante este camino, los estudiantes se enfrentan a diferentes cuestiones de tipo académico, administrativo, emocional y muchas veces económicas que pueden provocar la presencia de estrés en su vida.

Existen diversos estudios que nos permiten tener un panorama de los efectos que puede causar el estrés en los estudiantes. Simón L. Dolan, manifiesta que *“el estrés académico puede llegar generar una baja autoestima, por ende es factible la desmotivación, lo que puede producir un bajo rendimiento académico”* (2006:01), la baja autoestima, es el poco aprecio y consideración que se tiene así mismo una persona. El estrés lo puede llegar a generar, ya que al estar estresado por no poder con alguna cosa, o no tenerla, la persona empieza a expresar inconformidad y poca motivación, sobre ella misma y lo que hace, creando así un estado de inferioridad.

Afectaciones como esta, sin omitir las de tipo físico como son dolores de cabeza, náuseas y alteración en ciertos hábitos como las horas de sueño, el número de comidas que realizan al día, entre otros, permiten que la identificación y análisis de estresores sea un foco de atención a fin de colaborar en que los estudiantes puedan llevar una vida académica con menos presencia de este trastorno; además de identificar si algunas cuestiones de tipo administrativo ajenas al estudiante, colaboran también en la presencia de este padecimiento.

2.2. Objetivo general y objetivos específicos

2.2.1. Objetivo general

Establecer mecanismos que permitan disminuir el estrés provocado por diversos factores identificados previamente en los estudiantes de las Instituciones de Educación Superior en el Valle de Toluca.

2.2.2. Objetivos específicos

- Identificar un marco teórico pertinente para el estudio del estrés en ambientes universitarios
- Determinar los principales estresores que afectan el desempeño de los estudiantes universitarios.
- Identificar los causales de los principales estresores activos en los estudiantes Universitarios.
- Generar propuestas que sirvan como alternativas para disminuir los niveles de estrés en los estudiantes de las Universidades del Valle de Toluca

2.3. Preguntas de investigación

- ¿Cuáles son los principales factores que causan estrés en los estudiantes de las Universidades del valle de Toluca?
- ¿Qué alternativas se pueden proponer a las Universidades del Valle de Toluca para disminuir los niveles de estrés en sus estudiantes?

2.4. Alcances y metas

El alcance de la investigación se propone en 2 periodos de tiempo. La primera fase, concentrada en el estudio de la identificación de estresores.

La segunda etapa centrada en el análisis de información y desarrollo de propuestas para las Universidades objeto de estudio.

Las metas se dan por las dos etapas e incluyen por igual el levantamiento en los diferentes Instituciones del Valle de Toluca, y dentro de estos entornos se generarán levantamientos con un instrumento cuantitativo que facilite el análisis objetivo de datos y conclusiones que puedan reflejar la situación general de los objetivos de esta investigación.

2.5. Metodología

2.5.1. Universo y muestra

El estudio se restringe a la región del Valle de Toluca, y por tanto pudiendo realizar de manera simultánea diversos levantamientos y análisis de información local, para en un segundo momento generar estudio comparados y resultados en México que reflejen la realidad de la región.

La muestra que se tomará es de un total de entre 200 y 380 estudiantes de Universidades del Valle de Toluca teniendo un nivel de confianza de 95% y un error permisible del 0.05. Este primer paso nos permitirá probar instrumentos y su viabilidad.

2.5.2. Diseño general de la investigación

Con el presente trabajo se llevará a cabo una investigación con diseño cuantitativo, descriptivo, no experimental y transversal, generando investigaciones documentales y principalmente de campo en el entorno latinoamericano.

2.5.3. Descripción y operacionalización de las variables

Las variables que se operacionalizarán para el estudio del estrés están basados en la propuesta de la OIT-OMS y documentada en el libro Ergonomía y Psicología aplicada.

Con base a lo anterior podemos identificar siete dimensiones que pueden explicar el estrés estudiantil, a saber:

La variable dependiente estará manifestada por el “estrés estudiantil en estudiantes universitarios”

Las variables independientes estarán dadas por las siete dimensiones del Documento antes citado:

1. Tecnologías educativas
2. Estructura organizacional universitaria
3. Territorio organizacional
4. Influencia del Coordinador de carrera
5. Falta de cohesión
6. Respaldo del grupo
7. Clima organizacional universitario

A su vez cada una de estas deberá identificarse las características que definen los estresores según sea el caso.

2.6. Descripción de las técnicas y procedimientos

Se realizará un levantamiento mediante el uso de técnicas como la encuesta utilizando escala likert para el manejo del cuestionario y la obtención masiva de información, se utilizará el paquete SPSS para la captura y análisis de datos generando estudios e interpretaciones en base a estadísticos descriptivos.

2.6.1. Instrumento

El estudio se desarrolló mediante un enfoque cuantitativo, descriptivo y no experimental, desarrollando un instrumento propio basado en el cuestionario de estrés laboral desarrollado por la OIT-OMS (Llaneza, 2010).

ESTUDIO SOBRE ESTRÉS ESTUDIANTIL

Instrucciones:

Para cada ítem se debe indicar con qué frecuencia la condición descrita es una fuente actual de estrés, anotando el número que mejor la describa.

1 si la condición **NUNCA** es fuente de estrés.

2 si la condición **RARAS VECES** es fuente de estrés.

3 si la condición **OCCASIONALMENTE** es fuente de estrés.

4 si la condición **ALGUNAS VECES** es fuente de estrés.

5 si la condición **FRECUENTEMENTE** es fuente de estrés.

6 si la condición **GENERALMENTE** es fuente de estrés.

7 si la condición **SIEMPRE** es fuente de estrés.

1	Los estudiantes no comprenden la misión y metas de la universidad.	1	2	3	4	5	6	7
2	La forma de evaluar el nivel de aprendizaje entre profesores y alumnos me hace sentir presionado.	1	2	3	4	5	6	7
3	No estoy en condiciones de controlar las actividades para desempeñarme adecuadamente como estudiante	1	2	3	4	5	6	7
4	El equipo disponible para llevar a cabo mis actividades académicas a tiempo es limitado.	1	2	3	4	5	6	7
5	MI coordinador académico no da la cara por mí ante las autoridades.	1	2	3	4	5	6	7
6	Mis profesores no me respetan.	1	2	3	4	5	6	7
7	No soy parte de un grupo de trabajo de colaboración estrecha (grupo de estudiantes).	1	2	3	4	5	6	7
8	MI grupo de trabajo no respalda mis metas profesionales.	1	2	3	4	5	6	7
9	MI grupo de trabajo no disfruta de estatus o prestigio dentro de la organización.	1	2	3	4	5	6	7
10	La estrategia de la organización no es bien comprendida.	1	2	3	4	5	6	7
11	Las políticas generales iniciadas por la Dirección Impiden el buen desempeño.	1	2	3	4	5	6	7
12	Una persona a mi nivel tiene poco control sobre el trabajo académico que se me encomienda.	1	2	3	4	5	6	7
13	MI coordinador académico no se preocupa de mi bienestar personal.	1	2	3	4	5	6	7
14	No se proporciona conocimiento actualizado para seguir siendo competitivo.	1	2	3	4	5	6	7
15	No se tiene derecho a espacios de trabajo y de estudio suficientes.	1	2	3	4	5	6	7
16	La estructura formal tiene demasiado papeleo.	1	2	3	4	5	6	7
17	MI coordinador no tiene confianza en mi desempeño académico.	1	2	3	4	5	6	7
18	MI equipo se encuentra desorganizado.	1	2	3	4	5	6	7
19	Mis representantes no me brindan protección en relación con problemas académicos y administrativos.	1	2	3	4	5	6	7
20	La organización carece de dirección y objetivo.	1	2	3	4	5	6	7
21	MI grupo de trabajo me presiona demasiado.	1	2	3	4	5	6	7
22	Me siento incómodo al trabajar con miembros de otros grupos de trabajo.	1	2	3	4	5	6	7
23	MI grupo de trabajo no me brinda apoyo académico cuando es necesario.	1	2	3	4	5	6	7
24	La cadena de mando no se respeta.	1	2	3	4	5	6	7
25	No se cuenta con la tecnología para tener un desempeño académico importante.	1	2	3	4	5	6	7

GRACIAS POR SUS RESPUESTAS

Instrumento creado por:
 Dr. Julio Ahneco Batalla, Dra. Eva Maetha Chaparro Salinas,
 Dra. Ma. Del Carmen Karoladec Sibne y M. en A. Yessica Gómez Núñez de
 la Universidad Tecnológica del Ecuador, Facultad de Ingeniería, QUITO

2.6.2. Validación del instrumento

El cuestionario fue validado a través de las siguientes pruebas

KMO y prueba de Bartlett

Medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin.		,803
Prueba de esfericidad de Bartlett	Chi-cuadrado aproximado	878,013
	Gl	300
	Sig.	,000

Resultado: KMO muy alto mayor a 0.8.

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en los elementos tipificados	N de elementos
,892	,893	25

Resultado: Muy el alta, arriba del 0.8

3. RESULTADOS

A continuación, se muestra el análisis conforme a los resultados arrojados en el estudio de cada variable con sus respectivas sub variables:

3.1. Variable Tecnologías Educativas

Los enunciados del instrumento que corresponden a esta variable son los siguientes:

- El equipo disponible para llevar a cabo el trabajo a tiempo es limitado. (P4)
- No se dispone de conocimiento técnico para seguir siendo competitivo. (P14)
- No se cuenta con la tecnología para hacer un trabajo de importancia. (P25).

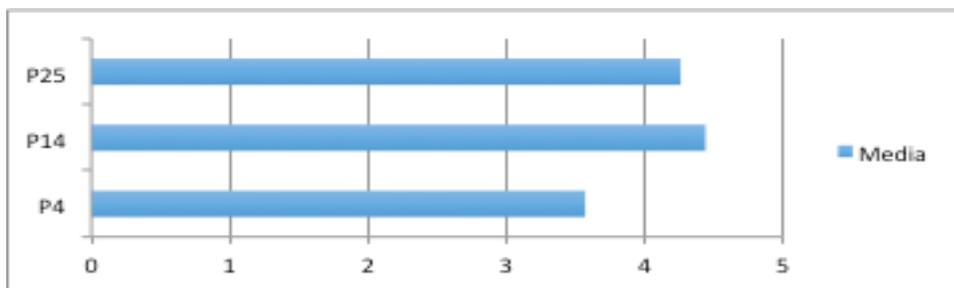
Conforme a esto se obtuvieron los siguientes:

Estadísticos descriptivos

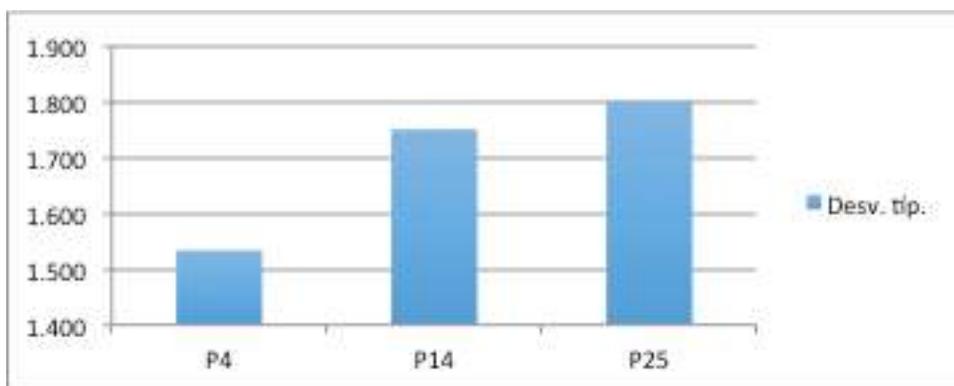
	N	Media	Desv. típ.
P4	94	3,57	1,534
P14	94	4,44	1,751
P25	94	4,26	1,802
N válido (según lista)	94		

Conforme a esto, la variable más influyente con la generación de estrés es la referente a la disponibilidad de conocimiento técnico en el uso de TIC's y falta de tecnología para realizar trabajos de importancia

Los factores relacionados al uso y acceso a Tecnologías de Información en general generan un nivel elevado de estrés como se puede percibir en el promedio de respuestas, en los tres casos alrededor de 4 "Algunas veces son fuente de estrés y 5 "Frecuentemente es fuente de estrés" en dos de los tres factores.



En cuanto a la variabilidad de los datos, los estudiantes están más de acuerdo en cuanto a lo referente a que el equipo disponible es limitado, aunque sea el menor de estos factores; en cambio los otros dos factores son de mayor impacto al estrés pero tienen un nivel menor de acuerdo entre la comunidad estudiantil de las universidades del Valle de Toluca.



Por lo anterior se tiene una influencia diferenciada de los 3 diferentes factores con los cuales se estudio la influencia de las TIC, en este contexto se muestra un estudio específico de cada uno

3.1.1. Factor: -El equipo disponible para llevar a cabo el trabajo a tiempo es limitado

En función de las respuestas de 1 a 7 en una escala lickert se concentraron en primera instancia en las respuestas con el número 2 referido a “rara vez es fuente de estrés”, en conjunto con la segunda más elegida con el número 1, “nunca es fuente de estrés”, concentrando el 65% de los resultados tan solo en esas dos respuestas.

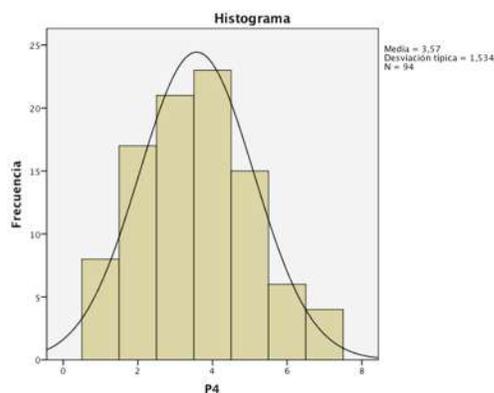
Tabla . Frecuencias P4

P4

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos 1	8	8,5	8,5	8,5
2	17	18,1	18,1	26,6
3	21	22,3	22,3	48,9
4	23	24,5	24,5	73,4
5	15	16,0	16,0	89,4
6	6	6,4	6,4	95,7
7	4	4,3	4,3	100,0
Total	94	100,0	100,0	

En el gráfico se confirma la aceveración anterior y se puede por tanto concluir que este factor es poco influyente para la generación de estrés en los estudiantes universitarios de las universidades públicas del Valle de Toluca.

Gráfica: Distribución respuestas P4



3.1.2. Factor: -No se dispone de conocimiento técnico para seguir siendo competitivo.

En este factor las respuestas que variaron de 1 a 7 en una escala Likert se concentraron en primera instancia en las respuestas con el número 4 referido a “algunas veces es fuente de estrés”, seguido de las respuestas 3, 5, 6 y 7 en conjunto concentran el 84% de los resultados en esas 5 respuestas.

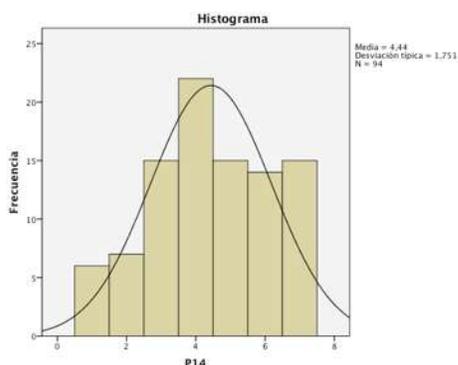
Tabla: Frecuencias P14

P14

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos 1	6	6,4	6,4	6,4
2	7	7,4	7,4	13,8
3	15	16,0	16,0	29,8
4	22	23,4	23,4	53,2
5	15	16,0	16,0	69,1
6	14	14,9	14,9	84,0
7	15	16,0	16,0	100,0
Total	94	100,0	100,0	

A pesar de lo anterior es predecible al ver la gráfica de distribución de resultados como tiene mayor influencia este resultado al ser una concentración que prácticamente no existen respuestas que indiquen que nunca sea fuente de estrés, por lo que la influencia muy dispersa y entre moderada y alta, es necesario tomar en consideración para generar acciones de mejora posible.

Gráfica: Distribución respuestas P14



3.1.3. Factor: -No se cuenta con la tecnología para hacer un trabajo de importancia

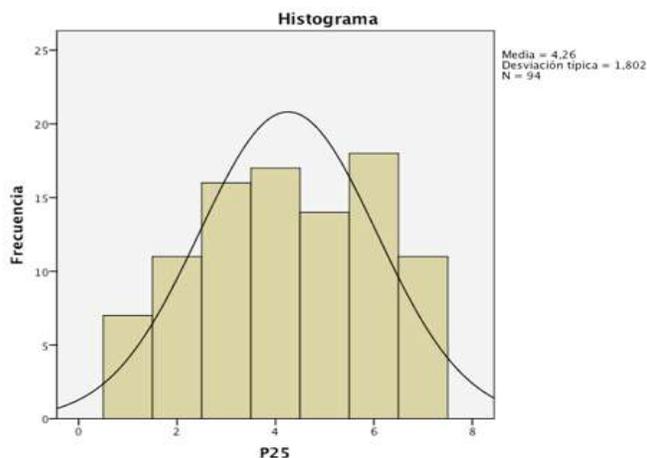
En este factor las respuestas que variaron de 1 a 7 en una escala Likert se concentraron en primera instancia en las respuestas con el número 2, 3, 4, 5, 6 y 7 referido a todas las posibilidades de fuente de estrés”, en conjunto concentran el 93% de los resultados mostrándose totalmente dispersa.

Tabla 6: Frecuencias P25

		P25			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1	7	7,4	7,4	7,4
	2	11	11,7	11,7	19,1
	3	16	17,0	17,0	36,2
	4	17	18,1	18,1	54,3
	5	14	14,9	14,9	69,1
	6	18	19,1	19,1	88,3
	7	11	11,7	11,7	100,0
Total	94	100,0	100,0		

En este contexto se muestra el poco acuerdo que existe entre los estudiantes si este factor es o no un elementos importante que afecte de manera importante al estrés estudiantil, pero es evidente también por las evaluaciones, la importancia que este manifiesta, por lo que no se le debe restar atención

Gráfica: Distribución respuestas P25



3.2. Variable: Estructura Organizacional Universitaria

Los resultados que se presentan fueron publicados a través de un artículo de (ALVAREZ BOTELLO , CHAPARRO SALINAS, & HERNÁNDEZ SILVA)

Los enunciados del instrumento que corresponden a esta variable son los siguientes:

- Formas de evaluación del nivel de aprendizaje (P2)
- Control del sobre el trabajo académico que se encomienda (P12)
- Estructura formal con gestión muy “burocrática” (P16).
- Respeto de la cadena de mando universitaria (P24)

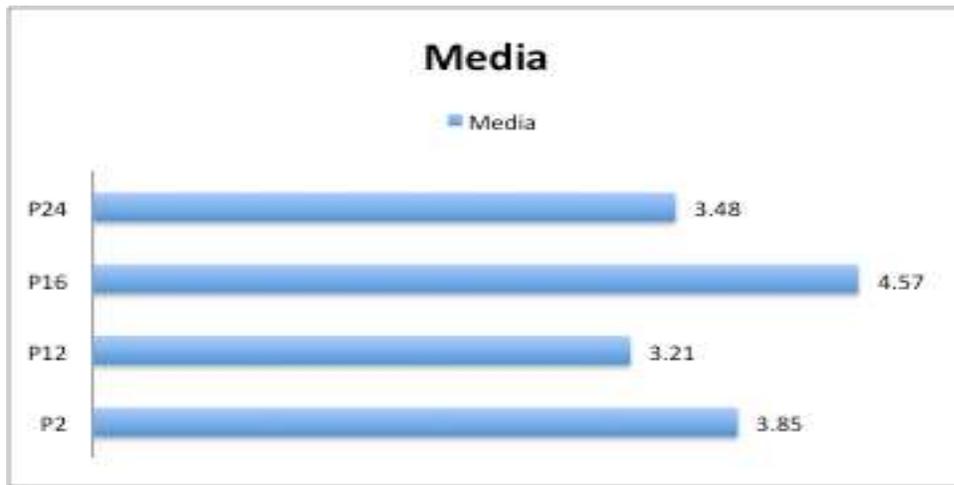
Conforme a esto se obtuvieron los siguientes:

Estadísticos

	P2	P12	P16	P24
N	Válidos	380	380	380
	Perdidos	0	0	0
Media	3.85	3.21	4.57	3.48
Desv. típ.	1.459	1.703	1.840	1.770

Conforme a esto, la variable más influyente con la generación de estrés es Estructura formal con gestión muy “burocrática ya que tiene sistemas de gestión con muchos documentos y procesos lentos y con demasiados controles. A esto le sigue de manera ocasional como fuente de estrés las evaluaciones de las unidades de aprendizaje y la relación con la cadena de mando.

Gráfica: Medias



En cuanto a la variabilidad de los datos los estudiantes están más en acuerdo en cuanto a lo respondido en la pregunta referente a las evaluaciones académicas (P2), el resto de los factores mucho más dispersos y por tanto menor acuerdo por parte de los estudiantes.

Gráfica: Desviaciones estándar



Por lo anterior se tiene una influencia diferenciada de los 4 diferentes factores con los cuales se estudió la estructura universitaria, por lo que a continuación estudiaremos cada uno para identificar sus influencias específicas.

3.2.1. Factor: Formas de evaluación del nivel de aprendizaje

En este factor las respuestas que variaron de 1 a 7 en una escala likert se concentraron en primera instancia en las respuestas con el número 4 referido a “Algunas veces es fuente de estrés”, en conjunto con la segunda más elegida con el número 2, 3 y 5, “rara vez, ocasionalmente y frecuentemente es fuente de estrés”, concentrando más del 84% de los resultados.

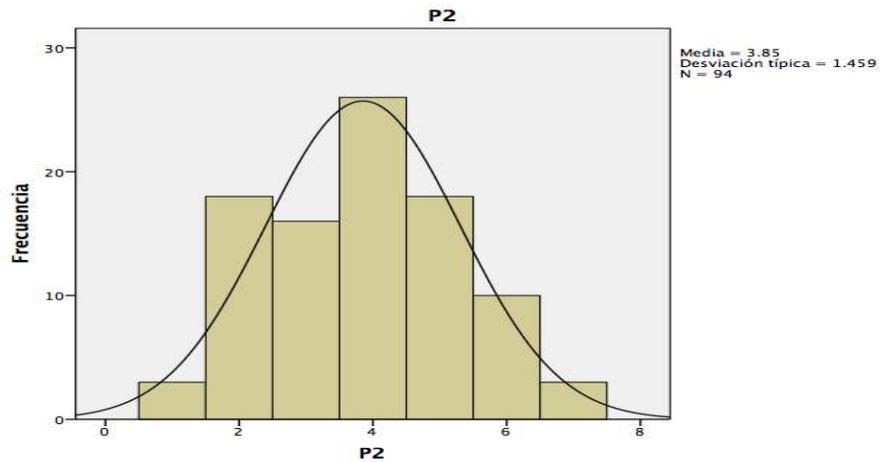
Tabla: Frecuencias

P2

	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
1	3.2	3.2	3.2
2	19.1	19.1	22.3
3	17.0	17.0	39.4
4	27.7	27.7	67.0
5	19.1	19.1	86.2
6	10.6	10.6	96.8
7	3.2	3.2	100.0
Total	100.0	100.0	

En el gráfico se confirma la aceveración anterior y se puede por tanto decir que este factor es moderadamente influyente para la generación de estrés en los estudiantes universitarios de las universidades públicas del Valle de Toluca.

Gráfica: Histograma



Factor: Control sobre el trabajo académico que se encomienda

En este factor las respuestas que variaron de 1 a 7 en una escala lickert se concentraron en primera instancia en las respuestas con los números 1 al 4 referido a “desde nunca hasta algunas veces es fuente de estrés”, estos concentran casi el 80% de los resultados tan solo en esas respuestas.

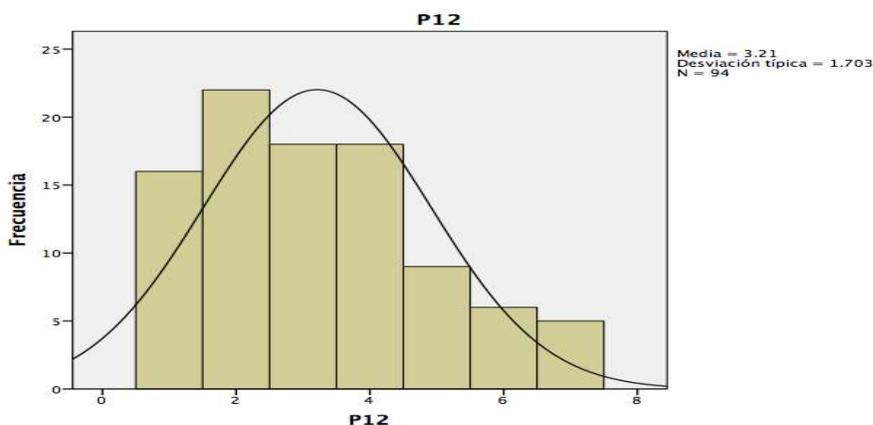
Tabla: Frecuencias

P12

	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
1	17.0	17.0	17.0
2	23.4	23.4	40.4
3	19.1	19.1	59.6
4	19.1	19.1	78.7
Válidos 5	9.6	9.6	88.3
6	6.4	6.4	94.7
7	5.3	5.3	100.0
Total	100.0	100.0	

A pesar de lo anterior es predecible al ver la gráfica de distribución de resultados como tiene poca influencia este resultado al ser una concentración hacia las evaluaciones inferiores de la gráfica (respuestas 1 al 4) y con una distribución dispersa, por lo que la influencia baja no hace necesario tomar en consideración este factor para acciones de mejora.

Gráfica: Histograma



Factor: Estructura formal con gestión muy “burocrática”

En este factor las respuestas que variaron de 1 a 7 en una escala likert se concentraron en primera instancia en las respuestas con los números 4 al 7 referido a “algunas veces y hasta siempre es fuente de estrés”, en conjunto concentran el alrededor del 70% de los resultados tan solo en esas 4 respuestas.

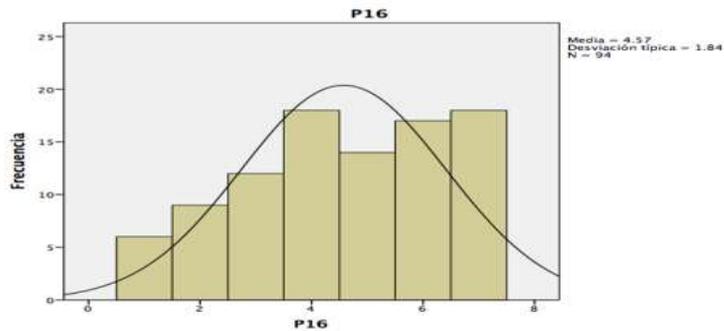
Tabla: Frecuencias

P16

	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
1	6.4	6.4	6.4
2	9.6	9.6	16.0
3	12.8	12.8	28.7
4	19.1	19.1	47.9
Válidos 5	14.9	14.9	62.8
6	18.1	18.1	80.9
7	19.1	19.1	100.0
Total	100.0	100.0	

Es evidente el acuerdo que existe entre los estudiantes si este factor por lo que se tienen elementos para identificar este factor como muy importante estresor de los estudiantes universitarios en el Valle de Toluca.

Gráfica 5: Histograma



3.2.2. Factor: Respeto de la cadena de mando universitaria

En este factor las respuestas que variaron de 1 a 7 en una escala likert se concentraron en primera instancia en las respuestas con el número 1 al 5 referido a “nunca y hasta frecuentemente es fuente de estrés”, en conjunto concentran el alrededor del 90% de los resultados.

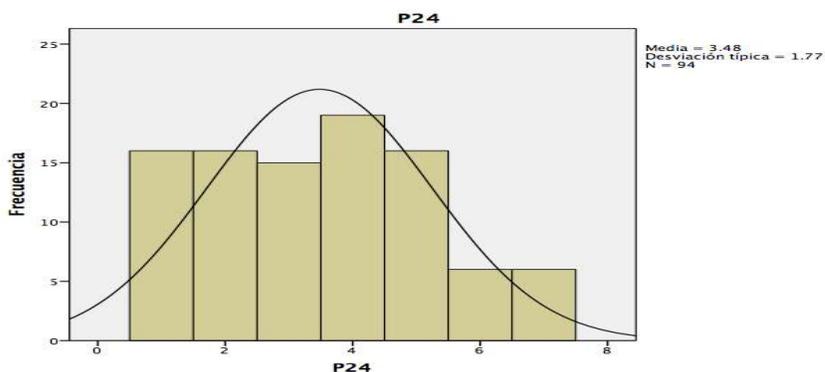
Tabla: Frecuencias

P24

	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
1	17.0	17.0	17.0
2	17.0	17.0	34.0
3	16.0	16.0	50.0
4	20.2	20.2	70.2
5	17.0	17.0	87.2
6	6.4	6.4	93.6
7	6.4	6.4	100.0
Total	100.0	100.0	

Es evidente la discrepancia de respuestas y por tanto la diversidad de opiniones entre los estudiantes, se tienen elementos para identificar este factor como moderadamente importante estresor de los estudiantes universitarios en el Valle de Toluca.

Gráfica 5: Histograma



3.3. Variable Territorio

Los resultados que se presentan fueron publicados a través de un artículo de (HERNANDEZ SILVA, ALVAREZ BOTELLO, & CHAPPARRO SALINAS)

Los enunciados del instrumento que corresponden a esta variable son los siguientes:

- Condiciones para la adecuada planificación y control de las actividades de los estudiantes universitarios (P3)
- Espacios de trabajo y de estudio suficientes (P15)
- Ambiente propicio para trabajar con miembros de otros grupos de trabajo (P22).

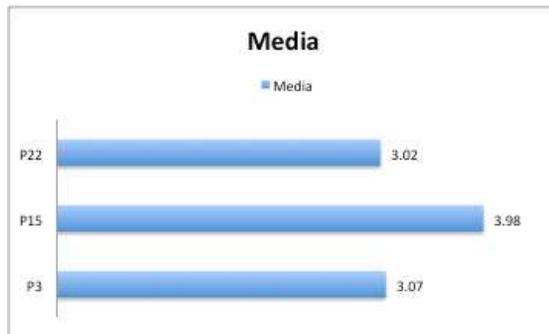
Conforme a esto se obtuvieron los siguientes:

		Estadísticos		
		Estadísticos		
		P3	P15	P22
N	Válidos	380	380	380
	Perdidos	0	0	0
	Media	3.07	3.98	3.02
	Desv. típ.	1.567	1.735	1.778

De lo anterior se obtuvo que los espacios de trabajo y de estudio son el principal estresor en los estudiantes universitarios del Valle de Toluca, siendo sin embargo moderadamente alto.

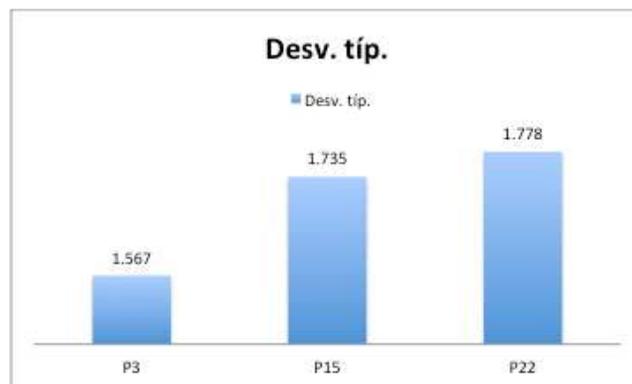
Tiene un bajo nivel de influencia en el estrés estudiantil la planificación de actividades por parte del estudiante, así como el trabajo con diversos grupos de compañeros.

Gráfica : Medias



En cuanto a la variabilidad de los datos los estudiantes están más en acuerdo en cuanto a lo respondido en la pregunta referente a la posibilidad de planificación de sus actividades académicas, además de coincidentemente ser la mejor evaluada, por lo contrario, se tienen mayor discrepancia en los espacios de trabajo y estudio, así como en el ambiente propicio para trabajar con diversos grupos de estudiantes.

Gráfica: Desviaciones estándar



Por lo anterior se tiene una influencia diferenciada de los 3 diferentes factores con los cuales se estudio el Territorio universitario, por lo que a continuación estudiaremos cada uno para identificar sus influencias específicas.

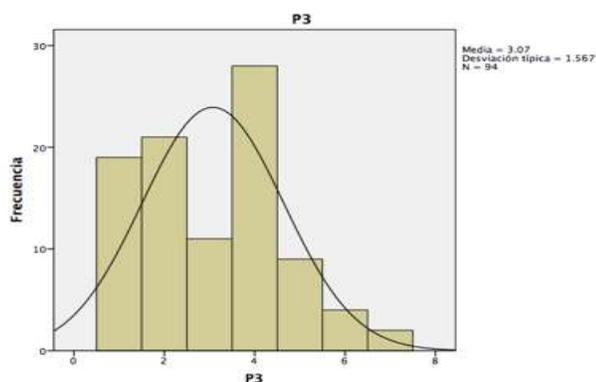
3.3.1. Factor: Condiciones para planificar y controlar las actividades adecuadamente

En este factor las respuestas que variaron de 1 a 7 en una escala likert se concentraron en primera instancia en las respuestas con el número 4 referido a “Algunas veces es fuente de estrés”, en conjunto con la segunda más elegida con el número 1 y 2, “nunca y rara vez es fuente de estrés”, concentrando más del 70% de los resultados tan solo en esas tres respuestas.

Tabla: Frecuencias P3

	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
1	20.2	20.2	20.2
2	22.3	22.3	42.6
3	11.7	11.7	54.3
4	29.8	29.8	84.0
5	9.6	9.6	93.6
6	4.3	4.3	97.9
7	2.1	2.1	100.0
Total	100.0	100.0	

En el gráfico se confirma la aceveración anterior y se puede por tanto concluir que este factor es moderadamente influyente para la generación de estrés en los estudiantes universitarios de las universidades públicas del Valle de Toluca.



3.3.2. Factor: Espacios para el estudio y trabajo suficientes

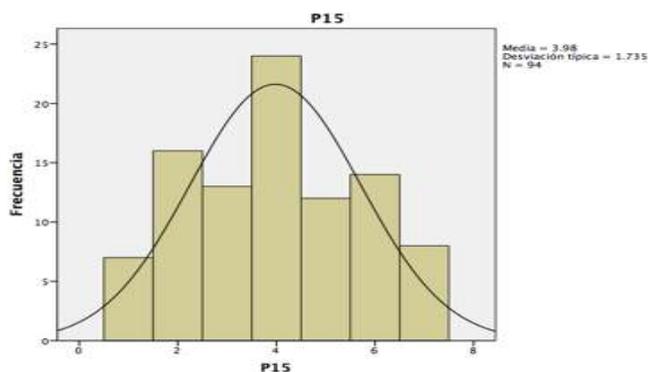
En este factor las respuestas que variaron de 1 a 7 en una escala lickert se concentraron en primera instancia en las respuestas con el número 4 referido a “algunas veces es fuente de estrés”, este concentra casi el 26% de los resultados tan solo en esa respuesta, después las respuestas 2,3,5 y 6 tienen un comportamiento muy uniforme del 15%.

Tabla : Frecuencias P15

	Porcentaje	Porcentaje acumulado
1	7.4	7.4
2	17.0	24.5
3	13.8	38.3
Váli 4	25.5	63.8
dos 5	12.8	76.6
6	14.9	91.5
7	8.5	100.0
Total	100.0	

A pesar de lo anterior es predecible al ver la gráfica de distribución de resultados como tiene mayor influencia este resultado al ser una concentración al centro de la gráfica (respuesta 4) y con una distribución muy cercana a la normal, por lo que la influencia moderada hace necesario tomar en consideración para acciones de mejora para disminuir este factor.

Gráfica: Histograma



3.3.3. Factor: Ambiente propicio para trabajar con otros grupos al que habitualmente pertenezco

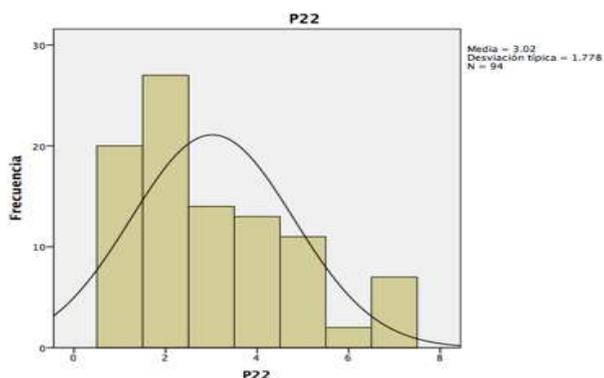
En este factor las respuestas que variaron de 1 a 7 en una escala likert se concentraron en primera instancia en las respuestas con el número 1 y 2 referido a “nunca y rara vez es fuente de estrés”, en conjunto concentran el alrededor del 50% de los resultados tan solo en esas dos respuestas.

Tabla: Frecuencias P22

	Porcentaje	Porcentaje acumulado
1	21.3	21.3
2	28.7	50.0
3	14.9	64.9
4	13.8	78.7
Válidos 5	11.7	90.4
6	2.1	92.6
7	7.4	100.0
Total	100.0	

Es evidente el acuerdo que existe entre los estudiantes si este factor por lo que no se tienen elementos para identificar este factor como importante estresor de los estudiantes universitarios en el Valle de Toluca.

Gráfica: Histograma



3.4. Variable Cohesión

Los resultados que se presentan fueron publicados a través de un artículo de (CHAPARRO SALINAS, HERNANDEZ SILVA, & ALVAREZ BOTELLO)

Los enunciados del instrumento que corresponden a esta variable son los siguientes:

- Nivel de integración con un grupo de trabajo estudiantil (P7)
- Prestigio o status del grupo de trabajo al que se pertenece (P9)
- Nivel de organización del equipo (P18).
- Presión ejercida del equipo de trabajo sobre el estudiante (P21)

Conforme a esto se obtuvieron los siguientes:

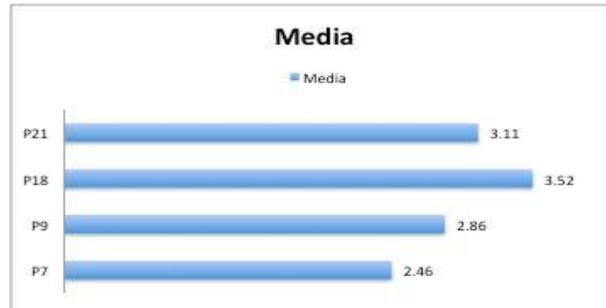
Tabla: Estadísticos

		Estadísticos			
		P7	P9	P18	P21
N	Válidos	380	380	380	380
	Perdidos	0	0	0	0
Media		2.46	2.86	3.52	3.11
Desv. típ.		1.584	1.514	1.830	1.750

De lo anterior se obtuvo que el factor relacionado a la organización que mantienen los equipos de trabajo de los estudiantes tienen un moderado y bajo nivel de organización, siendo el principal estresor en los estudiantes universitarios del Valle de Toluca para la variable de cohesión.

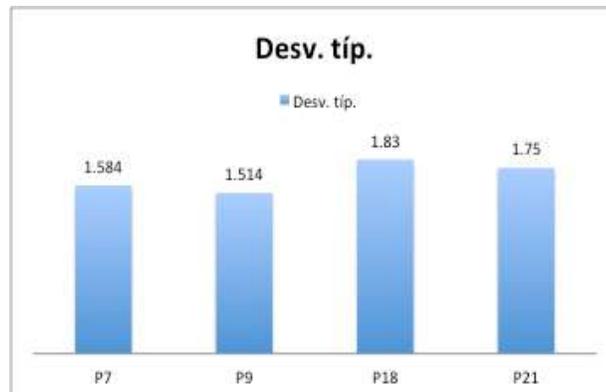
El factor de presión que ejercen los miembros del equipo sobre sus integrantes es el segundo y también moderado estresor entre los estudiantes universitarios y en menor medida considerando como un bajo influyente de estrés tendríamos al nivel de integración y status del equipo.

Gráfica: Medias



En cuanto a la variabilidad de los datos los estudiantes están más en acuerdo en cuanto a lo respondido en la pregunta referente al nivel de integración y prestigio de los equipos de trabajo, el resto de los factores mucho más dispersos y por tanto menor acuerdo por parte de los estudiantes como es el caso del nivel de organización y presión que se ejercen los miembros del equipo sobre sus compañeros.

Gráfica: Desviaciones estándar



Por lo anterior se tiene una influencia diferenciada de los 4 diferentes factores con los cuales se estudió la cohesión de grupos estudiantiles, por lo que a continuación estudiaremos cada uno para identificar sus influencias específicas.

3.4.1. Factor: Nivel de integración con un grupo de trabajo estudiantil

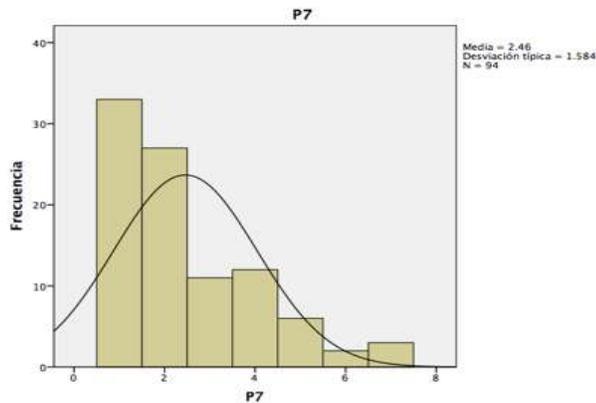
En este factor las respuestas que variaron de 1 a 7 en una escala likert se concentraron en primera instancia en las respuestas con el número 1 y 2 referido a “nunca y rara vez es fuente de estrés”, concentrando más del 60% de los resultados.

Tabla : Frecuencias P7

	Porcentaje	Porcentaje acumulado
1	35.1	35.1
2	28.7	63.8
3	11.7	75.5
4	12.8	88.3
5	6.4	94.7
6	2.1	96.8
7	3.2	100.0
Total	100.0	

En el gráfico se confirma la aseveración anterior y se puede por tanto concluir que este factor es de baja influencia para la generación de estrés en los estudiantes universitarios de las universidades públicas del Valle de Toluca.

Gráfica: Histograma



3.4.2. Factor: Prestigio o status del grupo de trabajo al que se pertenece

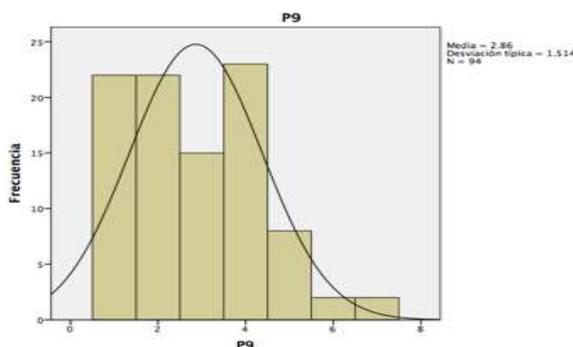
En este factor las respuestas que variaron de 1 a 7 en una escala lickert se concentraron en primera instancia en las respuestas con los números 1, 2, 3 y 4 referido a “desde nunca hasta algunas veces es fuente de estrés”, estos concentran casi el 87% de los resultados tan solo en esas respuestas.

Tabla: Frecuencias P9

	Porcentaje	Porcentaje acumulado
1	23.4	23.4
2	23.4	46.8
3	16.0	62.8
4	24.5	87.2
Válidos 5	8.5	95.7
6	2.1	97.9
7	2.1	100.0
Total	100.0	

A pesar de lo anterior es predecible al ver la gráfica de distribución de resultados como tiene poca influencia este resultado al ser una concentración hacia las evaluaciones inferiores de la gráfica (respuestas 1 al 4) y con una distribución dispersa, por lo que la influencia baja no hace necesario tomar en consideración este factor para acciones de mejora.

Gráfica: Histograma



3.4.3. Factor: Nivel de organización del equipo

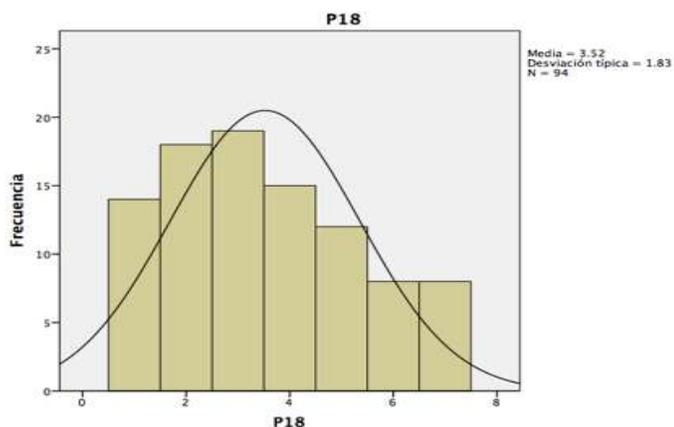
En este factor las respuestas que variaron de 1 a 7 en una escala likert se concentraron en primera instancia en las respuestas con los números 2, 3 y 4 referido desde “rara y hasta algunas veces es fuente de estrés”, en conjunto concentran el alrededor del 56% de los resultados tan solo en esas 3 respuestas.

Tabla: Frecuencias P18

	Porcentaje	Porcentaje acumulado
1	14.9	14.9
2	19.1	34.0
3	20.2	54.3
4	16.0	70.2
Válidos 5	12.8	83.0
6	8.5	91.5
7	8.5	100.0
Total	100.0	

Es evidente el acuerdo que existe entre los estudiantes si este factor por lo que se tienen elementos para identificar este como un moderado estresor de los estudiantes universitarios en el Valle de Toluca y por tanto debiera identificarse los causales relacionados y tomar medidas de mejora.

Gráfica: Histograma



3.4.4. Factor: Presión ejercida del equipo de trabajo sobre el estudiante

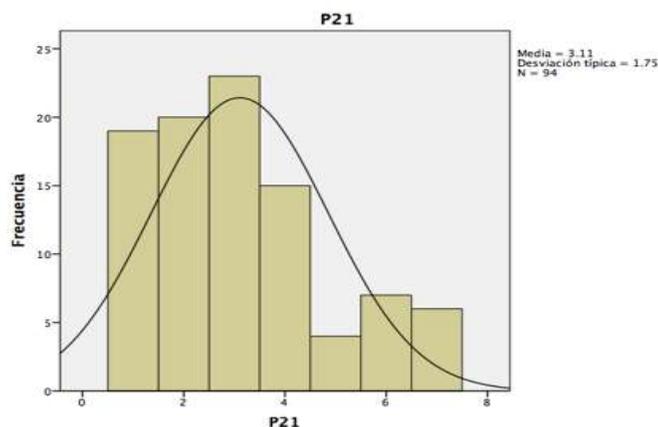
En este factor las respuestas que variaron de 1 a 7 en una escala likert se concentraron en primera instancia en las respuestas con el número 1 al 4 referido a “nunca y hasta algunas veces es fuente de estrés”, en conjunto concentran el alrededor del 80% de los resultados.

Tabla: Frecuencias P21

	Porcentaje	Porcentaje acumulado
1	20.2	20.2
2	21.3	41.5
3	24.5	66.0
4	16.0	81.9
Válidos 5	4.3	86.2
6	7.4	93.6
7	6.4	100.0
Total	100.0	

Es evidente la discrepancia de respuestas y por tanto la diversidad de opiniones entre los estudiantes, se tienen elementos para identificar este factor como moderadamente importante estresor de los estudiantes universitarios en el Valle de Toluca y por tanto será importante identificar las causas y proponer mejoras.

Gráfica: Histograma



3.5. Variable Influencia del Coordinador de Carrera

Los resultados que se presentan fueron publicados a través de un artículo de Hernández M., Álvarez J., Chaparro E.

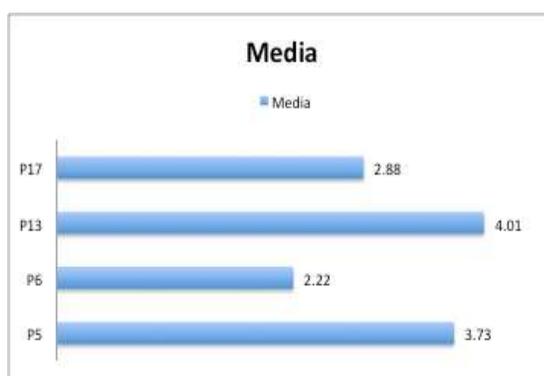
Los enunciados del instrumento que corresponden a esta variable son los siguientes:

Conforme a esto se obtuvieron los siguientes:

- Respaldo del coordinador académico a los estudiantes (P5)
- Atención respetuosa y cálida de profesores a estudiantes (P6)
- Preocupación del coordinador académica sobre el bienestar personal de los estudiantes (P13).
- Confianza del coordinador académico sobre el desempeño académico de los estudiantes (P17)

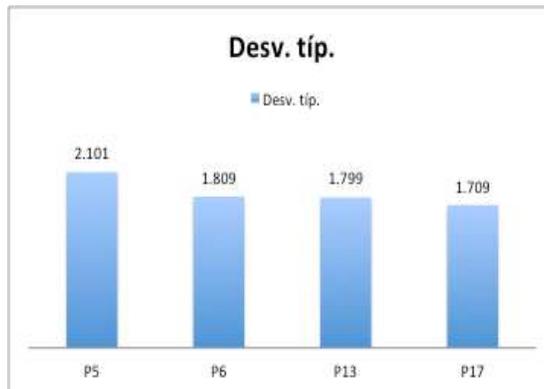
De lo anterior se obtuvo que el Liderazgo universitario es un influyente relevante en cuanto al respaldo percibido de las autoridades universitarias hacia el estudiante y el soporte que estas dan por el bienestar personal de los estudiantes, siendo los principales estresores en los estudiantes universitarios del Valle de Toluca.

Gráfica: Medias



En cuanto a la variabilidad de los datos los estudiantes están más en acuerdo en cuanto a lo respondido en los diferentes factores de la variable de liderzgo solo teniendo un poco más de dispersión sobre el resto el factor en referencia a el respaldo de las autoridades a los estudiantes.

Gráfica: Desviaciones estándar



Por lo anterior se tiene una influencia diferenciada de los 4 diferentes factores con los cuales se estudió el liderazgo universitario, por lo que a continuación estudiaremos cada uno para identificar sus influencias específicas.

3.5.1. Factor: Respaldo del coordinador académico a los estudiantes

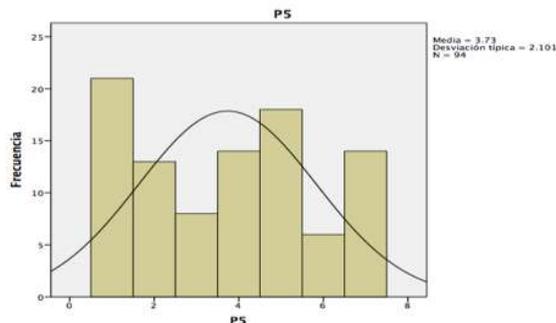
En este factor las respuestas que variaron de 1 a 7 en una escala likert se tienen datos muy dispersos en cuanto a las respuestas siendo las más elegidas al 1 y la 5, , concentrando más del 40% de los resultados. Así el segundo bloque de respuestas se encuentra 2, 4 y 7 aglutinando alrededor del 45% pero siendo respuestas muy dispersas.

Tabla: Frecuencias P5

	Porcentaje	Porcentaje acumulado
1	22.3	22.3
2	13.8	36.2
3	8.5	44.7
4	14.9	59.6
5	19.1	78.7
6	6.4	85.1
7	14.9	100.0
Total	100.0	

En el gráfico se confirma la aceveración anterior y se puede por tanto concluir que este factor debiera ser atendido realizando un estudio estratificado para identificar dentro de los diversos perfiles de estudiantes cuales subpoblaciones concentran calificaciones uniformes para atender por grupos los causales que resultaren de este estudio.

Gráfica 3: Histograma



3.5.2. Factor: Atención respetuosa y cálida de profesores a estudiantes

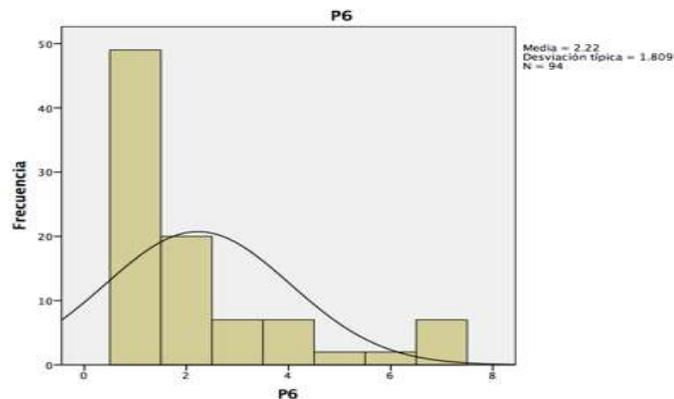
En este factor las respuestas que variaron de 1 a 7 en una escala likert se concentraron en primera instancia en las respuestas con los números 1 al 2 referido a “desde nunca hasta rara vez es fuente de estrés”, estos concentran casi el 74% de los resultados tan solo en esas respuestas.

Tabla: Frecuencias P6

	Porcentaje	Porcentaje acumulado
1	52.1	52.1
2	21.3	73.4
3	7.4	80.9
4	7.4	88.3
Válidos 5	2.1	90.4
6	2.1	92.6
7	7.4	100.0
Total	100.0	

A pesar de lo anterior es predecible al ver la gráfica de distribución de resultados como tiene muy baja influencia este resultado al ser una concentración hacia las evaluaciones inferiores de la gráfica (respuestas 1 al 2) y con una distribución concentrada, por lo que la influencia baja no hace necesario tomar en consideración este factor para acciones de mejora.

Gráfica: Histograma



3.5.3. Factor: Preocupación del coordinador académico sobre el bienestar personal de los estudiantes

En este factor las respuestas que variaron de 1 a 7 en una escala likert se concentraron en primera instancia alrededor de la respuesta con el número 5 referido a “frecuentemente es fuente de estrés”, y junto con los resultados de la respuesta 4 y 6 aglutinan alrededor del 50% de las respuestas.

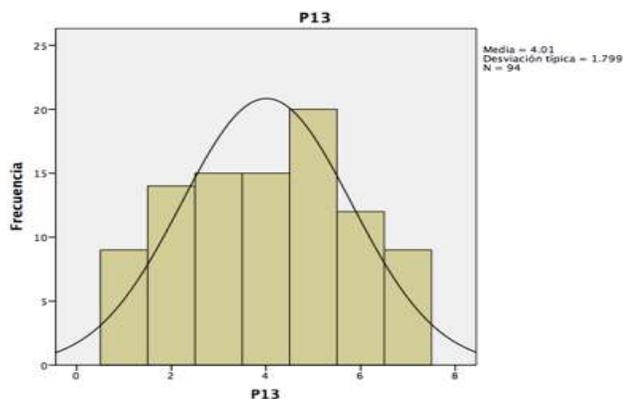
Tabla: Frecuencias

P13

	Porcentaje	Porcentaje acumulado
1	9.6	9.6
2	14.9	24.5
3	16.0	40.4
4	16.0	56.4
Válidos 5	21.3	77.7
6	12.8	90.4
7	9.6	100.0
Total	100.0	

Es evidente el acuerdo que existe entre los estudiantes sobre este factor por lo que se tienen elementos para identificar este factor como muy importante estresor de los estudiantes universitarios en el Valle de Toluca.

Gráfica: Histograma



3.5.4. Factor: Confianza del coordinador académico sobre el desempeño académico de los estudiantes

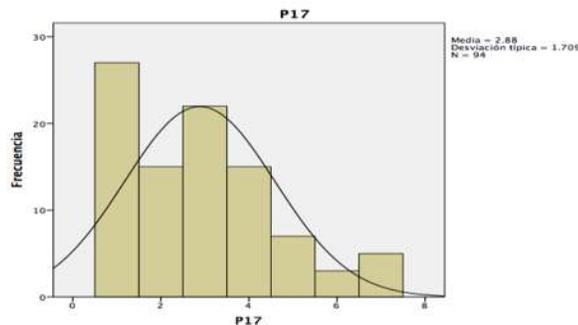
En este factor las respuestas que variaron de 1 a 7 en una escala likert se concentraron en primera instancia en las respuestas con el número 1 al 4 referido a “nunca y hasta algunas veces es fuente de estrés”, en conjunto concentran el alrededor del 85% de los resultados.

Tabla 7: Frecuencias
P17

	Porcentaje	Porcentaje acumulado
1	28.7	28.7
2	16.0	44.7
3	23.4	68.1
4	16.0	84.0
Válidos 5	7.4	91.5
6	3.2	94.7
7	5.3	100.0
Total	100.0	

Es evidente la discrepancia de respuestas y por tanto la diversidad de opiniones entre los estudiantes, se tienen elementos para identificar este factor como moderadamente importante estresor de los estudiantes universitarios en el Valle de Toluca .dada su tendencia a los resultados de la parte inferior de ellos.

Gráfica: Histograma



3.6. Variable: Respaldo de Grupo

Los enunciados del instrumento que corresponden a esta variable son los siguientes:

- Mi grupo de trabajo no respalda mis metas profesionales (P8)
- Mis representantes no me brindan protección en relación con problemas académicos y administrativos (P19)
- Mi grupo de trabajo no me brinda apoyo académico cuando es necesario. (P23).

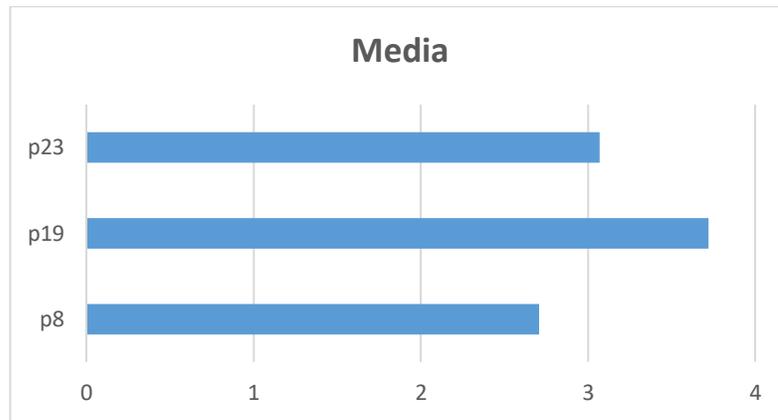
Conforme a esto se obtuvieron los siguientes

Tabla de estadísticos:

		P8	P19	P23
N	Válido	94	94	94
	Perdidos	0	0	0
Media		2.71	3.72	3.07
Desv. Desviación		1.507	1.780	1.686

Conforme a esto, las variables más influyentes en la generación de estrés son las relacionadas la falta de protección de los representantes de los estudiantes en problemas académicos y administrativos y la falta de apoyo por parte de sus compañeros de grupo ante un problema académico.

Los factores relacionados con la variable respaldo de grupo generan un nivel de estrés con una frecuencia de respuesta de 3 cuya ponderación es “Ocasionalmente”



En cuanto a la variabilidad de los datos, los estudiantes están más de acuerdo en cuanto a lo referente a que el equipo no respalda sus metas profesionales, aunque sea el menor de estos factores; en cambio los otros dos factores son de mayor impacto al estrés pero tienen un nivel menor de acuerdo entre la comunidad estudiantil de las universidades del Valle de Toluca.



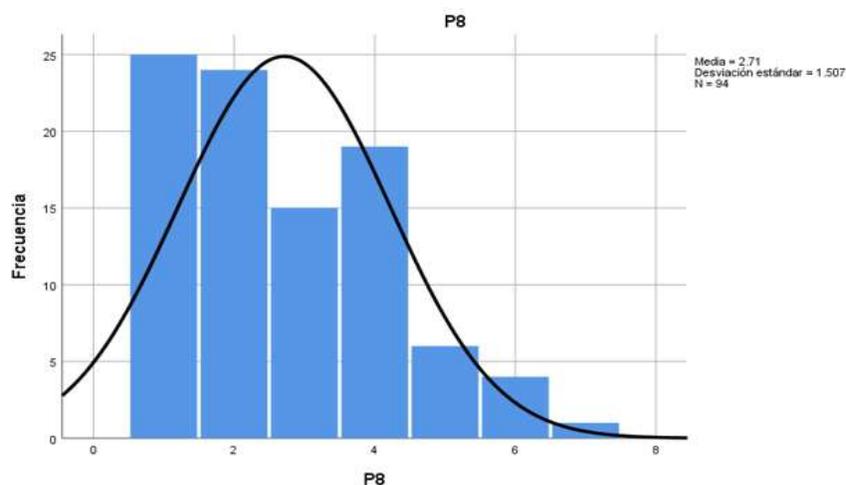
3.6.1. Factor: Mi grupo de trabajo no respalda mis metas profesionales

En función de las respuestas de 1 a 7 en una escala lickert se concentraron en primera instancia en las respuestas con el número 1 referido a “Nunca” es fuente de estrés”, en conjunto con la segunda más elegida con el número 2, “raras veces” es fuente de estrés”, concentrando más del 50% de los resultados tan solo en esas dos respuestas.

Tabla Frecuencias P8

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	25	26.6	26.6	26.6
	2	24	25.5	25.5	52.1
	3	15	16.0	16.0	68.1
	4	19	20.2	20.2	88.3
	5	6	6.4	6.4	94.7
	6	4	4.3	4.3	98.9
	7	1	1.1	1.1	100.0
	Total	94	100.0	100.0	

Gráfico: Histograma



Conforme a lo anterior, se puede decir que este factor es poco influyente en la variable de estrés.

3.6.2. Factor Mis representantes no me brindan protección en relación con problemas académicos y administrativos

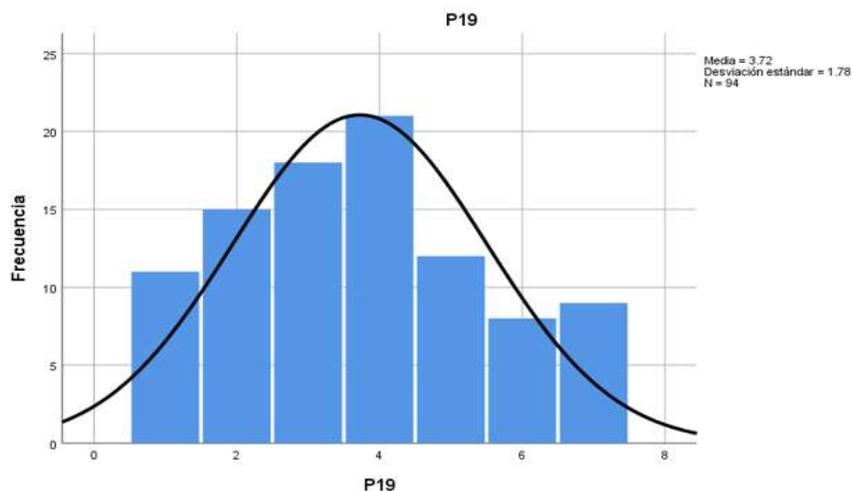
En función de las respuestas de 1 a 7 en una escala lickert se concentraron en primera instancia en las respuestas con el número 4 referido a “Algunas veces”, en conjunto con la segunda más elegida con el número 3, “Ocasionalmente” es fuente de estrés”, concentrando casi la mitad de las respuestas en tan solo estas dos preguntas

Tabla: Frecuencias P19

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	11	11.7	11.7	11.7
	2	15	16.0	16.0	27.7
	3	18	19.1	19.1	46.8
	4	21	22.3	22.3	69.1
	5	12	12.8	12.8	81.9
	6	8	8.5	8.5	90.4
	7	9	9.6	9.6	100.0
	Total	94	100.0	100.0	

Complementado con el gráfico de estos datos, se considera que esta variable influye moderadamente en la generación de estrés

Gráfico Histograma



3.6.3. Factor “Mi grupo de trabajo no me brinda apoyo académico cuando es necesario”

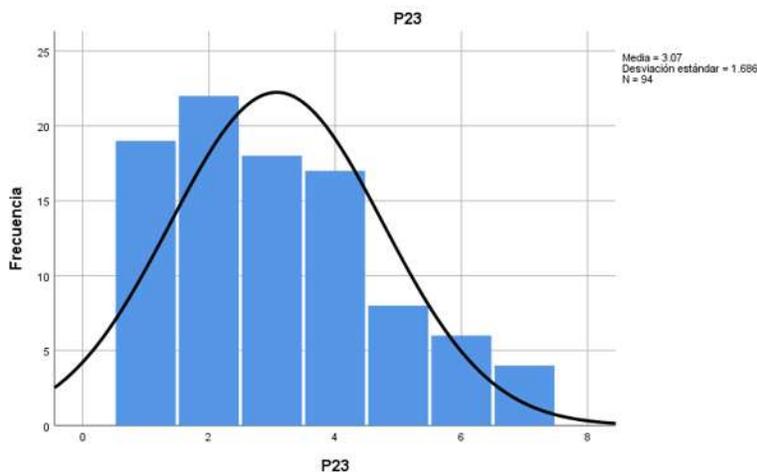
En función de las respuestas de 1 a 7 en una escala lickert se concentraron en primera instancia en las respuestas 1 al 4, cuyo parámetro es de nunca a algunas veces, abarcando el 80% de las respuestas

Tabla: Frecuencias P23

P23					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	19	20.2	20.2	20.2
	2	22	23.4	23.4	43.6
	3	18	19.1	19.1	62.8
	4	17	18.1	18.1	80.9
	5	8	8.5	8.5	89.4
	6	6	6.4	6.4	95.7
	7	4	4.3	4.3	100.0
	Total	94	100.0	100.0	

Complementándolo con la gráfica, consideramos que este factor influye poco en la generación de estrés estudiantil

Gráfico: Histograma



3.7. Variable Clima Organizacional

Los enunciados del instrumento que corresponden a esta variable son los siguientes:

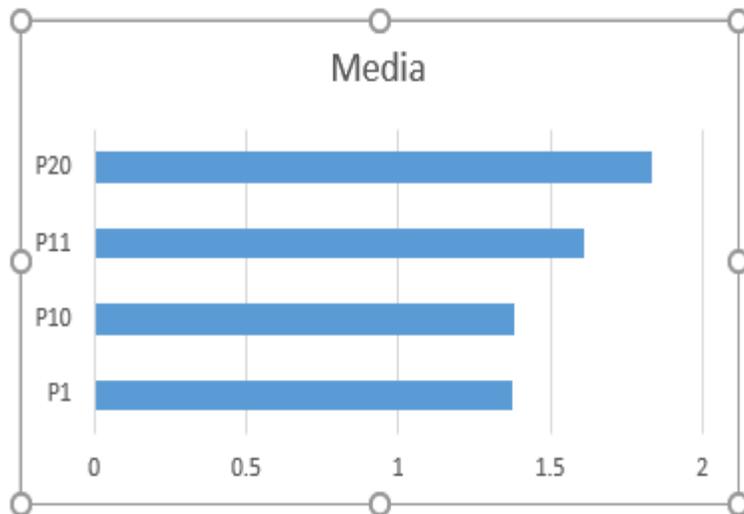
- Los estudiantes no comprenden la misión y metas de la Universidad (P1)
- La estrategia de la Organización no es bien comprendida (P10)
- Las Políticas generales iniciadas por la Dirección impiden el buen desempeño (P11).
- La Organización carece de dirección y objetivo (P20)

Conforme a esto se obtuvieron los siguientes:

		P1	P10	P11	P20
N	Válido	94	94	94	94
	Perdidos	0	0	0	0
Media		2.46	3.39	3.51	3.85
Desv. Desviación		1.373	1.385	1.611	1.831

Conforme a esto, las variables más influyentes en la generación de estrés son las relacionadas con las políticas generales como un impedimento para el buen desempeño y la falta de dirección y objetivo de la Organización

El factor relacionado con la falta de dirección y objetivo de la Organización mostró un nivel de respuesta cuya ponderación se refiere a “Ocasionalmente” como fuente de estrés



En cuanto a la variabilidad de los datos, los estudiantes están más de acuerdo en cuanto a lo referente a que el equipo no comprender la misión y metas de la Universidad; en cambio los otros factores son de mayor impacto al estrés pero tienen un nivel menor de acuerdo entre la comunidad estudiantil de las universidades del Valle de Toluca.

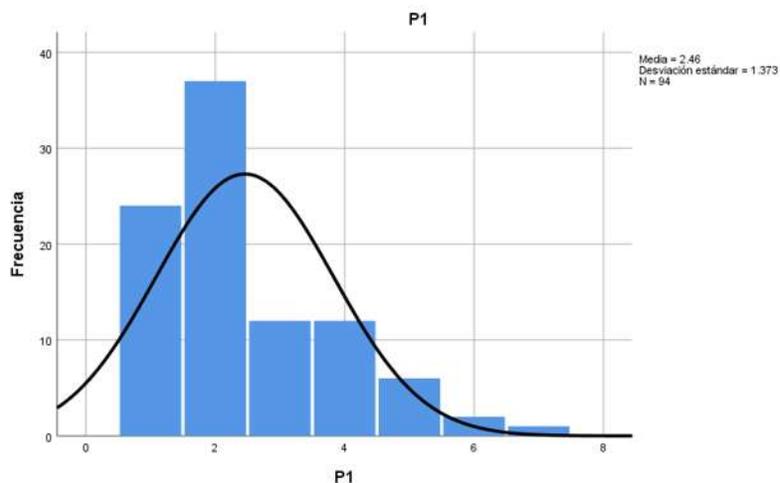


3.7.1. Factor: “Los estudiantes no comprenden la misión y metas de la Universidad”

En función de las respuestas de 1 a 7 en una escala Likert se concentraron en primera instancia en las respuestas con el número 2 “Raras Veces”, seguidos de la respuesta 1 ponderada con “Nunca”. En conjunto representan más del 50% de la totalidad de las respuestas

P1					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	24	25.5	25.5	25.5
	2	37	39.4	39.4	64.9
	3	12	12.8	12.8	77.7
	4	12	12.8	12.8	90.4
	5	6	6.4	6.4	96.8
	6	2	2.1	2.1	98.9
	7	1	1.1	1.1	100.0
	Total	94	100.0	100.0	

Al complementar con la siguiente gráfica, se puede compartir que el desconocimiento de la misión y objetivos de la organización no es un factor que influya en la generación de estrés académico



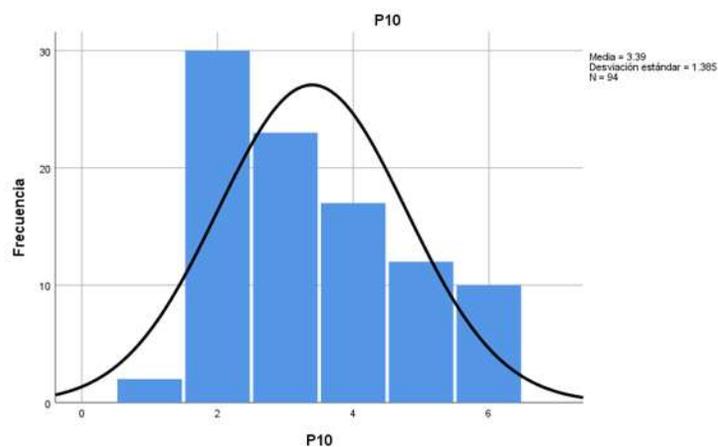
3.7.2. Factor “La estrategia de la Organización no es bien comprendida”

En función de las respuestas de 1 a 7 en una escala Likert se concentraron en primera instancia en las respuestas con el número 2 “Raras Veces”, seguidos de la respuesta 3 ponderada con “Ocasionalmente”. En conjunto representan más del 50% de la totalidad de las respuestas

Tabla: Frecuencias

P10					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	2	2.1	2.1	2.1
	2	30	31.9	31.9	34.0
	3	23	24.5	24.5	58.5
	4	17	18.1	18.1	76.6
	5	12	12.8	12.8	89.4
	6	10	10.6	10.6	100.0
	Total	94	100.0	100.0	

Al complementar con la siguiente gráfica, se puede compartir que el no comprender la estrategia de la organización es un factor que influye moderadamente en la generación de estrés en las Universidades del Valle de Toluca



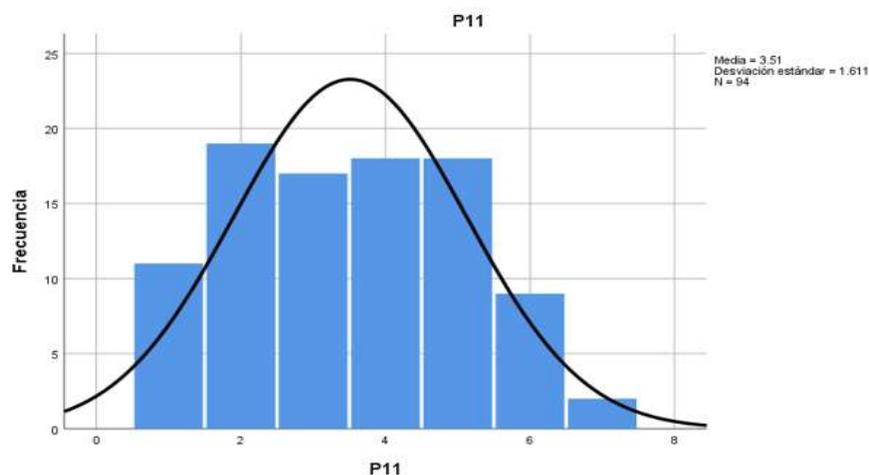
3.7.3. Factor: “Las Políticas generales iniciadas por la Dirección impiden el buen desempeño”

En función de las respuestas de 1 a 7 en una escala Likert se observa que hubo una frecuencia similar en las respuestas 2,3,4 y 5. Mismas que van desde “Rara vez” hasta “Frecuentemente”

Tabla de Frecuencias P11

		P11			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	11	11.7	11.7	11.7
	2	19	20.2	20.2	31.9
	3	17	18.1	18.1	50.0
	4	18	19.1	19.1	69.1
	5	18	19.1	19.1	88.3
	6	9	9.6	9.6	97.9
	7	2	2.1	2.1	100.0
	Total	94	100.0	100.0	

Al complementar con el gráfico, se puede considerar que este factor si genera una influencia en la generación de estrés.

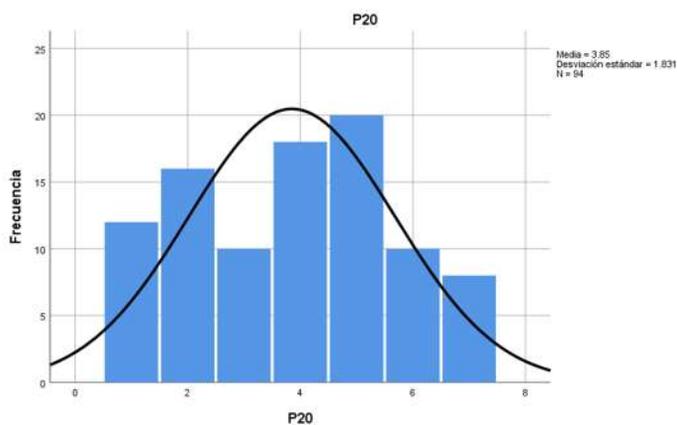


3.7.4. Factor: La Organización carece de dirección y objetivo

En función de las respuestas de 1 a 7 en una escala Likert se observa que la respuesta con mayor frecuencia es 5 “Frecuentemente” es fuente de estrés, por lo que esta variable si influye de manera importante en la generación de estrés

P20					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	12	12.8	12.8	12.8
	2	16	17.0	17.0	29.8
	3	10	10.6	10.6	40.4
	4	18	19.1	19.1	59.6
	5	20	21.3	21.3	80.9
	6	10	10.6	10.6	91.5
	7	8	8.5	8.5	100.0
Total		94	100.0	100.0	

Lo anterior se complementa con la siguiente gráfica



4. PROPUESTAS PARA DISMINUIR EL NIVEL DE ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE LAS UNIVERSIDADES DEL VALLE DE TOLUCA

Enunciados de mayor impacto		
Variable	No. Ítem	Descripción del enunciado
Tecnologías educativas	14	No se proporciona conocimiento actualizado para seguir siendo competitivo
Estructura organizacional universitaria	16	La estructura formal tiene demasiado papeleo
Territorio organizacional	15	No se tiene derecho a espacios de trabajo y de estudios suficientes
Falta de cohesión	18	Mi equipo se encuentra desorganizado
Influencia del Coordinador de carrera	13	Mi coordinador académico no se preocupa de mi bienestar personal
Respaldo del grupo	19	Mis representantes no me brindan protección en relación con los problemas académicos y administrativos
Clima organizacional universitario	20	La organización carece de dirección y objetivo

En función a la tabla de resultados más influyentes en la generación de estrés de los Estudiantes de Universidades del Valle de Toluca, se generan las siguientes propuestas para cada variable

4.1. Propuestas para la variable Tecnologías educativas

Uno de los elementos que genera estrés en los estudiantes es el sentir que los conocimientos brindados no están actualizados. Ante esto las propuestas son las siguientes.

- Implementación de simuladores desde los primeros semestres. Esto les permitirá combinar la parte teórica con la práctica conforme a las tendencias que las empresas están utilizando.
- De igual forma, buscar convenios con empresas que permitan que la institución pueda insertar a sus alumnos para cursar una materia apoyando a un área funcional en calidad de “aprendiz” y que de esta forma correlacione los conocimientos vistos en el aula con lo que se lleva a cabo en la actividad organizacional.
- Apostar por las certificaciones es otra de las propuestas para fortalecer la confianza de los estudiantes a su egreso. Tanto en el área de tecnología, como en idiomas y por supuesto el área disciplinar pueden reforzarse a través de la obtención de una certificación que los haga más competentes y de esta forma la inseguridad no les provoque estrés

4.2. Propuestas para la variable “Estructura organizacional universitaria”

Los estudiantes consideran como un factor de estrés los trámites documentales que deben hacer a lo largo de su carrera, para tal situación, resulta indispensable la automatización de procesos, la creación de páginas web más amigables y diseño de plataformas compatibles con los diferentes sistemas operativos de dispositivos móviles.

Cada vez, nos enfrentamos con generaciones de estudiantes cuyo manejo de la tecnología es habitual, por lo tanto resulta estresante, monótono y con mucha inversión de tiempo realizar trámites frente a ventanilla. En este contexto se sugiere que alguno de

los procesos que se pueden automatizar para no alimentar este factor de estrés son los siguientes:

- Proceso de inscripciones
- Pago de servicios universitarios
- Consulta de calificaciones
- Solicitud de becas
- Revalidaciones de idiomas
- Inscripción a actividades culturales y deportivas
- Consulta de estatus de trámites estudiantiles

Para lograr lo anterior se propone el diseño de una aplicación móvil, en la que cada estudiante pueda tener una clase de acceso único y pueda hacer la gestión de todos estos procesos, pero sobre todo consultar en que etapa del trámite se encuentra para que de esta forma evitemos el que estén asistiendo personalmente a las instalaciones sin que tengan una respuesta favorable.

A manera de ejemplo, se menciona lo siguiente:

Un estudiante desea realizar una solicitud de movilidad estudiantil, por lo tanto:

1. El estudiante ingresa a la plataforma, descarga los formatos correspondientes, los llena y los ingresa de forma adjunta en la plataforma.
2. El responsable de dicha área los recibe, si están correctos los firma electrónicamente. Una vez hecho esto el sistema colocaría un estatus de "Validado" y una nota de cuál es la nueva etapa en la cual se encuentra su trámite, y así hasta que éste quede liberado.

Con la anterior iniciativa se pretende que el alumno se concentre en sus actividades académicas y no en trámites administrativos que quiten su atención, su tiempo y les genere estrés

4.3. Propuestas a Variable “Territorio organizacional”

Para esta variable, los estudiantes expresaron sentir estrés debido a que no cuentan con espacios suficientes para estudiar y trabajar. Para tal efecto algunas propuestas son las siguientes:

- Creación de salas y cubículos de estudio, el cual tenga acceso a internet y mobiliario en condiciones ergonómicas.
- Creación de salas de descanso en donde los alumnos puedan despejar su mente del entorno académico.
- Para esta variable, resulta interesante proponer un cambio en la postura de las instituciones de nivel superior del Valle de Toluca, ya que valdría la pena la habilitación de áreas salas de juego en donde los alumnos puedan pasar sus ratos libres y propiciar así la interacción entre estudiantes de diversas carreras y edades.

4.4. Propuestas a variable “Cohesión”

En esta variable, uno de los aspectos que los estudiantes comparten que les genera estrés es la desorganización de su equipo, para tal efecto se propone lo siguiente:

- Oferta de actividades extracurriculares de tipo cultural, recreativo y deportivo, de tal forma que los estudiantes puedan interactuar entre si en un contexto fuera de lo académico pero que les permita socializar, expresar sus puntos de vista y desarrollar otro tipo de habilidades que posteriormente de manera natural se vean reflejadas en el aula de clases
- Oferta de talleres de trabajo en equipo, a través de los cuales se les haga comprender la responsabilidad que implica compartir un proyecto.

- Brindar Orientación y apoyo psicológico como parte de los servicios universitarios; esto con la finalidad de que los docentes puedan ubicar a aquellos estudiantes que tienen dificultad para integrarse o asumir una responsabilidad compartida

4.5. Propuestas a variable “Influencia del Coordinador de Carrera”

Para esta variable, uno de los factores en los que los alumnos consideraron sentirse estresados fue el relacionado con la falta de preocupación del Coordinador de Carrera con el bienestar personal de los estudiantes. En este contexto se sugiere lo siguiente:

- Apoyar al Coordinador con la figura de un Tutor, que permita concentrarse además de aclaración de dudas académicas y administrativos en cuestiones como situación emocional, familiar y de salud de los estudiantes para efecto de canalizarlos con áreas de apoyo en dichos aspectos.
- Crear un módulo de atención integral que atienda situaciones de salud física y emocional de los estudiantes.
- Creación de una plataforma exclusiva para padres de familia, la cual sea alimentada a través del tutor, quien será el que genere un reporte mensual del desempeño de su hijo y de alguna canalización en diferentes áreas de salud.

4.6. Propuestas para Variable “Respaldo de Grupo”

Para esta variable, uno de los factores en los que los alumnos declararon sentirse estresados fue en relación a la falta de protección por parte de sus representantes ante problemas académicos y administrativos, por lo cual se sugiere lo siguiente:

- Fomentar la participación de los alumnos consejeros, y en las instituciones que no existan crear un grupo de alumnos representantes que generen un vínculo con las autoridades y el tutor para orientar y brindar el apoyo a sus compañeros.

- Crear un módulo virtual de orientación al alumno conforme a la legislación vigente de la Institución

4.7. Propuesta para Variable “Clima organizacional universitario”

Para esta variable, el factor que mayor influencia tuvo en la generación de estrés fue el relacionado a la carencia de dirección y objetivos en la institución, por tal motivo, se sugiere lo siguiente:

- Creación de un consejo consultivo que permita evaluar las principales directrices y difundir los acuerdos a la comunidad universitaria.
- Creación de una identidad corporativa que permita a los alumnos generar un sentido de pertenencia con la institución y despertar su interés por involucrarse en actividades importantes de la Organización.

CONCLUSIONES

Después del levantamiento de datos y el análisis realizado sobre cada variable, se identificaron diversos elementos que generan niveles considerables de estrés en los estudiantes de instituciones de educación superior del Valle de Toluca, resaltando entre estos los siguientes:

- Para la variable de influencia por el uso de TICS, los factores más apremiantes fueron los aspectos referentes a la disponibilidad de conocimiento técnico en el uso de TIC´s y la falta de tecnología para realizar trabajos de importancia.
- Para lo que refiere a la variable “Territorio” los factores que más influyen al estrés estudiantil son la falta de los espacios de trabajo y estudio para los estudiantes universitarios del Valle de Toluca
- En la variable “Cohesión” los elementos más considerables como detonantes de estrés son el “Nivel de organización del equipo” y “La presión ejercida por el equipo a sus miembros”
- Para lo que refiere a la variable “Estructura” el factor que más influye al estrés estudiantil es la “burocracia” existente en los procesos de gestión en las estructuras formales universitarias del Valle de Toluca
- Para la variable “Influencia del Coordinador de Carrera” el elemento de mayor de impacto resultó la falta de preocupación de las autoridades sobre el bienestar personal de los estudiantes universitarios
- Para la variable de “Clima Organizacional” uno de los elementos de mayor generación de estrés es la falta de dirección y objetivos organizacionales
- Para la variable de “Respaldo de Grupo” el elemento de mayor de impacto resultó ser la percepción de una falta de respaldo por parte de los representantes de los alumnos ante una dificultad académica o administrativa.

BIBLIOGRAFÍA

- (Coords.), J. M. (2017). *Millennials La generación emprendedora*. Barcelona: Arieel.
- Alfredo, A. M. (2010). NÁLISIS DE LAS CAUSAS QUE GENERAN ESTRÉS . MERIDA.
- ALPI, J. M. (2007). BURNOUT: “SÍNDROME DE QUEMARSE EN EL TRABAJO (SQT)”.
Acta Colombiana de Psicología. Obtenido de
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-91552007000200012
- ALVAREZ BOTELLO , J., CHAPARRO SALINAS, E., & HERNÁNDEZ SILVA, M. (s.f.).
INFLUENCIA DE LA ESTRUCTURA UNIVERSITARIA COMO FACTOR DE
ESTRES ESTUDIANTIL EN LA CALIDAD EDUCATIVA DE LAS
UNVIERSIDADES PUBLICAS DEL VALLE DE TOLUCA.
- Analinnette Lebrija*, R. d. (2010). El papel del maestro, el papel del alumno: un estudio sobre las creencias e implicaciones en la docencia de los profesores de matemáticas en Panamá. *SciELO - Scientific Electronic Library Online*. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-58262010000100003
- Area, M. (2016). *Educar a la generación de los Millennials como ciudadanos cultos*. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/303129382_Educar_a_la_generacion_d_e_los_Millennials_como_ciudadanos_cultos_del_ciberespacio_Apuntos_para_la_alfabetizacion_digital
- Arias Pérez, J. E., & Aristizábal Botero, C. A. (2008). INFLUENCIA DE LA ESTRUCTURA ORGANIZACIONAL EN LA CREACIÓN DE CONOCIMIENTO, ESTUDIO DEL CASO EPM MEDELLÍN. *SEMESTRE ECONÓMICO*, 161-184.
- Arón, A. (2004). Clima social escolar y desarrollo personal. En N. Milicic.. Santiago, Andrés Bello,.
- Avila, S. M. (2014). *COMPONENTES SOCIALES DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN JÓVENES UNIVERSITARIOS*. Obtenido de <http://www.aacademica.org/000-035/354>
- Barberá, E. e. (2001). *Enseñar y aprender a distancia: ¿es posible?.*. Obtenido de <http://www.uoc.es/web/esp/art/uoc/0105018/ensapren.html>.
- Barker, J. A. (1995). *Paradigmas: El negocio de descubrir el futuro*. Bogotá: McGraw Hill.

- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Psicología Científica.com*, 17. Obtenido de <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual/>
- Barraza, A. (2007). *Estrés académico: un estado de la cuestión*. Obtenido de Psicología Científica.com: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-232-estres-academicoun-estado-de-la-cuestion.pdf>
- Batalla, J. (16 de julio de 2016). *infobae*. Obtenido de <https://www.infobae.com/tendencias/2016/07/16/millennials-y-educacion-como-sus-usos-culturales-crean-un-nuevo-paradigma-educativo/>
- BAUMAN, Z. (2003). *Modernidad líquida*. Fondo de Cultura Económica de Argentina.
- Belloso, R. A. (2013). INTEGRACIÓN DE LOS SUB-SISTEMAS DE LA ESTRUCTURA. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*.
- BernardBass. (1985). *Leadership and performance beyond expectations*. New York.
- Bernete, F. (2010). *Usos de las TIC, Relaciones sociales y cambios en la socialización de las y los jóvenes*". Obtenido de Revista de estudios de juventud, : <http://prueba2012.injuve.es/sites/default/files/RJ88-08.pdf>
- Berrio, N. &. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología de la* .
- Bisquerra, R. (2001). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona, España: CISS Praxis.
- Blanco, A. (s.f.). *Proyecto educar*.
- Bohoslavsky, R. (1986). *Psicopatología del vínculo profesor-alumno: el profesor como agente socializante*. México: El Caballito.
- Bremmer, F. (1998). *Networked Economy*.
- Buitrón Buitrón, S. &. (diciembre de 2008). *El docente en el desarrollo de la inteligencia emocional: reflexiones y estrategias*. Obtenido de Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4775388>.
- Cabrera, A. N. (1993). College persistence: Structural equations modeling test of an integrated model of student retention. *Journal of Higher Education*, 125.139.
- Caldera, J. P. (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*, , 77-82.

- CARBONELL, X. F. (2012). Adicción a Internet y móvil: una revisión de estudios empíricos españoles.
- Cárdenas, J. C. (2012). *EL ESTRES ACADEMICO, CAUSAS Y CONSECUENCIAS* .
Obtenido de <http://cancelacionesicesi.blogspot.mx/2012/11/ensayo-final-el-estres-academico-causas.html>
- Casassus, J. (2006). La educación del ser emocional. Universidad Virtual del Instituto Tecnológico de Monterrey, México: Castillo.
- Cassaretto, M. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*.
- Castoriadis, C. (1988). El avance de la insignificancia. . Argentina : Eudeva.
- Cfr. GARCÍA CHECA, P., & HERRERO AÍSA, C. y. (1991). Los padres en la comunidad educativa. Madrid: Castilla.
- Chacón, Y. V. (3 de Julio de 2015). *¿De qué manera las Emociones Académicas influyen en el Aprendizaje?* Obtenido de <http://www.oei.es/historico/divulgacioncientifica/?De-que-manera-las-Emociones>
- CHAPARRO SALINAS, E. M., HERNANDEZ SILVA, M. D., & ALVAREZ BOTELLO, J. (s.f.). INLFUENCIA DE LA COHESIÓN DE GRUPOS COMO FACTOR DE ESTRES ESTUDIANTIL EN LA CALIDAD EDUCATIVA EN UNIVERSIDADES PUBLICAS DEL VALLE DE TOLUCA.
- Cherniss, C. (1980). Professional Burnout in Human Service Organizations. Nueva York, Praeger,.
- Coll, C. (2000). El constructivismo en el aula. española.
- Collazo, C. A. (2011). EL ESTRÉS ACADÉMICO: UNA REVISIÓN CRÍTICA DEL CONCEPTO DESDE LAS CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. Obtenido de <http://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/viewFile/26023/24499>
- Comellas, J. L. (2005). Historia breve del mundo reciente. Madrid.
- Cotera, B. (2003). *Monografía: la disciplina* . Obtenido de www.monografias.com/trabajos14/diciplina
- Covarrubias Papahiu, P., & Piña Robledo, M. M. (s.f.). La interacción maestro-alumno y su relación con el aprendizaje. *Revista Latinoamericana de Estudios*, 47-48. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/270/27034103.pdf>

- Cuesta, E. M. (2009). LA NUEVA GENERACIÓN Y EL TRABAJO.
- Daft, R. L. (1999). *Organizaciones: el comportamiento del individuo y de los grupos*. Mexico: Limusa.
- Delors, J. (1996). La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la . Paris.
- Donald, M. y. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. En A. d. psicología:.. ESPAÑA.
- Duarte, J. (s.f.). Ambientes de Aprendizaje. Una Aproximación Conceptual. Colombia.
- Duran, M. d. (2006). Incrementar la participación y la cohesión en un «grupo virtual. *EDUCAR*, vol. 37, 65-83.
- EDEL, R. N. (2003). "*El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo*", *Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662010000200003
- Escorza, R. M. (2010). Tecnología educativa en el salón de clase: estudio retrospectivo de su impacto en el desempeño académico de estudiantes universitarios del área de Informática. *Revista mexicana de investigación educativa*. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662010000200003
- Español, e. e. (ENERO de 2015). *¿Cuáles son las causas del estrés académico?* Obtenido de <https://www.odontologos.mx/odontologos/noticias/1448/cuales-son-las-causas-del-estres-academico>
- Extremera, N. &-B. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado. *evista Electrónica de Investigación Educativa*, 1-17.
- Fátima Díaz Bambula, M. I. (2016). la investigación sobre el síndrome de burnout en latinoamérica entre 2000 y el 2010. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v33n1/v33n1a09.pdf>
- Fernández, J. M. (s.f.). Modelos didácticos y Estrategias de enseñanza en el Espacio Europeo de Educación Superior. Obtenido de <file:///C:/Users/YESSIC~1/AppData/Local/Temp/Dialnet-ModelosDidacticosYEstrategiasDeEnsenanzaEnElEspaci-3221568.pdf>

- Fernandez, S. P. (2015). Los millennials | La generación que ha cambiado el consumo. *Sociologos Actualidad y sociedad*.
- Fernández-Berrocal, P. &. (2006). Emotional Intelligence: A theoretical and empirical review of its first 15 years of history. . *Psicothema*.
- Fernández-López, J. (2003). *El estrés laboral: un nuevo factor de riesgo. ¿Qué sabemos y qué podemos hacer?* Obtenido de FORMACIÓN CONTINUADA: http://ac.els-cdn.com/S021265670370715X/1-s2.0-S021265670370715X-main.pdf?_tid=ff5d6060-9d60-11e7-a3dc-00000aacb35d&acdnat=1505842738_a2df18cd0aab4af658265b6eacdc3119
- Ferrer, A. (2010). Millennials, la generación del siglo XXI. *Nueva revista de política, cultura y arte* .
- Firth, H. y. (1989). Burnout, absence and turnover among british nursing staff. *Journal of Occupational Psychology*.
- Flores, G. N. (2011). La construcción social y local del espacio áulico. *Revista de Investigación Educativa* 12.
- Fonseca J, D. K.-m. (2013). Perceived sources of tress amongst Chilean and Argentinean. 30-80.
- Friedmann, E. A. (1953). El estudio de Capa se publicó en Picture Post. Hungría.
- García Retana, J. Á. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Educacion*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>
- García, F. A. (s.f.). *REVISIÓN TEÓRICA DE LOS ELEMENTOS DE IMPACTO DEL SÍNDROME DE BURN-OUT EN EL CLIMA ORGANIZACIONAL*. Obtenido de <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/icbi/n3/a2.html>
- García, L. (2013). Conocimiento popular y académico en la transformación productiva agroalimentaria. Maracaibo: Universidad del Zulia.
- García, L. S. (s.f.). *LAS EMOCIONES EN EL AULA*. Obtenido de <https://educrea.cl/wp-content/uploads/2017/09/DOC1-EMOCIONES.pdf>
- García-Rangel, E. G. (julio-diciembre de 2014). RELACIÓN MAESTRO ALUMNO Y SUS IMPLICACIONES EN EL APRENDIZAJE. *Ra Ximhai*, 279-290. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/461/46132134019.pdf>

- Gil-Monte, P. R. (2005). El síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout): una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar. Madrid, España.
- Gil-Monte, P. R. (2006). *El síndrome de quemarse por el trabajo (SQT) (Burnout): desarrollo y estrategias de intervención*. Obtenido de http://www.gencat.cat/justicia/temes/reinsercio_i_serveis_penitenciaris/centres/congres_penitenciari/index.html.
- González Pienda, J. A., Núñez, J. C., Álvarez, L., Roces, C., & González Pumariega, .. (2003). Adaptabilidad y cohesión familiar, implicación parental en conductas autorregulatorias, autoconcepto. *Adaptabilidad y cohesión familiar, implicación parental en conductas autorregulatorias, autoconcepto*, 471-477.
- González, J. A. (2010). FACTOR HUMANO EN EL TRABAJO DESDE LA PERSPECTIVA DE LA ESCUELA DE LAS RELACIONES HUMANAS: REFLEXIÓN PARA LA REGIÓN. *Revista Académica e Institucional*. Obtenido de <file:///C:/Users/YESSIC~1/AppData/Local/Temp/Dialnet-FactorHumanoEnElTrabajoDesdeLaPerspectivaDeLaEscue-4897898.pdf>
- González, M. A. (5 de junio de 2012). Obtenido de <http://revistadeletras.net/generacion-x-la-revolucion-dormida/>
- Gullón, G. (s.f.). *La novela neorrealista*. Obtenido de [http://www.cervantesvirtual.com/bib/portal/nec/ptercernivel.jsp?conten=historia&pagina=historia2.jsp&tit3=La+novela+neorrealista+\(o+de+la+generaci%2526oacut e%253Bn+X\)](http://www.cervantesvirtual.com/bib/portal/nec/ptercernivel.jsp?conten=historia&pagina=historia2.jsp&tit3=La+novela+neorrealista+(o+de+la+generaci%2526oacut e%253Bn+X))
- Guzmán, J. C. (2011). La calidad de la enseñanza en educación superior ¿Qué es una buena enseñanza en este nivel educativo? *SciELO - Scientific Electronic Library Online*. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982011000500012
- Hargreaves, A. (2003). Sustainable Leadership and Development in Education: creating the future, conserving the past. *European Journal of Education*, 42(2), 223-233.
- Hart, C. M. (2012). Los experimentos de Hawthorne. *Revista Cubana de Salud Pública*,. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/214/21421516015.pdf>
- Hativa, N. (2000). Teaching for Effective Learning in Higher Education.

- HERNANDEZ SILVA, M. D., ALVAREZ BOTELLO, J., & CHAPPARRO SALINAS, E. (s.f.). ESTUDIO DE LA INFLUENCIA DEL TERRITORIO UNIVERSITARIO EN EL ESTRES ESTUDIANTIL EN UNIVERSIDADES PUBLICAS DEL VALLE DE TOLUCA.
- Hernández Yáñez, M. L. (2013,). Liderazgo académico. *Revista de la Educación Superior, vol. XLII (3), núm. 167*, 81-100.
- Hernández, J. (2000). Understanding the Retention of Latino College Students. *Journal of College Student Development*, 6.
- HERNANDEZ, L. &. (1994). ESTRES ESDTUDIANTES UNIVERSITARIOS.
- Herrera, M. Á. (2006). *Consideraciones para el diseño didáctico de ambientes virtuales de*. Obtenido de Revista Iberoamericana de Educación: <http://www.rieoei.org/deloslectores/1326Herrera.pdf>
- Hevia, A. E. (2006). *Una revisión crítica del debate sobre las necesidades*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/305/30517306006.pdf>
- HORGAN, A. y. (2012). niversity Students' Online Habits and Their Use of the Internet for Health Information. CIN: Computers, Informatics, Nursing.
- HOWE, N. y. (2017). Millennials Go to College. *ife Course Associates*.
- Huertos, E. D., & Trigueros, &. M. (s.f.). *La interaccion fuera del aula: itinerarios, salidas y paseos* . Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2254560.pdf>
- J, S. (2002). *Psicología de la Educación*. México: McGraw-Hill.
- J.A, F. L. (1994). *Síndrome de estar quemado*. Barcelona. Edikete med.
- J.Blacher. B, L. &. (2009). Student–teacher relationship stability across early school years for children with intellectual disability or typical development.
- Jerez-Mendoza, M., & Oyarzo-Barría, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Osorno. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/3315/331542277002.pdf>
- Jiménez, A. y. (1989). Reconocimiento de emociones a partir de descripciones verbales. *Revista de Psicología Social*. Obtenido de dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2903501
- Jiménez, D. E. (2008). *EL PAPEL DEL PROFESORADO EN LA*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2907073.pdf>

- Judge, R. y. (2015). *Efectos del estrés en tu vida laboral*. Obtenido de <https://efectosdelestresentuvidalaboral.wordpress.com/2015/10/29/fundamentos-del-comportamiento-de-los-grupos-y-el-estres/>
- Kloosterman, P. (2002). "Beliefs about mathematics and mathematics learning in the secondary school: Measurement and implications for motivation". *Beliefs*.
- Kuhn, T. (1986). *Estructura de las revoluciones científicas*. México: Fondo de cultura Económica .
- Lachiner Saborío Morales, L. F. (2015). Síndrome de Burnout. *Medicina Legal de Costa Rica*. Obtenido de http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152015000100014
- Lamothe, D. (1995). Impact of a social support intervention on the transition to university. *Canadian Journal of Community Mental Health*, 167-180.
- Lavin, M. &. (2005). revalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas. *Rev Chil NeuroPsiquiat*, 25-32.
- Lazaro, L. S. (1985). Burnout, performance and job withdrawal behavior. *Journal Health Human Resources Administration*, 213-234.
- León, A. (2003). Estructura y administración de la docencia universitaria de pregrado. *Educere*, 377-386.
- Linklater, R. (1991). *Slacker*. En A. D. Productions.
- Lobatón, G. P. (2011). Teoría organizacional para la gerencia humana como factor de desarrollo a escala humana. *Universidad Rafael Bellosillo Chacín URBE, Maracaibo, Venezuela*. Obtenido de <file:///C:/Users/YESSIC~1/AppData/Local/Temp/Dialnet-TeoriaOrganizacionalParaLaGerenciaHumanaComoFactor-5114830.pdf>
- López F, L. M. (2011). Situaciones generadoras de estrés en los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas. *Ciencia y Enfermería XVII* .
- López Ibor, J. J. (1995). *Rebeldes*. Madrid.
- Lya Feldman, L. G. (2008). relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Bogotá, Colombia: Universitas psychologica.

- Macias, A. B. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estres academico. *Revista electronica de Psicologia Izcala*. Obtenido de revistas.unam.mx/index.php/repi/article/download/19028/18052
- Macías, A. B. (17 de Enero de 2011). *LA GESTIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO POR PARTE DEL ORIENTADOR EDUCATIVO: EL PAPEL DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO*. Obtenido de REVISTA VISIÓN EDUCATIVA IUNAES : <https://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-21-1/21.../Marco-Antonio-Pulido-Rull.pdf>
- Maricela Portillo, M. U. (diciembre de 2012). *DE LA GENERACIÓN X A LA GENERACIÓN @. TRAZOS TRANSICIONALES E IDENTIDADES JUVENILES EN AMÉRICA LATINA*. Obtenido de SciELO - Scientific Electronic Library Online: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22362012000200007
- Martha Luz Páez Cala, M. (mayo-agosto de 2015). *Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v32n2/v32n2a06.pdf>
- Martin, C. (2005). *From high maintenance to high productivity: What managers need*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=322331212001>
- Martín, I. (2007). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. *Revista de Apuntes de Psicología*. Obtenido de http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v11/docs/area_16/2151.pdf
- Martín, I. M. (2017). Estrés Académico en Estudiantes. *Apuntes de Psicología*, 87-99.
- Martínez, E. &. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 11-22.
- Martínez, E. &. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. . *Educación y Educadores*.
- Martínez, M. B. (2003). La universidad como espacio de aprendizaje ético. En: *Monografías virtuales: Ciudadanía, democracia y valores en sociedades plurales*.
- Martínez, N. E. (2013). *SÍNDROME DE BURNOUT: CAUSAS, EFECTOS Y CÓMO PREVENIRLO*. Obtenido de <http://www.preving.com/index.php/actualidad/los-expertos-de-preving/item/365-s%C3%ADndrome-de-burnout-causas-efectos-y-c%C3%B3mo-prevenirlo.html>

- Marzano, R. (1998). Dimensiones del pensamiento: un marco para el plan de estudios e instrucción.
- Maslach, C. &. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 99-113.
- Maslach, C. &. (1984). Burnout in Organizational Settings. Beverly Hill: Applied Social Psychology Annual.
- Maslach, C. (1982). Understanding Burnout definitional issues in analyzing a complex phenomenon.
- Maslach, C. (1993). Burnout: a multidimensional perspective. En W. Schaufeli, C. Maslach, y T. Marek. United States of America: Professional burnout: Recent developments in theory and research.
- Maslow, A. (1993). Motivación y Personalidad. Barcelona.
- Maturana H. y Verder-Zölller, G. (1997). La Realidad: ¿Objetiva o Construida? . Anthropolos.
- Medina, A. (2003). Enfoques, teorías y modelos de la Didáctica. Madrid.
- Meléndez, Y. C. (28 de enero de 2016). *Las emociones en el proceso de enseñanza-aprendizaje*. Obtenido de http://vinculando.org/psicologia_psicoterapia/emociones-proceso-ensenanza-aprendizaje.html
- Mendoza L, C. E. (2010). .Factores que ocasionan estrés. *Revista de Enfermería*, 35-45.
- Michavila, C. R. (s.f.). Nuevos modelos educativos basados en tecnologías. *Revista electronica Interuniversitaria*. Obtenido de <file:///C:/Users/YESSIC~1/AppData/Local/Temp/Dialnet-NuevosModelosEducativosBasadosEnTecnologias-2796584.pdf>
- Mónica Jerez-Mendoza1, a. y.-B. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*. Obtenido de http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272015000300002
- Morales-Ruiz, J. C. (2009). Formación integral y profesionalismo médico.
- Moreno B, O. C. (1990). El Burnout, una forma específica de estrés laboral. En *Manual de psicología clínica*. Madrid.

- Moreno Olivos, T. (2007). "Reinventar el sentido de profesionalismo de los docentes: Una exigencia de la sociedad del conocimiento". En M. d. Colaborativos". Mexicali.
- Novack, K. M. (1985). Factors affecting burnout in a New Zealand social service agency.
- Novack, K. M. (1994). Lifestyle habits, substance use and prediction of job burnout in professional working women. En W. a. Stress.
- Olivos, T. M. (25 de Julio de 2009). *La enseñanza universitaria: Una tarea compleja*. Obtenido de SciELO - Scientific Electronic Library Online: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-27602009000300007
- Olmos, A. N. (2009). *ELEMENTOS A CONSIDERAR EN*. Obtenido de <http://www.filos.unam.mx/LICENCIATURA/bibliotecologia/textos-apoyo-docencia/nava-olmos-anastasia.pdf>
- Paine, W. S. (1982). Overview: burnout stress syndromes and the 1980's En W. S. Paine. Beverly Hills, CA : Sage.: Job stress and burnout.
- Pancer, S. H. (2000). Cognitive complexity of. *Journal of Adolescent*, 38-57.
- Papahiu, C. (2004). La interacción maestro-alumno y su relación con el aprendizaje. *Revista Latinoamericana de Estudios*, 47-84. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/270/27034103.pdf>
- Paradigmas, d. s. (s.f.). Manejo del tiempo y del estrés en organizaciones inteligentes – Silvia E. Poggi, Licenciada en Administración (Universidad Nacional de Luján) y profesora de Administración en U.N.L. *Revista Alta Gerencia*.
- Pardo, J. (2008). Estrés en estudiantes de educación social. En B. d. Investigación.
- PAREDES, M. J. (2010). *CULTURA ORGANISACIONAL DOCENTE MEDICA Y ESTRES ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA*. Obtenido de <http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/2555/Cabrejo%20Paredes%20Jose%20Elías.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pareja Fernández de la Reguera, J. A. (2009). Liderazgo y conflicto en las organizaciones educativas. *Educación y Educadores*, vol. 12, núm. 1,, 137-152.
- Pérez, M. y. (2006). Procesos de valoración y emoción características, desarrollo, clasificación y estado actua. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*. Obtenido de www.infocop.es/view_article.asp?id=1181

- Pilar Figuera, I. D. (2003). LAS COMPETENCIAS ACADÉMICAS PREVIAS Y EL APOYO FAMILIAR EN LA TRANSICIÓN A LA UNIVERSIDAD. *Revista de Investigación Educativa*, 349-369.
- Pines, y. A. (1998). Síndrome Burn-Out.
- Polo, d. L. (2010). Desarrollo a escala humana como principio de la gerencia sostenible en las empresas del sector de la economía solidaria. Obtenido de <http://scholar.google.com.co/scholar?q=Desarrollo+a+escala+humana+como+principio+d+e+la+gerencia+sostenible+en+las+empresas+del+sector+de+la+econom%C3%Aa+Da+solidaria.+%28Tesis+doctoral%29%2C++Universidad+Rafael+Belloso+Chac%C3%Aa+Dn+URBE%2C++Maracaibo%2C>
- Pratt, M. H. (2000). Facilitating the transition to university: Evaluation of Social Support Discussion Intervention Program. *Journal of College Student Development*, 427-441.
- Prensky, M. (2010). *Nativos e inmigrantes digitales*. Institución Educativa SEK. Obtenido de [http://www.marcprensky.com/writing/Prensky-NATIVOS%20E%20INMIGRANTES%20DIGITALES%20\(SEK\).pdf](http://www.marcprensky.com/writing/Prensky-NATIVOS%20E%20INMIGRANTES%20DIGITALES%20(SEK).pdf)
- Prevalencias y Estadísticas de Burnout*. (2016). Obtenido de <https://sites.google.com/a/uabc.edu.mx/sxburnout/home/prevalencias-y-estadisticas-de-burnout>
- Prieto, A. (2012). LA APERTURA DEL ESPACIO DE TRABAJO. *ARQ*, 12-15.
- Pulido M, S. M. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. .
- Quatrocchi-Tubin, S. J. (1982). The burnout Syndrome in geriatric counselor and service workers. En A. a. aging.
- R. Felder, L. S. (1988). Learning and teaching styles in engineering education.
- Reidl, L., Reyes, L., & Sanguinetti, Y. (1980). Un modelo aplicado al estudio de la cohesión institucional. *Revista Latinoamericana de Psicología*, vol. 12, núm. 1 , 95-108.
- Reig, D. y. (2013). *Jóvenes en la era de la hiperconectividad, tendencias, claves, miradas*. . Obtenido de Fundación Telefónica/Fundación Encuentro.: http://www.fund-encuentro.org/informe_espana/descargar-notas.php?id=TF-2012

- Rivas, T. L. (2007). Mapa de las teorías de la organización: una orientación para empresas. *Gacetas/de@s CONCYTEG*. Obtenido de http://www.dachary.edu.ar/materias/sociologia/docs/MAPA_TEORIAS_ORGANIZACION_ORIENTACION_EMPRESAS.pdf
- Rivera, C. O. (2011). Importancia del trabajo en equipo dentro del aula. *REVISTA DE INVESTIGACION, INNOVACION Y TECNOLOGIA EDUCATIVA* .
- Robert, K. (2001). El modelo de demanda/control: enfoque social, emocional y fisiológico del riesgo de estrés y desarrollo de comportamientos activos. En *Enciclopedia de salud y seguridad en el trabajo 2* (págs. 6-15).
- Rocha Cáceres, R. (mayo-agosto de 2016). El modelo educativo basado en competencias para la enseñanza del arte. *Educere*, 1, 215-224. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/356/35649692003.pdf>
- SALANOVA, M. (2003). Trabajando con tecnologías y afrontando el tecnoestrés: el rol de las creencias de eficacia. *Revista de psicología del trabajo y de las organizaciones*, 225-246.
- Sánchez, J. C., & Yurrebaso, A. (2009). Group cohesion: Relationships with work team culture. *Psicothema*, vol. 21, núm. 1,, 97-104.
- Sandín, B. (1995). Estrés, Manual de psicopatología . Madrid, España: McGraw-Hill.
- Sandín, B. (1999). Estrés psicosocial. Madrid, España.
- Sanz, E. (s.f.). *Muy interesante*. Obtenido de Como son los miembros de la generación x : <https://www.muyinteresante.es/salud/articulo/icomosonlosmiembrosdelageneracionx>
- Sarubbi De Rearte, E. y. (2013). *FACTORES CAUSALES DEL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS*. Obtenido de <https://www.aacademica.org/000-054/466.pdf>
- SING, L. M. (s.f.). *INTEGRACIÓN Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS*. Universidad Pedagógica Nacional, Unidad 096 D. F. Norte .
- Solberg, V. y. (1997). Examination of self-efficacy, social support, and stress as predictors of psychological and physical distress among Hispanic college. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 182-201.
- T., G. (1996). Estudio de validez factorial del Maslach Burnout.

- Tinto, V. (1987). *El abandono de los estudios superiores: una nueva perspectiva de las causas del abandono y su tratamiento*. México.
- Torres De Márquez, A. (2008). La reflexión, la contestación, la proposición y la acción como espacios indispensables en el contexto. *Educere*, vol. 12, núm. 43, 697-705.
- Ulrich, J. M., & Harris, A. L. (2003). *Genxegesis*. The University of Wisconsin Press.
- UNESCO. (2002). *Information and communication technologies in teacher education: a planning guide*. PARIS.
- UNIVERSIA. (25 de MARZO de 2015). *6 causas que hacen sentir estresados a los estudiantes*. Obtenido de <http://noticias.universia.net.mx/educacion/noticia/2015/03/25/1122127/6-causas-hacen-sentir-estresados-estudiantes.html>
- Vargas, M. O. (s.f.). *UNIVERSIDAD DE CHILE*. Obtenido de <http://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>
- Vela-Valldecabres, D. (Diciembre de 2010). *Prolegómenos de la Generación X. Algunas manifestaciones cinematográficas*. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/pacla/v13n2/v13n2a10.pdf>
- Velázquez, F. (2002). ESCUELAS E INTERPRETACIONES DEL PENSAMIENTO ADMINISTRATIVO. *SciELO - Scientific Electronic Library Online*. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-59232002000200002#nota2
- Wheaton, B. (1996). *The domains and boundaries of stress concepts*. San Diego: Psychosocial stress.
- Yañez, L. C. (2016). *Burnout presente en 60 por ciento de profesionistas mexicanos*. Obtenido de <http://saludiario.com/burnout-presente-en-60-por-ciento-de-profesionistas-mexicanos/>
- Yorke, M. &. (2008). *The first-year experience of higher education in the UK*.
- Yury Rosales Ricardo, F. R. (2013). *Burnout estudiantil universitario. Conceptualización y estudio*. *Salud mental*. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252013000400009

Zea, N. B. (JULIO-DICIEMBRE de 2011). *Estrés Académico*. Obtenido de Academic Stress : file:///C:/Users/abril/Downloads/Dialnet-EstresAcademico-4865240.%20[downloaded%20with%201stBrowser].pdf

Zea, R. M. (2013). *Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios*. Obtenido de <https://revistas.upb.edu.co/index.php/.../article/.../2441+&cd=3&hl=es&ct=clnk&gl=c...>

Zemke, R. (1999). *Generations at Work: Managing the Clash of Veterans, Boomers, Xers, and Nexters in Your Workplace*.