

# El Estrés Dentro De La Población Estudiantil De Una Facultad De Ciencias

**Bárbara-Emma Sánchez-Rinza**

Facultad de computación, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México  
brinza@hotmail.com

**Ana Laura Luna Peralta**

Preparatoria Gral. Lázaro Cárdenas del Rio, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla

## ABSTRACT

STRESS IS A STATE OF TENSION IN THE BODY THAT ARE OBLIGED TO PUT INTO ACTION ALL ITS DEFENSES TO COPE WITH A FUNCTIONAL IMBALANCE.

THIS IMBALANCE CAN BE CAUSED BY A PHYSICAL REASON, SUCH AS AN INFECTION, OR A MENTAL OR MUSCULAR EFFORT CONTINUED, OR A PSYCHOLOGICAL SITUATION THAT CAUSES A MOTIVATIONAL EXAGGERATED REACTIONS.

THE OCCURRENCE OF STRESS IS NEVER UNEXPECTED AND TREACHEROUS, AS THERE ARE A NUMBER OF SIGNS AND NOTICES IN NORMAL HUMAN BODY IS ABLE TO WARN IN ADVANCE.

BECAUSE OF THE IMPORTANCE OF THIS PHENOMENON, IS WORKING WITH THE DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY AT THE SCHOOL OF LÁZARO CÁRDENAS THE AUTONOMOUS UNIVERSITY OF PUEBLA TO THE TEST AUXILIARAN US AND ALSO READING THESE.

WE CONDUCTED A SURVEYED 107 STUDENTS OF THE SCHOOL OF COMPUTING AT THE AUTONOMOUS UNIVERSITY OF PUEBLA, TO KNOW YOUR STRESS. AND THAT IS WHAT MAKES SEX BETTER STRESS MANAGEMENT, AND WHAT IS THE AGE AT WHICH YOUNG PEOPLE THROW MORE STRESS.

TO MAKE THIS WORK IS DONE WITH A COMPUTER PROGRAM DATABASE THAT ALLOWS US TO SEE HOW STRESS IN YOUNG UNIVERSITY FACULTY COMPUTING.

## RESUMEN

El Estrés es un estado de tensión del organismo que se ve en la obligación de poner en acción todas sus defensas, para poder hacer frente a una situación de desequilibrio funcional.

Este desequilibrio puede ser provocado por una razón física, como puede ser una infección, o un esfuerzo mental o muscular continuado, o bien por una coyuntura psicológica que provoca unas reacciones motivacionales exageradas.

La aparición del estrés no es nunca inesperada ni traicionera, ya que existen una serie de señales y avisos que en estado normal el cuerpo humano es capaz de advertir con anticipación.

Debido a la importancia de este fenómeno, se trabajó con el departamento de psicología de la preparatoria Lázaro Cárdenas de La Benemérita Universidad Autónoma de Puebla para que nos auxiliaran con los test y también con la lectura de estos.

Se realizó una encuesta a 107 estudiantes de la Facultad De Computación De La Benemérita Universidad Autónoma De Puebla, para conocer su estrés. y que sexo es el que hace mejor manejo del estrés, y cuál es la edad en que arrojan mayor estrés los jóvenes.

Para realizar este trabajo se realizó programa de computadora con una base de datos que nos permite ver cómo está el estrés en los jóvenes universitarios de la facultad de computación.

## 1. INTRODUCCION

El estrés tiene su origen y existen dentro de nuestro cuerpo, por lo que debemos comprender que a nuestro problema solo se le puede aplicar nuestra solución.

Hay posibilidades de estrés en situaciones como las siguientes:

- ❖ En caso de agotamiento físico o mente
- ❖ Ante de desgracia familiar
- ❖ Frente a un fracaso estudiantil o sentimental
- ❖ El proponer una entrevista laboral o a causa de la anulación
- ❖ En situaciones de crisis económica o social
- ❖ A consecuencia de una enfermedad.

No hay que olvidar que algunos de casos de ansiedad o temor, con certeza, no siempre pueden ser considerados como problema causados por el estrés y si por crisis de tipo orgánico.

He aquí algunos síntomas muy claros de una crisis de estrés

- Momentos alternativos de ansiedad, con dolores y molestias en el estómago, tensión nerviosa injustificada, tristeza sin una razón aparente y decaimiento físico general.

## 2. QUE PROVOCA ESTRÉS EN LA POBLACIÓN ESTUDIANTIL

En la gráfica podemos apreciar algunos factores que provocar estrés a los estudiantes a la edad de 19 años dentro de la universidad

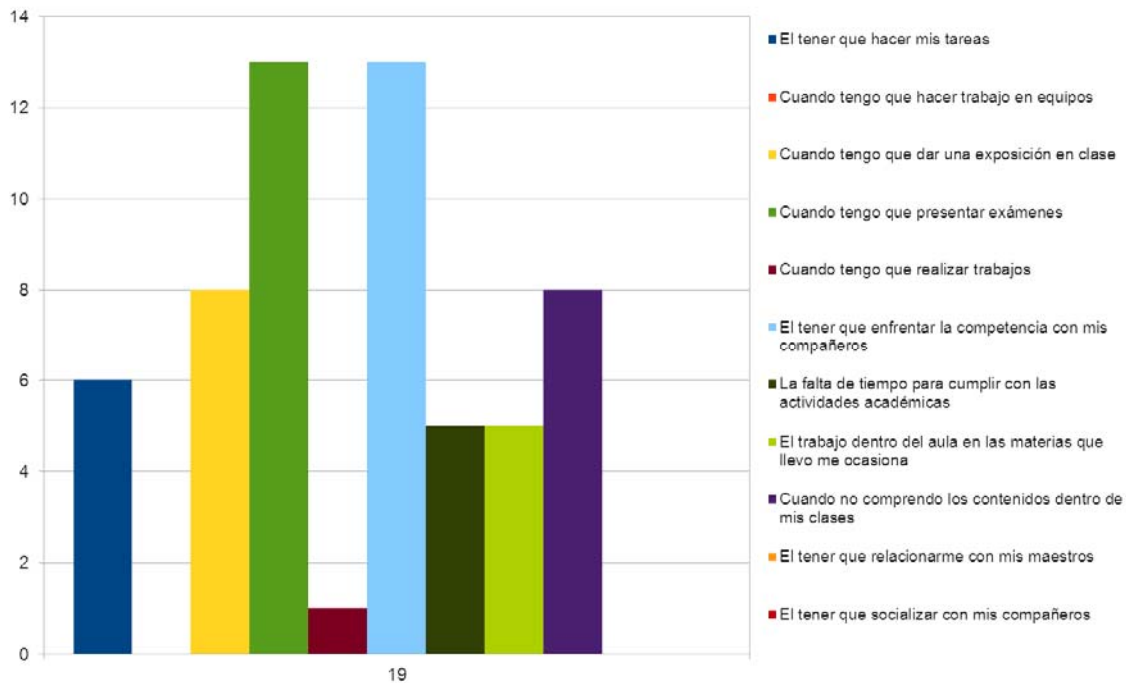


Figura 1 grafica de factores de estrés con edad de 19 años

Comparemos esta grafica con los mismos factores pero a la edad de 26 años en los alumnos de la universidad

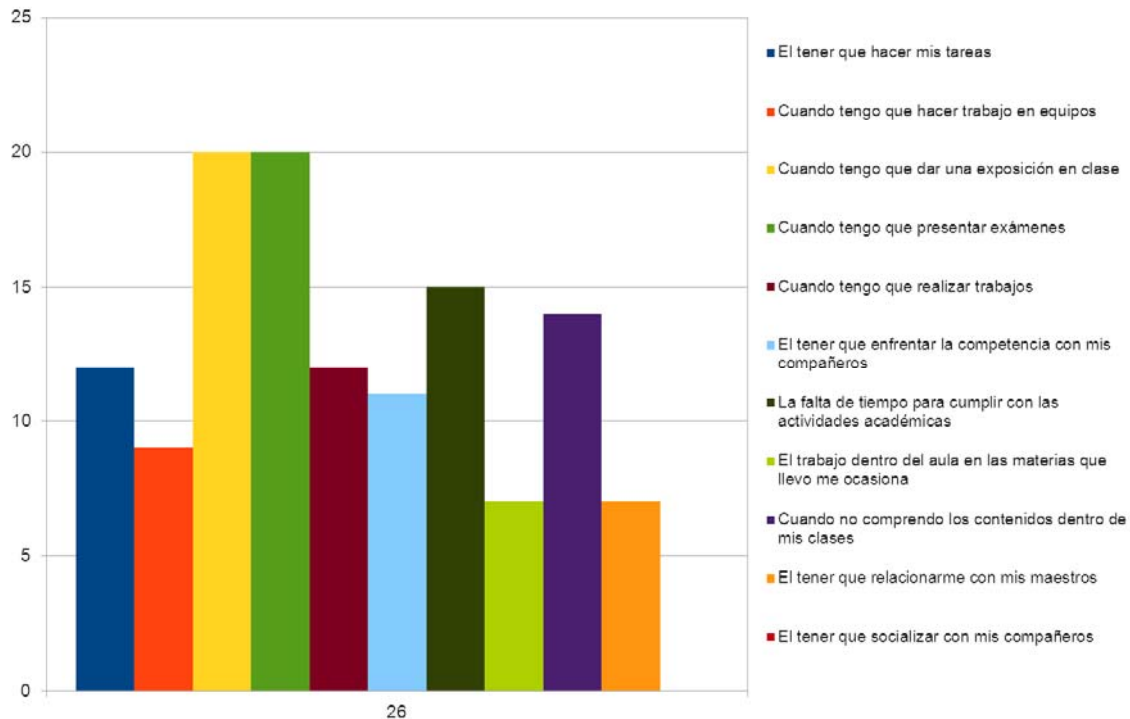


Figura 2.- factores de estrés contra la edad de 26 años

Podemos apreciar en la primera grafica que a la edad de 19 años a los chicos nos les preocupa el sociabilizar con sus compañeros y profesores, realizar trabajo en equipo. También se puede apreciar en la gráfica 2 que conforme aumenta la edad del estudiante aumenta el estrés, su nivel de sociabilizar disminuye, y los factores de responsabilidad y de competencia aumenta en el alumnado produciendo más estrés entre la población.

### 3.- COMO MANEJA EL ESTRÉS HOMBRES Y MUJERES DENTRO DE ÁMBITO ESTUDIANTIL

Veremos cómo manejan el estrés las mujeres y los hombres solo nos daremos a la tarea de mostrar dos graficas las que les provocaron mayor estrés conforme aumentaba la edad del estudiante

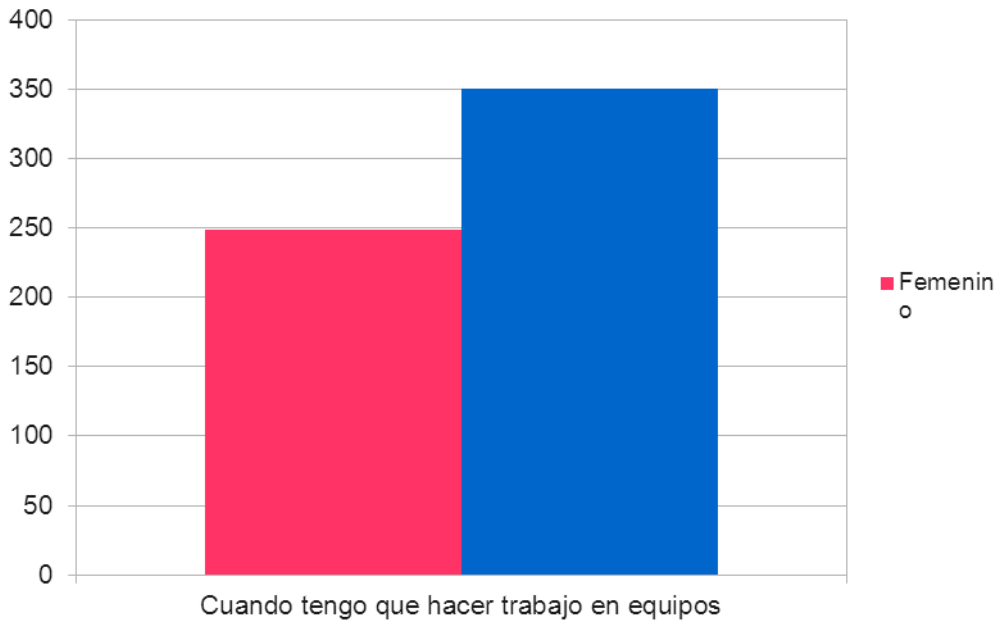


Figura 3 muestra la gráfica de la pregunta de cuándo tengo que hacer trabajo en equipo de hombres y mujeres

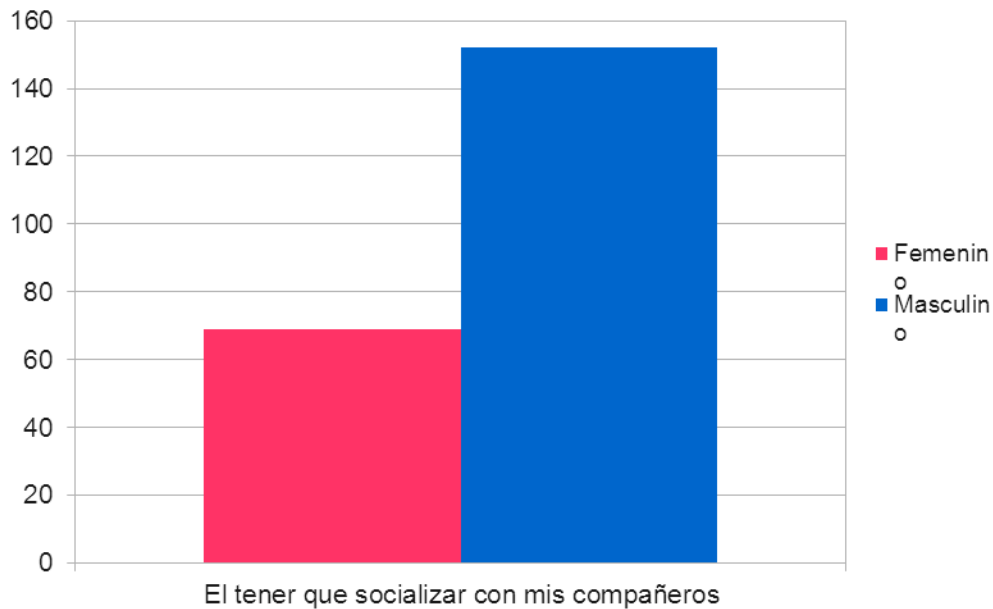


Figura 4 relaciones de hombre y mujeres en el tener que socializar con sus compañeros

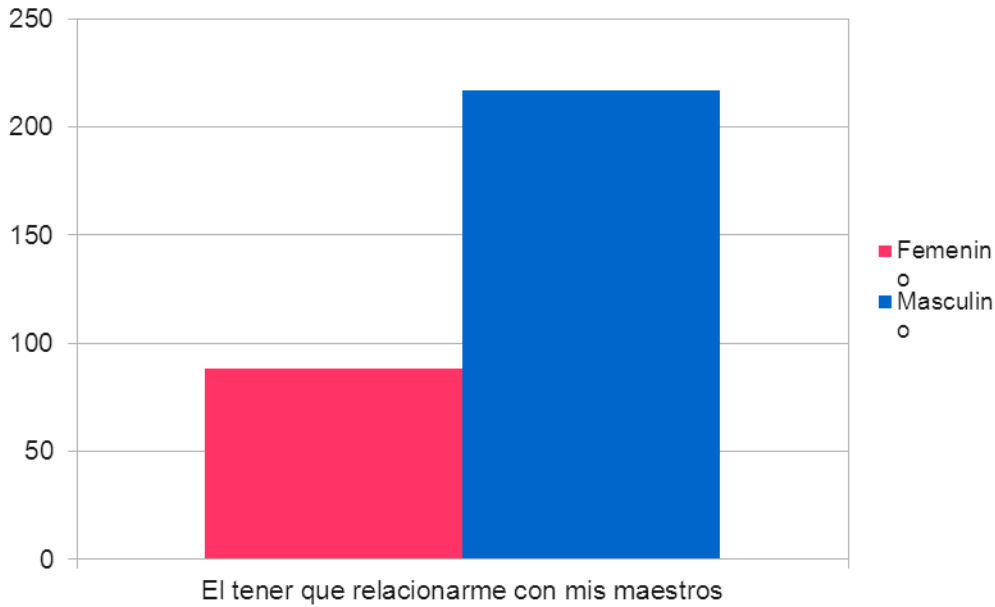


Figura 5 mujeres y hombres el estrés de relacionarse con sus maestros

Podemos apreciar en la gráfica 3, 4 y 5 el hombre le provoca más estrés el sociabilizar conforme aumenta la edad, al contrario de las mujeres.

Pero veamos la gráfica 6 donde se puede apreciar que le provoca estrés a la mujer universitaria

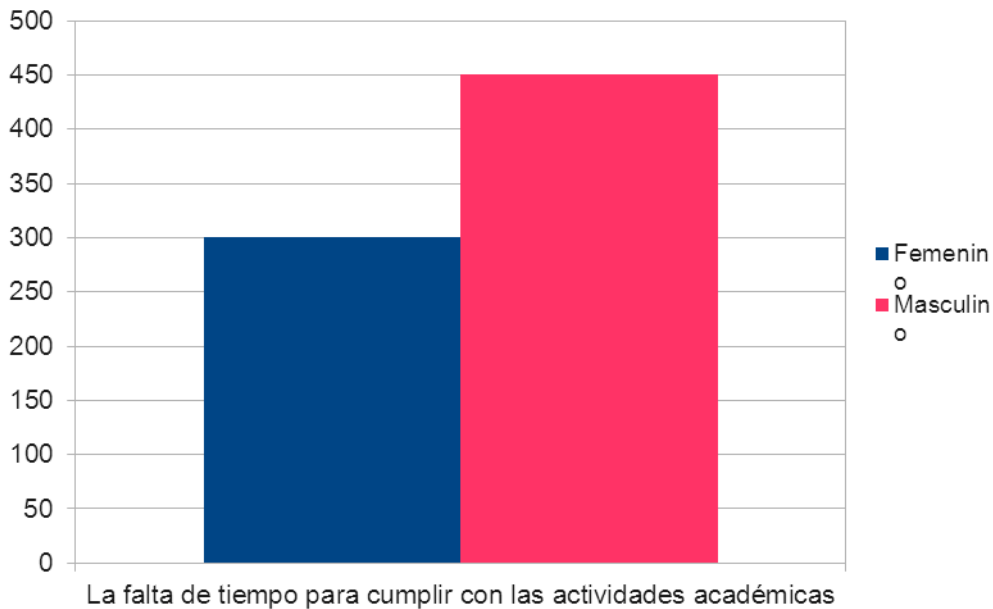


Figura 6.- Estrés de hombres y mujeres por la falta de tiempo.

La figura 6 es la única pregunta donde la mujer tiene más estrés que el hombre, y en la falta de tiempo para realizar las actividades académicas, esto tal vez se debe a que las mujeres aunque realizan estudios universitarios en nuestro país, también realizan actividades en el hogar, y las responsabilidades que se le exige a la mujer y al hombre en el hogar son diferentes en México

#### **4. QUE PUEDE PROVOCAR EL ESTRÉS**

Uno de los síntomas que demuestran claramente la existencia de estrés es la ansiedad, que forma parte de un crítico estado junto a las tensiones, el miedo al porvenir y un estado general de preocupación indefinida.

- El estado de ansiedad aparece cuando la sensación de posible fracaso se hace patente en la mente del paciente, siendo una de las más peligrosas manifestaciones psicológicas del estrés.
- El corazón, la cabeza y las diferentes partes del aparato digestivo, a lo que añadiremos, además de forma generalizada, el resto del cuerpo, serán las zonas más importantes en donde se localizaran los trastornos psicosomáticos
- Enfermedades que puede provocar el estrés paredes del estómago debilitando la mucosa y abriendo el camino a posibles úlceras gástricas, también el páncreas sufre el efecto del estrés, con las inflamaciones y cuando llegamos a los intestinos, nos encontramos con enfermedades digestivas relacionadas con el estrés como puede ser las úlceras gastroduodenales, la colitis y ulcerosa y la irritación de colon, son algunas enfermedades que provoca el estrés.

#### **5.-CONCLUSIONES**

Podemos apreciar en este trabajo alguno de los factores que agudizan el estrés dentro de la población estudiantil universitaria por edades y por sexo, que es lo que nos aqueja a edades temprana cuando ingresamos a la universidad y como el estrés está asociado a nuestra vida diaria conforme aumenta las responsabilidades del individuo con la edad. El manejo del estrés de hombres y mujeres, que provoca el estrés en los hombres es la sociabilidad que se va perdiendo con la edad, este factor parece no tener tanto impacto en la población femenil como es la falta de tiempo para realizar trabajos académicos.

#### **REFERENCIAS**

Tecnicas de relajacion, universal isbn 9788483691021

#### ***Authorization and Disclaimer***

*Authors authorize LACCEI to publish the paper in the conference proceedings. Neither LACCEI nor the editors are responsible either for the content or for the implications of what is expressed in the paper.*