

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE HONDURAS

*Facultad de Ciencias Económicas Administrativas y
contables*

Departamento de Economía

CLASE:

Métodos y Técnicas de Investigación.

TEMA:

**Estrés laboral y el impacto académico en los estudiantes de la
facultad de ciencias económicas de la UNAH 2012**

Alumnos:

*Wilson Fernando Oyuela Aguilar	20001006936
*Pedro Antonio Álvarez Oyuela	20051003360
*Gloria Idania Jirón Reyes	20061010131
*Cinthia Yolibeth Sánchez López	20091010616

LICDA:

Blanca Celea Barahona.

SECCIÓN:

1701

CIUDAD UNIVERSITARIA, 14-Mayo-2012.

Índice

Introducción.....	3
Planteamiento del problema.....	4
Objetivos.....	7
Preguntas.....	8
Justificación.....	9
Viabilidad.....	10
Evaluación de las Deficiencias en el Conocimiento de Problema.....	11
Marco Teórico.....	12
Tipo de Estudio e Hipótesis.....	15
Definición Conceptual de las Variable.....	16
Definición Operacional de las Variables.....	17
La población y la muestra.....	18
Análisis de los Resultados.....	21
Estrés Laboral y el Impacto Académico en los estudiantes de la facultad de ciencias económicas de la UNAH 2012.....	25
Conclusiones.....	27
Recomendaciones.....	28
Resumen.....	29
Bibliografía.....	30
Instrumento de Medición.....	32

Introducción

La investigación sobre el estrés laboral y el impacto académico en la facultad de ciencias económicas de la UNAH 2012, que se puede definir como la respuesta a la gran demanda de trabajo y poco tiempo para realizar las actividades asignadas.

Las características fundamentales son los cambios que se dan en las personas llamadas síntomas de estrés que estos a su vez pueden ser físicos, psicológicos y de conducta que afectan el buen desempeño de alumno-empleado.

Para contrarrestar estas situaciones hay varios métodos que pueden practicarse como: técnicas de relajación, tener respuestas creativas que pueden ser: practicar deportes, ir de compras, buscar ambientes que sean de distracción.

Esta investigación se realizó con el interés de conocer cual es la información que posee el estudiante y de que manera es afectado por esta problemática dando a conocer como puede buscar las soluciones adecuadas.

En el ámbito profesional puede afectar ya que las demás personas lo perciben y puede ser perjudicial para el trabajo y a su vez afectar el estudio dando un desenvolvimiento inadecuado ante los demás sujetos sociales.

Estrés Laboral y el Impacto Académico en los Estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas en la UNAH 2012

Planteamiento del problema

Estrés (del inglés *stress*, ‘tensión’) es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada.

El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia, a pesar de lo cual hoy en día se confunde con una patología. Esta confusión se debe a que este mecanismo de defensa puede acabar, bajo determinadas circunstancias frecuentes en ciertos modos de vida, desencadenando problemas graves de salud.

<http://es.wikipedia.org/wiki/Estr%C3%A9s>

Estrés laboral: por exigencia del sistema laboral, con gran demanda de trabajo y poco tiempo para realizarlo; conflictos con su jefe o con sus compañeros de trabajo.

<http://www.proyectosalutia.com/estres/>

Salud emocional: Las personas que emocionalmente son sanas tienen control sobre sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. Se sienten bien consigo mismas y tienen buenas relaciones interpersonales. Pueden poner los problemas en perspectiva.

Es importante recordar que personas que tienen buena salud emocional algunas veces tienen problemas emocionales o enfermedades mentales. La enfermedad mental con frecuencia tiene una causa física tal como un desequilibrio químico en el cerebro.

El estrés y los problemas en la familia, trabajo o el colegio a veces pueden desencadenar una enfermedad mental o hacer que esta empeore. Sin embargo, las personas que emocionalmente están sanas han desarrollado maneras de hacerle frente al estrés y los problemas. Ellas saben cuándo necesitan buscar ayuda de parte de su médico o de un asesor psicológico.

<http://familydoctor.org/familydoctor/es/prevention-wellness/emotional-wellbeing/mental-health/mental-health-keeping-your-emotional-health.html>

En la Universidad Nacional Autónoma de Honduras se cuenta con una alta demanda de estudiantes, en los que se incluyen estudiantes con un empleo, por lo que se conoce que tienen una alta posibilidad de combatir con estrés laboral y puede afectar su rendimiento académico.

Tanto el estudio como el trabajo, fácilmente causa estrés y esto afecta su salud interpersonal, interviniendo un mal rendimiento en el trabajo y estudio. Los estudiantes se encuentran en el riesgo de dejar su estudio para no perjudicar el trabajo ya que su rendimiento no es favorable para su carrera universitaria y no cuenta con la atención suficiente, concentración, desempeño efectivo para alcanzar un nivel alto de excelencia académica.

Con los pocos conocimientos de cómo sobrellevar esta situación solo afecta aun más su salud emocional.

Se plantean cuatro modalidades de respuestas primarias ante el estrés: 1) de lucha, 2) de huida, 3) de desmayo y 4) de parálisis. En cualquier de estas fases la persona estresada puede tener alguno de los siguientes síntomas: Ansiedad Dolor de espalda - Estreñimiento o diarrea - Depresión - Fatiga - Dolores de cabeza - Presión arterial (sanguínea) elevada - Insomnio - Problemas en sus relaciones con los demás - Sensación de "falta de aire" - Tensión en el cuello - Malestar estomacal - Subir o bajar de peso.

<http://es.wikipedia.org/wiki/Estr%C3%A9s>

Los estudiantes no se dan cuenta que se encuentran afectados por los síntomas que caracteriza al estrés, por lo que no buscan como darle solución cuando se sientan en continuo estrés o no saben que están estresados por varias situaciones que se presentan.

Para combatir el estrés se suelen recomendar los ejercicios respiratorios. El objetivo es ejercer un control voluntario sobre la respiración de manera que la utilicemos como calmante cuando nos abrumen las situaciones de estrés. Está demostrado que una respiración adecuada tiene un efecto calmante sobre la persona que está sometida al estrés.

En el Congreso de Neurociencias de 2008 que se llevó a cabo en Washington DC, se presentó una investigación que sugiere masticar chicle para combatir el estrés. El estudio fue realizado por la Universidad de Northwestern y patrocinado por el Wrigley Science Institute, departamento de investigación del fabricante de chicle Wrigley.

<http://es.wikipedia.org/wiki/Estr%C3%A9s>

Los estudiantes de la UNAH de la facultad de ciencias económicas no buscan las posibles soluciones a este problema para no verse tan afectado en su estudio académico y a la vez mantenerse en competitividad con los demás alumnos sin afectar sus relaciones interpersonales llegando a ser una persona capaz y eficiente en su trabajo con un alto índice de conocimiento.

Deseamos conocer como los estudiantes dan solución a esta problemática sin la información necesaria que se debe de contar para obtener una salud emocional estable y a la vez darle la información necesaria para disminuir el bajo rendimiento de los estudiantes.

Objetivo General

Investigar si el rendimiento académico esta determinado por el estrés laboral y por el tiempo que le dedican al estudio académico los estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas de la UNAH.

Objetivos Específicos

- Evaluar cuales de los factores tienen mayor impacto en el desarrollo de su índice académico.
- Analizar si hay diferencia o no entre hombres y mujeres por carrera respecto a cada uno de los factores.
- Identificar si hay diferencias entre edades, nivel de ingreso y tipo de trabajo que desempeña.
- Indagar el tiempo que los estudiantes de la Facultad de Ciencia Económicas dedican al estudio.

Preguntas de Investigación

1. ¿Cuál es el uso de la información que posee el estudiante de la Facultad de Ciencias Económicas en cuanto al estrés laboral?
2. ¿Cuánto tiempo dedica a cada una de sus asignaturas durante su periodo académico?
3. ¿Qué tipo de trabajo desarrolla el estudiante de la Facultad de Ciencias Económicas en relación con la carrera que esta matriculado?
4. ¿Qué diferencias hay entre hombres y mujeres con respecto a su desarrollo académico?

Justificación de la Investigación

La investigación sobre el estrés laboral y el impacto académico de los estudiantes en la facultad de Ciencias Económicas en la UNAH se desarrolla con el objetivo de Investigar si el rendimiento académico esta determinado por el estrés laboral y por el tiempo que le dedican al estudio, deseamos conocer cual es el porcentaje de estudiantes que trabajan y a que se enfrentan todos los días.

Esta investigación es realizada para obtener el conocimiento si los alumnos que estudian y trabajan simultáneamente se enfocan en obtener un empleo con relación con la carrera que se esta estudiando en la facultad de ciencias económicas de la UNAH o lo hacen con otro propósito.

Deseamos conocer cual es el estrés que presentan los estudiantes de la facultad de ciencias económicas y que tipo de respuesta realizan.

La investigación ya realizada despejará las dudas por la cual se realizó el estudio para obtener un documento con la información necesaria para conocimiento de los alumnos.

Viabilidad de la Investigación

La investigación es viable, pues disponemos de los recursos necesarios para llevarlos a cabo; ya que detectamos que se dispone de alguna información.

Con lo anterior la investigación demuestra que se puede concluir exitosamente, porque contamos con recursos financieros (dinero), recursos materiales (maquinaria, papelería) y recursos humanos (tiempo y disponibilidad para realizar la investigación).

Evaluación de las deficiencias

Durante el desarrollo de la información se consultará a estudiantes de diversas carreras que estudien y trabajen en su desarrollo en la Facultad de Ciencias Económicas acerca del nivel de conocimiento que tienen sobre el estrés laboral e impacto en lo académico en su estudio dentro de la UNAH, para que la UNAH realice campañas o estudios que lleven a identificar y mejorar las condiciones académicas de los estudiantes.

Se pretende también obtener información valiosa para luego proporcionarla a los estudiantes; para fortalecer los pocos conocimientos a cerca de la influencia de estrés.

Marco Teórico

Estrés laboral: por exigencia del sistema laboral, con gran demanda de trabajo y poco tiempo para realizarlo; conflictos con su jefe o con sus compañeros de trabajo.

<http://www.proyectosalutia.com/estres/>

Estrés (del inglés *stress*, ‘tensión’) es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada.

El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia, a pesar de lo cual hoy en día se confunde con una patología. Esta confusión se debe a que este mecanismo de defensa puede acabar, bajo determinadas circunstancias frecuentes en ciertos modos de vida, desencadenando problemas graves de salud.

<http://es.wikipedia.org/wiki/Estr%C3%A9s>.

Eustrés (estrés positivo) es como un estado en el cual las respuestas de un individuo ante las demandas externas están adaptadas a las normas fisiológicas del mismo.

Es el fenómeno que se presenta cuando las personas reaccionan de manera positiva, creativa y afirmativa frente a una determinada circunstancia lo cual le permite resolver de manera objetiva las dificultades que se presentan en la vida y de esta forma desarrollar sus capacidades y destrezas.

Distrés (estrés negativo) es cuando las demandas del medio son excesivas, intensas y/o prolongadas, y supera la capacidad de resistencia y de adaptación del organismo de un individuo, se pasa al estado de distres o mal estrés.

Pose, 2005 <http://www.proyectosalutia.com/estres/>

Un entorno especialmente relacionado con el estrés es la empresa. La razón es que es éste un lugar en que existe un conflicto permanente entre la necesidad de resultados y los recursos necesarios para obtener dichos resultados, fundamentalmente tiempo y dinero. Existe una gran presión sobre los empleados, directivos y empresarios para dedicar más tiempo y dinero a fin de conseguir los resultados, tomar decisiones, cambiar para innovar, etcétera. Y esto no

es nada cómodo para la naturaleza humana, que reacciona con una gran variedad de síntomas derivados del alto grado de estrés que puede alcanzar.

La comunidad empresarial suele reaccionar de forma sintomática a la presión diaria para ser más productiva, más eficaz y a la necesidad permanente de cambiar e innovar para adaptarse más al entorno.

El **estrés de trabajo** se puede definir como un conjunto de reacciones nocivas, tanto físicas como emocionales, que concurren cuando las exigencias del trabajo superan las capacidades, los recursos o las necesidades del trabajador.

<http://es.wikipedia.org/wiki/Estr%C3%A9s>

.

Se plantean cuatro modalidades de respuestas primarias ante el estrés:

1) de lucha, 2) de huida, 3) de desmayo y 4) de parálisis.

En cualquier de estas fases la persona estresada puede tener alguno de los siguientes síntomas: Ansiedad Dolor de espalda - Estreñimiento o diarrea - Depresión - Fatiga - Dolores de cabeza - Presión arterial (sanguínea) elevada - Insomnio - Problemas en sus relaciones con los demás - Sensación de "falta de aire" - Tensión en el cuello - Malestar estomacal - Subir o bajar de peso.

<http://www.proyectosalutia.com/estres/>

Síntomas en diferentes niveles:

-A nivel físico: El cuerpo experimenta cambios cuando se esta en tensión y esto representa una reacción de respuesta a la misma.

-A nivel emocional o psicológico: Las emociones afectan nuestro sistema nervioso por lo que se encuentra afectado nuestra toma de decisión y no podemos controlar nuestros pensamientos.

-A nivel de conducta: Cuando estamos ansiosos o tensos nuestra conducta se altera, a veces sin que nos demos cuenta de ello.

<http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/sintomas-y-consecuencias.html#manifestaciones>

Buena salud emocional

Las personas que emocionalmente son sanas tienen control sobre sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. Se sienten bien consigo mismas y tienen buenas relaciones interpersonales. Pueden poner los problemas en perspectiva.

Es importante recordar que personas que tienen buena salud emocional algunas veces tienen problemas emocionales o enfermedades mentales. La enfermedad mental con frecuencia tiene una causa física tal como un desequilibrio químico en el cerebro. El estrés y los problemas en la familia, trabajo o el colegio a veces pueden desencadenar una enfermedad mental o hacer que esta empeore. Sin embargo, las personas que emocionalmente están sanas han desarrollado maneras de hacerle frente al estrés y los problemas. Ellas saben cuándo necesitan buscar ayuda de parte de su médico o de un asesor psicológico.

<http://familydoctor.org/familydoctor/es/prevention-wellness/emotional-wellbeing/mental-health/mental-health-keeping-your-emotional-health.html>

El estrés asocia siempre con los cambios que nos afectan. Cuando percibimos los cambios como amenazas, nuestro nivel de stress sube. Los factores más importantes a tener en cuenta son:

1) Acumular el cansancio. Por la sobrecarga horaria, y/o una vida muy exigida, que no respeta los ritmos noche-día, actividad-reposo.

2) Descontrolarse en las emociones.

3) Ser pesimista. Si no crees que tienes la capacidad de cambiar tu vida para mejorar, estarás más predispuesto a ejercer el papel de víctima. Si en cambio eres una persona optimista que piensa que puede hacer cambios en su vida, no sólo aceptarás las circunstancias difíciles, sino que podrás identificar los problemas e idear planes para resolver los que le crean stress en tu vida.

4) Realizar actividades a disgusto.

5) Sufrir una pérdida importante.

<http://www.tecnicas-de-estudio.org/ie/el-estres-en-el-estudiante.htm>

Tipo de estudio

El estudio realizado sobre el estrés laboral y el impacto académico en los estudiantes de la facultad de ciencias económicas de la UNAH 2012 tiene un alcance exploratorio-descriptivo, ya que; es un estudio desconocido que a la vez describe un grupo a un grupo de estudiantes.

Hipótesis

HIPOTESIS DE TRABAJO: Las causas del estrés laboral y el impacto académico en la facultad de ciencias económicas de la UNAH están determinadas por el tiempo que establecen los alumnos para el estudio.

HIPOTESIS NULA: El fenómeno del estrés laboral y el impacto académico en la facultad de ciencias económicas de la UNAH no están determinadas por el tiempo que establecen los alumnos para el estudio.

HIPOTESIS DESCRIPTIVA: Las principales características del estrés laboral y el impacto académico en la facultad de ciencias económicas de la UNAH pertenecen al nivel de tiempo, trabajo y estudio.

HIPOTESIS ESTADISTICA: El 55 % de alumnos con estrés laboral y el impacto académico de la facultad de ciencias económicas de la UNAH son por el nivel de trabajo que desempeña.

Definición conceptual de las variables

1. **Estrés laboral:** Es la causa por exigencia del sistema laboral, con gran demanda de trabajo y poco tiempo para realizarlo; conflictos con su jefe o con sus compañeros de trabajo.
2. **Índice académico:** es la valoración cuantitativa del proceso del estudiante, este se obtiene multiplicando la calificación dada en cada asignatura por el número de créditos que le corresponde, se suman los productos obtenidos y este resultado se divide entre la suma de los créditos cursados.
3. **Tiempo:** es la actividad realizada durante un periodo establecido ya sea de una determinada duración en hora, minutos o segundos.
4. **Trabajo:** se refiere a una actividad propia del ser humano. También otros seres actúan dirigiendo sus energías coordinadamente y con una finalidad determinada, con la finalidad de producir bienes o servicios.
5. **Estudio:** se entiende el ejercicio de adquisición, asimilación y comprensión para conocer o comprender algo; también supone atención concentrada o acción deliberada para aprender un tema, resolver problemas, progresar en una determinada materia a comprender.

Definición operacional de las variables

VARIABLE	INDICADORES	MEDIDAS
1. Estrés laboral:	Tensión Problemas	-Cambios físicos -Cambios psicológicos -Cambios de conducta
2. Índice académico:	Nivel de estudio Numero de clases	$IRA = \frac{\sum(UC \cdot N)}{\sum(UC)}$
3. Tiempo:	Reloj: tiempo natural y tiempo convencional	-Tiempo natural: Años, Días, Fase lunar -Tiempo convencional: Horas, minutos, segundos
4. Trabajo:	Ocupación Esfuerzo físico	- Posibilidades de empleo -El empleo remunerador -El desempeño de trabajo
5. Estudio:	Conocimiento	-Exámenes -Participación -Desarrollo

La población y la Muestra

Nuestra población consiste en todos los estudiantes matriculados en el 1^{er} periodo del 2012, que estudian y trabajan de la facultad de ciencias económicas de la U.N.A.H.

Marco Muestral: Facultad de Ciencias Económicas, carrera, Ciudad Universitaria Año 2012

#	Carreras de la facultad de ciencias económicas.	Total	Porcentaje
1.	Administración Aduanera	583	4.98%
2.	Administración Banca y finanza	915	7.81%
3.	Administración Empresas	1,916	16.36%
4.	Administración Publica	159	1.35%
5.	Comercio Internacional	664	5.67%
6.	Contaduría pública y finanzas	2,856	24.39%
7.	Economía	570	4.87%
8.	Informática administrativa	1,969	16.81%
9.	Mercadotecnia	1,958	16.72%
10.	Técnico en micro-finanzas	122	1.04%
Total facultad Ciencias Económicas		11,712	100%

Nuestra población es: $55\% \text{ s}/11,712 = 6441.60$ que son 6442 alumnos de la facultad de ciencias económicas.

Nuestra investigación es está basada en un enfoque cuantitativo y tiene un alcance exploratorio-descriptivo, ya que; es un estudio desconocido que a la vez describe un grupo a un grupo de estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas.

Muestra Aleatoria Simple

Determinamos este tipo de muestra porque necesitamos generalizar los resultados de una población de todos los estudiantes de la facultad de ciencias económicas que estudian y trabajan simultáneamente que son representativamente el 55% de estudiantes matriculados en UNAH y con este tipo de muestra todos los elementos tienen la misma probabilidad de ser elegidos.

55% s/11,712 = 6441.60 que son 6442 alumnos.

Tamaño de la población: 6,442

Error Máximo Aceptable: 5%

Nivel de Confianza: 95%

Fórmula

Calculando el tamaño de la muestra conociendo el tamaño de la población.

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

Dónde:

N : Tamaño de la población = 6,442

Z : Nivel de Confianza = 1.96%

P : Probabilidad de Éxito = 0.5

q : Probabilidad de Fracaso = 0.5

d : Precisión = 0.05

$$n = \frac{6442 * (1.96)^2 * 0.5 * 0.5}{0.05^2 * (6,442-1) + (1.96)^2 * 0.5 * 0.5}$$

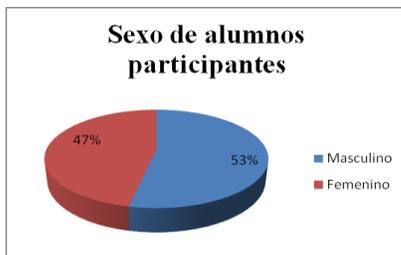
$$n = \frac{24747.59 * 0.5 * 0.5}{16.10 + 3.84 * 0.5 * 0.5}$$

$$n = \frac{6186.90}{17.06} = 362.66$$

$$n = \underline{\underline{363}}$$

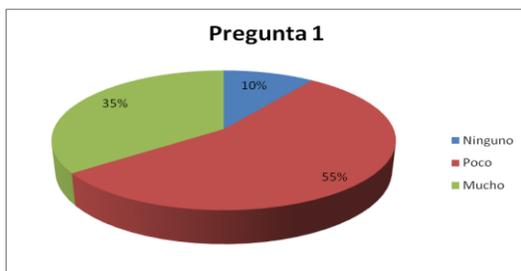
Análisis de Resultados

En la aplicación del instrumento de medición se encontró que la participación de los estudiantes fue:



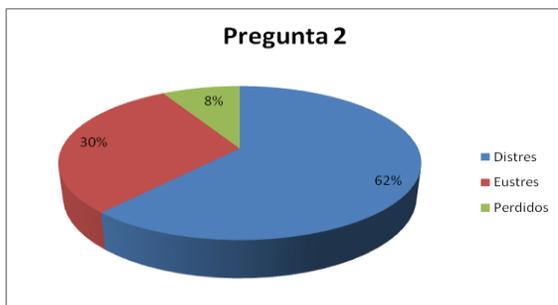
De los estudiantes de la facultad de ciencias económicas que estudian y trabajan que fueron encuestado el 53% pertenece al sexo masculino y el 47% representa el sexo femenino.

1. ¿Cuál es el grado de conocimiento que tiene sobre el estrés laboral y el impacto académico?



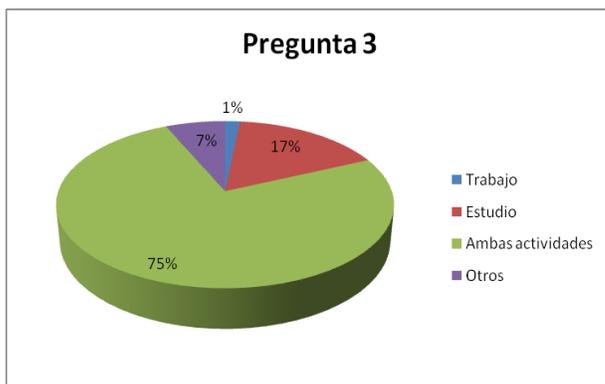
El conocimiento que tienen los alumnos sobre el estrés laboral y el impacto académico de encuentra representado por un 10% no tienen ningún tipo de conocimiento, un 55% tiene poco conocimiento y el 35% tiene conocimiento de lo que implica el estrés.

2. ¿Que tipo de estrés experimenta?



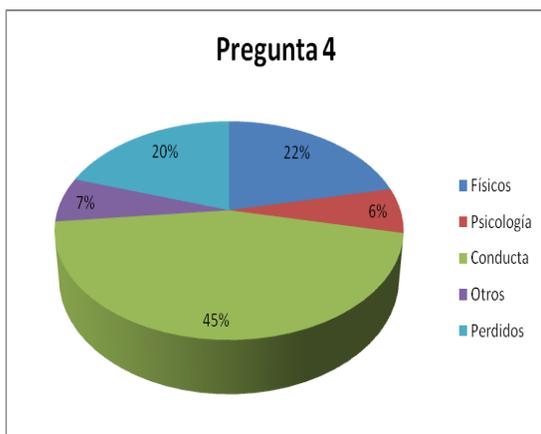
El tipo de estrés que experimentan los alumnos de la UNAH en su mayoría es el distres que es el 62% de la población encuestada, el 30% experimenta eustres y el 8% de los alumnos no contestó.

3. ¿Qué lo(a) estresa comúnmente?



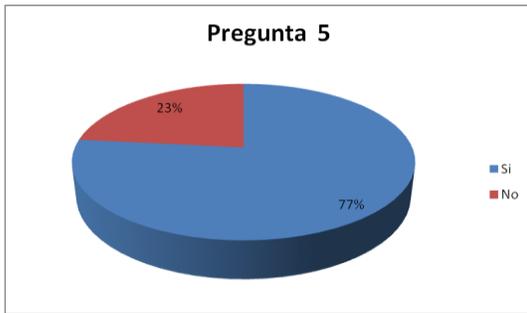
Al realizar las dos actividades mantienen estresados a los alumnos que es el 75%, el 1% de los alumnos solo lo estresa el trabajo, el 17% solo es estudio y al 7% lo mantienen estresado otros motivos ajenos a sus actividades de trabajo y estudio simultáneo.

4. ¿Qué tipo de cambios experimenta cuando se siente estresado (a)?



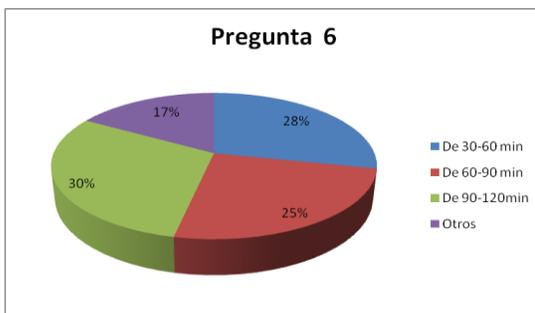
Los cambios que experimentan los alumnos en su mayoría es 45% de conducta, 22% de físicos, 20% psicológicos, un 7% experimenta otros cambios y un 20% no contestó.

5. ¿Afecta su estudio académico el estrés laboral?



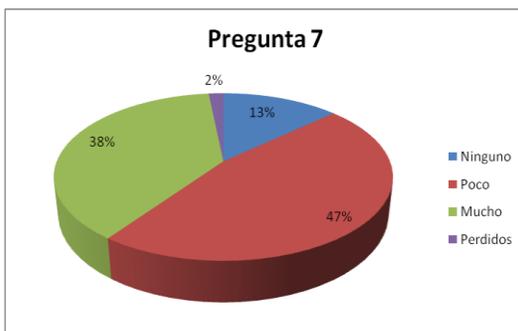
De los alumnos encuestados de la facultad de ciencias económicas el 77% se encuentra afectado por el estrés laboral y el 23% no.

6. ¿Cuánto tiempo dedica a su estudio académico durante la semana?



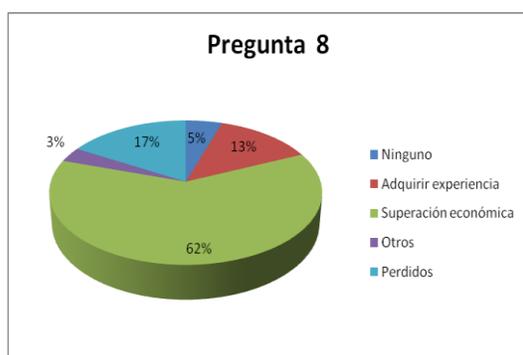
Del tiempo que los alumnos dedican a sus estudios durante la semana el 30% de ellos dedica de 90-120min, el 28% dedica 30-60min, de 60-90min lo dedica el 25% y el 17% dedica otro tiempo siendo más o menos.

7. ¿Tiene relación el trabajo que desempeña con respecto a la carrera que estudia?



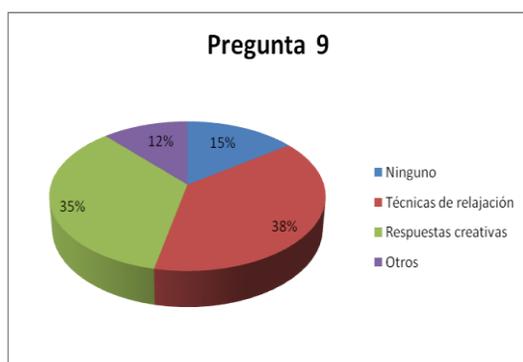
La relación que presenta el puesto de trabajo con respecto a la carrera que estudia en la UNAH opina el 47% que tiene poca relación, el 38% tiene mucha relación, el 13% opina que no tiene ninguna relación con respecto a su carrera y el 2% no contesto.

8. ¿Cuál es su objetivo de estudiar y trabajar simultáneamente?



El objetivo de los alumnos en un 62% de realizar las actividades simultáneamente es de superación económica. El 13% quiere adquirir experiencia laboral, el 5% no tiene ningún objetivo en específico, un 3% de la muestra tiene otro tipo de objetivo y el 17% son valores perdidos en la investigación.

9. ¿Cómo le da solución al estrés laboral?



Las posibles soluciones que los alumnos le dan al estrés laboral el 38% de ellos le da solución con técnicas de relajación, el 35% tiene respuestas creativas, el 15% no le da ninguna solución y el 12% tiene otros métodos de respuesta al estrés.

Estrés Laboral y el Impacto Académico en los Estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas en la UNAH 2012

En la actualidad los estudiantes de la facultad de ciencias económicas de la UNAH no solo estudian a tiempo completo en su mayoría hay un porcentaje significativo que también trabaja por lo que se afecta con el estrés.

Los cambios que se pueden dar en los diferentes niveles son:

A nivel físico

- Opresión en el pecho.
- Hormigueo o mariposas en el estómago.
- Sudor en las palmas de las manos.
- Palpitaciones.
- Dificultad para tragar o para respirar.
- Sequedad en la boca.
- Temblor corporal.
- Manos y pies fríos.
- Tensión muscular.
- Falta o aumento de apetito,
- Diarrea o estreñimiento.
- Fatiga.
- Etc.

A nivel emocional o psicológico.

- Inquietud, nerviosismo, ansiedad, temor o angustia.
- Deseos de llorar y/o un nudo en la garganta.
- Irritabilidad, enojo o furia constante o descontrolada.
- Deseos de gritar, golpear o insultar.
- Miedo o pánico, que si llega a ser muy intenso puede llevar a sentirnos "paralizados".
- Preocupación excesiva, que se puede incluso manifestar como la sensación de no poder controlar nuestro pensamiento.
- Pensamiento catastrófico.
- La necesidad de que "algo" suceda, para que se acabe la "espera".
- La sensación de que la situación nos supera.
- Dificultad para tomar decisiones.
- Dificultad para concentrarse.
- Disminución de la memoria.

- Lentitud de pensamiento.
- Cambios de humor constantes.
- Depresión.
- Etc.

A nivel de conducta.

- Moverse constantemente.
- Risa nerviosa.
- Rechinar los dientes.
- Tics nerviosos.
- Problemas sexuales.
- Comer en exceso o dejar de hacerlo.
- Beber o fumar con mayor frecuencia.
- Dormir en exceso o sufrir de insomnio.
- Etc.

Las personas que pasan constantemente estresados por las situaciones que se le presentan son aconsejables que tome las medidas necesarias para tranquilizarse y relajarse.

Respuestas creativas al estrés

- Evita la acumulación de stress
- Realiza con regularidad ejercicios físicos
- Sé optimista_
- Practica la relajación_
- Duerme bien
- Evita la presión del reloj
- No tomes compromisos porque sí. □
- Mantén contacto con la naturaleza.
- Busca situaciones para reír.
- Camina.
- Tener al menos dos ataques de risas
- Tomarse un tiempo para la relajación mediante los juegos de mesas.

Conclusiones

- El estrés laboral de una u otra manera afecta a las personas por lo que tiene un impacto cuando se estudia por la tensión que le proporciona el trabajo y el tiempo que no le dedica a las clases matriculadas.
- El estrés es una reacción que el humano experimenta en un momento de tensión pero este a su vez puede ser controlado de una manera adecuada si se mantiene informado de los síntomas que presenta y las soluciones que se pueden dar.
- Todas las personas reaccionan de diferentes maneras por lo que el estrés puede reaccionar de manera positiva y negativa pero la mejor manera de hacer las cosas es de manera natural y espontánea.

Recomendaciones

- Concientizar a todos los alumnos que trabajan que se informen lo más posible de las consecuencias, síntomas que presenta el estrés laboral para no estar en constante tensión y tener un orden en su estudio.
- Establecen un tiempo para dedicar a su estudio tratando de realizar las actividades correspondientes de la clase a desarrollar para no hacer las cosas después apresuradamente.
- Mantener una relación cordial con sus compañeros de trabajo y fejes para poder evitar malas situaciones inesperadas que lo afecten.
- Mantenerse enfocado en sus objetivos primordiales y realizarlos uno a la vez.

Resumen

El estrés laboral y el impacto académico en los estudiantes en la facultad de ciencias económicas de la UNAH 2012, es un tema muy importante e interesante y a través de esta investigación deseamos conocer como están informados los estudiantes, a que situaciones se enfrenta y como le dan solución. La metodología de investigación aquí utilizada es la de Roberto Hernández Sampieri. Los hallazgos principales que se encontraron es que los alumnos de la facultad de ciencias económicas los caracteriza el distres que es la forma negativa de respuesta al estrés y la mayor parte de síntomas es de conducta por lo que si se sienten directamente afectados por el estrés laboral y la poca dedicación de tiempo que se desempeña en sus clases independiente de la carrera que se estudia por lo que aprobamos la hipótesis de trabajo y se puede decir que es necesario informar a la comunidad estudiantil de los problemas que contrae esta problemática como el no concluir su carrera, continua repetición de clases, etc.

Es necesario dar a conocer la importancia del aprendizaje y el control del estrés para un buen desempeño tanto en trabajo como en estudio por parte de los estudiantes de la facultad de ciencias económicas de la UNAH y a la ves mejora la competitividad.

Bibliografía

Consultado el 29 de febrero, 2012, disponible en:

<http://es.wikipedia.org/wiki/Estr%C3%A9s>

<http://www.proyectosalutia.com/estres/>

<http://www.tecnicas-de-estudio.org/ie/el-estres-en-el-estudiante.htm>

Consultado el 18 de marzo, 2012, disponible en:

<http://familydoctor.org/familydoctor/es/prevention-wellness/emotional-wellbeing/mental-health/mental-health-keeping-your-emotional-health.html>

http://kidshealth.org/teen/en_espanol/mente/stress_esp.html

<http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/sintomas-y-consecuencias.html#manifestaciones>

<http://es.shvoong.com/humanities/140457-concepto-trabajo/#ixzz1u9FURMz5>

http://www.formarse.com.ar/ejercicios/ejercicios_relajacion.htm

Consultado el 23 de marzo, 2012, disponible en:

http://www.inteligencia-emocional.org/ie_en_la_salud/aprendiendosobreelestres3.htm

<http://es.wikipedia.org/wiki/Estudio>

<http://opinionsur.org.ar/joven/Como-compatibilizar-trabajo>

<http://www.iutepi.edu/formacion/indice.php>

http://www.portalesmedicos.com/publicaciones/articles/3851/1/Impacto-del-estresdesempeno*laboral-del-profesional-de-Enfermeria.html

<http://es.wikipedia.org/wiki/Tiempo>

Hernández Sampieri, R. (2012). *Metodología de la investigación* (5ª ed.). Chile: Empresa editorial El comercio S.A.

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE HONDURAS



Facultad de Ciencias Económicas Administrativas y contables

Somos alumnos de la clase de Métodos y Técnicas de Investigación, que realizamos una encuesta con el propósito de conocer el desempeño de los alumnos que estudian y trabajan de la facultad de ciencias económicas.

Para ello le pediría que fuera tan amable de contesta unas preguntas que no llevaran mucho tiempo. La información que nos proporcione es muy importante para nuestra investigación. Tus respuestas serán estrictamente confidenciales.

Instrucciones: Marque con una “X” la respuesta correspondiente en su caso.

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS:

1. Cta. # _____ Sexo: M F

2. Carrera: _____ Nivel: _____

3. Edad:

18-25	<input type="checkbox"/>
26-35	<input type="checkbox"/>
35 en adelante	<input type="checkbox"/>

4. Estado Civil: Soltero (a) Casado (a)

5. Puesto de Trabajo _____

1. ¿Cuál es el grado de conocimiento que tiene sobre el estrés laboral y el impacto académico?

- Ninguno _____
- Poco _____
- Mucho _____

2. ¿Que tipo de estrés experimenta?

- Distrés (negativo) _____
- Eustrés (positivo) _____

3. ¿Qué lo(a) estresa comúnmente?
- Trabajo _____
 - Estudio _____
 - Ambos _____
 - Otros _____
4. ¿Qué tipo de cambios experimenta cuando se siente estresado (a)?
- Físicos _____
 - Psicológicos _____
 - Conducta _____
 - Otros _____
5. ¿Afecta su estudio académico el estrés laboral?
- Si _____
 - No _____
6. ¿Cuánto tiempo dedica a su estudio académico durante la semana?
- 30-60 min _____
 - 60-90 min _____
 - 90-120 min _____
 - Otros _____
7. ¿Tiene relación el trabajo que desempeña con respecto a la carrera que estudia?
- Ninguna _____
 - Poca _____
 - Mucha _____
8. ¿Cuál es su objetivo de estudiar y trabajar simultáneamente?
- Ninguno _____
 - Adquirir experiencia _____
 - Superación económica _____
 - Otros _____
9. ¿Como le da solución al estrés laboral?
- Ninguna _____
 - Técnicas de relajación _____
 - Respuestas creativas _____
 - Otro _____

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!!!