



**CENTRO UNIVERSITARIO TECNOLÓGICO CEUTEC**  
**FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y SOCIALES**

**PROYECTO DE GRADUACIÓN**  
**DIAGNÓSTICO DE LOS FACTORES ESTRESORES ACADÉMICOS DE**  
**LOS ESTUDIANTES DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS DE**  
**PENÚLTIMO Y ÚLTIMO AÑO DE CEUTEC, TEGUCIGALPA.**

**SUSTENTADO POR:**

**GRACE NINOSKA SERANTES MADISSON**

**KARLA EVELYN ORTEGA MARTÍNEZ**

**JOHANN RAMÓN OLIVA ELVIR**

**PREVIA INVESTIDURA AL TÍTULO DE**  
**LICENCIATURA EN ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS**  
**TEGUCIGALPA, HONDURAS, C.A.**

**SEPTIEMBRE, 2021**

**CENTRO UNIVERSITARIO TECNOLÓGICO CEUTEC**

**LICENCIATURA DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS**

**AUTORIDADES UNIVERSITARIAS**

**RECTOR**

**MARLON ANTONIO BREVÉ REYES**

**SECRETARIO GENERAL**

**ROGER MARTÍNEZ MIRALDA**

**VICERRECTORA ACADÉMICA CEUTEC**

**DINA ELIZABETH VENTURA DÍAZ**

**DIRECTORA ACADÉMICA CEUTEC**

**IRIS GABRIELA GONZALES ORTEGA**

**COORDINADORA ACADÉMICA CEUTEC TEGUCIGALPA**

**CAROL IVONNE TURCIOS MARTÍNEZ**

**TEGUCIGALPA, HONDURAS, C.A.**

**SEPTIEMBRE, 2021**

**EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE  
ADMINISTRACIÓN DE PENÚLTIMO Y ÚLTIMO AÑO DE CEUTEC,  
TEGUCIGALPA.**

**TRABAJO PRESENTADO EN EL CUMPLIMIENTO DE LOS  
REQUISITOS**

**EXIGIDOS PARA OPTAR AL TÍTULO DE:  
LICENCIATURA EN ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS**

**ASESOR: JOSÉ TRÁNCITO MEJÍA**

**TERNA EXAMINADORA:**

**ROLANDO CÁCERES**

**MELANY MOLINERO**

**TEGUCIGALPA, HONDURAS, C.A.**

**OCTUBRE, 2021**

## **DEDICATORIA**

Dedico este proyecto al Doctor Rodrigo Berrios, el cual no solo ha sido un jefe, amigo, mentor, un padre el cual me ha impulsado y apoyado con cada paso que doy para salir adelante, buscando siempre mi bienestar y logro de mis metas, gracias infinitas por ser ese padre que tiene una gran capacidad de respuesta, el cual no me ha dejado sola y cuando me he caído me ha levantado; siempre dándome palabras de aliento, gracias por verme como una hija más, y por formar la persona que soy hoy en día.

### **GRACE NINOSKA SERANTES MADISSON**

Dedico este trabajo a Dios ya que me dio la sabiduría para lograr culminar mis estudios universitarios, a mi madre e hijas por el apoyo y comprensión, y ser ese impulso para seguir avanzando ya que son mi inspiración para mejorar cada día; además que con ellas es que podido celebrar los momentos más importantes en mi vida.

### **KARLA EVELYN ORTEGA MARTÍNEZ**

Este trabajo se lo dedico especialmente a mis padres y hermanos ya que me motivaron para no decaer cuando todo parecía complicado e imposible, y constantemente me recordaban mi rumbo para poder hacer realidad mis metas y llegar a este punto donde es de gran impacto en mi vida, ya que significa un gran paso en vida profesional.

### **JOHANN RAMÓN OLIVA ELVIR**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecidos en primer lugar con Dios, por habernos acompañado durante todo el proceso de nuestra carrera universitaria ya que por la gracia de él tenemos salud, sabiduría, vitalidad y un empleo con el cual nos da la oportunidad de culminar nuestros estudios, de esta forma formarnos como buenos profesionales para nuestro país.

Nuestra gratitud con el centro universitario CEUTEC, debido a que nos permitió en desarrollar habilidades y conocimientos para aprobar cada una de las clases, de igual forma a los catedráticos ya que con la trasmisión de los conocimientos y consejos hemos podido llegar a la culminación de la carrera, también agradecido José Tráncito Mejía ya que con sus retroalimentaciones oportunos y sus guías pudimos presentar un proyecto de graduación.

Agradecido con los compañeros de clases ya que tuvimos que trabajar juntos y ahora seremos colegas.

**GRACE NINOSKA SERANTES MADISSON**

**KARLA EVELYN ORTEGA MARTÍNEZ**

**JOHANN RAMÓN OLIVA ELVIR**

## RESUMEN EJECUTIVO

El presente trabajo consiste en determinar el estrés académico de los estudiantes de administración de penúltimo y último año de CEUTEC, Tegucigalpa; donde se toman consideraciones algunos estresores que puede ser: la competencia con los compañeros del grupo, la sobrecarga académica, mantener buen índice académico, la limitación del tiempo para cumplir con las asignaciones, la responsabilidad por cumplir exigencias académicas, la realización de un examen; se realizó un proceso de toma de datos por conveniencia para lograr desarrollar información.

En el marco teórico se revela en el estrés cómo puede afectar o influir en las habilidades cognitivas y en altos niveles puede afectar el rendimiento, además que el estrés afecta de forma física, manifestándose también el ambiente donde se desarrolla una persona o donde el ambiente estresante afecta individuo o como la persona afecta al ambiente y la importancia de como como procesa el estrés. De otra forma que se debe ver el estrés es como los esos estresores ante mencionados de forma negativa también el estrés en buenos niveles ayudan al individuo poder mejorar su rendimiento ya que funciona como detonante y es cuando se dice que es una persona resiliente.

Ahora ¿Por qué desarrollar centrar el trabajo en el estrés académico en alumnos de CEUTEC? Como muchos experto mencionan que es importante conocer debido a que cuando una persona que está bajo estrés académico constante u altos niveles de estrés puede presentar síntomas físicos (dolores de cabeza, cansancio, fatiga, dolor de espalda, enfermedades estomacales), además de lo psicológicos (ansiedad, irritabilidad, indecisión, inquietud) y sociales (aislamiento, conflictos con otras personas, y sumando que cuando se descontrola puede afectar de forma negativa en el rendimiento de las responsabilidades académicas u de aprendizaje.

## **ABSTRACT**

The present work consists of determining the academic stress of administration students in their junior and senior years at CEUTEC, Tegucigalpa; where some stressors are taken into consideration, such as: competition with classmates, academic overload, maintaining a good academic index, time limitation to fulfill assignments, responsibility for achieving academic demands, and taking an exam; a process of data collection was carried out for convenience in order to develop information.

The theoretical framework reveals how stress can affect or influence cognitive abilities and at high levels can affect performance, in addition to the fact that stress affects physically, also manifesting the environment where a person develops or where the stressful environment affects the individual or how the person affects the environment and the importance of how he/she processes stress. In another way that stress should be seen is as those stressors mentioned in a negative way also stress in good levels help the individual to improve their performance as it works as a trigger and that is when it is said to be a resilient person.

Now, why develop a focus on academic stress in CEUTEC students? As many experts mention it is important to know because when a person who is under constant academic stress or high levels of stress can present physical symptoms (headaches, tiredness, fatigue, back pain, stomach ailments), in addition to the psychological (anxiety, irritability, indecision, restlessness) and social (isolation, conflicts with other people), and adding that when it gets out of control can negatively affect the performance of academic responsibilities.

# ÍNDICE

<b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....</b>	<b>4</b>
2.1. Antecedentes .....	4
2.1.1. Planteamiento del Problema de Investigación .....	5
2.2. Enunciado/ Definición del Problema .....	6
2.3. Preguntas de Investigación .....	7
2.4. Variables.....	7
2.4.1. Diagrama Sagital de Variables.....	8
2.5. Justificación.....	9
2.5.1. Delimitación de la investigación .....	10
<b>III. OBJETIVOS .....</b>	<b>11</b>
3.1. Objetivo general.....	11
3.2. Objetivos específicos.....	11
<b>IV. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>12</b>
4.1. Análisis de la Situación actual .....	12
4.1.1. Macroentorno .....	12
4.1.1.1. Diagrama PESTEL.....	13
4.1.1.2 Factores Políticos .....	14
4.1.1.3. Factores Sociales:.....	14
4.1.1.4. Factores Económicos: .....	15
4.1.1.5. Factores Tecnológicos:.....	15
4.1.1.6. Factores Legales.....	16
4.2.6. Competitividad Empresarial:.....	17
4.1.2. Microentorno .....	17
4.1.2.1. Rivalidad entre competidores.....	18
4.1.2.2. Poder de negociación con los proveedores .....	19
4.1.2.3. Poder de negociación con los clientes .....	20
4.1.2.4. Entrada de nuevos competidores .....	20
4.1.2.5. Amenaza de productos sustitutos .....	21
4.2. Teorías de Sustento .....	21



4.2.1. Modelo cognitivo conductual del Estrés Académico .....	22
4.2.2. Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico .....	22
4.2.2.1. Estresores académicos.....	23
4.2.2.2. Indicadores del Estrés académico.....	24
4.2.3. Teoría Basada en la Respuesta.....	26
4.2.4. Teoría basada en el estímulo .....	28
4.2.5. Teorías basadas en la interacción .....	29
4.2.6. Modelo procesual del estrés.....	29
4.3. Conceptualización .....	31
4.3.1. El Estrés Académico .....	31
4.3.2. Sobrecarga Académica.....	32
4.3.3. Mantener un buen índice académico .....	32
4.3.4. Limitación de tiempo en cumplir asignaciones.....	32
4.3.5. Responsabilidad por cumplir exigencias académicas .....	33
4.3.6. Realización de examen.....	33
<b>V. METODOLOGÍA Y PROCESO .....</b>	<b>34</b>
5.1. Enfoques y métodos .....	34
5.1.1. Enfoque .....	34
5.1.4. Alcance de la Investigación: .....	35
5.1.5. Diseño de la Investigación: .....	36
5.1.5.1. Congruencia Metodológica.....	36
5.15.2. Operacionalización de las variables .....	37
5.2. Población y muestra: .....	39
5.3. Unidad de Análisis y Respuesta .....	41
5.3.1 Unidad de Análisis.....	41
5.3.2. Unidad de Respuesta .....	41
5.4 Técnicas e instrumentos aplicados .....	42
5.4.1. Instrumentos.....	42
5.4.2. Administración del Instrumento .....	42
5.4.3. Cuestionario .....	42
5.5. Fuentes de Información .....	43
5.5.1. Fuentes Primarias .....	43
5.5.2. Fuentes Secundarias .....	44

5.6. Cronograma de Trabajo .....	44
<b>VI. RESULTADOS Y ANÁLISIS .....</b>	<b>46</b>
6.1. Resultados acerca de Generalidades .....	46
6.1.1. Edad .....	46
6.1.2. Género .....	47
6.1.3. Nivel de estudio .....	48
6.1.4. ¿Actualmente cuenta con empleo? .....	49
6.2. Resultados acerca de: La Competencia con los compañeros de equipo de estudio .....	50
6.2.1. ¿Considera que la orientación al logro genera estrés entre la competencia con los compañeros de estudio?.....	50
6.2.2. ¿Considera que existe la envidia académica al momento de competir con sus compañeros le causa estrés?.....	51
6.3. Resultados acerca de: La sobrecarga académica.....	52
6.3.1. ¿Considera que la cantidad de clases matriculadas le genera estrés por la sobrecarga académica? .....	52
6.3.2. ¿Cree usted que las exigencias del docente pueden ocasionar estrés académico?.....	53
6.3.3. ¿Siente que le genera estrés cuando el docente no es suficientemente claro en sus asignaciones? .....	54
6.4. Resultados acerca de: Mantener buen índice académico. ....	55
6.4.1. ¿Cree que mantener un índice académico adecuado es generador de estrés por el hecho de ser un requisito de graduación? .....	55
6.4.2. ¿Cree que la exigencia familiar le produce estrés por la presión de mantener un índice académico adecuado? .....	56
6.4.3. ¿Considera que, para usted, el orgullo personal es causante de estrés académico por mantener un índice más alto que el de sus compañeros? .....	57
6.5. Resultados acerca de: Limitación del tiempo para cumplir con las asignaciones. ....	58
6.5.1. ¿Siente que trabajar y estudiar al mismo tiempo le causa estrés para cumplir con las asignaciones académicas? .....	58
6.5.2. ¿Considera que los problemas de administración del tiempo, es causa de estrés debido al tiempo limitado en la entrega de asignaciones? .....	59
6.5.3. ¿Considera usted que la mala planificación causa estrés al momento de cumplir las asignaciones con tiempo limitado? .....	60
6.6. Resultados acerca de: Responsabilidad por cumplir exigencias académicas. ....	62
6.6.1. ¿Considera que ser disciplinado disminuye el estrés al momento de ser responsables en el cumplimiento de las asignaciones académicas?.....	62

6.6.2. ¿Considera que el estar comprometido con las asignaciones académicas disminuye el estrés al momento de cumplir con las exigencias académicas? .....	63
6.6.3. ¿Cree usted que, al estar motivado, el estrés es menor al cumplir con las responsabilidades académicas? .....	64
6.7. Resultados acerca de: La realización de un examen.....	65
6.7.1. ¿Tener miedo al fracaso le genera estrés al momento de realizar un examen? .....	65
6.7.2. ¿Estar poco preparado le genera estrés al momento de realizar un examen? .....	67
6.7.3. ¿El perfil del docente es un generador de estrés en la realización de exámenes? .....	68
6.8. Entrevista a Expertos .....	69
6.8.1. Desarrollo de la entrevista .....	69
6.8.2. Conclusiones de entrevista a expertos: .....	74
<b>VII. CONCLUSIONES.....</b>	<b>75</b>
<b>VIII. RECOMENDACIONES.....</b>	<b>77</b>
<b>IX. BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>79</b>
<b>X. ANEXOS.....</b>	<b>82</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Estresores académicos .....	23
Tabla 2. Indicadores del estrés académico.....	24
Tabla 3. Componentes de procesual del estrés .....	30
Tabla 4. Congruencia Metodológica.....	36
Tabla 5. Operacionalización de las variables.....	37
Tabla 6. Cronograma de Actividades para la ejecución del proyecto.....	44
Tabla 7. Resultado de la pregunta 1 .....	46
Tabla 8. Resultado de la pregunta 2.....	47
Tabla 9. Resultado de la pregunta 3.....	48
Tabla 10. Resultado de la pregunta 4.....	49
Tabla 11. Resultado de la pregunta 5.....	50
Tabla 12. Resultado de la pregunta 6.....	51
Tabla 13. Resultado de la pregunta 7.....	52
Tabla 14. Resultado de la pregunta 8.....	53
Tabla 15. Resultado de la pregunta 9.....	54
Tabla 16. Resultado de la pregunta 10.....	55
Tabla 17. Resultado de la pregunta 11.....	56

Tabla 18. Resultado de la pregunta 12.....	57
Tabla 19. Resultado de la pregunta 13.....	58
Tabla 20. Resultado de la pregunta 14.....	59
Tabla 21. Resultado de la pregunta 15.....	61
Tabla 22. Resultado de la pregunta 16.....	62
Tabla 23. Resultado de la pregunta 17.....	63
Tabla 24. Resultado de la pregunta 18.....	64
Tabla 25. Resultado de la pregunta 19.....	66
Tabla 26. Resultado de la pregunta 20.....	67
Tabla 27. Resultado de la pregunta 21.....	68

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 6.1.1: Edad de los Estudiantes .....</b>	<b>46</b>
<b>Gráfico 6.1.2: <i>Genero</i> de los estudiantes .....</b>	<b>47</b>
<b>Gráfico 6.1.3: Nivel de estudio de los estudiantes .....</b>	<b>48</b>
<b>Gráfico 6.1.4: Empleo en los estudiantes .....</b>	<b>49</b>
<b>Gráfico 6.2.1: Estrés con orientación al logro .....</b>	<b>50</b>
<b>Gráfico 6.2.2: Estrés en la competencia con envidia.....</b>	<b>51</b>
<b>Gráfico 6.3.1: Estrés por cantidad de clases matriculadas .....</b>	<b>52</b>
<b>Gráfico 6.3.2: Estrés debido a la exigencia del docente.....</b>	<b>53</b>
<b>Gráfico 6.3.3: Estrés debido a instrucciones no claras .....</b>	<b>54</b>
<b>Gráfico 6.4.1: Estrés por mantener un índice académico adecuado. ....</b>	<b>55</b>
<b>Gráfico 6.4.2: Estrés provocado por la exigencia familiar.....</b>	<b>56</b>
<b>Gráfico 6.4.3: Estrés generado por el orgullo.....</b>	<b>57</b>
<b>Gráfico 6.5.1: Estrés generado en estudiantes por trabajar y estudiar. ....</b>	<b>59</b>
<b>Gráfico 6.5.2: Estrés debido a la mala administración de tiempo.....</b>	<b>60</b>
<b>Gráfico 6.5.3: Estrés provocado por la mala planificación.....</b>	<b>61</b>
<b>Gráfico 6.6.1: La disciplina funciona para disminuir el estrés.....</b>	<b>62</b>
<b>Gráfico 6.6.2: el compromiso funciona para disminuir el estrés .....</b>	<b>63</b>
<b>Gráfico 6.6.3: El estar motivado disminuye el estrés.....</b>	<b>65</b>
<b>Gráfico 6.7.1: El miedo como generador del estrés .....</b>	<b>66</b>
<b>Gráfico 6.7.2: La poca preparación como generador del estrés .....</b>	<b>67</b>
<b>Gráfico 6.7.3: El perfil del docente como generador del estrés .....</b>	<b>68</b>

## I. INTRODUCCIÓN

El presente proyecto, es sobre el estudio del Estrés Académico de Último y Penúltimo Año de la Carrera de Administración de Empresas de CEUTEC, Tegucigalpa, el cual fue elaborado por etapas que muestran los aspectos más relevantes del tema de investigación. El documento se presentó por capítulos, ordenando cada uno de ellos con el objetivo de facilitar la lectura y comprensión del mismo.

**Capítulo II.** Este capítulo muestra los antecedentes, como referencia histórica del tema de investigación. Se encuentra también; Planteamiento del problema, donde se explica el problema objeto de estudio, identificado los elementos que generan el mismo.

En este mismo apartado se define la formulación del problema, donde se recalca la importancia del tema de estudio; así como las preguntas de investigación las cuales se les dará respuesta en el proceso de estudio. También incluye las variables de investigación, como punto de medición. La justificación del problema, la razón por la cual se realiza el estudio, considerando criterios establecidos. Finalmente, esta encuentra la delimitación de la investigación, considerando los aspectos geográficos, temporal y la clasificación.

**Capítulo III.** En este capítulo se expone el objetivo general; el cual es el propósito central de lo que se pretende lograr de la investigación. Los objetivos específicos, que indican el que, como y para que del estudio.

**Capítulo IV.** En este apartado se muestra el marco teórico, el cual contiene todo el apoyo teórico, que guiará la investigación, donde plantea de la situación actual, así como el en macroentorno: factores políticos, económicos, socioculturales, tecnológicos, ecológicos, legales, y el entorno de la competitividad empresarial.

En este mismo enunciado se define el microentorno, donde se consideran las áreas de rivalidad entre las empresas, así como el poder de negociación de los clientes, como el de los proveedores, las amenazas de nuevos competidores y las amenazas ante nuevos productos sustitutos.

También en el mismo capítulo contiene las teorías de sustento, como los resultados de teorías que vienen a amparar los argumentos utilizados en la investigación, tales como:

**Modelo cognitivo conductual del Estrés Académico;** el cual influye en las actividades cognitivas de los alumnos, dependiendo de los niveles de estrés que este experimentando, altos o leves, ya que puede influir en el rendimiento cognitivo, de ser a un nivel muy alto es más dañino en la memoria.

**Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico;** en esta teoría se expone que el estrés académico es provocado por factores estresantes a niveles altos, medios y bajos afectando las actividades cognoscitivista, teniendo que valorar los agentes tantos externos como internos para buscar una mejor adaptabilidad y balance en las actividades cotidianas.

**Teoría basada en la respuesta;** esta nos menciona como el estrés es producido por una reacción física y no tiene nada que ver con algún agente estresor en particular.

**Teoría basada en el estímulo;** nos menciona que el estrés académico es provocado por los estímulos que los estudiantes pueden tener en su ambiente, los cuales pueden afectar de manera directa y varían de un individuo a otro.

**Teoría basada en la interacción;** esta teoría nos habla sobre la relación que existe entre el estímulo estresante y la respuesta dada por un individuo.

**Modelo procesual del estrés;** pretende explicar que es estrés es provocado por un gran abanico de factores implicados que interaccionan constantemente entre sí en un proceso dinámico.

Dentro del mismo capítulo IV se encuentra la conceptualización de cada variable de estudio: factores Legales, factores Sociales, factores tecnológicos, factores ecológicos, factores políticos, factores económicos factores competitivos empresariales.

**Capítulo V.** En este capítulo se muestra: metodología y procesos; los cuadros de congruencia metodología, conteniendo el objetivo general, objetivos específicos, las preguntas de la investigación. También se encuentra la tabla de operacionalización de variables, construido con las variables independientes y la definición de cada una; los indicadores y las preguntas que

contienen el cuestionario o instrumento de consulta. En el mismo contexto se encuentra el enfoque y métodos, el cual fue cualitativo establecidos de acuerdo a la naturaleza de la investigación.

También se define el alcance de la investigación, el cual es no experimental, ya que su propósito es conocer las causas del Estrés Académico de los estudiantes de último y penúltimo año de estudio de la carrera de Administración de Empresas de la CEUTEC, Tegucigalpa.

Posteriormente está el diseño de investigación, la cual se planteó sería no experimental; las poblaciones de investigación son las que constituyen los 634 estudiantes de último y penúltimo año de la carrera de Administración de Empresas de CEUTEC, Tegucigalpa, y su muestra de estudio serán 240 estudiantes a los cuales se les aplicará el método de encuesta. En el mismo capítulo se encuentra la unidad de análisis y respuesta, las técnicas e instrumentos aplicados, donde se selecciona el cuestionario como medio para obtener la información necesaria en la investigación, mediante su aplicación vía online.

También en este mismo apartado se encuentran, las fuentes de información, primarias y secundarias, como mecanismo de consulta; finalmente hallamos el cronograma de trabajo; donde se calendarizan las actividades por semana, para que el mismo sea ordenado y correctamente planificado.

**Capítulo VI.** En este enunciado se muestran los resultados y análisis, que son los resultados alcanzados mediante la aplicación del cuestionario en el proceso de investigación.

**Capítulo VII.** Las conclusiones que se plantearon en este informe son detalladas sobre los hallazgos encontrados como producto de la investigación, y están en correspondencia con los objetivos específicos.

**Capítulo VIII.** Las recomendaciones que se efectúan son propuestas, a seguir, las cuales se desprenden de las conclusiones y el estudio de los resultados finales de todo el proceso de investigación.

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 2.1. Antecedentes

En la actualidad se han realizado varios estudios sobre el estrés académico, ya que este genera una gran inquietud entre los estudiantes debido a las diversas exigencias y demandas que enfrentan en la Universidad, tales como exámenes, pruebas, tareas y proyectos.

Por tal razón Martínez y Díaz (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 interrelacional en la socialización. (p. 12).

Como consecuencia el estrés provoca en los individuos factores de predisposición que pueden afectar su personalidad, estado de ánimo, autoestima, por lo que puede llegar a ser percibido por las personas de su entorno como factores negativos, generando problemas y malestar en el ambiente que se desenvuelve.

Sánchez-Villena (2018), menciona que el estrés académico es mayor en estudiantes de educación superior debido a la mayor cantidad de exigencias académicas.

Por estas razones los jóvenes que se encuentran cursando el penúltimo y último año académico en las universidades pueden percibir de manera negativa las demandas de su entorno, y en algunas ocasiones manifiestan síntomas físicos como cansancio, insomnio, ansiedad, bajo rendimiento académico, ausentismo o deserción de la carrera.

Todas y cada una de las actividades que los estudiantes realicen a lo largo de su proceso de aprendizaje, pueden generar una sobrecarga y es ahí donde aparece el estrés la cual es una respuesta del cuerpo ante la inminente exigencia académica y personal repercutiendo en su vida cotidiana, afectando su salud tanto psicológica y físicamente.



Gutiérrez y Amador (2016), mencionan que entre las consecuencias que presenta el estrés académico, como otros tipos de estrés, son manifestaciones físicas individuales, como incremento de la frecuencia cardiaca, transpiración y tensión muscular de brazos y piernas; respiración entrecortada y roce de los dientes, trastornos del sueño, fatiga crónica, cefalea y problemas de digestión. Las reacciones conductuales más relevantes son deterioro del desempeño, tendencia a polemizar, aislamiento, desgano, tabaquismo, consumo de alcohol u otros, ausentismo, nerviosismo, aumento o reducción de apetito y sueño.

El estrés académico es uno de los mayores factores de riesgos a los cuales se están enfrentando los jóvenes actualmente, se le puede llamar una enfermedad silenciosa y que en muchas ocasiones no se le da la debida importancia, esta puede presentarse de diversas maneras de persona a persona, y en algunos casos causar daños irreversibles en la salud tanto física como psicología del individuo que la enfrente.

Por lo que este estudio se enfoca en conocer cuáles son los generadores del estrés académico en los estudiantes de penúltimo y último año de la carrera de Administración de Empresas, específicamente en la de CEUTEC, Tegucigalpa.

### 2.1.1. Planteamiento del Problema de Investigación

Los estudiantes deben de tener conocimiento sobre el nivel de estrés académico al cual se van a afrontar en la etapa de su vida universitaria, llevándolos a crear hábitos de estudio y técnicas de y organización tomando en cuenta la carga estudiantil, las afectaciones tanto físicas como mentales las cuales dependerán del nivel de resistencia que tenga cada individuo y las cuales se pueden manifestar en consecuencias que afecten su salud tales como: dificultad para concentrarse, ansiedad, depresión, insomnio, desórdenes alimenticios (obesidad, anorexia o bulimia).

Por lo antes expuesto, dicha investigación se basó en conocer que genera estrés en los estudiantes de último y penúltimo año de la carrera de Administración de Empresas de CEUTEC; Tegucigalpa.

## 2.2. Enunciado/ Definición del Problema

De acuerdo con Bernal (2010), define al enunciado como aquello que “consiste en describir la situación objeto del estudio, comenzando por relatar su estado actual, el momento y los hechos que la originaron, e implicaciones de continuar la situación tal como está en el momento”. (p.7)

El estrés académico es un fenómeno que día a día está ganando espacios, ya que en años anteriores no era un tema que no se consideraba o no era tomado en cuenta al momento de ver el estado anímico de comunidad universitaria.

Según Arturo Barraza Macías, “el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que este a su vez se va presentando a medida que el alumno se ve sometido, en un contexto u escenario educativo, una serie de demandas académicas que posee una valoración académica, que estos funcionan o se consideran como estresores”.

En muchos casos el estrés es visto como un problema y en realidad si es algo negativo si los estresores provocan un desequilibrio sistemático (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y cuando este desequilibrio crean problemas ya en un índole medico ósea la salud; pero podemos analizar que el estrés también puede ser algo positivo debido a que funciona un detonante en nuestro sistema para poder generar un cambio en nuestro sentidos, donde podemos crear una mejor concentración, desarrollar habilidades, colocar plazos de mejora.

Por lo que se considera necesario, realizar un estudio que indague acerca del equilibrio o desequilibrio sistemático puede crear que el estrés se ha abordado en dos líneas como ser el Eustrés y el Distrés, que en la psiquiatría puede ser considerado que el eustrés como un estrés positivo, y al distrés como un estrés negativo, cuyas consecuencias pueden ser demoledoras para la persona.

### **2.3. Preguntas de Investigación**

- 1) Describir los estresores que genera la competencia con los compañeros de equipo de los alumnos de penúltimo y último año de Administración de empresas
- 2) Describir los estresores que produce la carga académica de los alumnos de penúltimo y último año de Administración de empresas
- 3) Describir los estresores producidos por mantener un adecuado índice académico de los alumnos de penúltimo y último año de Administración de empresas
- 4) Describir los estresores producidos por elaborar trabajos con límites de tiempo de los alumnos de penúltimo y último año de Administración de empresas
- 5) Describir los estresores que generados por la responsabilidad de cumplir con las exigencias académicas de los alumnos de penúltimo y último año de Administración de empresas
- 6) Describir los estresores producidos en el período de exámenes de los alumnos de penúltimo y último año de Administración de empresas

### **2.4. Variables**

“Se le denomina a una característica o propiedad de un hecho o fenómeno, que puede variar entre unidades o conjuntos.” (Cheesman, 2011, p7).

Lo anterior nos indica que el estrés académico en los estudiantes de Administración de último y penúltimo año de CEUTEC Tegucigalpa, se puede presentar por diferentes factores, debido a que cada persona es diferente y para poder definir dichas variables, se deben basar en indicadores relacionados, como ser:

Carga académica

Estatus laboral

Conocimientos técnicos

### 2.4.1. Diagrama Sagital de Variables



*Gráfico 2.1 Diagrama Sagital de Variables*

## 2.5. Justificación

El presente informe se enfoca en la investigación de los niveles de estrés académico de los estudiantes de Administración de penúltimo y último año de CEUTEC en Tegucigalpa, con el fin de conocer las reacciones producidas por el mismo en las diferentes situaciones que enfrentan y experimentan los alumnos.

1. **Conveniencia:** Benítez, Quintero & Torres (2001) “Los autores indican que es conveniente que los estudiantes en grados con mayor exigencia deben desarrollar mecanismos cognitivos para reducir, controlar o manejar el estrés.”
2. **Relevancia social:** “El estrés académico incluye los moderadores biológicos como la edad, género, personalidad en los individuos, modificando los patrones de conducta según los niveles de estrés que la persona experimente” (Labrador, 1995).
3. **Implicaciones prácticas:** Actualmente son muchas las prácticas que producen estrés y el estudiantil es uno de ellos, dependiendo de cada individuo generando reacciones físicas y emocionales que manifiesta el estudiante como respuesta a los estresores.
4. **Valor teórico:** Los autores indican que, utilizando 8 formas de afrontamiento centrado en el problema, tomando en cuenta variables, género, edad, profesión aplicando estrategias de afrontamiento y evaluación de los estresores. (Lazarus y Folkman, 1986)
5. **Utilidad metodológica:** Desarrollo de programas que enfocados en prevenir y mitigar las consecuencias causadas por el estrés académico e implementándolos para afrontar las diferentes situaciones que se viven en el ámbito estudiantil. (Monzón, 2007, p.97).

### 2.5.1. Delimitación de la investigación

En la presente investigación consideraron los siguientes aspectos:

- a. Criterio Geográfico: La ciudad de Tegucigalpa
- b. Criterio Temporal: Se llevó a cabo dentro del Tercer Trimestre del año 2021, el cual está conformado por Julio, agosto y septiembre.
- c. Criterio de clasificación: Estudiantes de último y penúltimo año de estudio de la carrera de Administración de Empresas de CEUTEC.

### **III. OBJETIVOS**

#### **3.1. Objetivo general**

Determinar El Estrés Académico de los estudiantes de Administración de Penúltimo y último Año de CEUTEC, Tegucigalpa; Mediante consideraciones de la competencia con los compañeros del grupo, la sobrecarga académica, Mantener buen índice académico, la limitación del tiempo para cumplir con las asignaciones, Responsabilidad por cumplir exigencias académicas, la realización de un examen y lograr identificar oportunidades de mejora.

#### **3.2. Objetivos específicos**

1. Describir el de estrés académico que genera la competencia con los compañeros del equipo de trabajo de los alumnos de Penúltimo y Último año de Administración de Empresas.
2. Describir los estresores que produce la carga académica de los alumnos de penúltimo y último año de Administración de empresas
3. Describir los estresores producidos por mantener un adecuado índice académico de los alumnos de penúltimo y último año de Administración de empresas
4. Describir los estresores producidos por elaborar trabajos con límites de tiempo de los alumnos de penúltimo y último año de Administración de empresas
5. Describir los estresores que generados por la responsabilidad de cumplir con las exigencias académicas de los alumnos de penúltimo y último año de Administración de empresas
6. Describir los estresores producidos en el período de exámenes de los alumnos de penúltimo y último año de Administración de empresas

## IV. MARCO TEÓRICO

### 4.1. Análisis de la Situación actual

#### 4.1.1. Macroentorno

Debido a la importancia que los factores externos tienen para los estudiantes de Administración de penúltimo y último año de CEUTEC Tegucigalpa, y a los diferentes y frecuentes cambios en el mismo, es conveniente el conocimiento de los mismos para que el estudiante pueda prepararse para afrontar estos retos, puesto que están fuera de su control.

Siendo los factores que influyen en un entorno macro; los políticos, Sociales, Económicos, Tecnológicos y Legales, se hace una referencia para dar una información más amplia y pueda ayudar en la toma de decisiones.

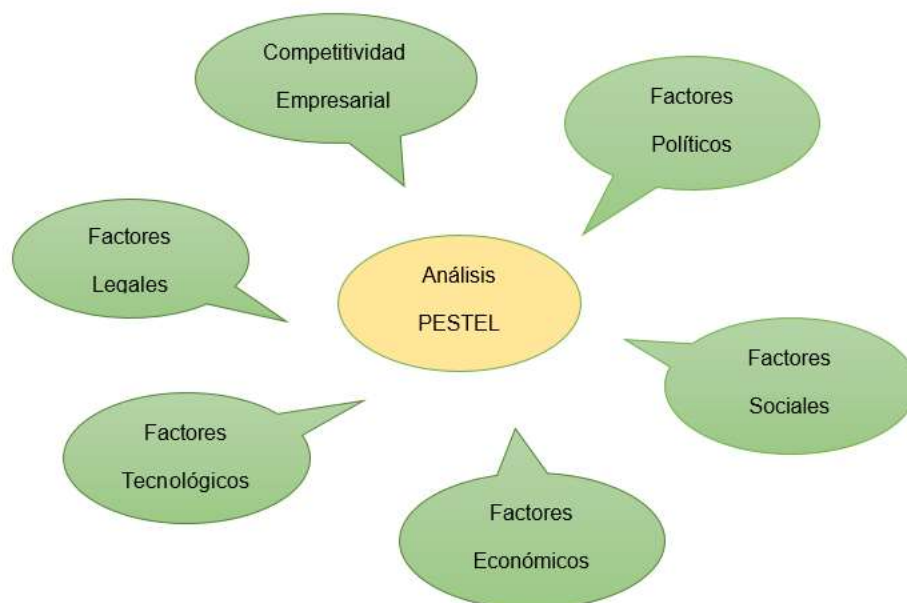
Honduras un país Centroamericano, con una importante actividad agrícola, sector turístico con un aporte del 8 por ciento al PIB, generando empleos. Las principales dificultades en los sectores, salud, educación y seguridad, con una población total al 2019 de 9,464,407, con un crecimiento en la pobreza del 59.3 por ciento del 2019 a un 70 por ciento en 2020 debido a la repercusión tan importante por coronavirus, así como las tormentas eta e iota, debido a que muchas empresas cerraron operaciones de forma temporal, otras permanentes, aumentando la tasa de desempleo afectando la economía en los hogares y disminuyendo la producción y competitividad en el mercado, con una mayor afectación a las PYME y MYPYME.(Comisión Económica para América Latina y el Caribe CEPAL, 2020).

Como precursores del método PEST en inglés, siendo en español PESTEL donde hace referencia a los Factores Políticos, Económicos, Sociológicos y Tecnológicos que afectan a una compañía desde su macro-entorno lo cual es influyente en la toma de decisiones debido a que no depende de forma directa, pero si en contexto. (Fahey y Narayanan 1986).

Para poder hacer una referencia macro en esta investigación se tomaron los factores que indica el modelo PESTEL para tener una visión más amplia de Honduras.



#### 4.1.1.1. Diagrama PESTEL



*Gráfico 4.1: Análisis PEST*

A continuación, se detalla descripción de los factores indicados en figura 4.2.

**Factores Políticos:** influyen desde el punto de vista de la salud, educación, infraestructura y de cómo interviene el gobierno en la economía del mercado con la implementación de leyes para impuestos, laborales por lo que influye bastante en la estabilidad laboral de todo individuo.

**Factores Sociales:** Se refiere a viviendas, tasa de crecimiento de la población, culturas, creencias o prácticas religiosas y tradiciones según nivel de vida en base a sus ingresos, como género y niveles de educación.

**Factores Económicos:** Políticas económicas del gobierno como ser la tasa de cambio y de inflación.

**Factores Tecnológicos:** El continuo crecimiento en las tecnologías y automatización ya que la rapidez con que cambian podría dejar a una persona con información o una herramienta obsoleta.

**Factor Legales:** Todo individuo debe basarse en las leyes, política so restricciones que nos rigen.

**Competitividad Empresarial:** Todas las empresas deben tener claro que el tener una ventaja competitiva es estar actualizado, ofreciendo productos de valor, lo cual les permite estar en una organización desarrollada haciendo competitivo a un país.

#### 4.1.1.2 Factores Políticos

En este sentido, y de acuerdo al Artículo 1 de la Constitución de la Republica, “Honduras es u estado de derecho, libre, democrático e independiente”. Por lo tanto, todo hondureño, persona natural o jurídica debe regirse por las leyes y reglamentos ya establecidos, basados y amparados en las mismas. (Constitución de la República de Honduras 1982, p.1).

**Artículo 2.** La soberanía corresponde al pueblo del cual emanan todos los poderes del Estado y que se ejercen por representación. (Constitución de la República de Honduras 1982, p.1).

Los artículos expuestos nos indican que todo hondureño es libre y con derechos, de tal forma que pueda gozar de un bienestar brindado por el gobierno, como ser la educación, salud y seguridad, pero de igual forma debe respetar las leyes y adaptarse a las modificaciones y reformas que de ellas surjan.

Es por ello que es importante que los estudiantes de Administración de penúltimo y último año de CEUTEC deben estar en conocimiento de reglamentos, leyes y políticas, ya sea como persona laboral o empresario y de esta forma adaptar sus reglamentos en base a dichas leyes.

#### 4.1.1.3. Factores Sociales:

Debido a que Honduras es un país en vías de desarrollo, con ingresos medio bajos, constantemente ha presentado dificultades en los sectores de seguridad. salud, educación, servicios públicos y a raíz de los últimos acontecimientos, las consecuencias han afectado de forma considerable, debido a la implementación de tele docencia en los centros de educación y a falta de recursos en muchas familias, muchos niños están perdiendo de seguir con su educación.

La seguridad y la salud, es un derecho también sustancial para el pueblo hondureño, del cual notable y lamentablemente se carece, dificultando mejoras para la clase menos favorecida., ya que los poseedores de un buen estatus social pueden gozar de todas las comodidades y beneficios notando aquí la desigualdad social.

#### 4.1.1.4. Factores Económicos:

Según EL BANCO MUNDIAL, “en años recientes, Honduras había registrado las segundas tasas de crecimiento económico más altas de Centroamérica, superadas solo por las de Panamá. Sin embargo, el país enfrenta altos niveles de pobreza y desigualdad.”

Para el 01 de julio del 2021 la Cámara de Comercio e Industria de Tegucigalpa aprobó nuevos porcentajes en el salario mínimo según la cantidad de empleados en las empresas, quedando de 1-50 trabajadores el 4.01 por ciento, de 51 a 150 con 5 por ciento y mayor a 151 con un 8 por ciento, favoreciendo a los trabajadores por los altos costos que actualmente están enfrentando, con el aumento en algunos integrantes de la canasta básica, servicios públicos y salud. Actualmente Honduras presenta una alta tasa de desempleo, debido a la pandemia, muchas empresas han decidido bajar los costos recortando personal afectando así la economía en los hogares.

#### 4.1.1.5. Factores Tecnológicos:

Las nuevas tecnologías están en continua mejora, por lo que el hecho de estar actualizados da una ventaja competitiva y para mantener dicha competencia, se debe permanecer en constante aprendizaje, pues las empresas también deben estar a la vanguardia para poder ofrecer un producto de valor, por ende, debe estar conformada con personal calificado y actualizado, de no contar con estas competencias profesionales el calificar para un empleo en una empresa reconocida podría generar un atraso en el crecimiento sostenible.

Raudales Centeno (2017) nos dice:

Las empresas dependen cada día más de las TI debido a la automatización masiva de procesos y los datos, transformados en información, se han convertido en un activo de elevado y crítico valor para las organizaciones al mismo tiempo que los individuos son atraídos por el uso de las redes sociales y por alternativas más sencillas y económicas para comunicarse incluso a larga distancia. (p.74).

#### 4.1.1.6. Factores Legales

El estado debe ser garante de la seguridad jurídica, por lo que, las empresas deben tener sus propias leyes y políticas, las cuales deben estar acorde a las constituidas en Honduras como el Código de Trabajo, de Comercio, leyes de consumidor y sanitarias y todas las regulaciones, así mismo las personas naturales, las cuales deben regirse bajo las mismas.

Como estudiantes futuros a graduar, es imperativo el contar con al menos los conocimientos generales de los factores legales, puesto que son los futuros profesionistas y emprendedores.

**Artículo 4.** Trabajador es toda persona natural que preste a otra u otras, natural o jurídica, servicios materiales, intelectuales o de ambos géneros, mediante el pago de una remuneración y en virtud de un contrato o relación de trabajo. (Código de trabajo, 2018 p.2).

**Artículo 5.** Patrono es toda persona natural o jurídica, particular o de derecho público, que utiliza los servicios de uno o más trabajadores, en virtud de un contrato o relación de trabajo. (Código de trabajo, 2018 p.2).

**Artículo 1.** Los comerciantes, los actos de comercio y las cosas mercantiles se regirán por las disposiciones de este Código y de las demás leyes mercantiles en su defecto, por los usos y costumbres mercantiles y a falta de éstos, por las normas del Código Civil. (Código de Comercio, p.1).

Es la certeza del derecho que tienen los ciudadanos y ciudadanas para que su situación jurídica no sea modificada más que por procedimientos regulares y conductos legales establecidos, previa y debidamente aprobados.

#### 4.2.6. Competitividad Empresarial:

“El crecimiento del ingreso per capital se ha visto afectado por muchos años de baja inversión y competitividad débil. Aumentar el crecimiento potencial necesitará de medidas para impulsar la competitividad y las inversiones.” (De la Torre y Honsel, 2021, p.3).

Debido a la crisis ocasionada por la COVID 19 y las tormentas (eta e iota), la productividad ha sufrido notablemente, afectando aún más la producción y economías que han operado de forma empírica ocasionando el cierre de muchas de ellas. Desde un punto positivo se puede decir que nuevos emprendedores han adaptado su pequeño negocio a la nueva normalidad, generando una alta competencia entre ellos.

#### 4.1.2. Microentorno

El microentorno son todas aquellas fuerzas externas y cercanas que la empresa tiene y las cuales afectan de manera directa su capacidad de servicio o producto final.

En cuanto a los factores de riesgos que afectan el rendimiento académico de los estudiantes de penúltimo y último año de la carrera de Administración de Empresas de CEUTEC y que pueden tener un impacto negativo en la adquisición de conocimientos, habilidades, capacidades y destrezas que afecten su desempeño profesional.

Las cinco fuerzas de Porter son parte de un modelo de análisis competitivo, las cuales determinan el entorno competitivo de la sociedad, el cual afecta a la utilidad. La competencia por las utilidades va más allá de los rivales establecidos de un sector e incluye a otras cuatro fuerzas competitivas: los clientes, los proveedores, los posibles entrantes y los productos sustitutos (Porter, 2008).

Por tal razón basándose en estos hechos se toma como referencia el modelo de las cinco fuerzas de Porter, el cual está rodeado de cinco factores fundamentales en los cuales hay que aprender a conocerlos e identificarlos de manera correcta, para afrontar un mercado cada día más exigente y cambiante; sacando el mejor provecho de ellos para lograr el éxito de la empresa.



*Gráfico 4.2. Diagrama de las cinco fuerzas de Porter*  
*Fuente: (Porter, 2016)*

#### 4.1.2.1. Rivalidad entre competidores

Johnson (2014) Para tener una visión clara de la competitividad del mercado se considera al modelo de Porter como la herramienta definitiva para descubrir las fuerzas que impulsan la competencia de la industria. Debido a que es práctico, rápido de usar y, lo más importante, fácil de entender.

En cuanto a la competencia que hay en el entorno de CEUTEC, Tegucigalpa; esta se ha logrado destacar por diseñar una metodología curricular de competencias por la creación carreras tanto en licenciaturas, ingenierías y técnicos superiores que van a la vanguardia de las necesidades y exigencias de un entorno cambiante, brindando así a cada uno de sus estudiantes, los conocimientos y herramientas necesarias para entrar en un mercado laboral competitivo y así poder alcanzar sus logros y objetivos.

En tal sentido CEUTEC, tiene que considerar los factores que tiene en su ambiente, para que de esta manera cuente con una ventaja ante su competencia, y por ende brindarle las mejores habilidades, destrezas en la formación de profesionales de alta calidad, que se puedan desempeñar en cualquier ámbito laboral con éxito y esmero.

Tomando en cuenta que la competencia es fuerte, los estudiantes de penúltimo y último año de la carrera de Administración de Empresas de CEUTEC, Tegucigalpa, se enfrentan a muchas exigencias, para poder cumplir con los estándares y requerimientos académicos y personales que demanda la carrera para poder entrar en el entorno profesional competitivo.

#### 4.1.2.2. Poder de negociación con los proveedores

Los proveedores son todas aquellas empresas que suministran, prestan un servicio o contratación de fuerza laboral humana, estos en varias muchas ocasiones pueden generar precios elevados, bajar la calidad del servicio y limitar la capacidad de rentabilidad de la empresa; hay q tomar en cuenta que entre menos proveedores existan, mayor será su capacidad de negociación ya que no existen tantas ofertas y se les hace más fácil elevar los costos.

Por lo cual, la prioridad de CEUTEC, Tegucigalpa como centro educativo, tiene la prioridad de establecer o crear alianzas estratégicas en diversos mercados, con el objetivo de ampliar los servicios de la institución, para ampliar su gama de servicios y con ello tener una mejor posición en el mercado.

En tal sentido los estudiantes de penúltimo y último año de la carrera de Administración de Empresas de CEUTEC, Tegucigalpa, una vez ya culminada su carrera, deben de valorar la posibilidad de brindar o prestas sus servicios como contratistas a la universidad; para mejorar la demanda y oferta para elevar los índices de competitividad de la empresa.

#### 4.1.2.3. Poder de negociación con los clientes

Michael E. Porter (2008) afirma:

Que los clientes poderosos (el lado inverso de los proveedores poderosos) son capaces de capturar más valor si obligan a que los precios bajen, exigen mejor calidad o mejores servicios (lo que incrementa los costos) y, por lo general, hacen que los participantes del sector se enfrenten; todo esto en perjuicio de la rentabilidad del sector. (p.4)

En tal sentido los estudiantes de CEUTEC, Tegucigalpa; son sus principales clientes, los cuales al momento de adquirir el servicio; tratan de llegar a una negociación para obtener la mejor calidad a precios más accesibles y así tomar la decisión de obtener el servicio educativo, valorando todos los beneficios que percibirían de este llenando y cumpliendo sus expectativas laborales, financieras, personal altamente calificado, flexibilidad de horarios, biblioteca, entre otros.

#### 4.1.2.4. Entrada de nuevos competidores

Basado que en la actualidad se está en constante cambio, y cada día surgen nuevos competidores, que pueden presentar las mismas características educativas de CEUTEC, Tegucigalpa; se ha caracterizado en estar en constante cambio, contando con tecnología de punta, a la vanguardia en la implementación de nuevas carreras, creando una metodología de estudio que cumpla con los requisitos y demanda laboral actual, ofreciendo los mejores servicios y en base a ello estableciendo una diferencia con sus adversarios.

Cabe mencionar que es de suma importancia que CEUTEC, Tegucigalpa; debe de crear propuestas atractivas; que refleje aspectos interesantes y reúnan todos los requisitos que satisfagan las necesidades y expectativas de los estudiantes y con ello lograr los objetivos deseados.



#### 4.1.2.5. Amenaza de productos sustitutos

Los sustitutos son aquellos que tienen la misma función o similar a los servicios brindados, lo que puede reducir la demanda de determinados servicios, pero esto realmente dependería de la calidad que el producto sustituto ofrezca y el valor agregado es mejor que el de la competencia.

En algunos casos los sustitutos están de manera indirecta, o están presentes, pero no siempre es fácil percatarse que están ahí, por este hecho no quiere decir que hay que bajar la guardia dejando a un lado, la creación e innovación de nuevos productos o servicios.

Por tal razón, los estudiantes deben valorar el hecho de que las demás instituciones educativas pueden prestarle los mismos servicios a un menor costo, pero esto no es una garantía que sean de alta calidad, con personal calificado, con tecnología de vanguardia, biblioteca virtual, flexibilidad de horarios y apoyo financiero.

## **4.2. Teorías de Sustento**

Este estudio es basado en el estrés académico de los estudiantes de penúltimo y último año de la carrera de Administración de Empresas de CEUTEC, Tegucigalpa.

El estrés académico provoca un desequilibrio sistemático el cual es desencadenado por factores estresantes que afectan tanto nivel psicológico como físico, el cual desencadena varias enfermedades (cardíacas, hipertensión arterial, emocionales, conductuales o mentales).

Lo cual ha llevado a los expertos, a estudiar más a fondo, el origen y las causas de los agentes que desencadenan el estrés académico.

#### 4.2.1. Modelo cognitivo conductual del Estrés Académico

Debido a que el estrés es una importante influencia en la mente, influye en las actividades cognitivas de los alumnos, dependiendo de los niveles de estrés que este experimentando, altos o leves, ya que puede influir en el rendimiento cognitivo, de ser a un nivel muy alto es más dañino en la memoria.

Barraza Arturo (2016) nos dice:

Seguir una carrera universitaria significa tener propensión a desarrollar algún nivel de estrés que puede desencadenar problemas emocionales, cognitivos y fisiológicos. El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico. Las ciencias de la salud han sido reportadas como una de las ramas donde los estudiantes manifiestan mayores niveles de estrés, así la profesión de enfermería se considera estresante porque quienes la estudian y la practican son susceptibles de padecer altos niveles de estrés (p.1).

En base a lo anterior, se puede indicar que alumnos de penúltimo y último año experimentan altos niveles de estrés, debido a que la mayoría también tienen un empleo y deben lidiar con la carga laboral, académica y personales, llevándolos a afectar su rendimiento físico, conductual, emocional y cognitivo, sintiéndose desmotivados, agobiados, bajando el rendimiento de respuesta y productividad.

Los nuevos graduandos que nunca han tenido un trabajo, también experimentan cierto nivel de estrés, con la incertidumbre de si va a poder obtener un empleo acorde a su nivel educativo.

#### 4.2.2. Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico

El estrés es un enemigo silencioso al cual se enfrentan los estudiantes, el cual afecta y desencadenan factores estresantes a niveles altos, medios y bajos afectando sus actividades cognoscitivista, teniendo que valorar los agentes tanto externos como internos; para lograr una mejor adaptabilidad y buscar un balance entre sus actividades cotidianas y el nivel de estrés al que se enfrentan.

Como menciona Barraza (2005; 2006; 2007a; 2007b; 2008; Barraza y Acosta, 2007; Barraza y Silerio, 2007), esta teoría está constituido por cuatro hipótesis las cuales se definen de la siguiente forma:

- a) Hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico: esta hipótesis especifica un sistema abierto, el cual incluye el sistema y entorno, representado por entradas y salidas que muestran los individuos para lograr su equilibrio.
- b) Hipótesis del estrés académico como estado psicológico: este menciona el estrés académico como un estado básicamente psicológico debido a que presenta estresores mayores y estresores menores (Barraza, 2005, p. 4).
- c) Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico: representa todos los síntomas estresantes que tienen los individuos y se manifiestan como reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.

#### 4.2.2.1. Estresores académicos

*Tabla 1. Estresores académicos*

<b>Barraza (2003)</b>	<b>Polo, Hernández y Pozo (1996)</b>
Competitividad Grupal	Realización de un examen
Sobrecarga de Tareas	Exposición de trabajos en clase
Exceso de Responsabilidad	Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.)
Interrupciones del Trabajo	Subir al despacho del profesor en horas de tutorías
Ambiente Físico desagradable	Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.)
Falta de Incentivos	Masificación de las aulas
Tiempo limitado para hacer el trabajo	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas
Problemas o conflictos con los asesores	Competitividad entre compañeros
Problemas o conflictos con tus compañeros	Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.)
Las evaluaciones	La tarea de Estudio
Tipo de trabajo que se te pide	Trabajar en grupo.

*Fuente: (Barraza, 2006).*

## 4.2.2.2. Indicadores del Estrés académico

Tabla 2. Indicadores del estrés académico

Indicadores	Ejemplos
Físicos: reacciones corporales	Dolores de cabeza, insomnio, problemas digestivos, fatiga crónica, sudoración excesiva, etc.
Psicológicos: relacionados con las funciones cognitivas o emocionales	Desconcentración, bloqueo mental, problemas de memoria, ansiedad, depresión, etc.
Comportamentales: involucran la conducta	Ausentismo de las clases, desgano para realizar las labores académicas, aislamiento, etc.

*Fuente: (Barraza, 2006).*

"Este conjunto de indicadores se articulan de manera idiosincrática en las personas, de tal manera que el desequilibrio sistémico va a ser manifestado de manera diferente, en cantidad y variedad, por cada persona" (Barraza, 2008, p. 274).

Tal como lo menciona Barraza (2008), estos síntomas pueden presentarse y variar de una persona a otra, manifestándose de maneras diferentes, en algunos individuos se presentarán de una manera más leve que en otros.

- d) Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico: esta especifica el desequilibrio que produce el estrés, en el cual individuo el cual pone en práctica diversas estrategias de afrontamiento para recuperar su equilibrio emocional (Barraza, 2008).

### Representación gráfica del modelo sistemático cognoscitivista

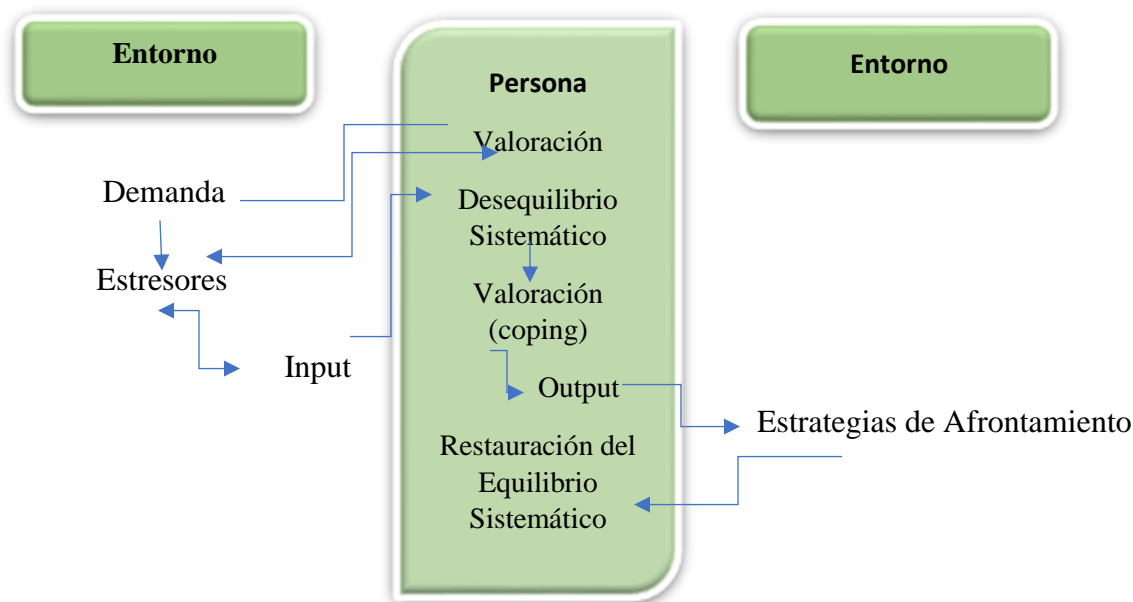


Gráfico 4.3. Representación gráfica del modelo sistemático cognoscitivista

Fuente: (Barraza, 2006)

Basado en lo anterior, los estudiantes de último y penúltimo año de la carrera de Administración de Empresas de CEUTEC; Tegucigalpa, están sometidos a un nivel de estrés elevado, teniendo en cuenta tanto los factores internos (tareas, pruebas, exámenes, proyectos, sobrecarga académica, etc.), y externos (trabajo, familia, hijos, economía, etc.), estos tienen que buscar un equilibrio que les lleve a un balance tanto físico, emocional y mental para poder sobrellevar cada una de sus actividades para poder desempeñarlas, cumpliendo con los estándares establecidos.

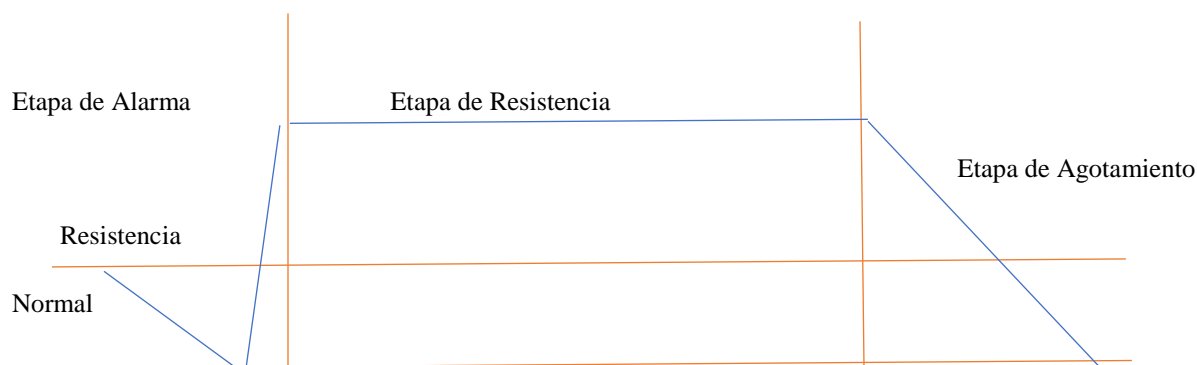
### 4.2.3. Teoría Basada en la Respuesta

Esta teoría fue propuesta por Hans Selye (1926), el cual menciona que el estrés es producido por una reacción física, y no tienen nada que ver con un algún agente estresor en particular.

El estrés es una respuesta del organismo, cuando este es sometido a mucha presión o sobrecarga; lo cual desencadena una serie de estímulos físicos, psicológicos, cognitivos o emocionales que pueden generar reacciones negativas en el organismo.

El estrés es “el estado que se manifiesta por un síndrome específico, consistente en todos los cambios inespecíficos inducidos dentro de un sistema biológico” (1960, citado en Sandín, 1995, p. 5).

La propuesta de Selye (1956) introduce el concepto de Síndrome General de Adaptación (SGA), para describir los diferentes cambios que el organismo va sufriendo en consecuencia de la presencia de agentes estresores, el cual cuenta con tres etapas:



*Gráfico 4.4. Etapas del Estrés*

*Fuente: (Selye, 1956)*

#### 4.2.3.1. Etapa de Alarma

Esta es la primera etapa en la cual el organismo entra, al momento de entrar en contacto con un agente estresor; y es ahí donde se busca una medida de afrontarlo, el cual puede presentar los siguientes síntomas:

- Se movilizan las defensas del organismo.
- Aumento en la frecuencia cardíaca.
- Aumento de frecuencia respiratoria.
- Aumento de la coagulación de la sangren.
- Aumento del número de linfocitos.

Es esencial que al momento de presentar cualquiera de estos síntomas, prestar suma importancia a ellos ya que nuestro cuerpo nos está avisando que está atravesando por un proceso que no que es normal y así tener una reacción rápida para movilizar los recursos del cuerpo para afrontar dicha situación, la cual activa el sistema nervioso liberando adrenalina y noradrenalina, ya que estas dos son las encargadas de preparar al organismo a afrontar la situación o escapar de ella (respuesta de lucha – huida).

#### 4.2.3.2. Etapa de Resistencia

Esta etapa suele darse al momento en que los factores estresantes son permanentes o recurrentes pese a los esfuerzos que realice el organismo para luchar o salir de ella.

El cuerpo se adapta a los agentes estresores los cuales van adquiriendo resistencia al estímulo o agente al que está intentando adaptarse.

En base a lo anterior, el estrés se puede desencadenar sin ningún agente estresor que lo libere, ya que puede provenir de factores del sistema biológico de cada individuo.

No siempre se debe de tomar el estrés de manera negativa, ya que en muchas ocasiones este puede llevar a los estudiantes a exigirse, para darse cuenta de las capacidades y su nivel de resistencia para sobrellevar los requerimientos académicos a las cuales están sometidos.

#### 4.2.3.3. Etapa de Agotamiento

Esta se da cuando el cuerpo está en permanente exposición por un periodo de tiempo largo a los agentes estresores e incluso ya se acostumbró a ellos; la falta de energía comienza a ser constante reactivando la etapa de alarma y reapareciendo nuevamente los síntomas que pueden llevar a la muerte a los individuos.

“Hoy día todo el mundo parece hablar de estrés. Todavía muy poca gente define el concepto con el mismo sentido o se preocupa de intentar una clara definición. ¿Es el estrés esfuerzo, fatiga, dolor, miedo, necesidad de concentración, o incluso un suceso inesperado que requiere una completa reestructuración de la propia vida? (Selye, 1983, p.2)

A partir de esto, se puede determinar que el organismo tiene la capacidad de defensa a estímulos que le amenazan ya sean factores internos o externos; de manera rápida que conlleve a preservar la salud física y mental del individuo los cuales pueden variar de una persona a otra.

#### 4.2.4. Teoría basada en el estímulo

Esta teoría fue creada por Holmes y Rahe en el año 1967, llamado también enfoque psicosocial del estrés o enfoque de acontecimientos vitales, el cual menciona que en algunas ocasiones el estrés académico es provocado por los estímulos que el estudiante puede tener en el ambiente, los cuales les afectan de manera directa y pueden variar de un individuo a otro.

Holmes y Rahe han propuesto que los acontecimientos vitales importantes, tales como el casamiento, el nacimiento de un hijo, la jubilación, la muerte de un ser querido, el embarazo, etc., son siempre una fuente de estrés porque producen grandes cambios y exigen la adaptación del sujeto (Papalia y Wendkos, 1987 citado en Oros y Vogel, 2005, p. 86).

Es de vital importancia, evaluar cada uno de los factores ambientales en los cuales el estudiante se desenvuelve, ya que estas situaciones sociales, desencadenan niveles de estrés elevados, los cuales pueden influenciar en las funciones motrices y fisiológicos, afectando su rendimiento académico.



#### 4.2.5. Teorías basadas en la interacción

El estrés se concibe como la relación entre el estímulo estresante y la respuesta dada por un individuo. Estas teorías reconocen que hay situaciones que son estresantes en sí mismas, pero, al mismo tiempo, se considera que el grado de estrés experimentado por un individuo depende no solo de las características de la situación, sino también de sus características personales (diferencias individuales).

Se pone el foco, por tanto, en la interacción entre las características del estímulo y las del individuo. Se proponen mecanismos intermedios entre el estímulo y la respuesta (variables mediadoras) para explicar por qué diferentes personas experimentan distintos grados de estrés ante una misma situación estimular. Se plantea la valoración cognitiva como mediador entre estímulo y la respuesta de estrés por medio de tres fases:

1. Valoración primaria: surge en el momento en que el sujeto entra en contacto con el estresor y se produce una primera evaluación de las demandas que le plantea la situación. La persona puede considerar dicha situación como benigna-positiva, estresante o irrelevante.
2. Valoración secundaria: el sujeto considera en qué medida tiene los recursos suficientes para responder a las demandas de la situación estresante y enfrentarse a ella. La fuerza y el contenido de la reacción emocional dependen de en qué medida considera el sujeto que la situación es amenazante y si tiene o no los recursos necesarios.
3. Reevaluación: es un ajuste de las valoraciones previas con base en nueva información del ambiente. De este modo, lo que inicialmente se había interpretado como una situación benigna, posteriormente puede evaluarse como estresante o viceversa.

#### 4.2.6. Modelo procesual del estrés

Pretende explicar el estrés considerando un gran abanico de factores implicados que interaccionan constantemente entre sí en un proceso dinámico. De este modo, incluye la evaluación cognitiva como uno de los factores determinantes de la respuesta de estrés, pero también incorpora otros componentes:

## 4.2.6.1. Componentes de procesual del estrés.

Tabla 3. Componentes de procesual del estrés

Componente	Definición
Demandas psicosociales	Son los agentes externos causantes del estrés. Pueden ser sucesos vitales, estresores cotidianos y estresores excepcionales. El aspecto diferencial en este modelo es que considera que la cantidad y el tipo de demandas sociales que una persona puede tener, está influida por sus características personales y estatus socioeconómico.
Evaluación cognitiva	Valoración que realiza el individuo sobre las demandas psicosociales (daño/pérdida, amenaza o desafío) y sobre su capacidad para hacerles frente. Representa un mediador entre las demandas y la respuesta de estrés. En este modelo, la interpretación de la situación se ve influida por las demandas psicosociales y las características personales del individuo.
Respuesta de estrés	Reacciones fisiológicas (activación del sistema simpático, liberación de catecolaminas y cortisol), emocionales (ansiedad, depresión, entusiasmo) y conductuales a una situación estresante. Estas respuestas se ven influidas por la evaluación cognitiva, pero también por las características personales y factores sociales (como el apoyo social o el nivel socioeconómico).
Afrontamiento	Esfuerzos conductuales y cognitivos que emplea el sujeto para hacer frente a las demandas externas y al estado emocional desagradable asociado. Las acciones de afrontamiento que se pueden llevar a cabo tienen que ver con las propias demandas externas, la evaluación cognitiva que se haga de ellas y las características personales del individuo.
Características personales	Relativamente estables en el individuo y diferencian a los individuos entre sí como los rasgos de personalidad, estilos de afrontamiento, autoestima, factores hereditarios, entre otros. Influyen en el tipo de demandas psicosociales con las que se encuentra un individuo, su evaluación cognitiva y en las estrategias de afrontamiento que se ponen en marcha.

Características sociales	Incluye el apoyo social y el tamaño de la red. Estas características tienen una influencia directa sobre el estatus de salud de los individuos, al tiempo que modulan el impacto del estrés sobre la salud. Es importante resaltar que importa más el apoyo social percibido que el que efectivamente puede recibir un sujeto.
Estatus de salud	Este último componente del modelo procesual del estrés y resultado de la interacción de las fases anteriores. Se ve directamente influida por las respuestas de estrés que la persona tiene y por las características sociales a las que está expuesto.

En esta tabla se observa los diferentes componentes que conlleva el modelo procesual del estrés.

Fuente: (Sandín Bonifacio, 2003)

### 4.3. Conceptualización

Con el propósito de dar a conocer de manera más detallada lo que implica cada variable establecida en este estudio, se presentan diversos conceptos de cada uno de estos, según diferentes actores.

#### 4.3.1. El Estrés Académico

Berrio García, Nathaly (2012) afirma:

El estrés académico se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos. Ha sido investigado en relación con variables como género, edad, profesión, estrategias de afrontamiento,

Se da por entendido que es una afección hacia un individuo que es provocado por estresores al momento de realizar actividades académicas que pueden ser manifestados de forma física, emocional, mental o cognitiva y conductual. (Pág. 8)

#### 4.3.2. Sobrecarga Académica

Barraza Macías, Arturo (2006) afirma:

Es un estresor que se entiende cuando el estudiante experimenta el no poder dar abasto con las altas demandas académicas y el no cumplimiento de atenciones externas, que al ser permanente en el tiempo va en perjuicio de otras actividades relevantes (la familia, el descanso), provocando una disminución en la salud (física y mental). (Pág.11 y 12).

#### 4.3.3. Mantener un buen índice académico

Chong González, Elizabeth (2017) afirma:

El Rendimiento Escolar es un nivel de conocimientos demostrado en un área o materia, comparado con la norma de edad y nivel académico, por lo que el rendimiento del alumno debería ser entendido a partir de sus procesos de evaluación y resultados; sin embargo, la simple medición o evaluación de los rendimientos alcanzados por alumnos no provee, por sí misma, todas las pautas necesarias para la acción destinada al mejoramiento de la calidad educativa. (Pág. 3)

#### 4.3.4. Limitación de tiempo en cumplir asignaciones

Duran Aponte Emilse (2012) afirma:

El tiempo académico es el resultado sugieren que la gestión del tiempo de estudio académico, entendida como los esfuerzos que realiza el sujeto para planificar, establecer metas, priorizar sus tareas y regular su tiempo de estudio con efectividad, es una precondition necesaria para el éxito académico. (Pág. 1)

Entiéndase como limitación de tiempo en cumplir asignaciones académicas sobre las escasas gestiones del tiempo, por tanto, poco o bajo esfuerzo en planificar y priorizar tareas para el cumplimiento en las actividades económicas.

#### 4.3.5. Responsabilidad por cumplir exigencias académicas

Argüello Guzmán, Luis (2010) afirma:

Las actividades académicas están enfocadas a todas aquellas operaciones que se realizan dentro de un proceso de formación para el desarrollo o producción intelectual en un proceso de enseñanza aprendizaje.

Se dar a entender que cumplir las responsabilidades académicas es parte de un proceso de formación educativa que produce intelecto, fortaleciendo conocimientos y adquiriendo nuevos. (Pag.3).

#### 4.3.6. Realización de examen.

Salmerón, Ladislao (2011) afirma:

Los exámenes se consideran como una mera evaluación del conocimiento del estudiante, y hasta el momento no se habían planteado seriamente como estrategia de aprendizaje. No en vano, los modelos tradicionales de la memoria humana consideran que los procesos de codificación son los máximos responsables del registro de información en memoria.

Los proyectos son el proceso de aplicación de forma práctica los conocimientos adquiridos en materia para lograr realizar actividades reales o ficticia; por tanto; es un conjunto ordenado de actividades con el fin de satisfacer ciertas necesidades o resolver problemas específicos. Un proyecto es un plan de trabajo. (Pág. 1)

## V. METODOLOGÍA Y PROCESO

### 5.1. Enfoques y métodos

#### 5.1.1. Enfoque

Mata (2019) afirma:

Cuando se habla de enfoque de investigación, nos referimos a la naturaleza del estudio, la cual se clasifica como cuantitativa, cualitativa o mixta; y abarca el proceso investigativo en todas sus etapas: desde la definición del tema y el planteamiento del problema de investigación, hasta el desarrollo de la perspectiva teórica, la definición de la estrategia metodológica, y la recolección, análisis e interpretación de los datos.

La selección del enfoque de investigación nunca se reduce a un asunto de azar o capricho, sino, a decisiones de quien investiga, en función de la construcción del problema y las metas del estudio. (p.1)

Según Hernández Sampieri, Roberto (2014) Afirma que:

El enfoque de una investigación puede ser Cualitativos y Cuantitativos, pero al transcurrir las necesidades al momento de una investigación también puede ser Mixtos entonces entenderemos que:

Según Hernández Sampieri, Roberto (2014) Afirma que:

Enfoque cuantitativo Utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías. Pág. (7)

Según Hernández Sampieri, Roberto (2014) Afirma que:

Enfoque cualitativo Utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación. Pag (10).

En consideración de lo antes expuesto, para desarrollar este estudio sobre El Estrés Académico De Los Estudiantes, se utilizó el enfoque cualitativo.

#### 5.1.4. Alcance de la Investigación:

El alcance de una investigación indica el resultado lo que se obtendrá a partir de ella y condiciona el método que se seguirá para obtener dichos resultados, por lo que es muy importante identificar acertadamente dicho alcance antes de empezar a desarrollar la investigación. (Barchitec, 2020, p.2)

Según Hernández Sampieri, Roberto (Libro Metodología de la Investigación) Afirma que:

Donde se puede encontrar estudios según su énfasis como estudios exploratorios, Descriptivos, Correlacional, explicativos donde se puede entender como:

Estudios exploratorios Se emplean cuando el objetivo consiste en examinar un tema poco estudiado o novedoso. (Pág. 91)

Estudios descriptivos Busca especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población. (pag92)

Estudio correlacional Asocian variables mediante un patrón predecible para un grupo o población. (pág. 93)

Estudios explicativos Pretenden establecer las causas de los sucesos o fenómenos que se estudian. (pág. 95)

Partiendo de la conceptualización anterior, y considerando la naturaleza de estudio, así como los objetivos establecidos en el mismo, es de carácter exploratorio.

### 5.1.5. Diseño de la Investigación:

El diseño de la investigación aplicado es de forma no experimental, debido a que el proceso no implica la manipulación de las variables independientes al momento de la recolección de los datos; y el mismo será transversal, la recopilación de la información se hará en un solo momento, correspondiendo al trimestre de junio a septiembre del 2021.

#### 5.1.5.1. Congruencia Metodológica

*Tabla 4. Congruencia Metodológica*

<b>TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>OBJETIVO GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN</b>
El Estrés Académico De Los Estudiantes De Administración De Penúltimo Y Último Año De CEUTEC, Tegucigalpa.	Determinar El Estrés Académico de los estudiantes de Administración de Penúltimo y último Año de CEUTEC, Tegucigalpa; Mediante consideraciones de La competencia con los compañeros del grupo, La sobrecarga académica, Mantener buen índice académico, La limitación del tiempo para cumplir con las asignaciones, Responsabilidad por cumplir exigencias académicas, La realización de un examen y La realización de proyectos.	01. Describir los estresores que genera la competencia con los compañeros de equipo.	P1. ¿Cuáles son los estresores que genera la competencia con los compañeros de equipo?
		02. Describir los estresores que produce la carga académica.	P2. ¿Cuáles son los estresores que produce la carga académica?
		03. Describir los estresores producidos por mantener un adecuado índice académico.	P3. ¿Cuáles son los estresores producidos por mantener un adecuado índice académico?
		04. Describir los estresores producidos por elaborar trabajos con límites de tiempo.	P4. ¿Cuáles son los estresores producidos por elaborar trabajos con límites de tiempo?
		05. Describir los estresores que son generados por la responsabilidad de cumplir con las exigencias académicas.	P5. ¿Cuáles son los estresores que son generados por la responsabilidad de cumplir con las exigencias académicas?
		06. Describir los estresores producidos en el período de exámenes.	P6. ¿Cuáles son los estresores producidos en el período de exámenes?



## 5.15.2. Operacionalización de las variables

Tabla 5. Operacionalización de las variables

Variable	Definición Conceptual	Dimensión Operacional	Indicadores	Ítem
La competencia con los compañeros de equipo de estudio	Berrio García, Nathaly (2012) afirma: “El estrés académico se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos”. (Pág. 8)	Este tipo de elemento es generado por la competencia entre los compañeros ya que pueden generar envidia y mala percepción hacia el logro en los demás.	Orientación al Logro	Encuesta 1.5 -1.6
			Envidia Académica	
La sobrecarga académica.	Barraza Macías, Arturo (2006) afirma: “Es un estresor que se entiende cuando el estudiante experimenta el no poder dar abasto con las altas demandas académicas y el no cumplimiento de atenciones externas”. (Pag.11 y 12)	Los elementos como ser la cantidad de clases que cursa en el periodo, la exigencia de los docentes y sumando la falta de claridad de las asignaciones como generadoras de estrés en la carga académica.	Cantidad de clases matriculadas	Encuesta 2.1 - 2.3
			Exigencia del docente	
			Falta de claridad en las asignaciones	
Mantener buen índice académico.	Chong González, Elizabeth (2017) afirma: “El Rendimiento Escolar es un nivel de conocimientos demostrado en un área o materia, rendimiento del alumno debería ser entendido a partir de sus procesos de evaluación y resultados”. (Pág. 3)	Lograr identificar que los requisitos de graduación, la exigencia familiar y el orgullo personas son elementos que puede llevar al estrés académico.	Requisitos de graduación	Encuesta 3.1 – 3.3
			Exigencia Familiar	
			Orgullo Personal	

Limitación del tiempo para cumplir con las asignaciones.	Duran Aponte Emilse (2012) afirma: “El tiempo académico es el resultado sugieren que la gestión del tiempo de estudio académico, entendida como los esfuerzos que realiza el sujeto para planificar, establecer metas, priorizar sus tareas y regular su tiempo de estudio con efectividad”. (Pág. 1)	El momento de estar limitados de tiempo para lograr presentar las asignaciones son ocasionado por la exigencia en el trabajo, problemas en la administrar el tiempo y la debilidad en la planificación son factores que pueden estresar.	Exigencias Laborales	Encuesta 4.1 -4.3
			Problemas Administración del tiempo	
			Debilidad en la Planificación para cumplimiento de asignaciones.	
Responsabilidad por cumplir exigencias académicas.	Argüello Guzmán, Luis (2010) afirma: “Las actividades académicas están enfocadas a todas aquellas operaciones que se realizan dentro de un proceso de formación para el desarrollo o producción intelectual en un proceso de enseñanza aprendizaje”. (Pág. 3)	Cuando un estudiante está en la búsqueda de ser responsables se debe de considerar que ser disciplinado, comprometido y motivado es necesario para cumplir las exigencias académicas.	Disciplina	Encuesta 5.1- 5.3
			Compromiso	
			Motivación	
La realización de un examen.	Salmerón, Ladislao (2011) afirma: Los exámenes se consideran como una mera evaluación del conocimiento del estudiante, tradicionalmente mediante la memoria humana. (Pág. 1)	Cuando un estudiante se somete al periodo de exámenes sufre de estrés debido a al miedo al fracaso, la poca preparación y a la exigencia del perfil de docente.	Miedo al fracaso	Encuesta 6.1 – 6.3
			Preparación insuficiente	
			Perfil del docente	

## 5.2. Población y muestra:

Según López, Luis (2007) Afirma que:

Población. Es el conjunto de personas u objetos de los que se desea conocer algo en una investigación. "El universo o población puede estar constituido por personas, animales, registros médicos, los nacimientos, las muestras de laboratorio, los accidentes viales entre otros". (Pág. 1)

Según López, Luis (2007) Afirma que:

Es un subconjunto o parte del universo o población en que se llevará a cabo la investigación. Hay procedimientos para obtener la cantidad de los componentes de la muestra como fórmulas, lógica y otros que se verá más adelante. La muestra es una parte representativa de la población. (Pág. 1)

Según López, Luis (2007) Afirma que:

Muestreo. Es el método utilizado para seleccionar a los componentes de la muestra del total de la población. "Consiste en un conjunto de reglas, procedimientos y criterios mediante los cuales se selecciona un conjunto de elementos de una población que representan lo que sucede en toda esa población". (Pág. 1).

Según López, Luis (2007) Afirma que:

El realizar el diseño muestral es importante porque: a) Permite que el estudio se realice en menor tiempo. b) Se incurre en menos gastos. c) Posibilita profundizar en el análisis de las variables. d) Permite tener mayor control de las variables a estudiar. (Pág. 1)

Partiendo de la unidad a ser analizada en este proyecto, determinaron que la muestra se extrajera del total de estudiantes de último y penúltimo año de la carrera de Administración de Empresas de CEUTEC, Tegucigalpa, los que expusieron u presentaron haber sufrido de Estrés al momento de hacer actividades académicas en el transcurso de la carrera.

Considerando que este estudio tiene como objeto de investigación: El Estrés Académico de los estudiantes de Administración de Penúltimo y último Año de CEUTEC, Tegucigalpa y con el propósito de tener un punto de medición; es necesario especificar la muestra del total de población antes mencionada, por lo que establecen la siguiente fórmula para dicho proceso:

Fórmula para calcular muestra:

$$n = \frac{Z^2 N p q}{(N-1) E^2 + Z^2 p q}$$

Simbología	Detalle de la Muestra
<b>n</b> =	Tamaño de la muestra
<b>N</b> =	Total, de la población (634)
<b>Z</b> =	Nivel de confianza (95%); es decir, un valor Z de 1.96
<b>P</b> =	Proporción proporcional de ocurrencia de un evento (0.5)
<b>Q</b> =	Proporción proporcional de ocurrencia de un evento (0.5)
<b>E</b> =	Error muestral (0.05)

Tabla 5.1 Número de muestra de alumnos de penúltimo y último año de Administración de empresas en CEUTEC, Tegucigalpa.

Desarrollo de datos de fórmula para cálculo de muestra:

Desarrollo de Formula	
Z= 1.96	$n = \frac{z^2 N p q}{(N-1) E^2 + Z^2 p q}$ $n = \frac{(1.96)^2 (634) (0.50) (0.50)}{(634-1) (0.05)^2 + (1.96)^2 (0.50) (0.50)}$
P= 0.50	
Q= 0.50	
E= 0.05	
N= 634	
	<b>n=240</b>

El cálculo realizado anteriormente, respecto a la muestra, mediante el procedimiento de muestreo por conveniencia, se trabajó con 240 Estudiantes de último y penúltimo año de la carrera de Administración de Empresas de CEUTEC, Tegucigalpa, los que expusieron u presentaron haber sufrido de Estrés al momento de hacer actividades académicas en el transcurso de la carrera.

### **5.3. Unidad de Análisis y Respuesta**

#### **5.3.1 Unidad de Análisis**

Con una muestra 240 estudiantes, hombres y mujeres, para medir el nivel de estrés académico en los estudiantes de Administración de penúltimo y último año de CEUTEC Tegucigalpa.

Mertens (2010, citado en Hernández, Fernández, Baptista, 2014) señala que en el muestreo cualitativo es usual comenzar con la identificación de ambientes propicios, luego de grupos y, finalmente, de individuos. Incluso la muestra puede ser una sola unidad de análisis. La investigación cualitativa, por sus características, requiere muestras más flexibles. La muestra se va evaluando y redefiniendo permanentemente.

#### **5.3.2. Unidad de Respuesta**

Los estresores y niveles de estrés en los alumnos varían, ya que cada persona lo experimenta de diferente forma y el objetivo es identificar, cuales son los detonantes más comunes en los alumnos de penúltimo y último año de Administración para CEUTEC Tegucigalpa.

Gambara (2002, citado en Hernández, Fernández, Baptista, 2014) hace notar algo muy lógico pero que en ocasiones se descuida y resulta fundamental: cuando las preguntas presentan varias opciones, éstas deben recoger todas las posibles respuestas.

Por lo anterior indicado, se aplicaron las preguntas cerradas limitando a la muestra a las variables comunes.

## 5.4 Técnicas e instrumentos aplicados

### 5.4.1. Instrumentos

Con el objetivo de obtener los resultados en cuanto a los niveles de estrés en alumnos de penúltimo y último año de Administración para CEUTEC Tegucigalpa, se aplicó un cuestionario online, compuesto de un conjunto de preguntas enfocadas en las variables relacionadas.

### 5.4.2. Administración del Instrumento

El cuestionario será aplicado en un 38% de los alumnos de penúltimo y último año de Administración de CEUTEC Tegucigalpa.

### 5.4.3. Cuestionario

Aplicando como instrumento un cuestionario descriptivo cualitativo, vía online.

La experiencia o especialización no es necesaria al momento de aplicar un cuestionario, lo que se necesita es más del sentido común que de conocimientos, por lo que, si el estudiante de licenciatura necesita hacer encuestas, debe ser con preguntas que permitan obtener la información deseada. (Baca Urbina, 2010).

Por lo anterior indicado, se aplicaron preguntas online del tipo, cerradas, teniendo como respuesta de tipo escala de Likert, y de opciones múltiples con diferentes opciones de respuesta que facilite una identificación de las diferentes variables relacionadas con el estrés académico.

## 5.5. Fuentes de Información

Cuando se realiza una investigación de un tema en específico, se hace uso de las fuentes de información, las cuales son un instrumento de guía para el conocimiento, búsqueda y acceso de la información; que ofrecen una respuesta concreta sobre la tesis a realizar, que permita tener una perspectiva más amplia de lo que se desea investigar.

El proceso de búsqueda de información debe de ser minucioso, para evitar con ello la duplicidad de información, maximizando los recursos con los que se cuenta.

### 5.5.1. Fuentes Primarias

Las fuentes primarias se pueden entender como aquellas que se obtienen de manera directa antes de ser interpretada o evaluada por otra persona, resultado de ideas, conceptos teorías y resultados de investigación.

Las principales fuentes de información primaria son los libros, monografías, publicaciones periódicas, documentos oficiales o informe técnicos de instituciones públicas o privadas, tesis, trabajos presentados en conferencias o seminarios, testimonios de expertos, artículos periodísticos, videos documentales, foros. (Marato, Gonzales, 2015, p. 3)

Las principales fuentes primarias de información utilizada en esta investigación se destacan las siguientes:

**Cuestionario:** El cual fue estructurado para indagar sobre el nivel de Estrés Académico al cual están sometidos los estudiantes de penúltimo y último año de la carrera de Administración de Empresas de CEUTEC, Tegucigalpa.

**Documentos oficiales:** diversas publicaciones y estudios que se han realizado sobre el estrés académico.

**Páginas de Internet:** se consultaron diferentes páginas y bases de datos académicos sobre las investigaciones realizadas sobre el estrés académico.

### 5.5.2. Fuentes Secundarias

Se hace referencia a las fuentes secundarias, que son aquellas cuya información ya fue procesada por las fuentes primarias, las cuales se pueden dar por una interpretación, análisis, extracción de la información primaria.

Del Cid, Alma (2007) afirma que: “se refiere a información obtenida de datos generados con anterioridad, es decir, no se llega directamente a los hechos, sino que se estudia a través de los que otros han escrito” (p. 70).

Con el objetivo de contar con elementos teóricos de este estudio; se consultaron, libros, base de datos, informes, artículos, internet; como elemento de búsqueda de la información concerniente directamente con el tema de investigación.

## 5.6. Cronograma de Trabajo

### 5.6. Cronograma de Actividades para la ejecución del proyecto

*Tabla 6. Cronograma de Actividades para la ejecución del proyecto*

No.	Nombre de la Actividad	Responsables	Descripción	Semana	L	M	M	J	V	S	D
1	Introducción	Grace, Karla y Johann	Planteamiento del problema Decidir cuál sería el tema de investigación para el proyecto de graduación	Semana 1							
2	Planteamiento de la Actividad	Grace, Karla y Johann	Definir los antecedentes y enunciado del problema. Objetivos: general y específicos, justificación y diagrama sagital de variables	Semana 2							



3	Marco Teórico	Grace, Karla y Johann	Análisis de la situación actual del macroentorno y microentorno Teoría del sustento y Conceptualización	Semana 3						
4	Metodología de la Investigación	Grace, Karla y Johann	Congruencia metodológica y organización de las variables enfoque de la investigación y su alcance	Semana 4						
5	Determinar cuál será nuestra población meta	Grace, Karla y Johann	Descripción de la población Justificar el método de muestreo Identificar nuestra población Determinar el marco muestral Calcular el tamaño de la muestra	Semana 5						
6	Formulación de las encuestas	Grace, Karla y Johann	Planteamiento de las encuestas para la población	Semana 7						
7	Resultados de la encuesta	Grace, Karla y Johann	El conteo de las encuestas y sus respectivas gráficas	Semana 8						
8	Conclusiones y Recomendaciones	Grace, Karla y Johann	Redacción de las conclusiones y recomendaciones del Proyecto de Graduación	Semana 9						

## VI. RESULTADOS Y ANÁLISIS

A continuación, se detallan los datos obtenidos de la aplicación del instrumento de recolección de datos, Encuesta en línea, de la cual se hizo la aplicación en una muestra de 242 encuestas para describir los estresores académicos en los estudiantes de penúltimo y último año de CEUTEC Tegucigalpa.

### 6.1. Resultados acerca de Generalidades

#### 6.1.1. Edad

Cuestionario del Estrés Académico de los Estudiantes de administración de penúltimo y último año de CEUTEC, Tegucigalpa.

##### *6.1.1: Resultado de la pregunta 1*

*Tabla 7. Resultado de la pregunta 1*

Escala	Encuestados	Porcentaje
De 25 a 35 años	176	72.73%
De 36 a 45 años	63	26.03%
De 46 años en adelante	3	1.24%
<b>Total</b>	<b>242</b>	<b>100.00%</b>

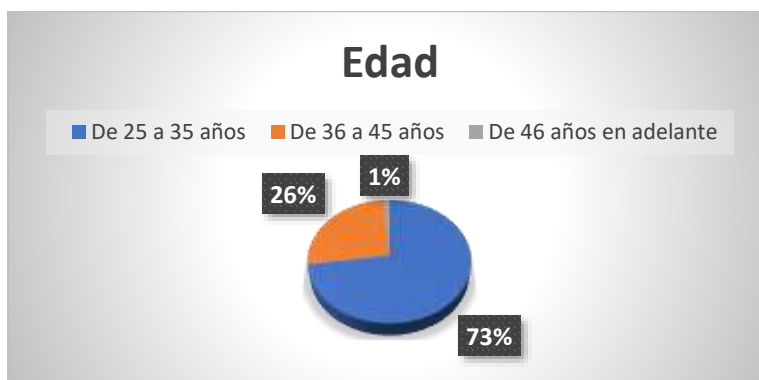


Gráfico 6.1.1: Edad de los Estudiantes

De una muestra de 242 encuestados, indica que la mayoría de alumnos próximos a graduar de la carrera de Administración de Empresas con un oscila en edades de entre 25 a 35 años, con un 73%, dejando ver que la mayoría son los más jóvenes, un 26% están en edad de entre 36 a 45 años y el 1% es mayor a 46 años, por lo que los últimos 2 rangos dan que son minoría, pero no menos importante.

### 6.1.2. Género

Cuestionario del Estrés Académico de los Estudiantes de administración de penúltimo y último año de CEUTEC, Tegucigalpa.

#### 6.1.2: Resultado de la pregunta 2

Tabla 8. Resultado de la pregunta 2

Escala	Encuestados	Porcentaje
Masculino	130	53.72%
Femenino	112	46.28%
<b>Total</b>	<b>242</b>	<b>100.00%</b>

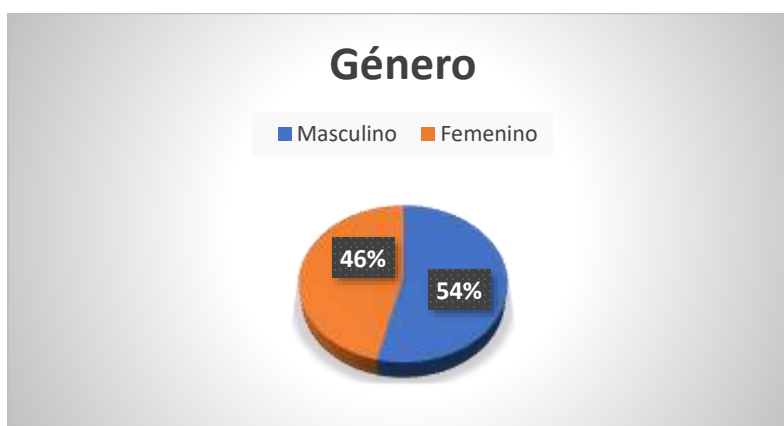


Gráfico 6.1.2: *Genero* de los estudiantes

El 54% de las personas encuestadas son hombres, mostrando y aunque muy poca, la diferencia entre hombres y mujeres que se graduarán de la Carrera de Administración de Empresas en CEUTEC Tegucigalpa.

### 6.1.3. Nivel de estudio

Cuestionario del Estrés Académico de los Estudiantes de administración de penúltimo y último año de CEUTEC, Tegucigalpa.

#### 6.1.3: Resultado de la pregunta 3

Tabla 9. Resultado de la pregunta 3

Escala	Encuestados	Porcentaje
Último año	145	59.92%
Penúltimo año	97	40.08%
<b>Total</b>	<b>242</b>	<b>100.00%</b>



Gráfico 6.1.3: Nivel de estudio de los estudiantes

Actualmente el 60% de los encuestados y estudiantes, están en último año, seguido por un 40% que ya están cursando las clases que corresponden a penúltimo año de la carrera de Administración de Empresas de CEUTEC Tegucigalpa.

#### 6.1.4. ¿Actualmente cuenta con empleo?

Cuestionario del Estrés Académico de los Estudiantes de administración de penúltimo y último año de CEUTEC, Tegucigalpa.

#### 6.1.4: Resultado de la pregunta 4

Tabla 10. Resultado de la pregunta 4

Escala	Encuestados	Porcentaje
Si	207	85.54%
No	35	14.46%
<b>Total</b>	<b>242</b>	<b>100.00%</b>

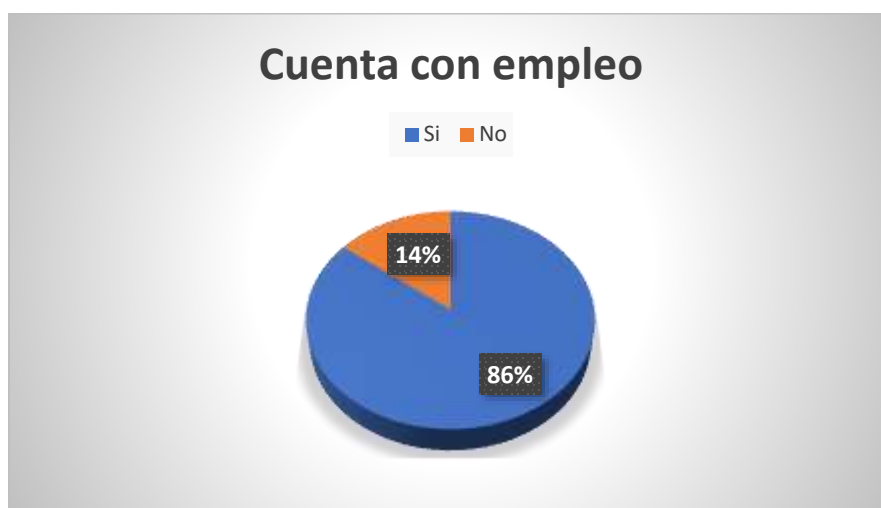


Gráfico 6.1.4: Empleo en los estudiantes

De los alumnos encuestados el 86% de los estudiantes de Administración de Empresas de penúltimo y último año en CEUTEC Tegucigalpa afirma que actualmente cuenta con empleo, lo cual queda reflejado que el 14% actualmente están desempleados.

## 6.2. Resultados acerca de: La Competencia con los compañeros de equipo de estudio

6.2.1. ¿Considera que la orientación al logro genera estrés entre la competencia con los compañeros de estudio?

Cuestionario del Estrés Académico de los Estudiantes de administración de penúltimo y último año de CEUTEC, Tegucigalpa.

6.2.1: Resultado de la pregunta 5

Tabla 11. Resultado de la pregunta 5

Escala	Encuestados	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	53	21.90%
De acuerdo	115	47.52%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	45	18.60%
En desacuerdo	19	7.85%
Totalmente en desacuerdo	10	4.13%
<b>Total</b>	<b>242</b>	<b>100.00%</b>

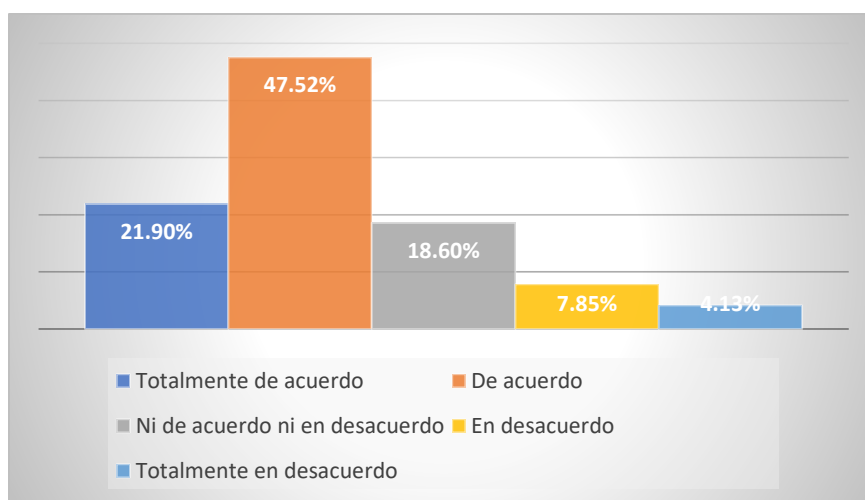


Gráfico 6.2.1: Estrés con orientación al logro

En orientación al logro entre la competencia con los compañeros de estudio, se consultó a los encuestados si le causaba estrés, a lo que contestaron que el 47.52% están de acuerdo, el 21.90% totalmente de acuerdo, a diferencia de un 18.60% no están ni de acuerdo ni en desacuerdo, con un 7.85% en desacuerdo y finalizando con un 4.13% que están totalmente en desacuerdo.

6.2.2. ¿Considera que existe la envidia académica al momento de competir con sus compañeros le causa estrés?

Cuestionario del Estrés Académico de los Estudiantes de administración de penúltimo y último año de CEUTEC, Tegucigalpa.

6.2.2: Resultado de la pregunta 6

Tabla 12. Resultado de la pregunta 6

Escala	Encuestados	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	62	25.62%
De acuerdo	101	41.74%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	43	17.77%
En desacuerdo	23	9.50%
Totalmente en desacuerdo	13	5.37%
<b>Total</b>	<b>242</b>	<b>100.00%</b>

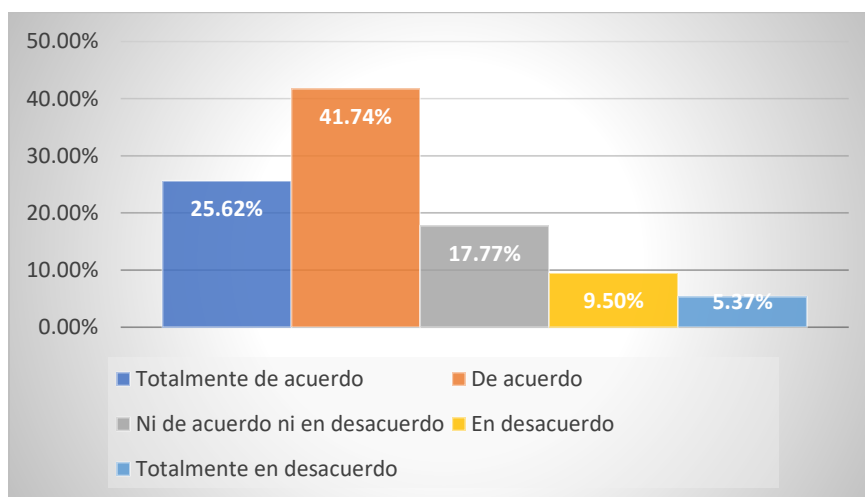


Gráfico 6.2.2: Estrés en la competencia con envidia

Del total de los encuestados se observó que en su mayoría coinciden que existe la envidia académica al momento de competir con sus compañeros, reafirmando con resultados del 41.74% están de acuerdo, y el 25.62% están de acuerdo, quedando un 17.77% ni de acuerdo ni en desacuerdo, 9.50% en desacuerdo y en total desacuerdo con un 5.37%.

### 6.3. Resultados acerca de: La sobrecarga académica.

6.3.1. ¿Considera que la cantidad de clases matriculadas le genera estrés por la sobrecarga académica?

Cuestionario del Estrés Académico de los Estudiantes de administración de penúltimo y último año de CEUTEC, Tegucigalpa.

6.3.1: Resultado de la pregunta 7

Tabla 13. Resultado de la pregunta 7

Escala	Encuestados	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	157	64.88%
De acuerdo	64	26.45%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	9	3.72%
En desacuerdo	6	2.48%
Totalmente en desacuerdo	6	2.48%
<b>Total</b>	<b>242</b>	<b>100.00%</b>

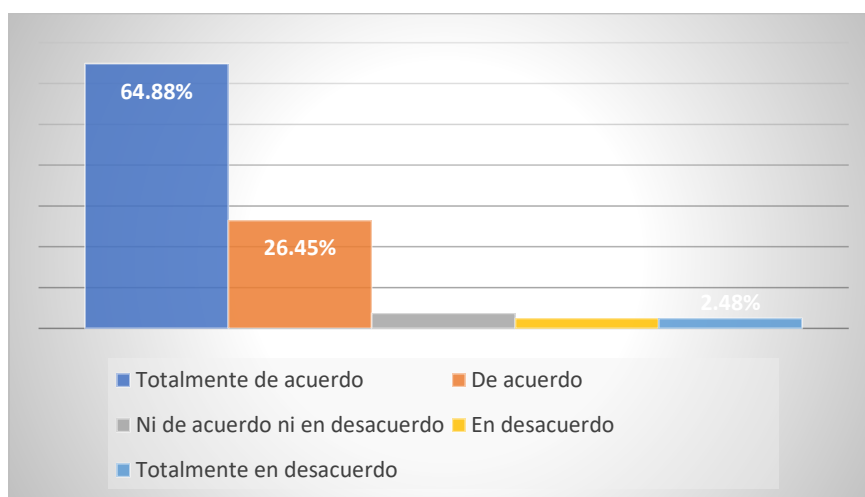


Gráfico 6.3.1: Estrés por cantidad de clases matriculadas

En orientación al estrés que causa la cantidad de clases matriculadas, el 64.88% de la muestra indicó que está totalmente de acuerdo, un 26.45% están de acuerdo y el 8.67% como resultado de los demás porcentajes de los demás (3.72% ni de acuerdo ni en desacuerdo, 2,48% en desacuerdo y del 2.48% en desacuerdo).



### 6.3.2. ¿Cree usted que las exigencias del docente pueden ocasionar estrés académico?

Cuestionario del Estrés Académico de los Estudiantes de administración de penúltimo y último año de CEUTEC, Tegucigalpa.

#### 6.3.2: Resultado de la pregunta 8

Tabla 14. Resultado de la pregunta 8

Escala	Encuestados	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	109	45.04%
De acuerdo	74	30.58%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	47	19.42%
En desacuerdo	7	2.89%
Totalmente en desacuerdo	5	2.07%
<b>Total</b>	<b>242</b>	<b>100.00%</b>

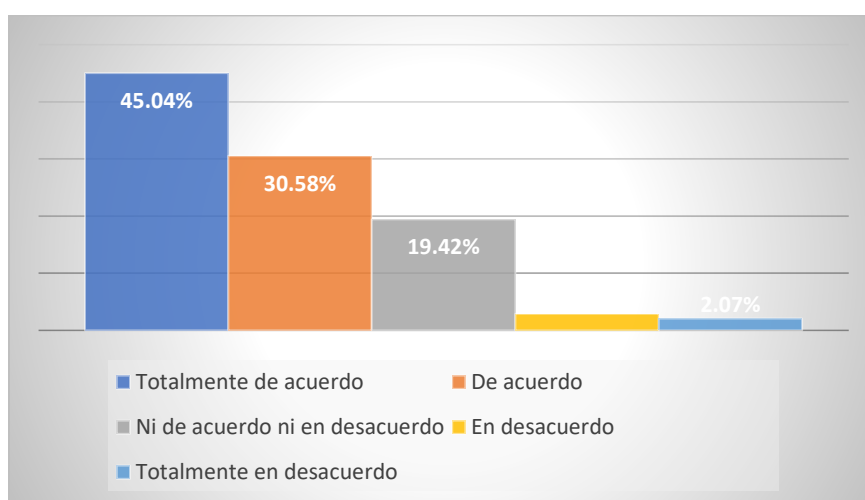


Gráfico 6.3.2: Estrés debido a la exigencia del docente

Las respuestas de los encuestados muestran que el 45.04% está totalmente de acuerdo, un 30.58% está de acuerdo en que las exigencias del docente pueden ocasionar estrés académico, sin embargo, el 19.42% está ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 2.89% en desacuerdo y, para terminar, el 2.07% está totalmente en desacuerdo.

### 6.3.3. ¿Siente que le genera estrés cuando el docente no es suficientemente claro en sus asignaciones?

Cuestionario del Estrés Académico de los Estudiantes de administración de penúltimo y último año de CEUTEC, Tegucigalpa.

#### 6.3.3: Resultado de la pregunta 9

Tabla 15. Resultado de la pregunta 9

Escala	Encuestados	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	165	68.18%
De acuerdo	62	25.62%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	7	2.89%
En desacuerdo	4	1.65%
Totalmente en desacuerdo	4	1.65%
<b>Total</b>	<b>242</b>	<b>100.00%</b>

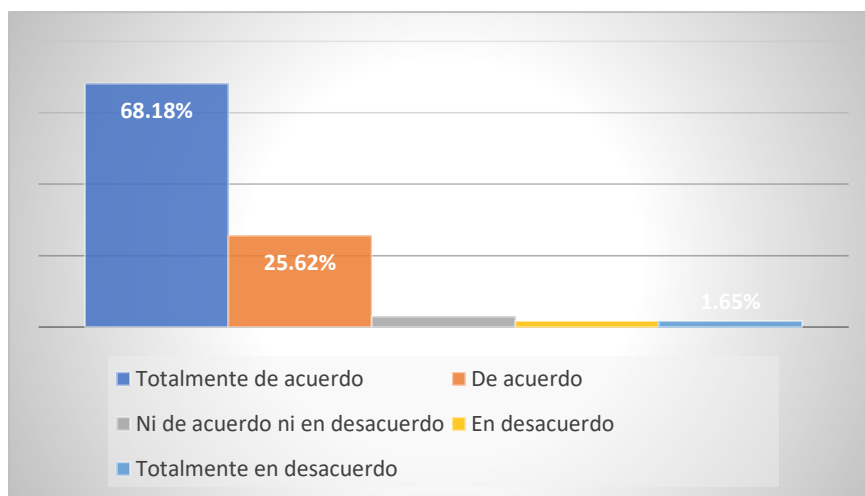


Gráfico 6.3.3: Estrés debido a instrucciones no claras

Con respecto al estrés causado debido a que el docente no es suficientemente claro en sus asignaciones, el 68.18% afirman que están totalmente de acuerdo, el 25.62% están de acuerdo, el 2.89%, el 1.65% en desacuerdo y un 1.65% totalmente en desacuerdo, por lo que son muy pocos los alumnos que no se estresan.

## 6.4. Resultados acerca de: Mantener buen índice académico.

6.4.1. ¿Cree que mantener un índice académico adecuado es generador de estrés por el hecho de ser un requisito de graduación?

Cuestionario del Estrés Académico de los Estudiantes de administración de penúltimo y último año de CEUTEC, Tegucigalpa.

6.4.1: Resultado de la pregunta 10

Tabla 16. Resultado de la pregunta 10

Escala	Encuestados	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	122	50.41%
De acuerdo	86	35.54%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	20	8.26%
En desacuerdo	7	2.89%
Totalmente en desacuerdo	7	2.89%
<b>Total</b>	<b>242</b>	<b>100.00%</b>

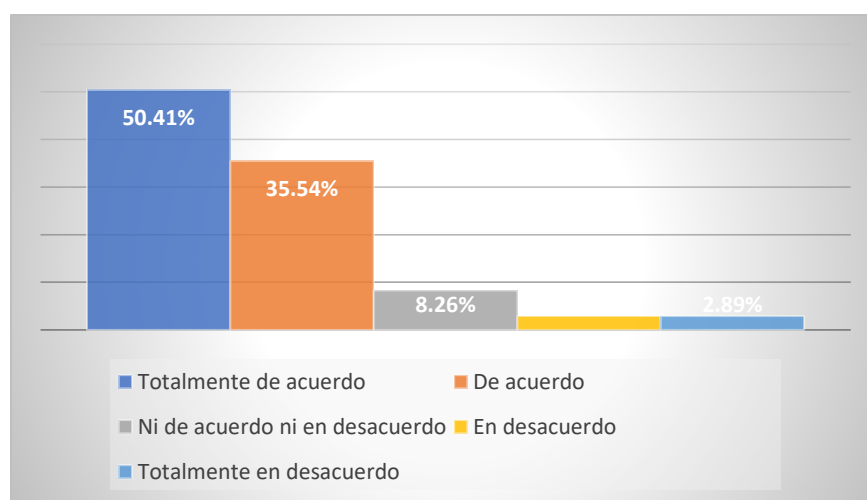


Gráfico 6.4.1: Estrés por mantener un índice académico adecuado.

Para la gran mayoría de los encuestados, es causa de estrés mantener un índice académico adecuado para efectos de graduación, por lo que, el 50.41% de la muestra afirma que están totalmente de acuerdo, el 35.54% están de acuerdo, el 8.26% ni de acuerdo ni en desacuerdo, un 2.89% en desacuerdo y el 2.89% están totalmente en desacuerdo.

6.4.2. ¿Cree que la exigencia familiar le produce estrés por la presión de mantener un índice académico adecuado?

Cuestionario del Estrés Académico de los Estudiantes de administración de penúltimo y último año de CEUTEC, Tegucigalpa.

#### 6.4.2: Resultado de la pregunta 11

Tabla 17. Resultado de la pregunta 11

Escala	Encuestados	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	54	22.31%
De acuerdo	75	30.99%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	56	23.14%
En desacuerdo	47	19.42%
Totalmente en desacuerdo	10	4.13%
<b>Total</b>	<b>242</b>	<b>100.00%</b>

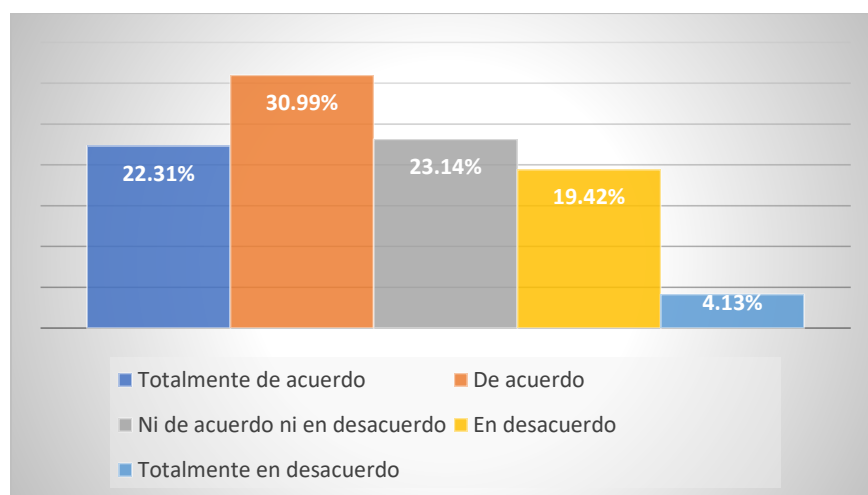


Gráfico 6.4.2: Estrés provocado por la exigencia familiar.

En relación a la presión que existe por parte de la familia para mantener un adecuado índice académico muestra que su influencia es importante, ya que del 100% de encuestados respondió que; el 22.31% están totalmente de acuerdo, el 30.99% de acuerdo, el 23.14% no están de acuerdo ni en desacuerdo, el 19.42% está en desacuerdo y el 4.13% en total desacuerdo.

6.4.3. ¿Considera que, para usted, el orgullo personal es causante de estrés académico por mantener un índice más alto que el de sus compañeros?

Cuestionario del Estrés Académico de los Estudiantes de administración de penúltimo y último año de CEUTEC, Tegucigalpa.

6.4.3: Resultado de la pregunta 12

Tabla 18. Resultado de la pregunta 12

Escala	Encuestados	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	86	35.54%
De acuerdo	80	33.06%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	34	14.05%
En desacuerdo	27	11.16%
Totalmente en desacuerdo	15	6.20%
<b>Total</b>	<b>242</b>	<b>100.00%</b>

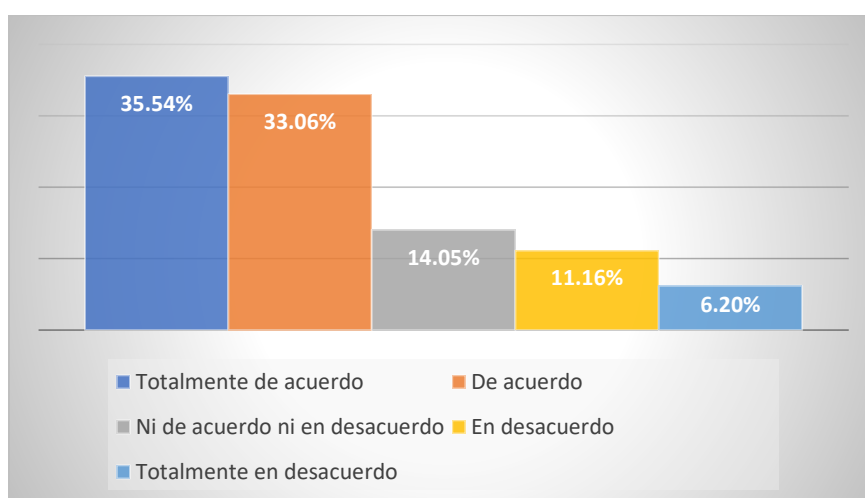


Gráfico 6.4.3: Estrés generado por el orgullo.

Según los resultados obtenidos de la encuesta sobre la interrogante sobre el orgullo personal es un causante del estrés académico, un 34.54% totalmente de acuerdo, un 33.06% de acuerdo, reflejando un total de aceptación del 67.60% representado por 164/242 estudiantes que afirman que el orgullo personal es un causante del estrés académico. Un 14.05% ni acuerdo ni en desacuerdo, un 11.16% en desacuerdo y un 6.20% en total desacuerdo representando un 31.41% representado por 78/242 estudiantes que no están de acuerdo con que el orgullo personal sea un causante del estrés académico

## **6.5. Resultados acerca de: Limitación del tiempo para cumplir con las asignaciones.**

6.5.1. ¿Siente que trabajar y estudiar al mismo tiempo le causa estrés para cumplir con las asignaciones académicas?

Cuestionario del Estrés Académico de los Estudiantes de administración de penúltimo y último año de CEUTEC, Tegucigalpa.

*6.5.1: Resultado de la pregunta 13*

*Tabla 19. Resultado de la pregunta 13*

<b>Escala</b>	<b>Encuestados</b>	<b>Porcentaje</b>
Totalmente de acuerdo	163	67.36%
De acuerdo	64	26.45%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	7	2.89%
En desacuerdo	5	2.07%
Totalmente en desacuerdo	3	1.24%
<b>Total</b>	<b>242</b>	<b>100.00%</b>

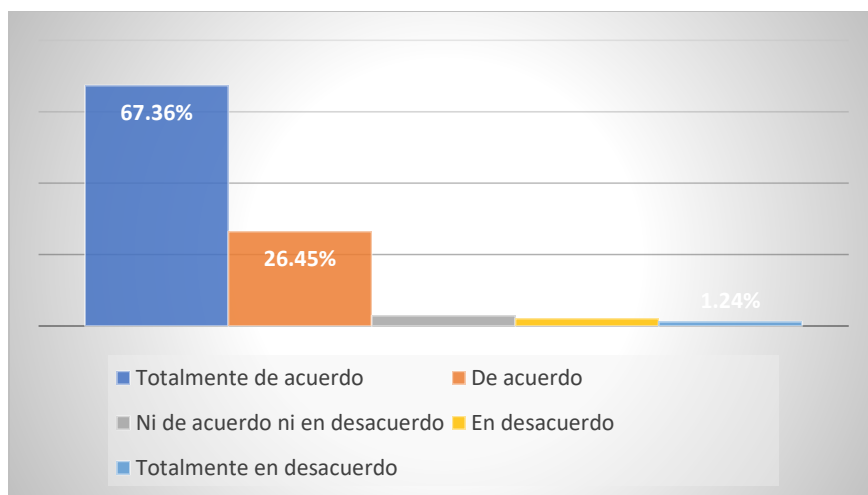


Gráfico 6.5.1: Estrés generado en estudiantes por trabajar y estudiar.

Según los resultados obtenidos sobre la interrogante sobre estudiar y trabajar al mismo tiempo es un causante del estrés académico, ya que el 67.36% totalmente de acuerdo, un 26.45% de acuerdo, reflejando un total de aceptación del 93.81% representado por 227/242 estudiantes. Un 2.89% ni acuerdo ni en desacuerdo, un 2.07% en desacuerdo y un 1.24% en total desacuerdo representando un 6.20% representado por 15/242 estudiantes que no están de acuerdo con que el estudiar y trabajar al mismo tiempo es un causante del estrés académico.

6.5.2. ¿Considera que los problemas de administración del tiempo, es causa de estrés debido al tiempo limitado en la entrega de asignaciones?

Cuestionario del Estrés Académico de los Estudiantes de administración de penúltimo y último año de CEUTEC, Tegucigalpa.

6.5.2: Resultado de la pregunta 14

Tabla 20. Resultado de la pregunta 14

Escala	Encuestados	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	144	59.50%
De acuerdo	72	29.75%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	16	6.61%
En desacuerdo	10	4.13%
<b>Total</b>	<b>242</b>	<b>100.00%</b>

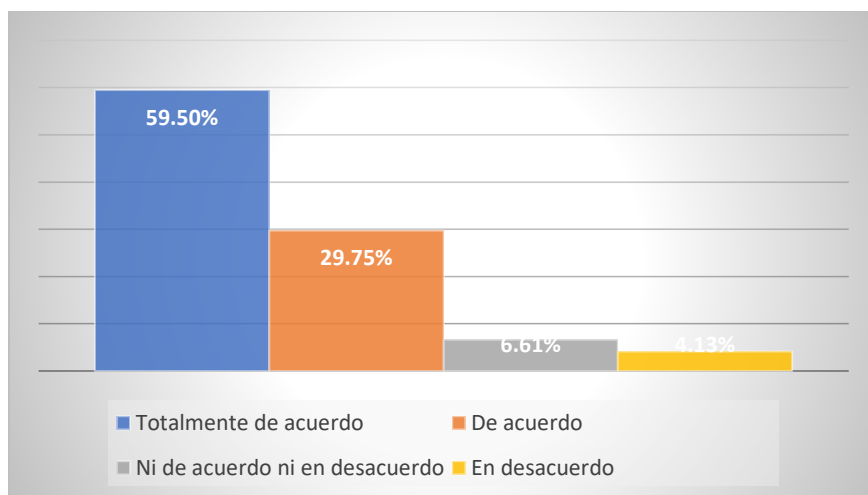


Gráfico 6.5.2: Estrés debido a la mala administración de tiempo

La muestra representativa de los resultados obtenidos de la encuesta sobre los problemas de administración del tiempo es un causante del estrés académico, un 59.50% totalmente de acuerdo, un 29.75% de acuerdo, reflejando un total de aceptación del 89.25% representado por 216/242 estudiantes que afirman que sobre los problemas de administración del tiempo es un causante del estrés académico. Un 6.61% ni acuerdo ni en desacuerdo, un 4.13% en desacuerdo representando un 10.74% representado por 26/242 estudiantes que no están de acuerdo con que sobre los problemas de administración del tiempo es un causante del estrés académico.

6.5.3. ¿Considera usted que la mala planificación causa estrés al momento de cumplir las asignaciones con tiempo limitado?

Cuestionario del Estrés Académico de los Estudiantes de administración de penúltimo y último año de CEUTEC, Tegucigalpa.



### 6.5.3: Resultado de la pregunta 15

Tabla 21. Resultado de la pregunta 15

Escala	Encuestados	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	106	43.80%
De acuerdo	114	47.11%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	15	6.20%
En desacuerdo	5	2.07%
Totalmente en desacuerdo	2	0.83%
<b>Total</b>	<b>242</b>	<b>100.00%</b>

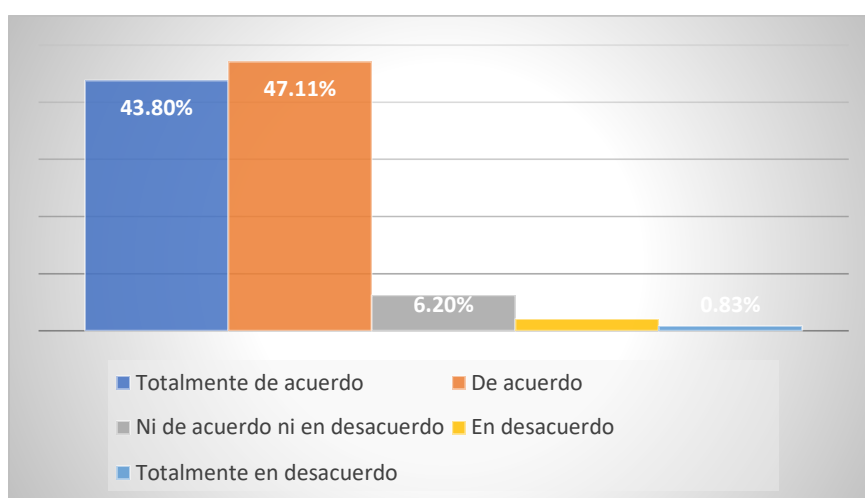


Gráfico 6.5.3: Estrés provocado por la mala planificación

La muestra representativa sobre resultados obtenidos de la encuesta sobre la mala planificación causa estrés al momento de realizar las asignaciones con tiempo limitado, un 43.89% totalmente de acuerdo, un 47.11% de acuerdo, reflejando un total de aceptación del 91% representado por 220/242 estudiantes que afirman que la mala planificación causa estrés al momento de realizar las asignaciones con tiempo limitado es un causante del estrés académico. Un 6.20% ni acuerdo ni en desacuerdo, un 2.07% en desacuerdo y un 0.83% en total desacuerdo representando un 9.10% no están de acuerdo con que la mala planificación causa estrés al momento de realizar las asignaciones con tiempo limitado es un causante del estrés académico.

## 6.6. Resultados acerca de: Responsabilidad por cumplir exigencias académicas.

6.6.1. ¿Considera que ser disciplinado disminuye el estrés al momento de ser responsables en el cumplimiento de las asignaciones académicas?

Cuestionario del Estrés Académico de los Estudiantes de administración de penúltimo y último año de CEUTEC, Tegucigalpa.

6.6.1: Resultado de la pregunta 16

Tabla 22. Resultado de la pregunta 16

Escala	Encuestados	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	117	48.35%
De acuerdo	96	39.67%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	14	5.79%
En desacuerdo	8	3.31%
Totalmente en desacuerdo	7	2.89%
<b>Total</b>	<b>242</b>	<b>100.00%</b>

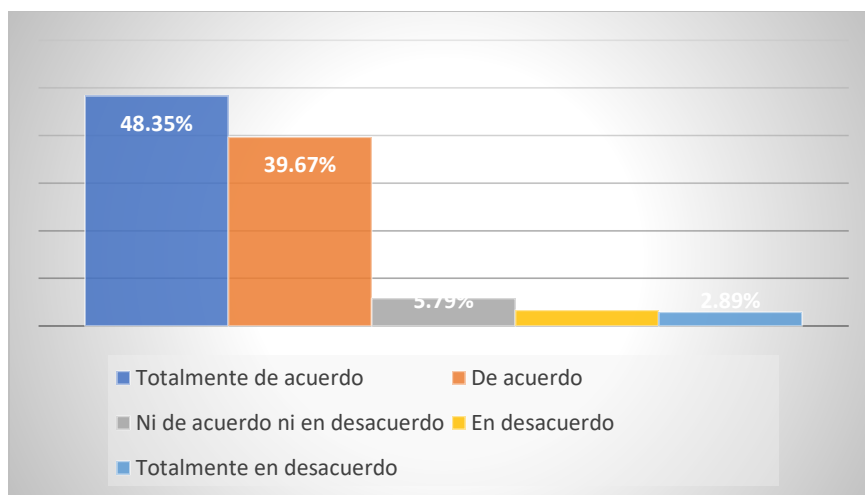


Gráfico 6.6.1: La disciplina funciona para disminuir el estrés

La muestra representativa sobre resultados obtenidos de la encuesta sobre ser disciplinado disminuye el estrés al momento del cumplimiento de las asignaciones, un 49.35% totalmente de acuerdo, un 39.67% de acuerdo, reflejando un total de aceptación del 88.02% representado por 213/242 estudiantes que afirman que ser disciplinado disminuye el estrés al momento del

cumplimiento de las asignaciones. Un 5.79% ni acuerdo ni en desacuerdo, un 3.31% en desacuerdo y un 2.89% en total desacuerdo representando un 11.99% representado por 30/242 estudiantes que no están de acuerdo con que ser disciplinado disminuye el estrés al momento del cumplimiento de las asignaciones.

6.6.2. ¿Considera que el estar comprometido con las asignaciones académicas disminuye el estrés al momento de cumplir con las exigencias académicas?

Cuestionario del Estrés Académico de los Estudiantes de administración de penúltimo y último año de CEUTEC, Tegucigalpa.

6.6.2: Resultado de la pregunta 17

Tabla 23. Resultado de la pregunta 17

Escala	Encuestados	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	97	40.08%
De acuerdo	101	41.74%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	24	9.92%
En desacuerdo	14	5.79%
Totalmente en desacuerdo	6	2.48%
<b>Total</b>	<b>242</b>	<b>100.00%</b>

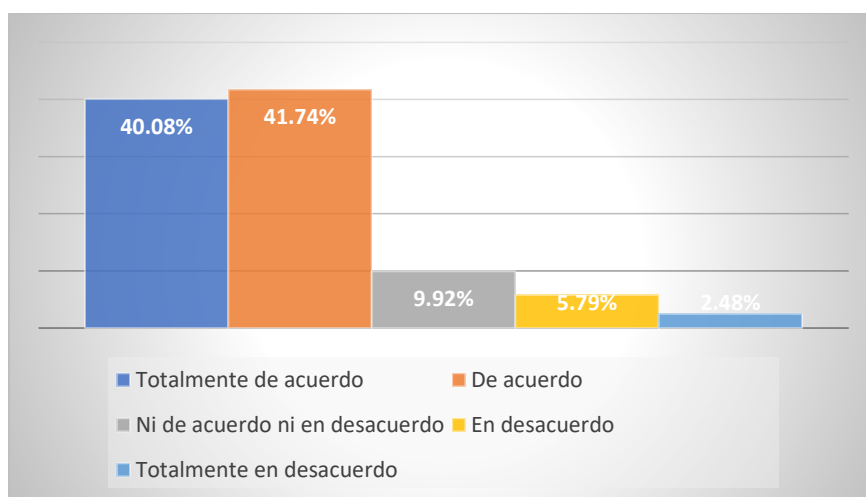


Gráfico 6.6.2: el compromiso funciona para disminuir el estrés

Según los resultados obtenidos de la encuesta sobre la interrogante sobre el estar comprometido con las asignaciones académicas disminuye el estrés al momento de cumplir con las exigencias académicas, un 40.08% totalmente de acuerdo, un 41.74% de acuerdo, reflejando un total de aceptación del 81.82% representado por 198/242 estudiantes que afirman que el estar comprometido con las asignaciones académicas disminuye el estrés al momento de cumplir con las exigencias académicas. Un 9.92% ni acuerdo ni en desacuerdo, un 5.79% en desacuerdo y un 2.48% en total desacuerdo representando un 18.19% representado por 44/242 estudiantes que no están de acuerdo con que el estar comprometido con las asignaciones académicas disminuye el estrés al momento de cumplir con las exigencias académicas.

6.6.3. ¿Cree usted que, al estar motivado, el estrés es menor al cumplir con las responsabilidades académicas?

Cuestionario del Estrés Académico de los Estudiantes de administración de penúltimo y último año de CEUTEC, Tegucigalpa.

6.6.3: Resultado de la pregunta 18

Tabla 24. Resultado de la pregunta 18

Escala	Encuestados	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	136	56.20%
De acuerdo	71	29.34%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	26	10.74%
En desacuerdo	5	2.07%
Totalmente en desacuerdo	4	1.65%
<b>Total</b>	<b>242</b>	<b>100.00%</b>

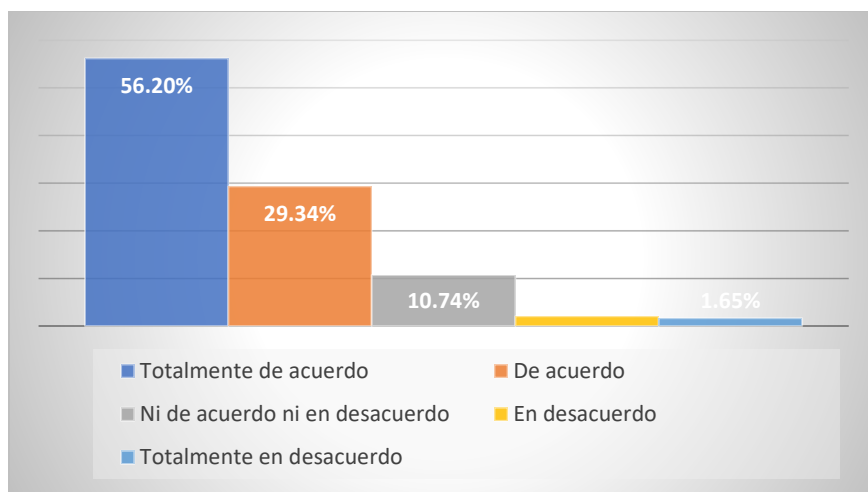


Gráfico 6.6.3: El estar motivado disminuye el estrés

Según los resultados obtenidos de la encuesta sobre la interrogante el estar motivado disminuye el estrés al momento de cumplir con las exigencias académicas, un 56.20% totalmente de acuerdo, un 29.34% de acuerdo, reflejando un total de aceptación del 85.54% representado por 207/242 estudiantes que afirman que el estar motivado disminuye el estrés al momento de cumplir con las exigencias académicas. Un 10.74% ni acuerdo ni en desacuerdo, un 2.07% en desacuerdo y un 1.65% en total desacuerdo representando un 14.46% representado por 35/242 estudiantes que no están de acuerdo con que el estar motivado disminuye el estrés al momento de cumplir con las exigencias académicas.

## 6.7. Resultados acerca de: La realización de un examen.

### 6.7.1. ¿Tener miedo al fracaso le genera estrés al momento de realizar un examen?

Cuestionario del Estrés Académico de los Estudiantes de administración de penúltimo y último año de CEUTEC, Tegucigalpa.

### 6.7.1: Resultado de la pregunta 19

Tabla 25. Resultado de la pregunta 19

Escala	Encuestados	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	113	46.69%
De acuerdo	98	40.50%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	21	8.68%
En desacuerdo	6	2.48%
Totalmente en desacuerdo	4	1.65%
<b>Total</b>	<b>242</b>	<b>100.00%</b>

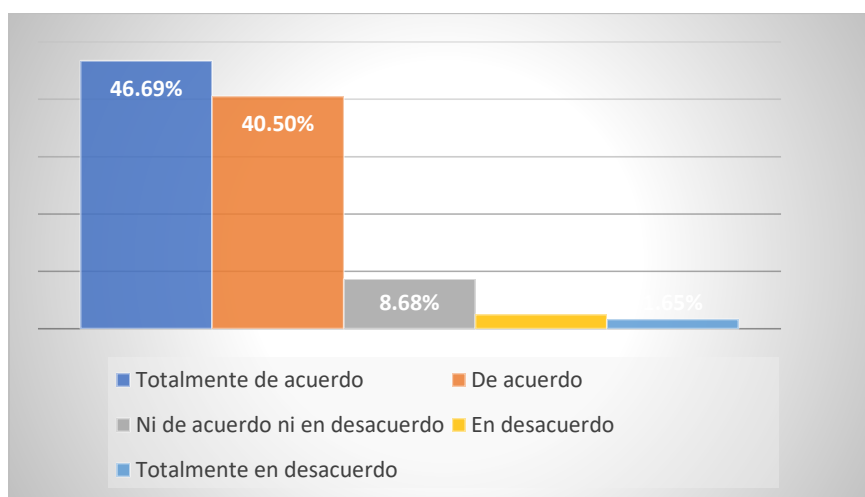


Gráfico 6.7.1: El miedo como generador del estrés

Según los resultados obtenidos de la encuesta sobre la interrogante el tener miedo al fracaso le genera el estrés al momento de realizar un examen, un 46.69% totalmente de acuerdo, un 40.50% de acuerdo, reflejando un total de aceptación del 87.19% representado por 211/242 estudiantes que afirman que el tener miedo al fracaso le genera el estrés al momento de realizar un examen. Un 8.68% ni acuerdo ni en desacuerdo, un 2.48% en desacuerdo y un 1.65% en total desacuerdo representando un 12.81% representado por 31/242 estudiantes que no están de acuerdo con que el tener miedo al fracaso le genera el estrés al momento de realizar un examen.

### 6.7.2. ¿Estar poco preparado le genera estrés al momento de realizar un examen?

Cuestionario del Estrés Académico de los Estudiantes de administración de penúltimo y último año de CEUTEC, Tegucigalpa.

#### 6.7.2: Resultado de la pregunta 20

Tabla 26. Resultado de la pregunta 20

Escala	Encuestados	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	161	66.53%
De acuerdo	63	26.03%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	10	4.13%
En desacuerdo	5	2.07%
Totalmente en desacuerdo	3	1.24%
<b>Total</b>	<b>242</b>	<b>100.00%</b>

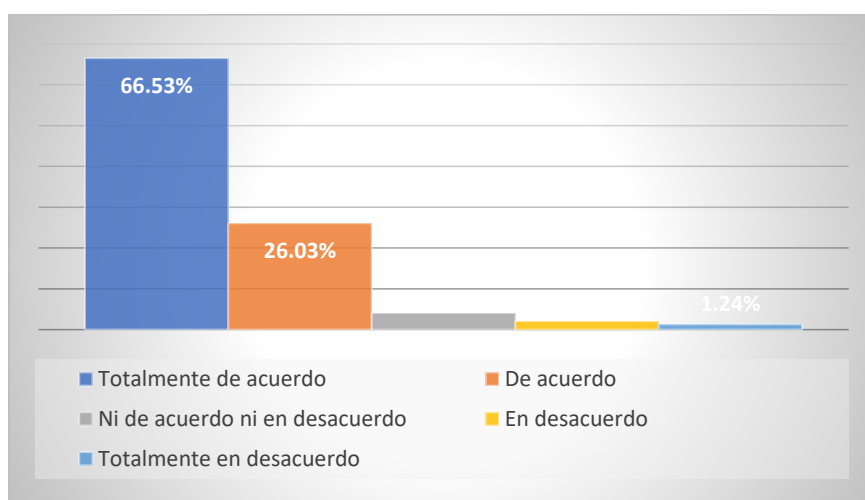


Gráfico 6.7.2: La poca preparación como generador del estrés

Los resultados obtenidos de la encuesta sobre la interrogante el estar poco preparado le genera el estrés al momento de realizar un examen, un 66.53% totalmente de acuerdo, un 26.03% de acuerdo, reflejando un total de aceptación del 92.56% representado por 224/242 estudiantes que afirman que si le genera estrés los exámenes cuando se está poco preparado. Un 4.13% ni acuerdo ni en desacuerdo, un 2.07% en desacuerdo y un 1.24% en total desacuerdo representando un 7.44% representado por 18/242 estudiantes.

### 6.7.3. ¿El perfil del docente es un generador de estrés en la realización de exámenes?

Cuestionario del Estrés Académico de los Estudiantes de administración de penúltimo y último año de CEUTEC, Tegucigalpa.

#### 6.7.3: Resultado de la pregunta 21

Tabla 27. Resultado de la pregunta 21

Escala	Encuestados	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	43	17.77%
De acuerdo	76	31.40%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	94	38.84%
En desacuerdo	18	7.44%
Totalmente en desacuerdo	11	4.55%
<b>Total</b>	<b>242</b>	<b>100.00%</b>

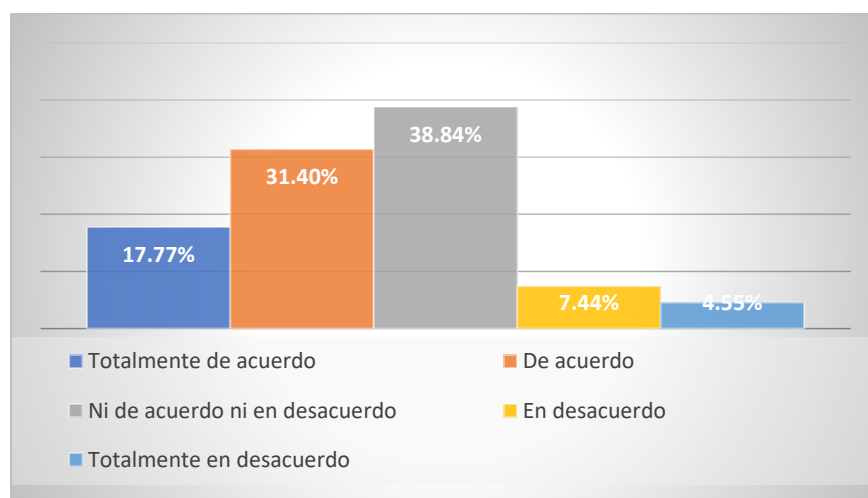


Gráfico 6.7.3: El perfil del docente como generador del estrés

Los resultados obtenidos de la encuesta sobre la interrogante sobre el perfil del docente como generador de estrés en la realización de un examen, un 17.77% totalmente de acuerdo, un 31.40% de acuerdo, reflejando un total de aceptación del 49.17% representado por 119/242. Un 34.84% ni acuerdo ni en desacuerdo, un 7.44% en desacuerdo y un 4.55% en total desacuerdo representando un 50.83% representado por 224/242 estudiantes que no están de acuerdo.



## 6.8. Entrevista a Expertos

La entrevista es una herramienta de la investigación cualitativa que permite obtener información de expertos sobre un tema específico en el que se necesite profundizar. Siempre se debe entrevistar a expertos en el tema, ya que de ellos se puede obtener información acabada y valiosa de temas específicos que se debe profundizar. Se recomienda estructurar previamente, por medio de un guion, la información que se desea recopilar para hacer todas las preguntas necesarias

### 6.8.1. Desarrollo de la entrevista.

Se da a conocer que el objeto es abundar sobre el tema del estrés académico en los estudiantes de educación superior, como preámbulo se conoce que existe información amplia sobre el tema, pero el objeto de la entrevista es conocer sobre los aspectos que generan estrés y cómo puede afectar el estrés a los estudiantes universitarios en su salud, rendimiento estudiantil, problemas sociales.

La entrevista se desarrolló a con dos psicólogos Mario Alberto Varela actualmente se desarrolla en Cruz Roja Hondureña en un proyecto de prevención de violencia y bienestar comunitario que en las respuestas será puesto como P (1) y Israel Antonio actualmente se desarrolla en Proyecto Metas de USAID que en las respuestas será puesto P (2)

1 ¿Que me pueden decir sobre que es el estrés académico?

P (1): El estrés académico es un estado emocional en un primer momento y posterior puede ser de forma conductual, ahora el tema del estrés es debido a que un persa percibe que está pasando en un momento de presión laboral o factores de alta demanda académica como mencionan y esto debido a que las estudiantes son expuestas a altas demandas como investigaciones, tareas o exámenes, entonces cuando son expuestos a estas situaciones puede generar estrés.

P (2) Como dice el colega, una persona estresada es ocasionado cuando son expuesto a situaciones complejas que cuando no pueden interponerse a situaciones de estrés puede ocasionar índices altos de estrés que es cuando las personas mencionan que sufren de afecciones de salud.

2 ¿El estrés académico es algo bueno o malo para los estudiantes?

P (1) En realidad desde mi punto de vista no es malo cuando las personas son expuestas no sufren de problemas de salud tanto físicas o mentales, como por ejemplo en ocasiones lo he detectado en persona que son propensas a sufrir violencia en las comunidades que trabajo y eso le ocasiona estrés que, si serán víctimas o no, pero se ve que hay persona ante esta situación deciden cambiar el ambiente y tratan de mejorar su comunidad y es con ella las que trabajo.

Ahora en tema académico, si la persona se sumerge a que las demandas son más grandes que sus habilidades y no hacen nada en mejorar esta situación en buscar ayuda y se planifica para poder cumplir con las asignaciones entonces se deja sumergir y puede llegar al punto de paralizar y no dejar actuar y cuando pasa eso entonces decimos que el estrés es algo negativo, pero si lo contrario lo activa y lo hace cumplir con las asignaciones con esa activación entonces vemos que el estrés es algo positivo.

P(2) El estrés puede ser bueno y malo, como ponerlo en contexto existe dos tipos de estrés en la psicología que es el Eustres (Positivo) y el Distres (Negativo) no son conceptos viejos son de hace una década, poniéndolo en contexto si un persona es promovida de puesto ¿Es bueno o malo? claramente me dirán que es algo bueno, pero no piensan que ese persona si bien es cierto estará alegre por la promoción caerá en una ansiedad que es un síntomas del estrés, y se preguntaran ¿Por qué? bueno esta persona entra a un mundo desconocido al cual estará enfrentado, ahora si la persona ante esta situación se motiva y busca aprender y hacer bien las cosas el estrés es algo positivo (eustres), pero sin embargo la persona viene y se abruma y no logra comprender el nuevo puesto esa ansiedad va a caer a una paralización, ocasionando problemas de aprendizaje y de desarrollo entonces se vuelve negativo (Distres)

3 ¿Todas las personas sufren de estrés o alguno son inmunes?

P(1) Todas las personas pueden ser puestas en situaciones estresantes, por tanto todas las personas puede estresarse.

P(2) Todas las personas pueden estresarse lo que sucede es que no todas las personas percibe estar estresadas, en ocasiones me dicen que van a examen y que no pueden dormir o que van a una

defensa y que no lograr quitarse la idea del fracaso, que sucede, en ocasiones existen síntomas pero no saben que están sufriendo una situación estresante y esta cuando llegan a altos niveles es que buscan ayuda médica.

4 ¿Cuándo ustedes mencionan que todo sufren de estrés y que cuando es en altos niveles buscan ayuda médica, que cosas han detectado?

P(1) Bien, muchas personas buscan ayuda ya cuando sienten problemas físicos, personas que sufren de migrañas, pérdida de apetito, entonces van al médico y les receta algo para esos dolores de cabeza o estimulante para el apetito, pero no hacen un estudio detallado donde en realidad lo que necesitan es un psicólogo.

P(2) En mi caso, yo estuve tratando una persona con un cuadro de epilepsia que los doctores estaban tratando como tal, una persona epiléptica, pero no conocían que es lo que pasaba entonces la remitieron que era lo que le ocasionaba estos ataques debido a que los exámenes que le habían practicado todo estaba bien entonces querían saber que sucedía.

Bien lo que pasaba con esta paciente es que era una estudiante de 3ro de ciclo o como ahora es conocido pasante de noveno año, ella tenía una beca por una empresa privada y como ella estaba en un proceso de evaluación ya que su beca le cubría hasta ese año que estaba cursando y estaba aplicando a que la beca se la aplicara para su diversificado pero tenía que cumplir cierto perfil como índice académico, entonces existía tanta presión por parte de los padres hacia ella para fuera cada vez mejor el rendimiento académico le generaba tanto estrés ya que no tenía momento de relajación de compartir con amistades, jugar o distraerse; si no que solo se enfocaba en sus estudios y sumado que tenía una clase que se estaba complicando, generó tanto problema que inició inicialmente con dolores de cabeza, problemas estomacales, pérdida de apetito, problemas de conciliar con el sueño, llegó al punto de la epilepsia, que se aconsejó en ese momento que buscara actividades desestresantes como verse con sus amistades, jugar, practicar un deporte.

Bien como podemos ver ese es un vivo ejemplo del estrés académico no a nivel de universidad, pero sí desarrollado en situaciones a las que son expuestos los estudiantes.

5 ¿Ustedes mencionan que las todas las personas son propensas al estrés que deben hacer para no caer en problemas graves de salud como menciona?

P(1) Una persona debe aprenderse a conocerse y saber que algunos sintomas se le presentan y deben buscar una ayuda medica y posteormente el medico le podra aconsejar buscar ayuda psicologica apropiada.

P(2) En realidad las personas tienen una mala percepcion cuando le dicen que una persona debe visitar un psicologo piensan que es para personas que estan locas, y esta totalmente errada ya que nuestra funciona de nosotros como psicologos ayudar a enfrentar situaciones estresantes, a curarnos de adicciones, a controlar enfermedades crónicas y eliminar los obstáculos que nos impiden alcanzar los objetivos que se han propuesto.

6. ¿Cuáles son los sintomas mas marcado de una persona sufre de estrés?

P(1) Un persona con cuadro de estrés son manifestado por problemas no solo de salud fisica como he expuesto, si no tambien existe que el estrés puede ocasionar problema sociales, hay personas pierden habilidades sociales, como por ejemplo se retrae, se retiran de estudiar o a existido escenarios cuando una persona es expuesta a grandes presiones sociales puede volverse hasta agresiva.

P(2) como dice mi colega, el estrés no solo se manifiesta de forma de salud y tampoco solo social; si no tambien de salud y desarrollo integral de ser, por ejemplo cuando un niño de primer grado esta aprendiendo a leer o a escribir, existe grandes problemas con lo padres que en ocasiones no tiene la paciencia y llegan hasta represiones fisicas por no saber agarrar un lapiz y leer rapido, y no comprenden que es un proceso, y enves de crear motivaciones en el niño en querer mejorar lo que crean son problema de miedo en querer leer o tomar un lapiz, por que saben que tendra represiones fisicar.

7 ¿Para el estrés existe algún tipo de medicamento?

P(1) En realidad no hay medicamento que se dirantemente para el estrés si no lo que se hace es que se trata de mejorar la situacion mediante secciones donde se pueda detectar que es lo que le genera el estrés y buscar que el paciente aprenda a como afrontarlo.

P(2) Las personas no deben automedicarse y el estrés no es algo que se trata con medicamento en si, ahora si bien es cierto se puede medicar a una persona por un profesional pero son a los sintomas, por ejemplo, dolor de cabeza le recetan medicamento, de igual forma el desorden del sueño entre otros.

8.Tomando énfasis en el estrés académico a nivel universitario. ¿Qué aspectos son los que generan el estrés académico a nivel universitario?

P(1) Pues a pesar de que existen muchos estudios donde buscan las razones que generan el estrés no se sabe, esto es debido a que cada individual es distinto a otro, entonces, el estrés es generado por diversas situaciones, como ser la baja autoestima ya que una persona segura de si misma piensa que no puede con la carga académica y esa inseguridad puede generar el estrés, o también por el ambiente si se desarrolla en un ambiente estresante donde no hay suficiente tiempo para poder cumplir con las responsabilidades también puede generar estrés, en realidad puede ser muchos escenarios entonces es difícil en decir una situación exacta que le genera estrés.

P(2) El estrés es generado por estresores, que puede ser una carga mas grande que la que pueden desarrollar de forma tranquila, la poca preparación o inseguridad a un examen, problemas de comprensión a temas de clases, problemas económicos de saber como pagar los estudios, es muy complicado saber todos los escenarios es por ello que nosotros como profesionales realizamos varias secciones para poder identificar los factores, pero aquí lo importante es queee hace el individuo con el estrés si deja abrumar y absover o undir en el estrés o busca es salir a mejorar y usarlo de forma positiva.

## 9 ¿Qué puede hacer un estudiante universitario que esta con estres?

P(1) Bueno lo que mas aconsejo es buscar a un profesional de la psicología para que pueda orientarlo de como debe de actuar ante esta situación, pero lo que mas se le aconseja a personas en esta situación es mencionarle que busque actividades para desestresarte, como ejemplo salir de viaje hay persona que las relaja pero no a todas hay personas que se estresan al viajar, entonces no podemos dar soluciones genericas a todos los individuos debemos realizar un analisis de la persona para conoer que es exactamente le hara bien.

P(2) Todas las personas que estan estresantes deben buscar actividades recreativas o que lo saquen de ese circulo de estrés, por ejemplo bailar, salir a comer con amigos, practicar un deporte, por ejemplo los varones la potra de los fines de semana, o las chicas su salidas de viajes cortos o tiempo de chicas como ellas lo menciona, lo importante es buscar actividades que lo relajen y esto pueden regresar a niveles normales de estrés.

Se realizo el cierre de la actividad con el agradecimiento de los expertos por el tiempo birndado y saber un poco mas sobre el tema del el estrés academico.

### 6.8.2. Conclusiones de entrevista a expertos:

1. El estrés es un enfermedad y debe ser tratada por profesionales, todas las personas pueden sufrir de estrés y por tanto no debe ser ignorado ya que en al altos niveles de estrés pueden ocasionar problemas de salud fisica o mentales.
2. El estrés no debe verse como algo negativo, debido a que tambien puede ser tomada de forma positiva ya que funciona como activante para poder afrontar situaciones de alta demanda academica, ahora si la persona no se activa y se deja abrumar puede volverse algo negativo.
3. El estrés a pensar que todas las personas al menos una vez han sufrido de estrés aun asi no se sabe el porque es generado o que es lo que lo acasiona debido a que cada individuo es distinto.
4. Cuando un persona tiene altos niveles de estrés debe de buscar actividades que lo relajen con el objeto de bajar los niveles y que no ocasiones problemas de salud.

## VII. CONCLUSIONES

Con base a los resultados obtenidos en la investigación sobre el estrés académico de los estudiantes de administración de penúltimo y último año de CEUTEC, Tegucigalpa, donde se realizó el desarrollo de instrumento investigación a los estudiantes, con los resultados de la encuesta se llegaron a las siguientes conclusiones:

1. Los resultados obtenidos, nos indican que el estrés generado por la competencia con los compañeros del equipo de trabajo se identificó que el 69.42% está de acuerdo o totalmente de acuerdo en que logro de los demás o de forma individual crea competencia entre los miembros del equipo generando estrés, además que el 67.36% está de acuerdo o totalmente de acuerdo en que existe una cierta envidia académica entre los miembros del equipo de trabajo que los conlleva a competir con los compañeros.
2. Los resultados obtenidos, nos indican que el estrés generado por la carga académica de los alumnos se observó que el 91.33% de los estudiantes están de acuerdo o totalmente de acuerdo que la cantidad de clases matriculadas les genera estrés debido a la sobrecarga académica, sumando que el 75.62% de los encuestados dieron a conocer que la exigencia del docente les ocasiona estrés, y sumando el 93.08% de los estudiantes mencionan que les genera estrés cuando el docente no es suficientemente claro con las instrucciones de las asignaciones solicitadas al momento de cursar la clase.
3. Los resultados obtenidos, nos indican que el estrés generado por mantener un adecuado índice académico se determinó que el 85.95% de los encuestados están de acuerdo o totalmente de acuerdo que mantener un índice académico adecuado es generador de estrés por el hecho que un factor para poder graduarse, además el 53.30% están de acuerdo o totalmente de acuerdo que existe una exigencia familiar le produce estrés, sumando que el 68.60% están de acuerdo o totalmente de acuerdo que el orgullo personal es causante de estrés para mantener un índice académico adecuado.

4. Los resultados obtenidos, nos indican que el estrés generado por elaborar trabajos con límites de tiempo se identificó 93.81% están de acuerdo o totalmente de acuerdo que estudiar y trabajar al mismo tiempo son causante de estrés ya que se les dificulta cumplir con las asignaciones académicas, y el 89.25 de los educandos mencionan que los problemas de administración de tiempo son causantes de estrés debido al tiempo limitado al momento de presentar las asignaciones, sumando que el 90.91% de los estudiantes mencionan que una mala planificación les genera estrés al momento de presentar las asignaciones.
5. Los resultados obtenidos, nos indican que el estrés generado por la responsabilidad de cumplir con las exigencias académicas se concluyó que el 88.02% están de acuerdo o totalmente de acuerdo que ser disciplinados disminuye el estrés el momento de ser responsables en el cumplimiento de las asignaciones; de igual forma que el 81.82% de los encuestados menciona que estar comprometidos con las asignaciones disminuye el estrés, además que el 85.54% dieron a conocer que estar motivados el estrés es menor al momento de cumplir con las asignaciones.
6. Los resultados obtenidos, nos indican que el estrés generado por el período de exámenes, se observó que el 87.19% de los estudiantes están de acuerdo o totalmente de acuerdo de tener miedo al fracaso les genera estrés al momento de desarrollar un examen, acompañado con un 92.56% de los encuestados que dieron a conocer que el estar poco preparados les genera estrés al momento de desarrollar un examen, sumando que el 49.17% de educandos que el perfil del docente es generador de estrés en la realización de un examen.



## VIII. RECOMENDACIONES

1. Basado en la respuesta obtenida de la competencia con los compañeros del equipo de trabajo y debido a que no todos tienen las mismas habilidades, siendo un estresor importante la comparación con los demás compañeros, sería conveniente que cada estudiante se prepare muy bien en los temas a tratar para poder discutir o competir con los demás para no mostrar debilidades y no solo en el tema, sino en las herramientas tecnológicas con las que se está trabajando.
2. Es evidente que cuando ya se está próximo a culminar con la carrera, casi la totalidad de alumnos siente que debe matricular más clases para acelerar su salida y para evitar que ellos se convierta en un estresor tan agobiante, lo más recomendado sería que antes de matricular cierta cantidad de clases, investigue acerca de la misma y que tome en consideración lo que cada una conlleva para que pueda organizar, cuáles y cuantas clase puede matricular y priorizar las actividades que se vayan presentando y de esta forma poder dar respuesta en tiempo y forma y cumpliendo con las exigencias del docente.
3. Si el orgullo, la exigencia familiar y muy importante, el cuidado de mantener un índice académico para efectos de graduación son una causa considerable de estrés, lo más aconsejable y para un desempeño factible, los estudiantes deben gestionar su tiempo desde antes de comenzar con la clase, ser disciplinado en hábitos de estudio y ampliar sus conocimientos a parte de lo recibido en las clases, así mismo debe buscar nuevas técnicas que le ayuden a concentrarse a la hora de estudiar, de esta forma, podrá cumplir con todas las expectativas esperadas, tanto para su familia como para el mismo estudiante.

4. Debido a que un gran porcentaje de alumnos estudia y trabaja al mismo tiempo, debe elaborar un planificador de tareas cada inicio de semana, donde indique, clases y los temas haciendo hincapié en fechas de entrega, así como el puntaje a evaluar, esto creará un sentido de urgencia y prioridad para la elaboración de los proyectos más próximos a vencer y de esta forma administrar el tiempo de una forma más eficiente presentando sus asignaciones en el tiempo que corresponde.
5. El alumno debe enfocarse en los objetivos que tiene para alcanzar su título universitario, razón por la que debe visualizar esa razón para permanecer la mayoría del tiempo motivado y sentirse comprometido, también disciplinando los métodos de estudio y cumplir con las exigencias académicas.
6. Los estudiantes deben elaborar un itinerario de estudio, programando el tiempo para cada clase, dándole prioridad a las que más se le dificultan, con un tiempo más amplio, si desde un inicio se entera que la clase se le hace complicada, no debe faltar a clases y despejar sus dudas durante la misma, adicional, buscar apoyo con los compañeros que más entienden los temas, así como buscar información adicional en internet para ampliar su conocimiento, de esta forma, se sentirá más seguro al momento de someterse a un examen.

## IX. BIBLIOGRAFÍA

- Barraza Macías Arturo (2006) *Un Modelo Para el Estudio del Estrés Académico* Recuperado el 3 de diciembre del 2006 en:  
<http://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/viewFile/19028/18052>
- Berrio García Nathaly (2011) *Estrés Académico* Recuperado el 2011 en:  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-48922011000200006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006)
- Barchitec (2021) *Definiendo El Alcance De Una Investigación: Exploratoria, Descriptiva, Correlacional O Explicativa* Recuperado el 18 de diciembre del 2020 en:  
<https://barchitec.com/2017/12/18/definiendo-el-alcance-de-una-investigacion-exploratoria-descriptiva-correlacional-o-explicativa/>
- Chong González Elizabeth (2017) *Factores que inciden en el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Politécnica del Valle de Toluca* Recuperado en enero 2017 en: <https://www.redalyc.org/pdf/270/27050422005.pdf>
- De la Torre, Omar (2021) *Principales factores de clasificación* Recuperado el 26 de mayo de 2021 en: [https://www.cnbs.gob.hn/wp-content/uploads/2021/05/Honduras\\_FA\\_0521.pdf](https://www.cnbs.gob.hn/wp-content/uploads/2021/05/Honduras_FA_0521.pdf)
- Duran Aponte Emilse (2012) *Manejo del tiempo académico en jóvenes que inician estudios en la Universidad Simón* Recuperado el 08 de agosto del 2012 en:  
<http://www.scielo.org.co/pdf/rles/v11n1/v11n1a06.pdf>
- Del Cid, A. (2007). *Investigación Fundamentos y Metodología* (Primera Edición ed.). México: Pearson Educación.
- Espinoza, Marcos (2020) *Las Fuerzas de Porter: Estrategias luego de su aplicación* Recuperado en Octubre del 2020 en: [https://www.researchgate.net/profile/Marcos-Espinoza-3/publication/349108297\\_LAS\\_FUERZAS\\_DE\\_PORTER ESTRATEGIAS LUEGO DE SU APLICACION/links/6020ce2c92851c4ed557990a/LAS-FUERZAS-DE-PORTER-ESTRATEGIAS-LUEGO-DE-SU-APLICACION.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Marcos-Espinoza-3/publication/349108297_LAS_FUERZAS_DE_PORTER ESTRATEGIAS LUEGO DE SU APLICACION/links/6020ce2c92851c4ed557990a/LAS-FUERZAS-DE-PORTER-ESTRATEGIAS-LUEGO-DE-SU-APLICACION.pdf)
- Ferrer Claudia (2016) *Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante* Recuperado en abril del 2016 en: [http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2\\_Estres\\_acad.pdf](http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf)
- Hernández Sampieri, Roberto (1997) *Metodología de Investigación* Recuperado en enero del

- 2000 en: [https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologia-de-la-Investigaci%C3%83%C2%B3n\\_Sampieri.pdf](https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologia-de-la-Investigaci%C3%83%C2%B3n_Sampieri.pdf)
- Hernández Sampieri, Roberto (2014) *Libro Metodología de la Investigación* Recuperado en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- López, Pedro Luis (2004) *Población Muestra y Muestreo* Recuperado en: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1815-02762004000100012#:~:text=a\)%20Poblaci%C3%B3n.,los%20accidentes%20viales%20entre%20otros%22](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012#:~:text=a)%20Poblaci%C3%B3n.,los%20accidentes%20viales%20entre%20otros%22)
- Maceo Palacio, Omar (2013) *Estrés académico: causas y consecuencias* Recuperado en 06 de febrero del 2013 en: <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/410>
- Mata Solís, Luis Diego (2019) *El enfoque de investigación: la naturaleza del estudio*, Recuperado el 07 de marzo del 2019 en: <https://investigaliacr.com/investigacion/el-enfoque-de-investigacion-la-naturaleza-del-estudio/>
- Nikell E. Zárate-Depraect *Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud* Recuperado el 21 de febrero 2018 en: <https://scielo.isciii.es/pdf/fem/v21n3/2014-9832-fem-21-3-153.pdf>
- Raudales Centeno, Carlos (2017) *Aporte de las tecnologías para el desarrollo sostenible de Honduras* Recuperado en enero del 2017 en: <https://www.unitec.edu/innovare/published/volume-6/number-2/6211-aporte-de-las-tecnologias-de-la-informacion-para-el-desarrollo-sostenible-de-honduras.pdf>
- Silva Ramos, María Fernanda (2020) *Estrés académicos en estudiantes universitarios* Recuperado en 28 de febrero del 2020 en: <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
- Salmerón Ladislao (2011) *¿Por qué realizar un examen mejora nuestro aprendizaje?* Recuperado el 07 de marzo 2011 en [https://www.researchgate.net/profile/Ladislao-Salmeron/publication/268367736\\_Por\\_que\\_realizar\\_un\\_examen\\_mejora\\_nuestro\\_aprendizaje\\_Lecciones\\_cientificas\\_y\\_educativas\\_del\\_efecto\\_del\\_test/links/56cecc3808ae059e375504d0/Por-que-realizar-un-examen-mejora-nuestro-aprendizaje-Lecciones-cientificas-y-educativas-del-efecto-del-test.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Ladislao-Salmeron/publication/268367736_Por_que_realizar_un_examen_mejora_nuestro_aprendizaje_Lecciones_cientificas_y_educativas_del_efecto_del_test/links/56cecc3808ae059e375504d0/Por-que-realizar-un-examen-mejora-nuestro-aprendizaje-Lecciones-cientificas-y-educativas-del-efecto-del-test.pdf)
- Toribio Ferrer Claudia (2016) *Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante*

Recupero enero del 2016 en:

[http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2\\_Estres\\_acad.pdf](http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf)

Watzlawick, Paul, Bavelas Janet (2007) *Teoría de la comunicación humana:*

*Interacciones, patologías y paradojas* Recuperado el 08 de agosto del 2012 en:

<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=4AGIDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=Teor%C3%ADas+basadas+en+la+interacci%C3%B3n&ots=4yKWdBFgE4&sig=AUjm1IvkLV7NhRm25z1RgsVaGJI#v=onepage&q=Teor%C3%ADas%20basadas%20en%20la%20interacci%C3%B3n&f=false>

Villalobos Galvis, F. (2007). *Aplicación del modelo procesual del estrés a la conducta suicida. Universidad Y Salud*, 1(8). Recuperado 25 de marzo 2021 en:

<https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/253>

Zerate - Deprécate (2017) *Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de salud*

Recuperado el 27 de noviembre del 2017 en: <https://scielo.isciii.es/pdf/fem/v21n3/2014-9832-fem-21-3-153.pdf>

## X. ANEXOS

### Cuestionario

En calidad de estudiantes de la Universidad Tecnológica Centroamericana; con el propósito de que formen parte de una investigación sobre el estrés académico como estudiantes de Administración de penúltimo y último año de CEUTEC, Tegucigalpa, de la forma más atenta solicitamos de su ayuda y sinceridad para dar respuesta a la presente encuesta.

**Instrucciones:** A continuación, marcar con un clic la casilla según la opción con la que se sienta identificado.

<b>Generales</b>	<b>1.1 Edad</b> <input type="checkbox"/> De 25 a 35 años <input type="checkbox"/> De 36 a 45 años <input type="checkbox"/> De 46 años en adelante	<b>1.2 Género</b> <input type="checkbox"/> Femenino <input type="checkbox"/> Masculino
	<b>1.3 Nivel de estudio</b> <input type="checkbox"/> Penultimo año <input type="checkbox"/> Último año	<b>1.4 ¿Actualmente cuenta con empleo?</b> <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No
<b>La competencia con los compañeros de equipo de estudio</b>	<b>1.5 ¿Considera que la orientación al logro genera estrés entre la competencia con los compañeros de estudio?</b> <input type="checkbox"/> Totalmente en desacuerdo <input type="checkbox"/> En desacuerdo <input type="checkbox"/> Ni de acuerdo ni en desacuerdo <input type="checkbox"/> De acuerdo <input type="checkbox"/> Totalmente de acuerdo	<b>1.6 ¿Considera que existe la envidia académica al momento de competir con sus compañeros le causa estrés?</b> <input type="checkbox"/> Totalmente en desacuerdo <input type="checkbox"/> En desacuerdo <input type="checkbox"/> Ni de acuerdo ni en desacuerdo <input type="checkbox"/> De acuerdo <input type="checkbox"/> Totalmente de acuerdo

<b>La sobrecarga académica.</b>	<p>2.1 ¿Considera que la cantidad de clases matriculadas le genera estrés por la sobrecarga académica?</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Totalmente en desacuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>En desacuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Ni de acuerdo ni en desacuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>De acuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Totalmente de acuerdo</td></tr> </tbody> </table>	<input type="checkbox"/>	Totalmente en desacuerdo	<input type="checkbox"/>	En desacuerdo	<input type="checkbox"/>	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	<input type="checkbox"/>	De acuerdo	<input type="checkbox"/>	Totalmente de acuerdo	<p>2.2 ¿Cree usted que las exigencias del docente pueden ocasionar estrés académico?</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Totalmente en desacuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>En desacuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Ni de acuerdo ni en desacuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>De acuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Totalmente de acuerdo</td></tr> </tbody> </table>	<input type="checkbox"/>	Totalmente en desacuerdo	<input type="checkbox"/>	En desacuerdo	<input type="checkbox"/>	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	<input type="checkbox"/>	De acuerdo	<input type="checkbox"/>	Totalmente de acuerdo
	<input type="checkbox"/>	Totalmente en desacuerdo																				
<input type="checkbox"/>	En desacuerdo																					
<input type="checkbox"/>	Ni de acuerdo ni en desacuerdo																					
<input type="checkbox"/>	De acuerdo																					
<input type="checkbox"/>	Totalmente de acuerdo																					
<input type="checkbox"/>	Totalmente en desacuerdo																					
<input type="checkbox"/>	En desacuerdo																					
<input type="checkbox"/>	Ni de acuerdo ni en desacuerdo																					
<input type="checkbox"/>	De acuerdo																					
<input type="checkbox"/>	Totalmente de acuerdo																					
	<p>2.3 ¿Siente que le genera estrés cuando el docente no es suficientemente claro en sus asignaciones?</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Totalmente en desacuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>En desacuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Ni de acuerdo ni en desacuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>De acuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Totalmente de acuerdo</td></tr> </tbody> </table>	<input type="checkbox"/>	Totalmente en desacuerdo	<input type="checkbox"/>	En desacuerdo	<input type="checkbox"/>	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	<input type="checkbox"/>	De acuerdo	<input type="checkbox"/>	Totalmente de acuerdo											
<input type="checkbox"/>	Totalmente en desacuerdo																					
<input type="checkbox"/>	En desacuerdo																					
<input type="checkbox"/>	Ni de acuerdo ni en desacuerdo																					
<input type="checkbox"/>	De acuerdo																					
<input type="checkbox"/>	Totalmente de acuerdo																					
<b>Mantener buen índice académico.</b>	<p>3.1 ¿Cree que mantener un índice académico adecuado es generador de estrés por el hecho de ser un requisito de graduación?</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Totalmente en desacuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>En desacuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Ni de acuerdo ni en desacuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>De acuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Totalmente de acuerdo</td></tr> </tbody> </table>	<input type="checkbox"/>	Totalmente en desacuerdo	<input type="checkbox"/>	En desacuerdo	<input type="checkbox"/>	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	<input type="checkbox"/>	De acuerdo	<input type="checkbox"/>	Totalmente de acuerdo	<p>3.2 ¿Cree que la exigencia familiar le produce estrés por la presión de mantener un índice académico adecuado?</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Totalmente en desacuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>En desacuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Ni de acuerdo ni en desacuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>De acuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Totalmente de acuerdo</td></tr> </tbody> </table>	<input type="checkbox"/>	Totalmente en desacuerdo	<input type="checkbox"/>	En desacuerdo	<input type="checkbox"/>	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	<input type="checkbox"/>	De acuerdo	<input type="checkbox"/>	Totalmente de acuerdo
	<input type="checkbox"/>	Totalmente en desacuerdo																				
<input type="checkbox"/>	En desacuerdo																					
<input type="checkbox"/>	Ni de acuerdo ni en desacuerdo																					
<input type="checkbox"/>	De acuerdo																					
<input type="checkbox"/>	Totalmente de acuerdo																					
<input type="checkbox"/>	Totalmente en desacuerdo																					
<input type="checkbox"/>	En desacuerdo																					
<input type="checkbox"/>	Ni de acuerdo ni en desacuerdo																					
<input type="checkbox"/>	De acuerdo																					
<input type="checkbox"/>	Totalmente de acuerdo																					
	<p>3.3 ¿Considera que, para usted, el orgullo personal es causante de estrés académico por mantener un índice más alto que el de sus compañeros?</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Totalmente en desacuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>En desacuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Ni de acuerdo ni en desacuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>De acuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Totalmente de acuerdo</td></tr> </tbody> </table>	<input type="checkbox"/>	Totalmente en desacuerdo	<input type="checkbox"/>	En desacuerdo	<input type="checkbox"/>	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	<input type="checkbox"/>	De acuerdo	<input type="checkbox"/>	Totalmente de acuerdo											
<input type="checkbox"/>	Totalmente en desacuerdo																					
<input type="checkbox"/>	En desacuerdo																					
<input type="checkbox"/>	Ni de acuerdo ni en desacuerdo																					
<input type="checkbox"/>	De acuerdo																					
<input type="checkbox"/>	Totalmente de acuerdo																					

<b>Limitación del tiempo para cumplir con las asignaciones.</b>	<p>4.1 ¿Siente que trabajar y estudiar al mismo tiempo le causa estrés para cumplir con las asignaciones académicas?</p> <table border="1"> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Totalmente en desacuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>En desacuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Ni de acuerdo ni en desacuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>De acuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Totalmente de acuerdo</td></tr> </table>	<input type="checkbox"/>	Totalmente en desacuerdo	<input type="checkbox"/>	En desacuerdo	<input type="checkbox"/>	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	<input type="checkbox"/>	De acuerdo	<input type="checkbox"/>	Totalmente de acuerdo	<p>4.2 ¿Considera que los problemas de administración del tiempo, es causa de estrés debido al tiempo limitado en la entrega de asignaciones?</p> <table border="1"> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Totalmente en desacuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>En desacuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Ni de acuerdo ni en desacuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>De acuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Totalmente de acuerdo</td></tr> </table>	<input type="checkbox"/>	Totalmente en desacuerdo	<input type="checkbox"/>	En desacuerdo	<input type="checkbox"/>	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	<input type="checkbox"/>	De acuerdo	<input type="checkbox"/>	Totalmente de acuerdo
	<input type="checkbox"/>	Totalmente en desacuerdo																				
<input type="checkbox"/>	En desacuerdo																					
<input type="checkbox"/>	Ni de acuerdo ni en desacuerdo																					
<input type="checkbox"/>	De acuerdo																					
<input type="checkbox"/>	Totalmente de acuerdo																					
<input type="checkbox"/>	Totalmente en desacuerdo																					
<input type="checkbox"/>	En desacuerdo																					
<input type="checkbox"/>	Ni de acuerdo ni en desacuerdo																					
<input type="checkbox"/>	De acuerdo																					
<input type="checkbox"/>	Totalmente de acuerdo																					
	<p>4.3 ¿Considera usted que la mala planificación causa estrés al momento de cumplir las asignaciones con tiempo limitado?</p> <table border="1"> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Totalmente en desacuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>En desacuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Ni de acuerdo ni en desacuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>De acuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Totalmente de acuerdo</td></tr> </table>	<input type="checkbox"/>	Totalmente en desacuerdo	<input type="checkbox"/>	En desacuerdo	<input type="checkbox"/>	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	<input type="checkbox"/>	De acuerdo	<input type="checkbox"/>	Totalmente de acuerdo											
<input type="checkbox"/>	Totalmente en desacuerdo																					
<input type="checkbox"/>	En desacuerdo																					
<input type="checkbox"/>	Ni de acuerdo ni en desacuerdo																					
<input type="checkbox"/>	De acuerdo																					
<input type="checkbox"/>	Totalmente de acuerdo																					
<b>Responsabilidad por cumplir exigencias académicas.</b>	<p>5.1 ¿Considera que ser disciplinado disminuye el estrés al momento de ser responsables en el cumplimiento de las asignaciones académicas?</p> <table border="1"> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Totalmente en desacuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>En desacuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Ni de acuerdo ni en desacuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>De acuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Totalmente de acuerdo</td></tr> </table>	<input type="checkbox"/>	Totalmente en desacuerdo	<input type="checkbox"/>	En desacuerdo	<input type="checkbox"/>	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	<input type="checkbox"/>	De acuerdo	<input type="checkbox"/>	Totalmente de acuerdo	<p>5.2 ¿Considera que el estar comprometido con las asignaciones académicas disminuye el estrés al momento de cumplir con las exigencias académicas?</p> <table border="1"> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Totalmente en desacuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>En desacuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Ni de acuerdo ni en desacuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>De acuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Totalmente de acuerdo</td></tr> </table>	<input type="checkbox"/>	Totalmente en desacuerdo	<input type="checkbox"/>	En desacuerdo	<input type="checkbox"/>	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	<input type="checkbox"/>	De acuerdo	<input type="checkbox"/>	Totalmente de acuerdo
	<input type="checkbox"/>	Totalmente en desacuerdo																				
<input type="checkbox"/>	En desacuerdo																					
<input type="checkbox"/>	Ni de acuerdo ni en desacuerdo																					
<input type="checkbox"/>	De acuerdo																					
<input type="checkbox"/>	Totalmente de acuerdo																					
<input type="checkbox"/>	Totalmente en desacuerdo																					
<input type="checkbox"/>	En desacuerdo																					
<input type="checkbox"/>	Ni de acuerdo ni en desacuerdo																					
<input type="checkbox"/>	De acuerdo																					
<input type="checkbox"/>	Totalmente de acuerdo																					
	<p>5.3 ¿Cree usted que, al estar motivado, el estrés es menor al cumplir con las responsabilidades académicas?</p> <table border="1"> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Totalmente en desacuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>En desacuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Ni de acuerdo ni en desacuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>De acuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Totalmente de acuerdo</td></tr> </table>	<input type="checkbox"/>	Totalmente en desacuerdo	<input type="checkbox"/>	En desacuerdo	<input type="checkbox"/>	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	<input type="checkbox"/>	De acuerdo	<input type="checkbox"/>	Totalmente de acuerdo											
<input type="checkbox"/>	Totalmente en desacuerdo																					
<input type="checkbox"/>	En desacuerdo																					
<input type="checkbox"/>	Ni de acuerdo ni en desacuerdo																					
<input type="checkbox"/>	De acuerdo																					
<input type="checkbox"/>	Totalmente de acuerdo																					



<b>La realización de un examen.</b>	<p>6.1 ¿Tener miedo al fracaso le genera estrés al momento de realizar un examen?</p> <table border="1"> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Totalmente en desacuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>En desacuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Ni de acuerdo ni en desacuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>De acuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Totalmente de acuerdo</td></tr> </table>	<input type="checkbox"/>	Totalmente en desacuerdo	<input type="checkbox"/>	En desacuerdo	<input type="checkbox"/>	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	<input type="checkbox"/>	De acuerdo	<input type="checkbox"/>	Totalmente de acuerdo	<p>6.2 ¿Estar poco preparado le genera estrés al momento de realizar un examen?</p> <table border="1"> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Totalmente en desacuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>En desacuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Ni de acuerdo ni en desacuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>De acuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Totalmente de acuerdo</td></tr> </table>	<input type="checkbox"/>	Totalmente en desacuerdo	<input type="checkbox"/>	En desacuerdo	<input type="checkbox"/>	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	<input type="checkbox"/>	De acuerdo	<input type="checkbox"/>	Totalmente de acuerdo
	<input type="checkbox"/>	Totalmente en desacuerdo																				
	<input type="checkbox"/>	En desacuerdo																				
<input type="checkbox"/>	Ni de acuerdo ni en desacuerdo																					
<input type="checkbox"/>	De acuerdo																					
<input type="checkbox"/>	Totalmente de acuerdo																					
<input type="checkbox"/>	Totalmente en desacuerdo																					
<input type="checkbox"/>	En desacuerdo																					
<input type="checkbox"/>	Ni de acuerdo ni en desacuerdo																					
<input type="checkbox"/>	De acuerdo																					
<input type="checkbox"/>	Totalmente de acuerdo																					
<p>6.3 ¿El perfil del docente es un generador de estrés en la realización de exámenes?</p> <table border="1"> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Totalmente en desacuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>En desacuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Ni de acuerdo ni en desacuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>De acuerdo</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td>Totalmente de acuerdo</td></tr> </table>	<input type="checkbox"/>	Totalmente en desacuerdo	<input type="checkbox"/>	En desacuerdo	<input type="checkbox"/>	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	<input type="checkbox"/>	De acuerdo	<input type="checkbox"/>	Totalmente de acuerdo												
<input type="checkbox"/>	Totalmente en desacuerdo																					
<input type="checkbox"/>	En desacuerdo																					
<input type="checkbox"/>	Ni de acuerdo ni en desacuerdo																					
<input type="checkbox"/>	De acuerdo																					
<input type="checkbox"/>	Totalmente de acuerdo																					

