

**XIX CONGRESO INTERNACIONAL SOBRE INNOVACIONES EN DOCENCIA E
INVESTIGACION EN CIENCIAS ECONÓMICAS Y ADMINISTRATIVAS**

México, D.F., Septiembre 12, 13 y 14 de 2016



**UNIVERSIDAD DE SONORA
DIVISION DE CIENCIAS ECONOMICAS Y ADMINISTRATIVAS
DEPARTAMENTO DE CONTABILIDAD**

PONENCIA

**Estrés académico en estudiantes de las Licenciaturas en Administración y Contaduría
Pública del Departamento de Contabilidad de la Universidad de Sonora, U.R.C.**

TEMÁTICA: Formación Integral de los Alumnos

AUTORES:

**M.A. ¹Luz María Leyva Jiménez, Dr. ²Francisco Javier Espinoza Valencia, M.A. ³José
Alfredo Heredia Bustamante**

¹ Maestra en Administración, Universidad de Sonora, Tel. 016621 868943, lmleyva@pitic.uson.mx

² Doctor en Admón. Educativa, Universidad de Sonora, Tel. 016623 508817, fco.espinoza@eca.uson.mx

³ Maestro en Administración, Universidad de Sonora, Tel. 016622 993600, aheredia@pitic.uson.mx

Resumen

El objetivo del estudio fue conocer el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes inscritos en el segundo semestre de las Licenciaturas en Administración y Contaduría Pública en el ciclo 2016-1, identificando la presencia de estresores, síntomas o reacciones y estrategias de afrontamiento, a través del Inventario SISCO del Estrés Académico, prueba construida y validada por Arturo Barraza en México en el 2007.

Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo de corte transversal. Se aplicaron 40 encuestas a los alumnos que cursan el segundo semestre, en el ciclo 2016-1.

El instrumento utilizado para la investigación, consta de 31 ítem, diseñado a partir de variables relacionadas con el estrés y el nivel de estrés autopercebido, además de tres dimensiones para facilitar su análisis, distribuido de la siguiente manera: estresores, síntomas (físicos, psicológicos, comportamentales), y estrategias de afrontamiento.

Los resultados muestran que el nivel de estrés académico que presentan los alumnos es medio alto ($M=3.55$), la totalidad de los estudiantes encuestados manifestaron haber tenido momentos de preocupación o nerviosismo, siendo el 60% de ellos los que expresaron haber sentido un nivel alto de estrés.

Con respecto a los síntomas que los alumnos experimentaron, en relación a la percepción de las demandas académicas que consideraron como más estresores, los más relevantes se observan en los síntomas psicológicos ($M=2.74$), seguidos muy de cerca de los síntomas físicos ($M=2.70$) y por último los comportamentales ($M=2.42$).

Finalmente, se observa que los resultados reportan que los alumnos manejan estrategias de afrontamiento, sin embargo, su empleo no redujo el nivel de estrés autopercebido por ellos.

Se recomienda que los maestros tutores incluyan dentro de sus actividades, herramientas adecuadas para apoyar al alumno en manejo del estrés.

Palabras Clave: estrés académico, estresores, síntomas, estrategias de afrontamiento.

Estrés académico en estudiantes de las Licenciaturas en Administración y Contaduría Pública de la Universidad de Sonora, Unidad Regional Centro.

Índice

Resumen.....	2
Introducción.....	4
I. Marco Teórico.....	5
II. Metodología.....	8
III. Resultados.....	10
IV. Conclusiones.....	14
Referencias Bibliográficas.....	15

Introducción

Todas las personas pueden experimentar reacciones de estrés durante su vida, en mayor o menor intensidad, esto es un proceso normal que prepara a la persona a responder ante diversas situaciones, algunas veces este ayuda a salir adelante, es como un impulso que lo lleva a actuar, a realizar grandes proyectos, sin embargo, cuando esta reacción se prolonga y no se puede manejar, puede agotar las reservas, lo cual desencadena en una serie de problemas, poniendo a la persona en condición de riesgo. El estrés es un problema actual que afecta a todos y en todos los ámbitos.

El contexto educativo no está exento de este fenómeno, Caldera, Pulido, y Martínez (2007) definen el estrés académico como aquél que se produce a partir de las demandas que exige el ámbito educativo.

Fisher (1987), considera que la entrada a la universidad representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea de manera transitoria, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador junto con otros factores del fracaso académico universitario.

La universidad es el lugar donde se ponen en juego las competencias de los estudiantes para alcanzar los objetivos en su ejercicio profesional, para unos es un reto que asumen con motivación e ilusión, otros sienten un incremento en el nivel de exigencia, incertidumbre, nuevas responsabilidades, que requiere que los jóvenes se adapten, de lo contrario puede repercutir negativamente en la salud, el bienestar y el propio rendimiento de los estudiantes (Muñoz, 2004)-

Por lo anterior, se considera importante realizar este estudio para obtener información que permita conocer el nivel de estrés que perciben los estudiantes y las estrategias de afrontamiento que utilizan.

Objetivo General

Identificar el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes inscritos en el segundo semestre de la licenciatura en Administración y Contaduría Pública en el ciclo 2016-1, identificando y relacionando la presencia de estresores, síntomas o reacciones y estrategias de afrontamiento, a través del Inventario SISCO del estrés académico.

Objetivos específicos

- Analizar las variables sociodemográficas de los estudiantes sujetos de estudio.
- Identificar la presencia de estrés académico y el nivel de preocupación o nerviosismo
- Identificar las situaciones del contexto académico que son percibidas como más estresantes.
- Identificar cuáles son los síntomas o reacciones que se presentan ante un estímulo estresor.
- Identificar cuáles son las estrategias que utilizan los estudiantes para enfrentar la situación que causa estrés.

I. Marco Teórico

El estrés es un término que en la actualidad es muy utilizado por todos, comúnmente se escucha a las personas decir: me encuentro estresado, me causó estrés, como salgo de este estrés, entre otros, sin embargo, pocos conocen como surge esta palabra.

La palabra estrés, nace antes del inicio de la historia moderna. Estrés deriva del griego STRINGERE, que significa provocar tensión. (Díaz, (2010).

Hans Selye, estudiante de medicina de la Universidad de Praga, en los años treinta, observó que los enfermos, además de padecer la enfermedad diagnosticada, presentaban síntomas como cansancio, agotamiento, pérdida de apetito, disminución de peso, entre otros. Este diagnóstico fue denominado por el investigador como “síndrome de estar enfermo”. (Selye, 1976).

Este investigador, al desarrollar experimentos con ratas de laboratorio comprobó tres factores de reacción: la elevación de las hormonas suprarrenales (adrenocorticotrófica, adrenalina y noradrenalina), la atrofia del sistema linfático y la presencia de úlceras gástricas. A este conjunto de factores Selye lo denominó “estrés biológico”, y más tarde simplemente estrés. (Ídem).

A continuación se exponen algunas definiciones relacionadas al significado de estrés, para posteriormente conceptualizar el término de estrés académico.

Selye (1956), menciona que el estrés es la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda, sea ésta causada por, o resulte de, condiciones agradable o desagradables.

También señaló que el estrés se puede dividir en distrés y eustrés. El primero se refiere al estrés perturbador o perjudicial, y el segundo, al estrés que puede producir resultados positivos o constructivos. (Selye 1936, citado en Bittar, 2008).

Lazarus y Folkman (1986), definen el estrés como una relación entre la persona y el entorno que es evaluada por ésta como desbordante de sus recursos y como una amenaza para su bienestar.

El estrés es un fenómeno adaptativo de los seres humanos que contribuye, en buena medida, a su supervivencia, a un adecuado rendimiento en sus actividades y a un desempeño eficaz en muchas esferas de la vida. (Peiró, 2005).

Bastida, 2008, menciona que el estrés se presenta cuando la persona identifica una situación a un encuentro como amenazante, cuya magnitud excede sus propios recursos de afrontamiento, lo cual pone en peligro su bienestar.

El estrés es la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento, de un sujeto que busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto internas como externas. (Michal, 1992).

De acuerdo a las definiciones anteriores, se puede observar que el estrés se presenta en las personas de forma diferente, una misma situación es estresante en la medida en que la persona lo perciba o valore como tal, dependiendo también de los recursos con los que cuenta para afrontarlo.

El estrés ha sido un tema de interés y preocupación para diversos científicos de la conducta humana, por cuanto sus efectos inciden tanto en la salud física y mental, como en el rendimiento laboral y académico de la persona. Provoca preocupación y angustia y puede conducir a trastornos personales, desórdenes familiares e incluso sociales. (Naranjo, 2009)

El estrés se ha definido desde varias disciplinas con orientaciones teóricas diferentes, porque nadie se encuentra exento de padecerlo, se vive en una sociedad que cambia en forma vertiginosa, hay crisis económica, problemas de inseguridad, problemas en las familias, enfermedades, entre otros factores que provocan estrés en las personas.

Dentro del ámbito educativo universitario, también se presentan diferentes situaciones que provocan estrés en los estudiantes durante su transcurso por la universidad, a lo cual se le denomina estrés académico, mismo que se describe a continuación.

Estrés Académico

El estudio del estrés tiene casi tantas ramas como ámbitos tiene la vida humana, una parte importante de ese estudio sería la que se ocupa del estrés académico” (Pardo Montero, 2008).

Caldera, Pulido, y Martínez (2007) definen el estrés académico como aquél que se produce a partir de las demandas que exige el ámbito educativo. En términos estrictos, éste podría afectar tanto a profesores como alumnos,

El ingreso a la Universidad es una nueva etapa que enfrenta a los jóvenes a numerosos desafíos: separación de amigos y algunos de familia, es una etapa evolutiva de cambios fisiológicos y desarrollo cognitivo, de adaptación a un nuevo entorno, con la incertidumbre respecto a la carrera elegida y a su futuro, entre otros.

Fisher (1987), considera que la entrada a la universidad representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea de manera transitoria, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador junto con otros factores del fracaso académico universitario.

Barraza encontró tanto en alumnos de bachillerato como de maestría (2005 y 2008, respectivamente), niveles elevados de estrés académico y como principales estresores al exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones, la sobrecarga de tareas y trabajos y las evaluaciones.

Barraza propone un modelo conceptual para el estudio del estrés académico que, desde una perspectiva sistémico-cognoscitiva, permite conceptualizarlo como un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se presenta en tres momentos; primero,

cuando se ve sometido a las demandas consideradas estresores; segundo, cuando dichos estresores provocan un desequilibrio sistémico que se manifiesta en una serie de síntomas; y tercero, cuando dicho desequilibrio obliga a movilizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio inicial. Este proceso permite identificar tres componentes del estrés académico: estímulos estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento (Barraza, 2007, 2008).

II. Metodología

Diseño de la investigación

La investigación realizada tiene un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y de corte transversal, porque se observaron los fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, sin manipulación de las variables y en el momento actual. (Hernández Sampieri, et al, 2006).

Selección de la muestra

La población sujeta de estudio está formada por 400 alumnos inscritos en el segundo semestre de las Licenciatura en Administración y Contaduría Pública del Departamento de Contabilidad de la Universidad de Sonora, en el ciclo 2016-1. Del universo se seleccionó la muestra a estudiar, participando cuarenta estudiantes determinados mediante un muestreo estadístico, seleccionados por conveniencia.

Instrumento

Se utilizó una encuesta sociodemográfica para obtener datos referidos a la edad, género, carrera, estrato socioeconómico, si trabajan.

Para medir el estrés académico se utilizó como instrumento, el Inventario SISCO del Estrés Académico, prueba construida y validada por Arturo Barraza en México en el 2007. (Barraza, 2007). Presenta una confiabilidad por mitades de 0.87 y una confiabilidad alfa de Cronbach de 0.90, es decir que estos niveles pueden ser valorados como muy buenos.

El cuestionario está diseñado a partir de variables relacionadas con el estrés: nivel de estrés autopercebido, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Se configura por 31 ítems agrupados por dimensiones para facilitar su análisis, distribuido de la siguiente manera:

- El primer cuestionamiento es de filtro, en términos dicotómicos (si-no), permite determinar si el alumno es candidato o no a seguir contestando el inventario, es decir, que si el sujeto no tuvo situaciones de nerviosismo o preocupación en el último tiempo no seguirá respondiendo el mismo.
- El segundo permite identificar el Nivel de intensidad de Estrés Académico autopercebido por el estudiante. En un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- El tercer cuestionamiento refiere a la dimensión de los Estresores. Se encuentra conformado por 8 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales ((1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- El cuarto cuestionamiento hace alusión a la dimensión de los síntomas o reacciones. Se conforma por 15 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales ((1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor. Las mismas pueden ser físicas, psicológicas o comportamentales.
- La quinta pregunta, refiere a dimensión de las estrategias de afrontamiento, compuesto por 6 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales ((1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.

Al final de cada una de las preguntas 3, 4 y 5 el instrumento cuenta con la opción “otra” para que el estudiante mencione algún estresor, síntomas o estrategia de afrontamiento que no haya sido contemplado en la lista de la preguntas correspondientes.

Los datos se procesaron y analizaron con el programa estadístico para las ciencias sociales SPSS versión 22.

III. Resultados

Una vez realizados los análisis de los datos recogidos en esta investigación, a continuación se presentan los resultados obtenidos, en función a los objetivos planteados en este documento.

Primeramente se muestra la distribución de los alumnos encuestados, según las variables sociodemográficas y situacionales establecidas. En segundo lugar se da a conocer los resultados obtenidos respecto al estrés académico y el nivel de éste, seguido las situaciones del contexto académico que son percibidas como más estresante para estos estudiantes, también los diversos síntomas que experimentan tanto físicos, como psicológicos y comportamentales. Por último, se muestra los resultados en torno al uso de las estrategias para enfrentar la situación que causa estrés.

Variables sociodemográficas

La distribución de los 40 alumnos encuestados fue la siguiente:

- El 60% son mujeres y el 40% hombres
- El 85% tiene edad entre 18 y 20 años, el 15% de veintiuno o más años
- Los 40 alumnos son del segundo semestre, el 72% de ellos con promedio en kardex de 80 a 90 y el resto con un promedio de 91 a 100.
- El 45% están inscritos en la Licenciatura en Administración y el 55% en la Licenciatura en Contaduría Pública.
- El 73% refiere pertenecer al estrato socioeconómico medio, un 5% al medio alto y el 22% al medio bajo.
- El 43% trabaja y el 57% no.

Estrés académico

Respecto a la pregunta si durante el transcurso del semestre, han tenido momentos de preocupación o nerviosismo, el 100% de los alumnos encuestados manifestaron haberlo experimentado. Además, se encuentra que el nivel de estrés académico tiende a ser en promedio de 3.55, en una escala donde 1 es poco y 5 mucho, según los criterios de intensidad planeados por Barraza (2007), se encuentra en un nivel medianamente alto.

Dimensión estresores

En relación a las situaciones del contexto académico que son valoradas como estímulos estresores, las percibidas como más estresantes están relacionadas con la sobrecarga de tareas y trabajos escolares con una media de 3.90, así como las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, entre otros), con una media de 3.80.

Dimensión Estresores

Tabla No. 1

	La competencia con los compañeros del grupo	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	La personalidad y el carácter del profesor	Las evaluaciones de los profesores	El tipo de trabajo que te piden los profesores	No entender los temas que se abordan en la clase	Participación en clase	Tiempo limitado para hacer el trabajo
N Válidos	40	40	40	40	40	40	40	40
Perdidos	0	0	0	0	0	0	0	0
Media	2.23	3.90	2.90	3.80	2.98	2.80	2.68	3.23
Desv. típ.	.920	.841	.928	.992	1.097	.939	1.163	1.097

Fuente: información de cuestionarios
Elaboración propia

Dimensión de Síntomas (reacciones)

Físicas

Síntomas Físicos

Tabla No. 2

	Trastornos en el sueño	Fatiga crónica	Dolores de cabeza o migrañas	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, entre otras.	Somnolencia o mayor necesidad de dormir
N Válidos	40	40	40	40	40	40
Perdidos	0	0	0	0	0	0
Media	2.30	3.00	2.85	1.98	2.40	3.65
Desv. típ.	1.137	1.109	1.075	.974	1.194	1.027

Fuente: información de cuestionarios
Elaboración propia

En cuanto a los síntomas físicos, los más experimentados por estos alumnos son la somnolencia o mayor necesidad de dormir, la cual arroja una media de 3.65, tal como se muestra en la tabla No. 2, seguido de la fatiga crónica con media de 3.00, y en cuanto a dolores de cabeza o migraña

(M=2.85), el 45% de los encuestados manifiesta haberlos experimentado algunas veces y el 22.5% de casi siempre a siempre.

Psicológicas

Síntomas psicológicos
Tabla No. 3

		Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	Sentimientos de depresión y tristeza	Ansiedad, angustia o desesperación	Problemas de concentración	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad
N	Válidos	40	40	40	40	40
	Perdidos	0	0	0	0	0
	Media	3.10	2.48	3.13	3.00	2.25
	Desv. típ.	1.172	1.198	.992	.961	1.104

Fuente: información de cuestionarios
Elaboración propia

En relación a los síntomas psicológicos lo más relevante se encuentra en la ansiedad, angustia o desesperación que sienten los alumnos (M=3.13), el 40% de los encuestados menciona que lo experimenta algunas veces y el 35% de casi siempre a siempre, también es considerada la incapacidad que tienen de relajarse y estar tranquilos (M=3.10), ya que el 37.5% menciona que siente esta inquietud de casi siempre a siempre, así como también se observa que refieren problemas de concentración.

Comportamentales

Síntomas comportamentales
Tabla No. 4

		Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	Aislamiento de los demás	Desgano para realizar las labores escolares	Aumento o reducción del consumo de alimentos
N	Válidos	40	40	40	40
	Perdidos	0	0	0	0
	Media	2.05	1.98	2.65	3.03
	Desv. típ.	.876	.800	.949	1.310

Fuente: información de cuestionarios
Elaboración propia

Las reacciones comportamentales más experimentadas por los estudiantes son los cambios en hábitos alimenticios como aumento o reducción del consumo de alimentos (M=3.03), en donde el 32.5% mencionaron haberlo experimentado de casi siempre a siempre y el 37.5% algunas veces; con respecto a las labores escolares (M=2.65), el 20% refiere que siente desgano para realizarlas de casi siempre a siempre, mientras que el 30% menciona que solo algunas veces, y el 50% refiere que nunca o rara vez; en relación a la tendencia a polemizar o crear conflictos, el 70% de los encuestados manifiesta que nunca o rara vez lo experimenta.

Con respecto a los síntomas que los alumnos experimentaron, en relación a la percepción de las demandas académicas que consideraron como más estresores, los más relevantes se observan en los síntomas psicológicos, seguidos muy de cerca de los síntomas físicos y por último los comportamentales.

Síntomas presentados
Tabla No. 5

	M
Reacciones físicas	2.70
Reacciones Psicológicas	2.79
Reacciones Comportamentales	2.42

Fuente: información de cuestionarios
Elaboración propia

Dimensión estrategia de afrontamiento

En relación a la dimensión estrategias de afrontamiento, en la tabla No. 6, se muestran los resultados obtenidos respecto a la forma en que los alumnos resuelven los problemas que se le presentan de acuerdo a lo que ellos perciben como estímulos estresores, así la estrategia que más utilizan es la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas (M=3.35), donde el 45% de los encuestados menciona haberlo elaborado de casi siempre a siempre y el 37.5% solo algunas veces; también mencionan que confían la situación que les preocupa a otras personas (M=3.28), 42.5% de ellos lo hacen de casi siempre a siempre; asimismo manejan habilidades asertivas para defender sus preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros (M=3.08), 35% de ellos

mencionaron que lo hacen de casi siempre a siempre y el 37.5% algunas veces, con respecto a mantenerse informados sobre la situación que los perturba ((M=3.0), el 12.5% menciona que nunca lo hace, mientras que el 60%, rara vez o algunas veces.

Dimensión estrategia de afrontamiento
Tabla No. 6

		Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	Elogios a si mismo	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	Búsqueda de información sobre la situación	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)
N	Válidos	40	40	40	40	40	40
	Perdidos	0	0	0	0	0	0
Media		3.08	3.35	2.75	2.40	3.00	3.28
Desv. típ.		.888	.949	1.104	1.194	1.109	1.086

Fuente: información de cuestionarios
Elaboración propia

IV. Conclusiones

De acuerdo a los resultados y análisis realizados a partir de los datos recolectados, se puede establecer que el nivel de estrés académico que presentan los alumnos es medio alto (M=3.55), la totalidad de los estudiantes encuestados manifestaron haber tenido momentos de preocupación o nerviosismo, siendo el 60% de ellos los que expresaron haber sentido un nivel de estrés con tendencia a alto (4-5).

En base a los resultados presentados, se puede inferir que el estrés académico es un fenómeno que está presente en la muestra estudiada en un nivel medio alto, el 70% de los encuestados refiere que se sienten estresados por el entorno académico, principalmente por la sobrecarga de tareas (M=3.90) y el 62.5% menciona que es a causa de las evaluaciones de los profesores (M=3.80), argumentando que tienen tiempo limitado para hacer el trabajo.

El estrés se manifiesta principalmente en síntomas psicológicos presentados en la ansiedad, angustia o desesperación, seguidos por la incapacidad para relajarse, así como los problemas que tienen de concentración. Los síntomas físicos más frecuentes fueron la necesidad de dormir más y la fatiga crónica. Con respecto a los síntomas comportamentales se presenta una intensidad medianamente baja, siendo los cambios en los hábitos alimenticios ($M=3.03$), el que muestra mayor incidencia.

Finalmente, se observa que no obstante, que los resultados reportan que los alumnos manejan estrategias de afrontamiento, su empleo no redujo el nivel de estrés autopercebido por ellos.

Recomendaciones

Se recomienda promover entre los maestros tutores, que dentro de sus actividades incluyan pláticas y dinámicas sobre el manejo de estrés, con profesionales en la materia, en vinculación con el Programa de Tutorías Institucional.

Lo anterior, debido a que los resultados de este estudio muestran que la totalidad de los estudiantes han experimentado estrés académico, además que se da en un nivel medianamente alto, y aun cuando los síntomas que presentan pueden considerarse poco alarmantes, es importante contar con una serie de herramientas adecuadas para apoyar al alumno y evitar que se incremente este problema.

También se considera conveniente que los maestros tutores, consulten los registros en la Dirección de Servicios Estudiantiles para detectar los alumnos que han acudido con profesionales del área, a tratar problemas relacionados con el estrés, y con este grupo en forma particular buscar dinámicas y pláticas que ayuden al buen manejo del mismo, para que se apoye en el transcurso de la vida como estudiantes en la Universidad.

Referencias Bibliográficas

- Bastida. (2008). Estrés, ansiedad, recopilación de síntomas y alternativas psicoterapéuticas.
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. Universidad pedagógica de Durango, Investigación Educativa, 15-20.
- Barraza, A. (2007). *Estrés académico: un estado de la cuestión*. Artículo publicado el 09 de Enero de 2007 en www.psicologiacientifica.com
- Barraza, Macías, A. (2007, febrero 26). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *Revista Electrónica Psicología Científica* disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289
- Bittar, C. (2008). Síndrome de burnout y estilos de personalidad en estudiantes universitarios [versión electrónica] presentado en V Encuentro Nacional y II Latinoamericano “La Universidad como objeto de investigación”, 1-112, Mendoza, Argentina: Universidad Nacional del Centro de la Provincia de Buenos Aires, Facultad de Ciencias humanas.
- Caldera, J., Pulido, B. y Martínez, M. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82.
- Díaz Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Rev Human Med. Camaguey, Cuba*.
- EFPA. Postgrado en Medicina Psicosomática y Psicología de la Salud; Bélgica
- Fisher, S. Hood, B. (1987). The stress of the transition to university: a longitudinal study of vulnerability to psychological disturbance and homesickness. *British Journal of Psychology*, 79,1-13.
- Hernández Sampieri, R., Fernández-Collado, C y Baptista Lucio, P. (2006). *Metodología de la Investigación*, cuarta edición, México: McGraw-Hill.
- Lazarus, R.S. Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona. Ed. Martínez Roca.
- Michal M. (1992). *Stress*. Bale: Ediciones Roche.
- Muñoz García, F.J. (2004). *El estrés académico. Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Huelva: Universidad de Huelva Publicaciones.

Naranjo Pereira, María Luisa (2009). *Revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes sobre éste en el ámbito educativo*. Revista Educación. Año 33 Vol. 2; San José, Costa Rica.

Pardo Montero, J. (2008). Estrés en estudiantes de educación social. [versión electrónica]. Centro Superior de Estudios Universitarios La Salle Boletín de estudios e investigación, 9, 9-22, Madrid: España.

Peiró, J. (2005). Desencadenantes del estrés laboral. España: Ediciones Pirámide

Selye, H. (1956). The Stress of life. New York: McGraw-Hill.

Selye H. (1976). Stress in health and disease reading. Butter worth's, Mass.