



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA  
DE MÉXICO

---

---

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

*INFLUENCIA DEL TRABAJO Y ESTADO CIVIL EN  
LOS NIVELES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS*

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

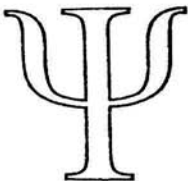
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

IMELDA ESTELA MORALES LUNA

DIRECTOR DE TESIS:

MTRO. LUCIO CÁRDENAS RODRÍGUEZ



MÉXICO, D.F.

2004



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## **DEDICATORIA**

Esta tesis se la dedico a mis padres Esther Luna Aguilar y Sabino Morales Villa, con mucho amor, respeto y admiración. Gracias por su tiempo y apoyo.

A mi hija Alondra Hernández Morales por ser lo mejor que me ha pasado en la vida.

A mi esposo Arturo Hernández Garduño por creer en mi y contar con su apoyo incondicionalmente.

## **AGRADECIMIENTOS**

A la Universidad Nacional Autónoma de México por darme la oportunidad de pertenecer a ella y a todos los profesores por ser parte tan importante de mi formación profesional y personal.

A mi director de tesis Mtro. Lucio Cárdenas Rodríguez por sus sabias observaciones y sugerencias.

A todos mis sinodales por su tiempo y sus comentarios.

Al Dr. Rodolfo Gutiérrez Martínez por su tiempo, apoyo y sus enseñanzas.

Al Lic. Marcos Verdejo Manzano por su apoyo en el análisis estadístico.

A la Lic. Juana Estela Cordero Becerra por su comprensión y colaboración.

A mis hermanos y hermanas, en especial a Olga Cruz Morales Luna por inyectarme alegría y entusiasmo.

A mis amigas en especial a Kenya y Mónica por escucharme y estar a mi lado en momentos tan difíciles y trascendentales de mi vida.

A mi psicoanalista la Dra. Sara Revuelta Zúñiga por su apoyo emocional y comentarios precisos que me han ayudado a crecer como persona.

Y a todas aquellas personas que creen en mí y que han sido parte importante en mi formación.

## INDICE

	paginas
Resumen.....	7
Introducción.....	8

### CAPITULO 1

1. Antecedentes del estrés.....	11
1.1 Definición de estrés.....	13
1.2 Psicobiología del estrés.....	15
1.3 Eustrés y distrés.....	18
1.4 Consecuencias del estrés.....	19
1.4.1 Efectos emocionales.....	20
1.4.2 Efectos conductuales.....	20
1.4.3 Efectos cognoscitivos.....	20
1.4.4 Efectos fisiológicos.....	21
1.4.5 Efectos organizacionales.....	23
1.5 Teorías.....	23
1.5.1 Modelo cognitivo – relacional del estrés.....	23
1.5.2 Modelo de adaptación de Mechanic.....	26
1.5.3 Modelo medico del estrés.....	27
1.5.4 Modelo de estrés del medio ambiente.....	28

### CAPITULO 2

2. Factores que pueden provocar estrés.....	29
2.1 Estresores a nivel individual.....	30
2.1.2 Rol conflictivo .....	30
2.1.3 Ambigüedad de rol.....	32
2.1.4 Sobrecarga de trabajo.....	32
2.1.5 La responsabilidad por otros.....	34
2.1.6 Estresores relacionados con el desarrollo de la carrera.....	34
2.2 Estresores grupales.....	35
2.2.1 Falta de cohesión grupal.....	36
2.2.2 Apoyo inadecuado del grupo.....	36

2.2.3 Conflictos intra grupales e intergrupales.....	37
2.3 Estresores Organizacionales.....	39
2.3.1 Clima organizacional.....	39
2.3.2 Estilos gerenciales.....	41
2.3.3 Tecnología.....	42
2.3.4 Diseños y características de los puestos.....	42
2.3.5 Fechas topes no racionales.....	43
2.4 Estresores extraorganizacionales.....	43
2.4.1 Familia.....	43
2.4.2 Situación económica y financiera.....	43
2.4.3 Reubicación.....	44
2.4.4 Raza y clase social.....	44
2.4.5 Estresores residenciales.....	44
2.5 Estresores del medio ambiente físico.....	44
2.5.1 Iluminación.....	45
2.5.2 El ruido.....	45
2.5.3 La temperatura.....	45
2.5.4 Vibración y movimiento.....	46
2.5.5 Aire contaminado.....	46

### **CAPITULO 3**

3. Diferencias individuales de respuesta al estrés.....	48
3.1.1 Factor genético.....	48
3.1.2 Factor ambiental interno.....	48
3.1.3 Factor ambiental externo.....	49
3.2 Diferencias demográficas conductuales.....	49
a) Edad.....	50
b) Escolaridad.....	51
c) Sexo.....	52
d) Ocupación.....	56
e) Horario de trabajo.....	58
f) Estado de salud.....	58
3.3 Diferencias individuales cognoscitivas afectivas.....	59
a) Nivel de necesidad.....	59
b) Apoyo social.....	59

b) Apoyo social.....	59
c) Autoestima.....	63
d) Tolerancia a la ambigüedad.....	64
e) Locus de control interno y externo.....	65
g) Tipo de personalidad.....	65

#### **CAPITULO 4**

4. Método.....	67
4.1 Planteamiento del problema.....	67
4.2 Objetivos.....	67
4.3 Hipótesis.....	67
4.4 Variables .....	68
4.5 Población y muestra.....	69
4.6 Diseño.....	69
4.7 Tipo de estudio.....	69
4.8 Escenario.....	70
4.9 Instrumento.....	70
4.10 Procedimiento .....	73
4.11 Análisis estadístico.....	74

#### **CAPITULO 5**

5. Resultados.....	75
5.1 Discusión de resultados.....	82
5.2 Sumario y Conclusiones .....	87
5.3 Limitaciones y sugerencias.....	90
Glosario de términos.....	92
Referencias .....	103
Anexos.....	106

## RESUMEN

El estrés es un proceso fisiológico normal de estimulación y de respuesta indispensable para el funcionamiento del organismo, sus causas y consecuencias están en función del marco de referencia personal. A través de la investigación realizada, se determinó la influencia del trabajo y estado civil en los niveles de estrés en estudiantes universitarios. Se trabajó con una muestra de 263 estudiantes de los cuales 126 son trabajadores y 137 no trabajadores, 50 casados y 213 solteros. Se utilizó la escala SWS – Survey de estrés y salud mental. En cuanto a los resultados se utilizó el análisis de frecuencias, la prueba “t” de Student y Análisis de Varianza Unidireccional (ANOVA - oneway). Se encontró que el trabajo no es una fuente importante de estrés en el estudiante, en cuanto al estado civil los solteros se estresan más que los casados debido a que los apoyos por parte de la pareja parecen estar funcionando como un sostén emocional. En general los apoyos funcionan como un moderador del estrés.



## **INTRODUCCION**

Nuestros antepasados cavernícolas vivían en un ambiente relativamente sencillo, sus principales preocupaciones era obtener alimento y protegerse de los animales salvajes, y algunas veces de sus semejantes podían pelear o huir ocurriendo así numerosos cambios bioquímicos o corporales para prepararlos a enfrentar la amenaza. Estos cambios incluyeron alteraciones anatómo-fisiológicas, basadas en las transformaciones de estructuras nerviosas y a modificaciones en su entorno a través del trabajo, dichas modificaciones intervinieron en el desarrollo del cerebro específicamente del lenguaje y en su actividad productiva. A partir del proceso evolutivo del ser humano el estrés se ha hecho presente como la respuesta psicológica y fisiológica ante esos sucesos que amenazan su integridad.

El estrés es una característica natural e inevitable de la vida, es una de las principales causas de enfermedades e incluso de la muerte. En las culturas desarrolladas nuestros estresores tienen que ver con el éxito social, con la generación de niveles de vida cada vez mas altos con la satisfacción de las expectativas de nosotros mismos y de los demás. Estas expectativas generalmente superan las capacidades personales que varían de una persona a otra y que cuando sobrepasan los niveles las consecuencias son muy perjudiciales.

Hoy en día, es común encontrar a individuos que realizan diferentes actividades entre las que se encuentran, trabajar, estudiar, realizar actividades domésticas, deportivas, etc, en otros casos a aquellas personas que están casadas, y, por lo tanto cuentan con dependientes económicos lo cual conlleva a padecer un mayor nivel de estrés.

Dentro de las aulas universitarias las actividades que se realizan con mayor frecuencia son estudiar y trabajar al mismo tiempo, las cuales exigen cierto nivel de desempeño. En la escuela hay que cubrir determinadas horas de estudio que van desde hacer investigación, trabajos en equipo, exposiciones, exámenes, etc., y laboralmente también, como cumplir con un horario

mínimo de cuatro horas al día, relaciones con jefes y compañeros, en fin, un gran número de actividades, que dependiendo del puesto, hay que cubrir.

El universitario que se encuentra casado, que vive en unión libre o es divorciado podría tener un mayor nivel de estrés.

El hecho de que el estudiante realice diversas actividades hace que se esfuerce más y así logre sobresalir en su medio proporcionándole satisfacción personal, familiar y social.

Para cumplir satisfactoriamente en el trabajo, la escuela y en su relación conyugal es necesario que el estudiante logre encontrar un equilibrio entre ellos, pues es probable que realizar varias actividades simultáneamente aumenten sus niveles de estrés.

Dada la frecuencia que tiene el estrés en la vida del ser humano, en este caso, en el estudiante, se decidió investigar solo una pequeña parte de un tema tan amplio, con el propósito de determinar si el trabajo y el estado civil influyen o son los causantes de los niveles de estrés en estudiantes universitarios.

El estrés es un fenómeno que a todos nos perjudica positiva o negativamente y es importante hacer una revisión de estos aspectos dentro de estas variables para tener conocimiento de ellas y así permitan tomar medidas preventivas que apoyen a los alumnos a reducir sus niveles de estrés sin que su salud se vea deteriorada.

Por tal motivo en el capítulo uno se hace una revisión del estrés y algunas definiciones, entre las más relevantes la que da Lazarus y Folkman (1986) e Ivancevich y Matteson (1989) y las consecuencias de estrés sobre la salud a mediano y largo plazo.

El segundo capítulo, también es de notable importancia pues nos habla de los factores que pueden provocar estrés tanto a nivel individual, grupal, organizacional, extraorganizacional, es decir, aquello que se encuentra fuera de la organización y el medio ambiente. Estos son

aspectos que difícilmente se toman en cuenta en conjunto y son determinantes para el bienestar psicológico del individuo dentro y fuera de la organización.

El tercer capítulo abarca las diferencias individuales de respuesta al estrés, considera que tales diferencias modelan la relación entre los estresores y el estrés y las diversas consecuencias fisiológicas y psicológicas.

El estrés será diferente dependiendo de si se es hombre o mujer, su edad, su ocupación, escolaridad, nivel de necesidad, etc., todos estos factores son los que hacen que la respuesta al estrés sea diferente en cada individuo.

En el capítulo cuatro, de metodología incluye el planteamiento del problema que abarca las relaciones entre trabajo y estado civil en los niveles de estrés en estudiantes universitarios. Para la cual se elaboraron objetivos e hipótesis que se alcanzaron y verificaron satisfactoriamente a través del diseño transeccional correlacional con la aplicación del SWS – Survey de estrés y salud mental que mide individualmente el estrés. Una vez obtenidos los datos se analizaron y se presentaron en tablas y gráficas que conforman el capítulo cinco de resultados. Finalmente se realizó una discusión de los resultados obtenidos relacionándolos con el marco teórico y con las hipótesis planteadas.

## **CAPITULO 1**

### **1. Antecedentes del estrés**

De acuerdo con Skeat, 1958 (citado en Ivancevich, 1989) el estrés deriva del griego stringere, que significa provocar tensión. El termino estrés en el siglo XIV se uso para expresar dureza, tensión, adversidad o aflicción. En la medicina del siglo XIX stress y strain fueron concebidos como antecedentes de la perdida de salud (Lazaruss y Folkman, 1986). A mediados del siglo XIX el fisiólogo francés Claude Bernard, 1867 (citado en Ivancevich, 1989) sugirió que los cambios externos en el ambiente pueden perturbar al organismo. Para Bernard era esencial que el organismo mantuviera su propio ajuste y alcanzara la estabilidad del medio interno (*milieu interieur*).

En la década de 1920 el fisiólogo estadounidense Walter Cannon (citado en Ivancevich, 1989) acuñó el termino homeóstasis para denotar el mantenimiento del medio interno. Cannon centro su investigación hacia las reacciones específicas, esenciales para mantener el equilibrio interno en situaciones de emergencia, con lo que descubrió mecanismos específicos endocrinos y vegetativos. Los resultados los publico en su libro "Rabia, hambre, ansiedad y dolor" (Troch, 1982). En realidad este investigador se enfrentaba a lo que actualmente se entiende por estrés.

Hans Selye (1936) (citado en Ivancevich, 1989) endocrinólogo de la Universidad de Montreal, a quien se le llama "padre del concepto estrés" se considera que sus investigaciones constituyeron las primeras aportaciones significativas al estudio del estrés, encontró que los tejidos se pueden dañar mediante una amplia gama de agentes como la temperatura, los rayos X, los traumatismos, etc. estos cambios provocaban una respuesta fisiológica en el organismo la corteza o capa exterior de las glándulas adrenergicas se dilata volviéndose hiperactivas todas las estructuras linfáticas (bazo, timo, etc.) se contraen y se desarrollan ulceras en el estomago y en el intestino delgado (en Papalia, 1990) también se presenta taquicardia, hipertensión arterial, agotamiento, desgaste emocional, etc. a cualquier estimulo estresante y propuso denominarla Síndrome General de Adaptación (S.G.A), lo llamo general por que las

consecuencias de los estresores ejercen influencias sobre diversas partes del organismo; el término adaptación se refiere a la estimulación de las defensas destinadas a ayudar al organismo para que se ajuste al estresor o lo afronte; y síndrome denota que las partes individuales de la reacción se manifiestan más o menos de manera conjunta y son, al menos en cierta medida, interdependientes. Las tres fases de la reacción defensiva no específica son: alarma, resistencia y agotamiento. En el estado de alarma es donde ocurren las alteraciones más significativas constituye la primera respuesta al estrés y comienza cuando el organismo reconoce que debe repeler un peligro ya sea físico o psicológico. Las emociones, la sensibilidad y la alerta se intensifican. La respiración, la frecuencia cardíaca y el colesterol en la sangre aumentan, disminuye el proceso digestivo, se activan los mecanismos de coagulación sanguínea. Estos cambios fisiológicos ayudan a movilizar los recursos de confrontación a fin de recobrar el autocontrol.

Cuando la amenaza no es lo suficientemente intensa se pasa al segundo estado de resistencia esta fase es necesaria para que el cuerpo pueda adaptarse a un estrés más prolongado, lo cual, trae como consecuencia graves problemas emocionales, físicos y mentales, y los signos de desgaste en el organismo se manifiestan con mayor claridad (Terrass, 1994).

En la tercera fase de agotamiento hay una gran sensación de cansancio físico y mental (Terrass, 1994). Algunos individuos pierden en el contacto con la realidad y otros presentan incapacidad para concentrarse, cierta irritabilidad y llegan hasta el cinismo.

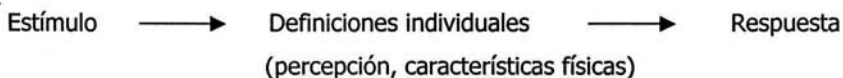
En la vertiente psicológica el estrés fue sobreentendido como una estructura organizadora en psicopatología y después en las teorías psicodinámicas de Freud y otros autores. Freud en 1944 (Citado en Lazarus y Folkman, 1986) dio a la ansiedad un papel central en psicopatología, posteriormente la colocó en un lugar secundario que sirvió como señal de peligro para poner en marcha los mecanismos de defensa, entendidos como formas insatisfactorias de afrontamiento que producían modelos de sintomatología cuyas características dependían del tipo de defensa.

A partir de la década de los sesenta se ha ido aceptado progresivamente la idea de que sí bien el estrés es un aspecto inevitable de la condición humana, su afrontamiento establece grandes diferencias en cuanto la adaptación como resultado final.

### 1.1 Definición de estrés

Selye en 1936 (citado en Ivancevich, 1989) empezó a usar el término de estrés para referirse a las fuerzas externas que actúan sobre el organismo o al desgaste y al deterioro que en este ocasiona la vida; más tarde en 1950 en la publicación de su obra STRESS modificó su definición para denotarla como una condición interna del organismo que responde a agentes evocadores a los que llamo estresores.

De acuerdo con Ivancevich (1989) existen tres tipos de definiciones sobre estrés las que se basan en los estímulos, las que se fundamentan en las respuestas y las que se centran en el concepto estímulo respuesta. La que se basa en los estímulos dice; estrés es la fuerza o el estímulo que actúa sobre el individuo y que da lugar a una respuesta de tensión como sinónimo de presión, que tiene como consecuencias potencialmente perturbadoras por ejemplo: la pérdida de empleo, la muerte de un familiar, divorcio, enfermedades, etc.,. La que se basa en la respuesta; estrés es la respuesta fisiológica o psicológica que manifiesta un individuo ante un estresor ambiental que puede consistir en un evento externo o en una situación nociva. La definición basada en el concepto estímulo respuesta, constituyen una combinación de las dos anteriores; el estrés es una consecuencia de la interacción de los estímulos ambientales y la respuesta idiosincrásica del individuo.



Con relación a lo anterior Ivancevich (1989) indica que el estrés es una respuesta adaptativa, mediada por las características individuales y/o por procesos psicológicos, lo cual es a la vez

consecuencia de alguna acción, de una situación o de un evento externo que plantean a la persona especiales demandas físicas y/o psicológicas.

Miller (1953) nos da su definición "estrés es cualquier estimulación vigorosa, extrema o inusual que representando una amenaza, cause algún cambio significativo en la conducta" y Bazowitz, Persk, Korchin y Grinker (1955) lo definen como; "los estímulos con mayor probabilidad de producir trastornos". Un estímulo es estresante cuando produce una conducta o una respuesta fisiológica estresada y una respuesta se considera estresada cuando esta producida por una demanda, un daño, una amenaza o una carga (en Lazaruss y Folkman, 1986).

Troch (1982) nos da la siguiente definición "estrés es el programa corporal de acomodación de la persona a situaciones nuevas, su respuesta no específica y estereotipada a todos los estímulos que trastornan su equilibrio personal".

Lazaruss (1986) definió al estrés en términos psicológicos como; una relación particular entre individuo y el entorno que es evaluado por este como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar.

Para Valdés y Flores (1990) (citado en Ridruejo, Medina y Rubio, 1997) es un estado de activación autonómica y neuroendocrina de naturaleza displacentera que implica un fracaso adaptativo, con cognición de indefensión e inhibición inmunológica y conductual.

Por su parte, Fontana (1992) define al estrés como una exigencia a las capacidades de adaptación de la mente y el cuerpo. Si estas capacidades permiten que la persona controle tal exigencia y disfrute de la estimulación implicada, entonces el estrés es bienvenido y provechoso. Si no lo permiten y la exigencia resulta debilitante, entonces el estrés es estéril y molesto.

Para Terrass (1994) el estrés es cualquier influencia que interrumpa o perturbe algún aspecto del funcionamiento normal del organismo, afirma que es causado por distintos factores que, evitarlo, es virtualmente imposible.

Tver (1999) afirma que el estrés depende de la capacidad de la persona para lidiar con el ambiente que le rodea.

Finalmente se considera al estrés como una respuesta adaptativa mediada por las características individuales y/o por procesos psicológicos. Las características individuales pueden abarcar variables como la edad, el sexo, la raza, la salud y la herencia.

Los procesos psicológicos pueden incluir componentes de las actitudes y creencias, los valores y otras dimensiones de la personalidad, tales como locus de control y la tolerancia a la ambigüedad.

El estrés como hemos visto constituye una respuesta del organismo a toda una serie de demandas de adaptación permitiendo reaccionar de modo efectivo ante las constantes amenazas del medio.

## **1.2 Psicofisiología del estrés**

Todos los seres vivos, responden bioquímicamente a su ambiente; además los seres humanos también responden psicológicamente. La adaptación que exige el afrontar el estrés da lugar a numerosas alteraciones bioquímicas necesarias para garantizar una respuesta eficaz. Si la adaptación que se intenta es correcta, probablemente pasara inadvertida y producirá pocos o ningún efecto colateral negativo. Si es incorrecta, el resultado puede ser impropio y disfuncional.

Las reacciones bioquímicas ante los estresores, pueden presentar una notable similitud en una amplia variedad de situaciones; por lo que es importante tener cierto conocimiento de los



mecanismos involucrados en este proceso, con el fin de comprender el estrés y sus consecuencias.

La fisiología de la respuesta del cuerpo a los estresores, es una descripción de la forma en que este se moviliza para autoprotgerse. En las situaciones de estrés se presentan cambios corporales, ante los cuales la respuesta es muy compleja y afecta principalmente al sistema cerebral, al sistema nervioso autónomo y al sistema endocrino.

La respuesta ante el estrés comienza en el cerebro, con la percepción del estresor, el hipotálamo activa el sistema nervioso autónomo, que inicia una serie de movimientos de adaptación o defensa; esto se logra a través de dos vías del sistema: el sistema nervioso simpático y el sistema nervioso parasimpático.

La activación del sistema nervioso simpático provoca un aumento de la frecuencia cardiaca, contracción de algunas arterias, aumento de la actividad de las glándulas sudoríparas, dilatación de las pupilas y otros efectos relacionados con la preparación del organismo para una situación de urgencia. La activación del sistema nervioso parasimpático esta relacionada con el relajamiento (Brown, 1991).

Por su parte, el sistema endocrino controla distintas funciones orgánicas fundamentales. Entre ellas se incluyen la reproducción, el crecimiento, el metabolismo, el sistema inmunitario, el equilibrio de fluidos, el equilibrio mineral, la respuesta alérgica y la tolerancia al estrés. Los mensajeros químicos encargados de tales cometidos son las hormonas, las cuales son segregadas por las glándulas que constituyen el sistema endocrino, como son las glándulas suprarrenales, la hipófisis y el hipotálamo (Terrass, 1994).

Las glándulas suprarrenales son las más importantes ante el estrés, esta consta de dos partes; la corteza suprarrenal y la medula suprarrenal, esta ultima libera adrenalina y noradrenalina (catecolaminas). Estas hormonas remedan los efectos de la activación simpática y producen liberación de abastos de energía y un incremento del metabolismo. La corteza suprarrenal es

activada por hormonas secretadas por la hipófisis. Cuando se produce una situación de estrés, el hipotálamo libera una sustancia llamada Factor Liberador de Corticotropina (CRF) a la sangre del sistema porta que comunica al hipotálamo con la hipófisis. La CRF hace que la hipófisis libere hormona Adrenocorticotropica (ACTH) (Brown, 1991) para activar las glándulas suprarrenales. Estas glándulas a su vez, descargan dentro del torrente sanguíneo sustancias llamadas corticoides (cualquier cantidad de sustancias esteroides hormonales producidas en la corteza de la glándula suprarrenal) que llevan mensajes a las glándulas y los órganos. El hipotálamo es una parte del cerebro medio que controla los sentimientos tales como el temor, la ira, la alegría, la tristeza y la desilusión, es un componente clave del sistema.

Por lo tanto, la respuesta del cuerpo ante un estresor es la movilización neuroquímica coordinada de todos los mecanismos de adaptación disponibles, que le hacen frente al estresor. Pueden efectuarse numerosos cambios, algunos visibles para cualquier observador, algunos experimentados solo por el propio individuo y algunos mas pasan inadvertidos por el individuo bajo estrés.

Estos cambios incluyen entre otros: la aceleración del sistema cardiovascular, aumento de la respiración y el ritmo cardíaco en un 25%, aumenta la presión sanguínea y se libera mas colesterol en la circulación sanguínea. Los compuestos químicos que hacen que la sangre se coagule son liberados en la circulación sanguínea para ayudar a que el cuerpo se proteja contra las lesiones físicas. El corazón late con mas fuerza e irregularidad. La adrenalina dilata los bronquios para que haya mayor oxigenación. La sangre pasa de las extremidades a los órganos vitales, lo que hace que pies y manos se enfríen y se reduzca la temperatura dérmica. Las funciones intestinales se hacen más lentas y los músculos de los intestinos y la vejiga se relajan, aumenta la sudoración y las pupilas se dilatan para proporcionar el campo visual máximo. Todos los sentidos se agudizan, incluso cambia el patrón normal de las ondas cerebrales (Schwartz, 1987).

Este complejo patrón de sucesos requiere de un gasto importante de energía. Si se asume una postura defensiva durante periodos de tiempo prolongados o si por un largo periodo activamos

repetidamente nuestras defensas, pueden obtenerse como resultado graves consecuencias negativas. Las reacciones menos extremas son: menor resistencia al estrés, depresiones, pérdida de motivación e inestabilidad emocional. La reacción mas extrema seria la muerte debido a la insuficiencia de adrenalina.

### **1.3 Eustrés y Distrés**

Hans Selye (1956) al hablar de estrés incluye aspectos positivos y negativos diferenciados como: el eustres (euforia y eufonía) y el distres (disonancia y displacencia) (en Ridruejo, Medina y Rubio, 1997). El estrés es un modelo de reacción muy antiguo, filogenético, sin el que no podemos vivir (Troch, 1982).

El estrés funcional o eustres es la dosis biológicamente necesaria para propiciar un funcionamiento adecuado, es nuestro compañero inseparable mientras vivimos. A veces su apego nos pone nerviosos. Sin embargo a él debemos todo progreso personal y gracias a el logramos subir peldaños cada vez mas elevados de desarrollo espiritual esta ejerce en el organismo una función protectora.

Este estrés positivo nace de actividades estimulantes, entre ellos esta, la alegría, el éxito, el amor, el afecto, el trabajo, etc, que son estimulantes, alentadores, fuente de bienestar, de felicidad o de equilibrio.

El nivel optimo de estrés es diferente para cada persona, debido a la diferencia de vida, educación, salud, herencia y perfil psicológico, tomando en cuenta las condiciones que corresponden a la personalidad y las probabilidades de adaptación.

El estrés disfuncional o distrés se presenta cuando la dosis de estrés perturba a las capacidades fisiológicas y psicológicas al sobrepasar el umbral de adaptación de cada persona, se manifiesta en malestares biológicos, psicológicos y conductuales que dificultan la realización de acciones necesarias para cumplir con las exigencias del entorno. Este es el enemigo de todo el mundo

afecta no solo a nuestro cuerpo sino también al espíritu y dispone de muchos medios para torturarnos o aniquilarnos (Witkin, 1984).

El mal estrés es todo aquello que nos disgusta como la tristeza, la pena, el fracaso, las malas noticias, la viudez, el divorcio, separaciones, pérdidas, viajes, etc, son fuentes de desequilibrio, de alteraciones psicosomáticas y de enfermedades de adaptación (Bensabat, 1994).

Frecuentemente no es el propio estresor lo que causa una reacción de tensión negativa, sino la interpretación del sujeto, que a menudo incluye fantasías y pensamientos negativos.

El eustrés puede llegar a convertirse en distrés lo cual depende del nivel de adaptación del individuo y de la respuesta biológica excesiva o prolongada del evento, como dice el refrán "en el color del cristal con que se mira". De tal forma que el mismo factor de estrés puede ser funcional para una persona y para otra disfuncional. En la opinión de Hans Selye (1974) "lo que importa no es lo que nos sucede sino la forma como se recibe" (en Bensabat, 1994).

En conclusión el estrés no es por tanto, intrínsecamente malo o bueno sino mas bien dependerá de la respuesta que puede hacerse subjetiva e individual. Demasiado no es bueno, demasiado poco tampoco es conveniente, pero una dosis adecuada es necesaria para el individuo.

#### **1.4 Consecuencias del estrés**

El estrés es un proceso fisiológico normal de estimulación y de respuesta indispensable para la vida y el funcionamiento de nuestro cerebro y de los distintos órganos.

Toda actividad física o psíquica es teóricamente un factor de estrés y sus consecuencias pueden ser muy diversas y numerosas, algunos son primarios y directos otros indirectos y constituir efectos secundarios o terciarios. Algunos pueden ser positivos o funcionales y muchos disfuncionales causando un desequilibrio potencialmente peligroso.

Las causas y consecuencias del estrés más importantes están en función del marco de referencia personal, del grupo y del nivel organizacional que influye en el individuo de acuerdo con sus hábitos y comportamientos a los que se está expuesto y del impacto que el estrés pueda tener ya sea de manera funcional o disfuncional y manifestarse en las siguientes áreas; emocionales, conductuales, cognitivas, fisiológicas y organizacionales.

#### **1.4.1 Efectos emocionales**

La interacción del individuo con el medio ambiente y sus semejantes produce una serie de emociones.

Al percibir un medioambiente hostil incrementa la tensión psicológica iniciándose problemas de personalidad como; frustración, celos y envidia, timidez, insomnio, ansiedad, agresión, apatía, aburrimiento, depresión, fatiga, frustración, culpabilidad y vergüenza, irritabilidad y mal humor, melancolía, baja autoestima, poco interés, amenaza y tensión, nerviosismo y soledad, aumenta la hipocondría (Fontana, 1992), disminuye o se anula la función sexual (Troch, 1982).

#### **1.4.2 Efectos conductuales**

Los síntomas conductuales que habitualmente se encuentran son el exceso en el consumo de drogas, alcohol, tabaco, excesiva ingestión de alimentos o pérdida del apetito, excitabilidad, conducta impulsiva, habla afectada, risa nerviosa, inquietud y temblor y propensión a el farfulleo, sufrir accidentes, disminución de los intereses y el entusiasmo, aumento del ausentismo, alteración de los patrones de sueño, cinismo, irresponsabilidad y en algunos casos amenazas de suicidio.

#### **1.4.3 Efectos cognoscitivos**

Estos se refieren a los procesos de pensamiento, atención, memoria, creatividad, lenguaje, capacidad perceptual y desarrollo intelectual.

El estrés provoca disminución de la atención y la memoria a corto y largo plazo (Fontana, 1992) ocasionando incapacidad para concentrarse y por ende para tomar decisiones, desciende la capacidad intelectual, dificultad para organizar o planificar proyectos complejos así como también olvidos frecuentes, pérdida de la confianza en sí mismo, irritabilidad o tendencia a ponerse colérico, anhelos insaciables, preocupaciones o ansiedad, miedo irracional o pánico sobrecogedor (Neidhardt, Weinstein y Conry, 1992), fantasía, hipersensibilidad a la crítica y bloqueo mental.

#### **1.4.4 Efectos fisiológicos**

La reacción que el estrés provoca a primera instancia es el aumento de catecolaminas y corticoesteroides de la sangre y la orina, elevación de niveles de glucosa sanguíneos, incremento del ritmo cardíaco y de la presión sanguínea, sequedad de la boca, exudación, dilatación de las pupilas, dificultad para respirar, escalofríos, nudo en la garganta, entumecimiento y escozor de las extremidades.

La liberación de adrenalina y noradrenalina actúan como estimulantes, aceleran los reflejos, incrementan el ritmo cardíaco y la presión arterial, elevan la concentración de azúcar en la sangre y aceleran el metabolismo. El resultado es el aumento de la capacidad y en el desempeño a corto plazo y a largo plazo pueden incluir trastornos cardiovasculares tales como enfermedad cardíaca y apoplejía, daño al riñón provocado por la elevación de la presión arterial y trastornos de la concentración de azúcar en la sangre que facilitan la aparición de diabetes mellitus y la hipoglucemia. Los experimentos de Selye (1976) demostraron que una excesiva liberación de hormonas suprarrenales que se producían en estado de estrés. En condiciones normales, las enzimas digestivas no logran digerir el propio estómago e intestino de la persona, por que el tejido de estos órganos esta protegido por una barrera inflamatoria. Cuando a causa del estrés se liberan cantidades excesivas de hormonas suprarrenales antiinflamatorias las enzimas del sujeto comienzan a digerir sus propios estómago e intestino (en Brown, 1991). el estrés incrementa la producción de enzimas pépticas de manera que los jugos gástricos se hacen más agresivos (Troch, 1982).

La liberación de hormonas tiroideas aumenta el metabolismo incrementando la actividad física. Si la aceleración del metabolismo continua por mucho tiempo se produce ardor en el estómago, el pecho y la garganta debido a un aumento en la acidez estomacal; náusea, pérdida del apetito y por consiguiente de peso, reducción en el flujo de la saliva, agotamiento, úlceras y alteraciones en la peristalsis rítmica (dificultad para deglutir) (Tver, 1999) y por último colapso físico.

La liberación del colesterol provoca un incremento en los niveles de energía, ayudando a la función muscular. Esta elevación del colesterol se correlaciona con la arteriosclerosis (endurecimiento de las arterias), en consecuencia la presión sanguínea se mantiene alta y el riesgo de infarto de corazón.

Cabe mencionar que existen diversos sistemas de apoyo que ayudan a la movilización de la energía entre ellos se encuentran;

- a) La supresión de la función digestiva. Esto permite que la sangre se desvíe del estómago y pueda utilizarse en los pulmones y los músculos, la boca se seca y si la supresión de la digestión se prolonga, puede causar problemas estomacales y trastornos digestivos, particularmente cuando forzamos la ingestión de alimento y el aparato aun no esta dispuesto.
  
- b) La reacción de la piel. La sangre se desvía de la superficie de la piel para ser utilizada en otra parte, palidece o enrojece de miedo, el bello se eriza, ponerse la piel de gallina, simultáneamente se produce sudor para ayudar a enfriar los músculos sobrecalentados. Pero la piel necesita suministro de sangre para permanecer saludable y la sudoración excesiva es antisocial, se pierde el calor corporal y trastorna el termostato natural del cuerpo. La piel es un órgano terminal que comúnmente es objetivo de estimulación excesiva. Entre los trastornos más comunes relacionados con el estrés se encuentran el eccema, el acné, la psoriasis (Tver, 1999) las verrugas, el herpes simple y la alergia que se presenta por ejemplo como urticaria, problemas respiratorios o asma.

- c) Paso del aire en los pulmones dilatados. Permite que la sangre tome mas oxigeno debido a la respiración acelerada. La sangre súper oxigenada puede producir perdida del conocimiento y trastornos de los ritmos cardiacos.
  
- d) Disminución de la producción de las hormonas sexuales. Esto evita la desviación de la energía o de la atención hacia la excitación sexual y reduce las distracciones potenciales consecutivas al embarazo y al parto. Cuando se prolonga la disminución de la producción hormonal puede provocar impotencia, frigidez, esterilidad y otros problemas sexuales.

#### **1.4.5 Efectos organizacionales**

Ausentismo, relaciones laborales deficientes y baja productividad, alto índice de accidentes y de rotación de personal, clima organizacional pobre, antagonismo e insatisfacción en el trabajo.

#### **1.5 Teorías**

Las personas y los grupos difieren en su sensibilidad y vulnerabilidad a ciertos tipos de acontecimientos así como sus interpretaciones y reacción ante los mismos. Como veremos en los siguientes apartados.

##### **1.5.1 Modelo cognitivo-relacional del estrés**

Ekehammar en 1974 propone que el individuo esta en función de la situación pero también y más importante es que la situación se encuentra en función del individuo a través de:

- a) La construcción cognitiva que éste haga de ella.
- b) La selección activa y modificación que lleva acabo.



Lazarus y Folkman consideran que el estrés psicológico está determinado por la evaluación que el individuo hace de su relación con el medio ambiente. La relación de estrés es aquella en que las demandas (evaluadas) agotan o exceden los recursos personales.

La unidad de análisis es una continua transacción que es evaluada por la persona e implica la creación de un nivel de abstracción en el que los elementos separados individuo y entorno, se unen para formar un solo significado de relación.

La evaluación cognitiva es definida por Lazarus como un proceso evolutivo que determina por qué y hasta qué punto una relación determinada o una serie de relaciones entre el individuo y el entorno es estresante.

Lazarus maneja dos términos para esta evaluación:

- a) Evaluación primaria
- b) Evaluación secundaria

En la evaluación primaria el individuo se pregunta si la situación le perjudica o le beneficia y en qué forma. Existen tres tipos de evaluación primaria:

- 1) Irrelevante cuando el encuentro con el entorno no conlleva implicaciones para el individuo, dicho encuentro no implica valor, necesidad o compromiso,
- 2) Benigna-positiva en donde las consecuencias son positivas y se caracterizan por generar emociones placenteras tales como alegría, amor, felicidad, regocijo o tranquilidad,
- 3) Estresante son situaciones que implican:
  - a) daño / pérdida se considera cualquier daño físico o psicológico o la pérdida de un ser querido

b) amenaza daños o pérdidas que aun no han ocurrido pero que se prevén y se valora con un potencial lesivo que se acompaña por emociones negativas como miedo, ansiedad y mal humor

c) desafío o perjuicio se refiere a la valoración de las fuerzas necesarias para vencer en la confrontación que se caracteriza por generar emociones como impaciencia, excitación y regocijo.

En esta evaluación el individuo reconoce los recursos con los que cuenta para hacer frente a la situación, además de realizar una valoración de la posible eficacia de las estrategias de afrontamiento y la evaluación de las consecuencias de utilizar dichas estrategias.

La evaluación secundaria es una evaluación dirigida a determinar que puede hacerse, por ejemplo, cuando estamos en peligro, ya sea bajo amenaza o bajo desafío es preciso actuar sobre la situación. La actividad evaluativa secundaria es característica de cada confrontación estresante, ya que los resultados dependen de lo que se haga, de que puede hacerse algo, y de lo que está en juego.

Esta evaluación es un complejo proceso evaluativo de aquellas opciones afrontativas por el que se obtiene la seguridad de que una opción determinada cumplirá con lo que se espera. Además, la evaluación de la estrategia de afrontamiento incluye valorar también las consecuencias de utilizar una estrategia determinada o un grupo de ellas respecto a otras demandas internas y/o externas que podrían ocurrir simultáneamente.

Tanto la evaluación primaria como la secundaria interactúan entre sí, determinando el grado de estrés, su intensidad y contenido de la respuesta emocional (Lazarus y Folkman, 1986).

La evaluación primaria y la secundaria no pueden considerarse como procesos distintos ya que, aunque, derivan de fuentes distintas dentro del mismo afrontamiento son interdependientes y probablemente cada una influye en el otro.

El término transacción implica que el estrés no está ni en la persona ni en el ambiente, sino que refleja la conjunción de una persona con sus particulares motivaciones y creencias, y un ambiente cuyas características incluyen daño, amenaza o desafío. Transacción también implica proceso. La relación de estrés es constantemente cambiante como resultado de las continuas interacciones entre la persona y el ambiente.

Como la evaluación cognitiva se basa en la interpretación subjetiva de una situación, se considera que es fenomenológica, es decir, son " las formas privadas de pensamiento que no guardan necesariamente relación con la realidad objetiva del entorno y cuando el entorno es ambiguo, la percepción y evaluación realizada por la mayoría de los individuos se ajusta perfectamente a la realidad objetiva".

La fenomenología no afirma que el pensamiento actúe siempre necesariamente así, ni que toda evaluación sea subjetiva y personal, sino que el individuo normalmente interpreta el entorno como es mediante sus percepciones y evaluaciones, aunque sus cogniciones no se correspondan exactamente con la realidad objetiva. Dentro de la evaluación existe el término de "re-evaluación" la cual es una nueva evaluación de una situación que sigue a otra previa y que es capaz de modificarla, la cual puede eliminar la tensión del individuo o bien aumentarla (Lazarus y Folkman, 1986).

### **1.5.2 Modelo de adaptación de Mechanic (1972)**

Este modelo concibe al estrés como la respuesta de incomodidad manifestada por las personas en situaciones particulares. El hecho de que una situación sea estresante o no depende de cuatro factores:

- 1) la habilidad y capacidad de la persona,
- 2) las habilidades y limitaciones resultantes de las prácticas y tradiciones del grupo al que pertenece,

3) los medios que ofrece el ambiente social a los individuos y

4) los nombres que determinan donde y como una persona puede utilizar esos medios (Ivancevich, 1989).

El modelo indica que al percibir limitantes (personales o externas) en sus actividades puede experimentar una aguda incomodidad que de alguna forma afecta a la calidad de su desempeño.

### **1.5.3 Modelo medico del estrés**

Los médicos creen que los síntomas del estrés se presentan en una gran variedad de combinaciones, sin embargo, se han identificado dos tipos;

- a) Los endógenos: son aquellos que no guardan una relación clara con los estresores del ambiente.
  
- b) Los reactivos: que constituyen una respuesta a un estresor específico o a una combinación de estresantes.

En general este modelo admite que el estrés constituye un eslabón entre los procesos etiológicos de las enfermedades mentales (Ivancevich y Matteson, 1989).

#### **1.5.4 Modelo de estrés del medio ambiente**

El modelo del ambiente social pretende mostrar que existen relaciones entre:

- a) Los ambientes objetivos y físicos
- b) Ambiente psicológico y respuesta
- c) Los criterios de salud.

La permanencia que estos criterios puedan tener en el individuo dependerá de sus características y de sus relaciones inter-personales.

Dentro del siguiente capítulo haremos un análisis más profundo acerca del impacto que tiene el estrés en el individuo a nivel mental, social y físico y la manera en que influye dentro y fuera de las organizaciones.

## **CAPITULO DOS**

### **2. Factores que pueden provocar estrés**

Existe una gran gama de factores por los que las personas pueden padecer estrés, a estos factores los podemos definir como estresores: pero ¿Qué es un estresor? Según Selye (1957) son los agentes que estimulan los procesos de estrés nerviosos y hormonales (en Troch, 1982). Para Ivancevich y Matteson (1989), Buendía (1998) y Gutiérrez (2002) un estresor es aquel que toma en cuenta, la experiencia, las diferencias individuales, el tipo de situación y la percepción del individuo (en Pineda y Rentería, 2002).

Müller y Limroth (1976) clasificaron a los estresores en físicos, mentales, psicológicos y sociales (citado en Troch, 1982).

- 1) Estresores físicos: estos incluyen cualquier tipo de actividad corporal como correr, nadar, escalar, etc, este tipo de actividades hacen que el organismo disponga de mayor cantidad de energía para realizar la tarea. Constantemente estamos sometidos a condiciones que nos obligan a una reacción de estrés donde el organismo tiene que adaptarse poniendo en marcha determinados procesos que deben responder a las situaciones estresantes, estas pueden ser; externas como el calor, el ruido, el polvo, los estímulos ópticos etc. o internas como por ejemplo los virus, las bacterias, sustancias tóxicas, etc.
- 2) Estresores mentales: se refiere al pensamiento, la abstracción, la síntesis, la clasificación, razonamiento, toma de decisiones, memoria, solución de problemas y cualquier otra operación mental que tenga que ver con la manera en que procesamos la información, realizamos planes o adquirimos conocimientos, como por ejemplo, resolver un examen, jugar ajedrez, etc.

- 3) Estresores psicológicos y sociales: estos dos tipos están íntimamente relacionados. Los estresores psicológicos son todas aquellas conductas que involucran procesos cognitivos (mencionados anteriormente) que utilizan las personas para expresarse e involucrarse en el medio social y los estresores sociales son todas aquellas situaciones del medio ambiente social en donde el individuo interactúa con otros tales como las relaciones públicas, las comunidades, el lugar de trabajo, etc.

## **2.1 Estresores a nivel individual**

Ivancevich y Matteson (1989) postularon cinco principales estresores a nivel individual.

Los estresores individuales se refieren a las dificultades que la persona pueda tener para cumplir con sus metas y motivaciones dentro de las organizaciones principalmente, sin embargo, cabe mencionar que un individuo interactúa dentro de un grupo ya sea escolar, social, familiar etc. como señala Murria (1959) un individuo bien socializado tiene la necesidad de pertenecer a un grupo o grupos ya existentes para poder satisfacer sus metas personales y sociales (en Cueli, 1998).

Dentro de los estresores a nivel individual se encuentran : el rol conflictivo, la ambigüedad de rol, la sobrecarga de trabajo, la responsabilidad por otros y los estresores relacionados con el desarrollo de la carrera.

### **2.1.2 Rol conflictivo**

Este estresor se presenta cuando por ejemplo un estudiante se encuentra en una disparidad entre sus propias exigencias, sus aspiraciones, y las del medio, es decir, lo que la sociedad (profesores, compañeros, amigos y familiares) esperan de él provocando una combinación de sentimientos que se contraponen lo que conlleva a un conflicto de rol. Los roles en conflicto estarán presentes siempre que el cumplimiento con un conjunto de presiones dificulte, objete o imposibilite el cumplimiento de otro conjunto de presiones.

Los roles en conflicto pueden ser objetivos o subjetivos; son objetivos cuando dos o mas personas están dando ordenes contradictorias. Son subjetivas cuando provienen del conflicto entre los requisitos formales del rol, es decir, escuela, trabajo, familia y los propios deseos, metas o valores del individuo (Ivancevich y Matteson, 1989) .

Para Erosa (2001) el rol conflictivo se manifiesta en tres áreas;

- a) Salud física: esta vinculada con la incidencia de enfermedades cardiacas, alta presión sanguínea, altos índices de colesterol y obesidad, los cuales representan altos costos personales y organizacionales a mediano y largo plazo.
- b) Cognición: hay una disminución en la calidad de las decisiones tomadas, la creatividad, etc.
- c) Emoción: se refiere a los sentimientos de conflicto interior como, sentirse censurado, inadecuado y finalmente se presenta una imagen deteriorada de sí mismo.

Katz y Kahn (1964) identificaron varios tipos de conflicto de rol uno es el intra emisor por ejemplo cuando una persona con jerarquía mas elevada solicita al individuo realizar una tarea ofreciéndole solo una alternativa cerrándole las demás. La segunda es el inter emisores donde existen varias personas dando ordenes diferentes. El tercero es el conflicto entre roles, cada persona desempeña diferentes papeles o roles dentro de la sociedad, es decir, no nos comportamos de la misma forma en el trabajo, escuela, iglesia, en el club deportivo, en una fiesta o en un restaurante cada lugar nos exige cierto tipo de conducta y si no nos comportamos como se espera estaremos fuera de lugar por ejemplo un estudiante que es casado maneja diferentes roles, en la escuela y en casa y si algún profesor solicita visitar un lugar fuera de su residencia este individuo entraría en conflicto en su papel como estudiante y en su papel como esposo y padre ya que la esposa estaría solicitando atención total para el hogar durante el tiempo libre. Y por ultimo el cuarto tipo de conflicto persona-rol ocurre cuando los requerimientos del papel violan las necesidades, valores o capacidades del individuo.



La insatisfacción en el trabajo puede verse reflejada en los índices de rotación de personal y ausentismo (lo mismo sucede en la escuela, es uno de varios motivos para que muchos estudiantes abandonen sus estudios). Esto no es sorprendente si se recuerda que la respuesta al estrés es esencialmente la de enfrentamiento o huida, y tanto el ausentismo como la rotación de personal pueden ser interpretadas como conductas de evasión.

### **2.1.3 Ambigüedad de rol**

Se presenta cuando hay una falta de claridad sobre el papel que se está desempeñando. Por ejemplo en el estudiante el material o la información que proporciona el profesor es confusa lo cual dificulta la comprensión y la realización de la tarea. Esta falta de claridad significa una mayor amenaza para nuestros mecanismos de adaptación.

Kahn (1964) descubrió que los hombres que experimentaban en ese momento ambigüedad de rol, reportaron más insatisfacción con su trabajo, mayor tensión relacionada con el mismo, bajos niveles de auto confianza y a sufrir tensión en comparación con los hombres que no reportaron ambigüedad apreciables (en Katz y Kahn, 1981).

La ambigüedad de rol es causante de estrés depresión y deseos de abandonar el puesto de trabajo, según Slipak (1999) cuando la situación se vuelve crónica hay una disminución de la autoestima ante la insatisfacción por la tarea que se ejerce (en Ramos 2001).

### **2.1.4 Sobrecarga de trabajo**

Es la cantidad abundante de actividades durante un periodo prolongado que hace que el individuo se sienta sobrecargado en gran parte o todo el tiempo. Un estudiante que trabaja tiene dos grandes responsabilidades cumplir satisfactoriamente con las exigencias laborales y además con las escolares lo cual puede generar en el "la mayor parte del tiempo" sobrecarga de trabajo. French y Coplan (1973) establecieron que el exceso de trabajo actúa como agente estresante y es de naturaleza cuantitativa y cualitativa (en Stora, 1991).

La cuantitativa se refiere al exceso de trabajo y poco tiempo para realizarlo y la cualitativa ocurre cuando los empleados sienten que carecen de habilidad para efectuar su trabajo o que las normas de desempeño son muy altas, independientemente del tiempo disponible (Ivancevich y Matteson, 1989).

Beming, Juran, Ishikawa, etc. descubrieron que la mayoría de los problemas que enfrentan las personas en el desempeño de sus trabajos se debe mas que a ineptitud personal , a deficiencias en el diseño de los sistemas, procesos, procedimientos y estructura de la organización (en Zepeda, 1999).

Se ha encontrado una relación entre las horas de empleo y la actuación académica: mas tiempo utilizado en el trabajo podría disminuir el tiempo disponible para estudiar. Trocket, Barnes y Eget (2000) reportaron que el aumento en el tiempo de trabajo puede asociarse débilmente con un rendimiento bajo (en Ocampo, 1996).

Margolis descubrió que la sobrecarga de trabajo se encontraba asociada con una menor confianza en si mismo, una disminución en la motivación para el trabajo, aumento en ausentismo y una baja aportación de sugerencias. La sobrecarga puede ser la responsable de la disminución en la calidad de la toma de decisiones, al deteriorar las relaciones interpersonales y los índices de accidente (en Stora, 1991).

Bensabat (1994) identifica dos factores a considerar en la sobrecarga de trabajo que son;

- a) La súper estimulación, que es un factor de estrés característico de las sociedades industrializadas y se produce por requerimientos que exige una adaptación que supera los limites de la adaptación normal y que, puede afectar la capacidad de decisión. Esta súper estimulación puede ocasionarse debido a que la capacidad de sensación, percepción, memorización, programación y tratamiento de información por nuestro cerebro, tiene unos limites, dentro de lo cual, si estos limites son sobrepasados nuestras funciones cerebrales quedan saturadas. En este sentido, la sobrecarga de trabajo, a la

cual se encuentran sometidos estudiantes que trabajan y que tienen una familia que mantener, puede llevar a una súper estimulación de saturación psicológica e intelectual, lo cual puede ser causa de la presencia de estrés crónico, expresándose en una crisis de toma de decisiones.

- b) La subestimulación, para Melamed, Ben y Green (1995) (en Hellriegel, Slocum y Wodman, 1998) puede presentarse cuando se tiene muy poco trabajo que hacer. Lo mismo que en la súper estimulación, la subestimulación crónica es un factor de estrés, responsables de degradaciones psíquicas y degradación mental.

### **2.1.5 La responsabilidad por otros**

Cualquier tipo de responsabilidad puede ser una carga para el individuo, pero para muchos es mucho más probable que la responsabilidad sea más un estresor que para otros. Las diferencias individuales juegan un papel muy importante.

La responsabilidad respecto a seres humanos es más estresante que respecto a bienes materiales, ello significa que el individuo responsable debe pasar más tiempo en interacción con otros, asistir a reuniones de trabajo, trabajar solo, y por consecuencia enfrentarse a retrasos en la entrega de informes o ejecución de labores o ambos, además de sobrecarga de trabajo también está presente en muchos casos, el rol conflictivo y ambiguo.

Todo esto es un generador potencial de estrés en estudiantes debido a las demandas laborales, escolares, sociales y familiares.

### **2.1.6 Estresores relacionados con el desarrollo de la carrera**

Stora (1991) identifica dos grandes fuentes de estrés en el desarrollo de la carrera:

- 1) El relacionado con las diferentes etapas de la carrera: en cada etapa de su carrera el individuo esta sometido a tensiones y pruebas que supera con mas o menos dificultad psicológica. El inicio de la carrera en la sociedad actual coloca a las personas en una competencia intensa con la finalidad de adquirir una posición social mas elevada. El medio profesional se acompaña de un cortejo de decepciones: disminución o freno del progreso, limitación de oportunidades y finalmente aislamiento individual.
  
- 2) El causado por las frustraciones inducidas por el status profesional: depende de los procedimientos de promoción en las empresas, de los cambios sociales y culturales de la sociedad. El aumento en el ritmo de los cambios tecnológicos, la adaptación continua de las empresas obligadas a crear nuevos productos, a conquistar mas mercado, modifican el paso del desarrollo profesional en el seno mismo de la empresa, así como la edad promedio de los empleados y dirigentes de las compañías, el estrés se presenta dado que la permanencia del individuo en las empresas es mas corta.

Erikson en 1972 indica que los niveles mas altos de satisfacción en el trabajo son reportados por aquellos individuos cuyo índice de ascensos concordaba o sobrepasaba sus aspiraciones. En medida en que los índices de progreso no iban a la par con sus aspiraciones, aumentaba la insatisfacción.

El estrés originado por esta categoría de estresores, a menudo se manifiesta en forma de insatisfacciones en el trabajo. En grado extremo puede involucrar cambios de carrera o inclusive su abandono (Ivancevich y Matteson, 1989).

## **2.2 Estresores grupales**

Los grupos de trabajo tiene influencia sobre los individuos y esta influencia determina el cumplimiento de sus metas, da forma a las creencias, altera las percepciones, preferencias, actitudes y valores, aumenta la responsabilidad psicológica e incrementa el conocimiento del

trabajo. La influencia del grupo también genera estrés y dentro de estos factores estresantes se encuentran:

- 2.2.1 Falta de cohesión grupal
- 2.2.2 Apoyo inadecuado del grupo
- 2.2.3 Conflictos intra grupales e intergrupales

### **2.2.1 Falta de cohesión grupal**

La cohesión se ha definido como todas las fuerzas y factores que hacen que las personas permanezcan en un grupo (Barón y Byrne, 1998) y una característica significativa del grupo es el grado hasta el que sus miembros se sienten identificados en él, trabajan al lado de otros por alcanzar una meta común, son leales a sus compañeros y están dispuestos a defenderlos y a defender al grupo contra todo ataque externo (Klineberg, 1975).

La cohesión en un grupo puede ser un estresor positivo o negativo. Si la cohesión es una característica valiosa, su ausencia podría originar una baja en la moral, un desempeño pobre y una disminución en la motivación. La falta de cohesión en el grupo puede no ser significativa para algunos empleados; esto dependerá de sus fines individuales que lo atrajeron a pertenecer a ese grupo.

### **2.2.2 Apoyo inadecuado del grupo**

Shaw (1986) sugiere que la pertenencia a un grupo puede resultar gratificadora, por si misma para el individuo, con independencia de quienes sean los miembros del grupo, las actividades o los propósitos de éste.

Schacter (1959) propone que los individuos necesitan de otros para hacer la evaluación de sus propias reacciones emocionales y que otros se los brindan (en Ivancevich y Matteson, 1989) y Latane, Eckman y Joy (1966) afirman que el estrés compartido afecta las preferencias

interpersonales, es decir, las personas que se ven sometidas conjuntamente a una situación de estrés actúan recíprocamente de modo que se reduzca el estrés de los demás, brindándose así con carácter mutuo un refuerzo positivo.

Kahn y Quin (1970) postulan que el apoyo grupal puede considerarse como un proceso con el que cuenta el individuo que esta haciendo frente a una situación de estrés.

La falta de recursos es en si misma, un estresor para algunos individuos. No todos lo empleados prefieren o valoran el apoyo grupal. Algunas personas no experimentan la sensación de disminución de estrés por el apoyo emocional que le brindan los compañeros de trabajo. Por otra parte, para aquellos empleados que necesitan ayuda emocional, el apoyo del grupo puede significar el alivio potencial de estrés (Ivancevich y Matteson, 1989).

### **2.2.3 Conflictos intra grupales e intergrupales**

Shaw (1986) define al conflicto como una relación en la que las personas son negativamente interdependientes respecto a las metas, los medios o ambos.

Para Ivancevich y Matteson (1989) el conflicto es la acción antagónica entre dos o mas personas, por su parte afirman que el conflicto es parte del tejido de la vida organizacional y una organización sin conflictos es como una persona sin estrés, exánime.

Uno de los hechos de la vida organizacional es que ningún grupo tiene suficientes recursos para satisfacer todas sus necesidades internas y para cumplir con todos lo requerimientos externos. Hay escasez de libertad, autoridad y recursos.

Hammer y Organ (1978) (en Ivancevich y Matteson , 1989) identifican tres categorías de conflicto intragrupal.

- a) El conflicto de roles: se da cuando las expectativas asociadas a dos o mas posiciones ocupadas por una persona, son incompatibles entre si.
- b) El conflicto de asuntos: este implica un desacuerdo entre los miembros del grupo en cuanto a la solución de un problema. El desacuerdo puede ser causado por diferentes percepciones, niveles de experiencia, valores personales y fuentes de información.
- c) Conflicto de interacción: este se da cuando los miembros perciben antagonismos en ambas direcciones, es decir, cuando una parte culpa a otra parte de un suceso o de frenar los recursos necesarios para alcanzar la finalidad del grupo.

Los conflictos intergrupales son inevitables dentro de las organizaciones debido a que ésta está conformada por sistemas y subsistemas y cada uno de sus grupos depende uno del otro para llevar a cabo las tareas.

Los conflictos dentro y entre los grupos surgen de que una parte no quiere o detesta a la otra creando una atmósfera de incomodidad para los empleados, las riñas y detalles desagradables que acompañan a los conflictos poniendo en marcha la actividad estresante.

Las desafortunadas consecuencias del conflicto intergrupales son muchas entre ellas se encuentran el daño físico, psicológico o ambos que una parte puede infligir a la otra, deformaciones en el uso de canales de comunicación y hostilidad. El conflicto intergrupales también suele fomentar la deformación ideal de las formas estereotipadas que agudizan la distinción entre nosotros y ellos por ejemplo si estereotipamos a otro grupo catalogándolo como indigno de confianza, lo trataremos con sospecha, provocando que ocurra exactamente la conducta que esperábamos (Raven, 1985).

## **2.3 Estresores organizacionales**

Las personas pasan gran parte de su tiempo trabajando dentro de las organizaciones. La producción de bienes y servicios es desarrollada por personas que trabajan solas o en grupo. Mientras mas industrializada sea la sociedad, mas numerosas y complejas se vuelven las organizaciones. Estas tienen un gran impacto sobre la vida de los individuos. Las personas inician su actividad laboral, se desarrollan y crecen personal y profesionalmente dentro de las organizaciones. Sean cuales fueran sus objetivos las organizaciones atrapan tentacularmente a las personas que se vuelven mas y mas dependientes de la actividad organizacional. En la medida que las organizaciones crecen y se multiplican, mayor es la complejidad de los recursos necesarios para su supervivencia y crecimiento.

Las organizaciones están constituidas por personas y constituyen un medio por el que pueden alcanzar muchos y varios objetivos personales con un "mínimo de costo, de tiempo y de esfuerzo" (Chiavenato, 1988).

Los estresores a nivel organizacional afectan tanto al individuo como a la organización es por ello que los identificaremos detenidamente.

Slipak en 1999 (en Ramos, 2001) identifica a los estresores organizacionales en:

- 2.3.1 Clima organizacional
- 2.3.2 Estilos gerenciales
- 2.3.3 Tecnología
- 2.3.4 Diseños y características de los puestos
- 2.3.5 Fechas topes no racionales

### **2.3.1 Clima organizacional**

Forehand y Gilmer (1964) indican que el clima es un conjunto de características que describen una organización las cuales: a) distinguen a una organización de otras, b) son relativamente



duraderas en el tiempo, c) e influye en la conducta de los individuos en las organizaciones (en Guillén y Guil, 2000).

Según Chiavenato (1988) el clima organizacional se refiere al ambiente interno existente entre los miembros de la organización, está estrechamente ligado al grado de motivación de los empleados e indica de manera específica las propiedades motivacionales del ambiente organizacional, es decir, aquellos aspectos de la organización que desencadenan diversos tipos de motivación entre los miembros.

Hellriegel y Slocum (1974) afirman que las organizaciones difieren no solo en estructura física, sino también en las actitudes y conducta que producen los empleados.

El clima de la organización puede conducir a un estilo relajado de trabajo permitiendo establecer relaciones satisfactorias de animación, interés etc. o puede generar un estilo muy tenso donde el clima de la organización se enfría y sobrevienen estados de depresión, desinterés, apatía y orientado a las crisis, es decir, influye en el estado emocional de las personas.

Guillén y Guil (2000) han identificado que los individuos persiguen una serie de meritos dentro del clima organizacional.

- a) Salud: aspectos relacionados con las condiciones higiénicas, medicas y condiciones ambientales de desempeño laboral.
- b) Equidad: valoración de sentido de justicia e igualdad ante variables relacionadas con la discriminación sexual, roles profesionales, compensaciones económicas, promociones y ascensos, etc.
- c) Seguridad: hace referencia a los accidentes laborales, seguridad en el empleo, etc.

- d) Nivel de expresiones: sistemas y fuentes de comunicación, libertad de expresión, canales de información adecuados.
- e) Nivel de ingresos: el nivel retributivo y compensaciones específicas.
- f) Calidad de actividades: se refiere a los elementos que hacen que se califique la actividad laboral tanto en su desarrollo como en su calidad. Aquí se incluyen indicadores como la autonomía, la participación, los sistemas de motivación, las relaciones con la jefatura, las relaciones con los compañeros, etc.
- g) Nivel de formación: nivel de programas de formación en la empresa.
- h) Prestigio: hace referencia a la imagen de la organización, el grado de implicación e identificación.

### **2.3.2 Estilos gerenciales**

En cualquier situación organizacional, existe un agente de influencia que a menudo ejerce un impacto significativo sobre las actividades del trabajo, el clima y el grupo: el líder. Esta persona tiene probabilidad de ejercer una influencia mas poderosa que cualquier otro aspecto del trabajo, que se deriva, en cierto grado del hecho de que goza de una posición de la que tiene autoridad, poder, manipulación y persuasión.

Una organización refleja en su actuar cotidiano, aunque no de manera inmediata, como es el estilo de liderazgo que prevalece en ella.

El liderazgo autoritario o su otro extremo la excesiva tolerancia, deterioran el clima laboral. Ello configura una inadecuada división y supervisión de tareas. La función gerencial constituye uno de los puntos neurálgicos de la organización a tal punto, que la modalidad predominante de la

persona que esta al frente puede trasladarse al resto de la organización, como una forma de operar habitualmente.

### **2.3.3 Tecnología**

Será de alto valor estresante la disponibilidad con que la organización dota a sus empleados de los elementos necesarios para su acción, así como también la capacitación para el uso de la tecnología respectiva. Los recursos deben ser acordes con los requerimientos y exigencias laborales.

El cambio tecnológico crea bastantes problemas, las organizaciones tiene que cambiar y ponerse al día, las expectativas de los miembros de la organización se ven amenazados creando un problema psicológico mas fundamental. Este problema se puede conceptuar de la siguiente manera: buena parte del cambio social y tecnológico del momento es completamente imprevisible. Es difícil determinar cual será el funcionamiento de una organización en los próximos diez años. Por consiguiente si las organizaciones se tienen que adaptar a cambios tan rápidos y tan imprevisibles, tendrán entonces que desarrollar cierta flexibilidad y la capacidad para enfrentarse a una variedad de estos nuevos problemas. Estas características se encuentran esencialmente en el recurso humano de la organización. Si los dirigentes y los empleados son flexibles la organización podrá sobrevivir ante un medio tan cambiante (Schein, 1982).

### **2.3.4 Diseños y características de los puestos**

Dentro de la estructura organizacional los individuos tienen diferentes responsabilidades y jerarquías y se reportan niveles mas altos de estrés donde no se tiene control sobre su trabajo. El empleado encuentra alta satisfacción cuando encuentra congruencia entre sus habilidades, expectativas y el puesto de trabajo que tiene. De lo contrario se presentara el estrés por un diseño y características del puesto inadecuado.

### **2.3.5 Fechas topes no racionales**

El impacto que produce el establecimiento de metas inalcanzables en los tiempos prefijados para ello, se presenta a tal grado que disminuye la eficiencia en sus labores.

## **2.4 Estresores extraorganizacionales**

Ivancevich y Matteson (1989) consideran que son las acciones, situaciones o sucesos ajenos a la organización que podrían resultar estresantes para la gente, estos influyen en la conducta del empleado dentro del trabajo, estos son:

### **2.4.1 Familia**

El trabajo y la familia son factores de interacción a los que debe enfrentarse una persona regularmente. Muchos elementos estresantes afectan a la familia entera, un determinado fenómeno familiar puede ser fuente de estrés y también puede constituir una respuesta al estrés. Las habilidades que surjan dentro de la familia pueden manifestarse en el trabajo como retardos, ausentismo, rotaciones y una disminución en el desempeño (Muchinsky, 2002).

### **2.4.2 Situación económica y financiera**

La incapacidad percibida de ir al día económicamente a llevado a mucha gente a buscar un segundo empleo, sin embargo, ya no queda tiempo para descansar y las energías se agotan trayendo como consecuencia mayor irritabilidad al estrés. Aunque inicialmente se reduzca el estrés por los problemas financieros puede haber un aumento en el estrés originado por la fatiga y el efecto real de tener dos empleos puede ser un aumento en el estrés, mas problemas familiares y un menor desempeño en el trabajo principalmente de la persona.

### **2.4.3 Reubicación**

El hecho de que un miembro de la familia reciba un ascenso o transferencia ya sea de ciudad, del país puede ser excesivamente estresante para todos incluso significara que tendrá que restablecer su identidad.

### **2.4.4 Raza y clase social**

La raza y la clase social son fuentes socio psicológicas de estrés. Cuestiones como los ascensos en el trabajo y las oportunidades de buenos negocios son casi exclusivamente estresores de las clases media alta. Las clases débiles tienden a gastar mas energía en sobrevivir y en encontrar la forma de alimentarse (Ivancevich y Matteson, 1989).

### **2.4.5 Estresores residenciales**

El área residencial en la que vivimos puede ser descrita en diferentes términos. El orden, la limpieza, la seguridad, el transporte y las condiciones de las vías de acceso son características usadas con frecuencia para describir la comunidad o vecindario del individuo. Estos y otros pueden ser estresores que influyen sobre la conducta de la gente. El que el factor residencial sea o se convierta en estresor depende de la evaluación de estos atributos que el individuo realice. Las respuestas emocionales psicológicas y conductuales consideradas como indicadores de estrés, dentro del contexto laboral y/o familiar, están influenciados por la percepción que el individuo tiene de los estresores.

## **2.5 Estresores del medio ambiente físico**

El ambiente físico en que se trabaja es un elemento critico para determinar la eficiencia del sistema hombre – maquina.

Ivancevich y Matteson (1989) han clasificado cinco principales estresores físicos:

### **2.5.1 Iluminación**

La luz insuficiente da como resultado, un desempeño menor, una mayor cantidad de tiempo invertido para terminar la tarea y mayor frustración, y demasiada luz o brillantez se vuelve cegadora.

Si un ojo recibe mas luz que el otro la adaptación se altera debido a que ningún ojo se adapta a su iluminación específica. La consecuencia practica es que la totalidad de la zona debe ser iluminada uniformemente aun cuando la superficie de trabajo pueda tener alguna luz adicional (Maier, 1973).

### **2.5.2 El ruido**

El ruido origina estrés cuando obliga a las personas a adaptarse a un nuevo cambio. El ruido es una fuente de tensión psicológica. Con ruido al igual que con otros tipos de tensión podemos trabajar por un tiempo pero a la larga es un factor importante para la eficacia, es causa frecuente de fatiga, perdida de producción y por ende se cometen mas errores.

La prolongada exposición a ruido excesivo (arriba de 80 decibeles) puede provocar sordera.

### **2.5.3 La temperatura**

El calor excesivo es un estresor en potencia generando respuestas fisiológicas y psicológicas tanto para aquellas personas que desarrollan actividades que requieren de esfuerzo físico o intelectual.

Fisiológicamente el estrés producido por calor da como resultado un aumento en el flujo sanguíneo y en el pulso, mayores demandas de oxigenación y fatiga. Psicológicamente puede perturbar el funcionamiento afectivo normal y aumentar significativamente la irritabilidad.

Los extremos del frío también influyen psicológicamente sobre los individuos, afectando los niveles de energía y posiblemente disminuyendo la motivación. Desde el punto de vista del desempeño, el frío extremo afecta manos y pies originando disminuciones en el desempeño entre los individuos que ejecutan tareas que requieren del uso de sus extremidades.

#### **2.5.4 Vibración y movimiento**

La vibración y el movimiento no ocurren ordinariamente en el medio ambiente estos se experimentan normalmente al operar una maquina o una herramienta. Los problemas físicos que produce este tipo de estresor son; visión obnubilada, jaquecas, temblor (particularmente de manos) y tensión muscular. Los efectos a largo plazo pueden incluir alteraciones de la columna vertebral y riñones, la enfermedad de Reynaud en la que las manos se hinchan y experimentan dolor.

#### **2.5.5 Aire contaminado**

La calidad de aire del sitio de trabajo es una condición particularmente estresante para los individuos que laboran en ambientes altamente contaminados.

Muchas empresas industriales producen derivados que contaminan el aire en torno de la instalación productora. El organismo del trabajador se contamina por medio de la respiración y muchas sustancias pueden entrar al cuerpo a través de la piel.

El aire contaminado produce jaqueca, modorra y languidez. El polvo por las materias extrañas que circulan por el aire producen dañosos efectos en la salud y en las actitudes.

Los sistemas de ventilación que mueven o filtran el aire (para las materias extrañas) y que controlan la temperatura y la humedad podrían ser una sólida inversión para mejorar el rendimiento y la producción (Maier, 1973).

El ambiente físico afecta fisiológicamente y afectivamente a los trabajadores y juega un papel significativo en relación con los accidentes, ausentismo y reducción en la productividad (Buendía,1998).

Si bien, sabemos que las capacidades personales varían de una persona a otra y que cuando sobrepasan los niveles las consecuencias son muy perjudiciales, actualmente se sabe que entre el 50 y el 75% de todas las enfermedades y accidentes se relacionan con un exceso de estrés, como veremos en el siguiente capítulo, cada persona o individuo percibe el estrés de diferente manera dependiendo de si se es hombre o mujer, su edad, ocupación, escolaridad, etc., todos estos son factores que hacen que la respuesta al estrés sea diferente en cada individuo.



## **CAPITULO 3**

### **3. Diferencias individuales de respuesta al estrés**

Todo individuo es diferente y tales diferencias modelan la relación entre los estresores y el estrés y las diversas consecuencias fisiológicas y psicológicas. El efecto puede ser modificar la relación o debilitarla.

Anteriormente los nativistas pensaban que la herencia era un factor determinante en las diferencias individuales y los ambientalistas, por su parte, consideraban que el medio ambiente era lo que determinaba las diferencias de cada individuo.

Posteriormente se llegó a la conclusión de que tanto la herencia como el medio ambiente juegan un papel decisivo en las diferencias individuales con esta postura dicotómica se explicó durante mucho tiempo el tema de las diferencias individuales.

Más tarde Hebb (1966) (en Ocampo, 1996) rectificó esta postura dicotómica herencia – ambiente, afirmando que son determinantes en las diferencias de cada individuo, las cuales son:

#### **3.1.1 Factor genético**

#### **3.1.2 Factor ambiental interno**

#### **3.1.3 Factor ambiental externo**

**3.1.1 Factor genético;** esta influirá en la conducta hasta el momento de la concepción

**3.1.2 Factor ambiental interno:**

- a) Química prenatal: se refiere al medio ambiente interno que rodea al feto durante la gestación

- b) Química postnatal: es lo que sucede en el interior del individuo después del nacimiento, como por ejemplo los cambios hormonales que producen los caracteres secundarios durante la pubertad. Estos eventos están determinados desde la formación del producto pero no pueden ser desarrollados hasta haber transcurrido cierto periodo de tiempo.

### **3.1.3 Factor ambiental externo**

- a. Sensación constante: esta comprende todos aquellos aspectos ambientales que permanecen relativamente iguales para todos los miembros de una especie
- b. Sensación variable: como su mismo nombre lo dice, va a variar de un individuo a otro.

Para Ivancevich y Matteson (1989), las diferencias individuales son categorizadas en cuanto a su naturaleza en :

### **3.2 Demográficas / conductuales y**

### **3.3 Cognoscitivas / afectivas.**

### **3.2 Demográficas conductuales**

Entre las diferencias individuales demográficas conductuales pueden considerarse las siguientes:

- a) Edad
- b) Escolaridad
- c) Sexo
- d) Ocupación
- e) Horario de trabajo
- f) Estado de salud

## **a) Edad**

Aquí existen tres tipos de edad: la cronológica, que es el tiempo transcurrido desde el nacimiento hasta este momento: la edad fisiológica ésta depende del grado de deterioro padecido por el organismo: y la edad psicológica (patológica) es la edad que el sujeto tiene a nivel mental. Selye (1974) define al envejecimiento como la suma total de las cicatrices del cuerpo (en Schwartz, 1987).

Es necesario poner de manifiesto que no es la edad per se la que se relaciona con estrés, sino las experiencias que tienden a estar asociadas a ellas, según Erikson (1968) la principal tarea del adolescente es resolver su conflicto de identidad, para convertirse en un adulto que pueda cumplir un importante rol en la vida. Para construir la identidad, el yo organiza las habilidades, las necesidades y los deseos de la persona para adaptarlos a las exigencias de la sociedad.

Uno de los aspectos importantes en la búsqueda de la identidad es la elección de carrera. La confusión de identidad (o de rol) representa un grave peligro en esta etapa pues hace que el joven necesite bastante tiempo para alcanzar la vida adulta (después de los treinta). Cierta muestra de confusión de identidad es normal (Papalia, 1999).

En la segunda etapa que va de los 20 – 30 años se presentan toda una serie de logros donde las personas no solo adquieren el conocimiento para su propio beneficio, sino para utilizarlo en alcanzar competencia e independencia. A esta edad suele separarse de sus padres este es un paso importante en el proceso de convertirse en adulto. La autonomía física, es decir, establecer una residencia separada a la de sus padres y la autonomía emocional que consiste en romper los vínculos emocionales de dependencia que han sido formados y reorientados sobre la base de la equidad, de adulto a adulto. Al separarse de sus familias el adulto joven gana la oportunidad de formar su propia identidad personal.

Convertirse en adulto supone integrar varios aspectos de la identidad, resolver conflictos entre ellos y desarrollar una personalidad plena.

Los jóvenes adultos también se ven involucrados en la tarea de realizar un compromiso ocupacional: terminar su educación, ingresar al mundo laboral, obtener destreza en el trabajo y alcanzar la independencia económica. El éxito profesional brinda un sentido de satisfacción y valor.

Una tarea importante que debe cumplir el joven adulto maduro es desarrollar la capacidad para tolerar las tensiones y frustraciones. La capacidad para controlar las emociones es una prueba del grado de madurez logrados.

En la tercera etapa que va de los 30 – 40 años a esta se le llama también la mediana edad. Aquí se presentan una serie de retos o tareas del desarrollo. Si estos retos son satisfechos y los conflictos resueltos, puede ser un periodo de continuación del crecimiento, satisfacción personal y felicidad.

A partir de este momento inicia la etapa de responsabilidad donde las personas se encuentran comprometidas con metas de largo alcance y problemas prácticos de la vida real.

Generalmente a esta edad se presenta el periodo mas fructífero del trabajo profesional y creativo, las personas se dedican a ejercer responsabilidades sociales (Rice, 1997).

## **b) Escolaridad**

La escolaridad al igual que la edad, tal vez no sea un moderador directo por si mismo, pero puede moderar como resultado de los otros factores que influyen en la vida del individuo.

En un estudio de los factores sociales y psicológicos asociados a la enfermedad, se descubrió que los índices de enfermedad por estrés aumentaban a medida que los individuos ascendían en el estatus social, y mas allá de donde normalmente los ubicaba su nivel educativo.

### c) Sexo

Los términos sexo y género se usan normalmente para decir lo mismo. Bechwith (1994) define al sexo en términos biológicos y en las diferencias anatómicas y fisiológicas que se desarrollan en las bases de los genes presentes en la concepción. Y género será todo lo demás que se asocia con el sexo de uno, incluyendo los roles, comportamientos, preferencias y otros atributos que definen lo que significa ser hombres o mujer en un determinado entorno cultural.

Para Myers (2000) género es un conjunto de características, de influencia biológica y social, por medio de las cuales se diferencian hombres y mujeres.

Cabe mencionar que dependiendo del rol que juega (determinado por el género) cada individuo responderá de manera diferente al estrés.

Algunos estresores son comunes para hombres y mujeres por ejemplo, actualmente ambos trabajan y los dos sufren de las tensiones laborales, aspiraciones profesionales, etc. como consecuencia de estos estresores, los hombres frecuentemente son más propensos a padecer de hipertensión o algún mal cardíaco y úlcera gástrica. Mientras que, entre los síntomas relacionados con el estrés que son específicos de la mujer están los siguientes: amenorrea, tensión premenstrual, dolor de cabeza, embarazo, depresión posparto, maternidad, melancolía menopáusica, vaginismo, frigidez, anorgasmia e infertilidad. Entre los trastornos que no son específicos de la mujer pero que les afecta con mayor frecuencia son: anorexia y bulimia, neurosis de ansiedad y psicosis depresiva. (Witkin y Lonoil, 1984).

Ivancevich y Matteson (1989) proponen dos clasificaciones a estas diferencias:

- 1) Existen diferencias entre los sexos que biológicamente predisponen a los hombres a la enfermedad y a la muerte. Esto sugiere que alguna diferencia genética juega un papel importante

- 2) Las diferencias no son en realidad por el sexo, sino que surgen por las diferencias en los roles desempeñados por los miembros de cada uno de los dos sexos.

Bensabt (1994) afirma que el hombre y la mujer se ven igualmente afectados por los trastornos sexuales, la frigidez, el descenso de la libido, y así mismo por la depresión nerviosa reaccional ante el estrés. La diferencia de sensibilidad y de reacción al estrés se debe ciertamente a la sensibilidad particular de los apartados de nuestros organismos, al distinto papel social del hombre y de la mujer, y sobre todo a la influencia de otros factores de riesgo, tales como el nicotismo, el alcoholismo, el modo de vivir, etc.

➤ **Comportamiento andrógono versus comportamiento tipificado del genero**

Para Baron (1996) una persona andrógona es quien posee alta femineidad y masculinidad. Muchos de los investigadores sobre el genero y sobre los roles de genero se centran en la andrógina y se supone que probablemente sea mejor un rol andrógono que un rol tipificado del genero masculino o femenino.

Constantinople (1973), Ben (1974) y Spence, Helmrech y Stapp (1974) propusieron que ciertos individuos denominados andróginos por que comparten simultáneamente tanto un rol sexual masculino como uno femenino, disfrutan de un mayor grado de bienestar psicológico que las personas que se encuentran estereotipadas en cualquiera de los dos roles tradicionales, masculino o femenino (Acuña, 1998).

De acuerdo con Spence, Helmreich y Stapp (1975) las conductas masculinas se refieren a conductas denominadas instrumentales y están relacionadas con actuar y modificar el medio ambiente. Las conductas femeninas en cambio se refiere a la expresión de las emociones y a una preocupación por los demás (en Acuña, 1998), por su parte Diener (1993) afirma que las mujeres suelen experimentar las emociones en general, tanto positivas como negativas, con mas intensidad que los hombres (en Goleman, 2001).

Leslie Brody y Judith Hall (1993) afirman que las diferencias emocionales existentes entre ambos sexos se debe a la mayor prontitud con que las niñas desarrollan las habilidades verbales esto las hace mas diestras en la articulaci3n de sus sentimientos y mas expertas en el empleo de las palabras, lo cual les permite disponer de un elenco de recursos verbales mucho mas rico que puede sustituir a reacciones emocionales tales como por ejemplo, las peleas f3sicas. Por su parte afirman las investigadoras que los chicos no suelen recibir ninguna educaci3n que les ayude a verbalizar sus afectos, suelen mostrar una total inconsciencia con respecto a los estados emocionales, tanto propios como ajenos, se especializan en "minimizar las emociones relacionadas con la vulnerabilidad, la culpa, el miedo y el dolor" (en Goleman, 2001).

Existe un grupo de estudios en los que se ha investigado la influencia del rol sexual como un mitigador de los efectos nocivos del estr3s. En general el rol sexual andr3gino actúa como un mitigador de los efectos nocivos del estr3s.

Burchardt y Serbin (1982) compararon el rol sexual y la salud de estudiantes universitarios y pacientes internos de un hospital psiquiátrico y encontraron que para ambas muestras, las personas con un rol sexual andr3gino mostraron menos neuroticismo y, en general, estaban mas sanos mentalmente que los sujetos masculinos. En cambio aquellos con un rol femenino tenían mas signos de paranoia y psicosis (Acuña, 1998).

Zeldow, Clark y Daugherty (1985) encontraron que estudiantes universitarios estereotipados en el rol sexual masculino presentaban poca depresi3n y neuroticismo, mayor capacidad para procurarse placer alta autoestima, extroversi3n y un locus de control interno. En cambio los estudiantes con un rol sexual femenino consumieron mas alcohol y se sintieron insatisfechos y tuvieron una baja autoestima (Acuña y Bruner, 1993).

Nagoshi, Pitts y Nakata (1993) mostraron la existencia de una relaci3n positiva entre psicoticidad y feminidad. Koper y Epperson (1996) también mostraron una relaci3n entre la posesi3n de atributos masculinos y una buena salud psicol3gica (Acuña y Bruner, 1993).

Acuña y Bruner, (1993) investigaron a estudiantes universitarios mexicanos, y encontraron que, diferente del hallazgo más común, los hombres y las mujeres con un rol sexual femenino tuvieron un auto concepto igual al de los sujetos con un rol sexual andrógino y mayor que el de aquellos con un rol sexual masculino. Lo que esta investigación sugiere es que la feminidad es un factor que se correlaciona con buena salud mental.

Según Balderas (2000) y Díaz Guerrero (1996) en México la mujer busca el poder a través del amor. Existe una tendencia de que las mujeres manifiestan tener un mayor control interno que los hombres. El control interno en México implica cooperatividad y como lo mostraron Díaz Loving y Andrade Palos (1984) control interno de tipo afectivo, así, en efecto, alcanzar lo que desean a través del amor.

Balderas (2000) encontró que los estudiante universitarios muestran un buen auto concepto dentro de los sentimientos interindividuales y que el auto concepto es más elevado en las mujeres que en los hombres debido a que en ellas se deposita el lado sentimental y afectuoso y dentro de la salud emocional los hombres mostraron significativamente mayor salud emocional que las mujeres.

#### ➤ **Rol doble**

Los roles de género aún influyen en el comportamiento tanto del hombre como de la mujer en el hogar. Aunque ambos trabajen en altos cargos o con sueldos muy altos, el trabajo doméstico aún se divide según los roles tradicionales. Las mujeres emplean mucho más tiempo en las tareas domésticas que los hombres, aunque sean andróginos o de género tipificado.

Las mujeres que trabajan y que tiene doble rol sufren de estrés de una forma diferente a la de los hombres que trabajan y de las mujeres que no trabajan. El estrés doméstico es una causa común de ausentismo por enfermedad.



Las mujeres que trabajan y son esposa y madre viven a menudo con un agudo conflicto entre sus roles de dentro y de fuera del hogar (Witkin y Lonoil, 1984).

El hecho de que la mujer salga de su hogar para incorporarse al ámbito productivo no la libera de sus "obligaciones domesticas" por lo que estas se ven en la necesidad de adecuar esta respuesta con aquellas del trabajo asalariado por tal motivo las mujeres deben emplearse en trabajos compatibles que muestren flexibilidad de horario y corta distancia entre el hogar y el centro de trabajo. Esto se debe a que no existe un compromiso real por parte del esposo para colaborar con estas tareas y que le permitan a la mujer cumplir con mas desahogo cada una de ellas.

La mujer mexicana que trabaja lo hace bajo valores de tipo tradicional, pues según la sociedad su "deber" es estar en casa, y no fuera de ella, situación que revalora argumentando que todo lo que hace dentro y fuera de la casa es un factor de la causa doméstica.

A diferencia de la mujer, el hombre se inserta en el mercado de trabajo sin ningún conflicto emocional, pues ello constituye para nuestra subcultura tradicional un proceso natural, que forma parte de su maduración; en cambio para la mujer el encuentro con el mercado de trabajo la pone en conflicto con sus relaciones familiares y lo que es mas grave consigo misma.

#### **d) Ocupación**

Dentro del factor ocupación, se encuentran relacionadas diversas variables como son el ajuste ocupacional, la capacidad del individuo y los horarios de trabajo.

Las condiciones de estrés a que esta sujeto el individuo varia en función de la ocupación. Hay trabajos que por su naturaleza son fuentes potenciales de estrés.

Independientemente si se desempeña un trabajo con alto o bajo grado de estrés, siempre habrá un ajuste ocupacional en el que las personas no logren adaptarse a su empleo, tendrán

mayor probabilidad de experimentar el estrés que aquellas personas que se encuentran adaptadas.

Pineda y Rentería (2002) encontraron que trabajar y estudiar a diferencia de solo estudiar, genera un mayor nivel de estrés social y escolar pues se tienen dos actividades con el mismo nivel de responsabilidad.

Para el estudiante el estar sentado, inmóvil, durante horas constituye un esfuerzo físico que produce estrés. Estos tienen una jornada laboral mas larga que los obreros en la industria, si sumamos las horas de escuela el tiempo empleado en el camino y los deberes escolares cotidianos (Hurber, 1986).

Por ejemplo la ansiedad ante un examen es otro factor relacionado con el estrés y con la personalidad del individuo. A veces un aumento moderado de la ansiedad ayuda al estudiante a incrementar su esfuerzo y a concentrar su atención en el examen. Un aumento excesivo puede hacer estragos en la actuación del alumno. Los estudiantes bajo tensión son sus peores enemigos.

Un grave problema de los estudiantes que están tensos ante los exámenes es que quedan aturridos por que sus mentes se llenan de pensamientos inquietantes (Papalia, 1990).

Los estudiantes atrapados en estados de estrés o ansiedad tiene dificultades para aprender por que no perciben adecuadamente la información y en consecuencia, no pueden procesarla correctamente.

La capacidad que tiene cada persona para la ejecución de su trabajo es un factor significativo en la vulnerabilidad al estrés. Las personas que son aptas para la realización de X tarea tendrán menor estrés al realizarla que aquellas que no lo son.

Cuando las emociones dificultan la concentración, se dificulta el funcionamiento de la capacidad cognitiva que los científicos denominaron <<memoria de trabajo>>, la capacidad de mantener en la mente toda la información relevante para la tarea que se este llevando a cabo. La memoria de trabajo es la función ejecutiva por excelencia de la vida mental, lo que hace posible cualquier otra actividad intelectual (Goleman, 2001).

### **e) Horario de trabajo**

Los estudios realizados por Buell y Breslow, (1960) y Zohman, (1973) (en Ivancevich y Matteson, 1989) indican que un horario excesivo de trabajo y el dedicar la mayor parte del tiempo a el, están asociados a reacciones negativas del estrés.

Estos autores indican que la diferencia en el tiempo que se pasa en el trabajo, modera la exposición a los estresores del trabajo. El individuo con 80 horas a la semana se encuentra mas expuesto a los estresores que el individuo que trabaja 40 horas a la semana.

Por ultimo el tiempo extra que se le dedica al trabajo afecta de tal manera que mina la energía física y mental del individuo, provocando que ante una situación de estrés no se tenga la energía suficiente para afrontarla (Ivancevich y Matteson, 1989).

### **f) Estado de salud**

Las personas sanas parecen estar en mejores condiciones de hacer frente a los estresores que la gente no tan sana. El empleado con problemas de salud crónicos, aunque sean leves, tiene mayor probabilidad de experimentar reacciones negativas de estrés que otro.

El importante papel desempeñado por el bienestar físico se hace particularmente evidente cuando hay que resistir problemas e interacciones estresantes que exigen una movilización importante.

Un medio eficaz para reducir los efectos nocivos del estrés es mediante el ejercicio físico y una alimentación balanceada.

### **3.3 Diferencias individuales cognoscitivas / afectivas**

Este grupo de diferencias individuales se refiere a los diferentes aspectos que conforman la personalidad del individuo y son:

- a) Nivel de necesidad
- b) Apoyo social
- c) Autoestima
- d) Tolerancia a la ambigüedad
- e) Locus de control interno y externo
- f) Tipo de personalidad

#### **a) Nivel de necesidad**

La conducta del individuo esta en función de sus necesidades: ya sean estas necesidades basicas como la alimentación o necesidades de mayor nivel como la autorrealización. Por consiguiente, cualquier conducta esta dirigida a un fin y este fin consiste en la reducción de la necesidad lo que sirve para promover unas condiciones optimas de supervivencia.

Dependiendo de las necesidades a cubrir en cada persona y lo que este dispuesta a hacer para lograrlas, el estrés les afectara diferencialmente (Ivancevich y Matteson, 1989).

#### **b) Apoyo social**

Caplan (1974) considera que el apoyo social es una relación entre sujetos y/o grupos, que sirve para mejorar la competencia adaptativa para tratar con eficacia tensiones y privaciones psicológicas a corto plazo; de esta manera, el apoyo es el grado en que un individuo necesita

encontrar el afecto, aprobación, pertenencia y seguridad en otros (en Guillén y Palomares, 1999).

Willisto (1983) afirma que el apoyo social describe la comodidad, apoyo y/o información que uno recibe a través de contactos formales o informales con individuos o grupos; considerando diferentes tipos de apoyo: a) informático; b) afectivo – emocional; c) tangible; d) de filiación y e) estimativo. Asimismo señala las variables que influyen en su aprovechamiento como son: los recursos previos del individuo, el impacto del trastorno y el conjunto de habilidades del sujeto para utilizar los recursos que se le ofrecen (en Guillén y Palomares, 1999).

Saranson (1983) lo define como las interacciones que ocurren en las relaciones sociales, especialmente la forma en como son evaluadas por el individuo en cuanto a su calidad como apoyo (en Téllez, 2001).

Thoits (1983) define al apoyo social como el grado en que las necesidades sociales básicas de la persona son satisfechas a través de la interacción con otros. Dichas necesidades son: filiación, afecto, pertenencia, identidad, seguridad y aprobación. Tales necesidades son fundamentales en un individuo normal, y, por supuesto, en el individuo enfermo deben ser satisfechas por la provisión de ayuda socio – emocional (afecto, simpatía, comprensión y aceptación), así como de ayuda instrumental (consejo, información, ayuda con la familia o con el trabajo, ayuda económica, etc) (en Téllez, 2001).

Apoyo social se refiere a relaciones tales como de confianza, de intimidad, de cercanía emocional, de ayuda práctica y en general lo que podría llamarse afecto por parte de otra persona.

Desde una visión sociológica, la función de apoyo social para el individuo se centra dentro del contexto en que se desenvuelve, estableciendo las conexiones entre las relaciones sociales y planteando seis opciones; 1) asociación; 2) integración social; 3) una oportunidad para desarrollar a otros; 4) reafirmación de la valía personal; 5) fuente de alianzas fiables y 6)

obtención de ayuda y guía de otros ante las dificultades. La idea se centra en la vulnerabilidad que propone que, en un momento determinado, la falta de apoyo aumenta el riesgo de trastorno de salud solamente en presencia de un estresor.

Robbins (1991) afirma que para los individuos que les resulta hostil su ambiente de trabajo y no encuentran ahí apoyo, pueden encontrarlo fuera, en la relación familiar, con los amigos y en la sociedad: este apoyo hace a los estresores laborales más tolerantes, en especial para aquellas personas que tienen una alta necesidad de apoyo.

Por su parte, se considera que el apoyo social contribuye a la salud física y mental debido a que:

- 1) proporciona una "amortiguación", frente a los acontecimientos vitales estresantes.
- 2) Tiene un efecto directo e independientemente sobre la salud mental y/o física, tanto si se experimenta un acontecimiento estresante como si no.
- 3) Tiene un efecto terapéutico después de la aparición de un trastorno particular, acortando el episodio y reduciendo los síntomas.

Se ha demostrado que cuando una persona percibe que cuenta con el apoyo de otros, el efecto nocivo del estrés sobre la salud es menor, que cuando no se percibe dicho apoyo.

Bolger y Eckenrade (1991) determinaron al apoyo social percibido como el número de interacciones de algunos estudiantes universitarios, diez días antes de un examen importante. Los estudiantes que percibieron apoyo y además interactuaron con otras personas, sufrieron menos ansiedad. Eaton (1973) encontró que las personas solteras o que vivían solas, reaccionaron ante situaciones adversas con más depresión y pérdida de control emocional, que las personas casadas o que vivían acompañadas (en Acuña, 1998).

Meehan, Durlak y Bryant (1993) encontraron que los estudiantes universitarios que dijeron contar con mucho apoyo social, también informaron tener mayores niveles de felicidad y auto confianza y mas habilidades para obtener y disfrutar de eventos positivos en la vida, que aquellos que dijeron tener poco apoyo.

Zinder, Rogmenn y Sigal (1993) estudiaron la respuesta inmune en dos grupos de mujeres universitarias, divididas en aquellas que no percibían apoyo social. El sistema inmune de las mujeres con apoyo social tenia un nivel de funcionamiento mas elevado, a pesar de haber sufrido eventos vitales adversos así como ante un prueba con un antígeno (en Acuña, 1998).

### ➤ **Afrontamiento y apoyo social**

Lazarus y Folkman (1991) definen afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demanda especificas y/o internas que son evaluadas como excedente o desbordantes de los recursos del individuo.

Cutrona y Troutman (1986) encontraron que el apoyo social es un factor predictivo de la evaluación del sujeto sobre los efectos estresantes y por lo tanto, es determinante de los estilos de afrontamiento que utilizara fomentando así la auto eficacia en su adaptación (en Guillén y Palomares, 1999).

Algunos investigadores han propuesto que el apoyo social es un aspecto importante que influye en las estrategias de afrontamiento del individuo, las cuales ayudan a superar el estrés. Tal es el caso de Lazarus y Folkman (1986) que consideran que el apoyo social en cada individuo es un orden que los lleva hacia delante, además que puede e influye en el afrontamiento.

Moss y Sheifer (1992) proponen que el afrontamiento influye en el apoyo social afirmando que el afrontamiento es una visión de factores estabilizantes que pueden ayudar al individuo a

mantener una adaptación psicosocial durante periodos estresantes (en Guillén y Palomares, 1999).

Existen investigaciones que hacen referencia tanto al apoyo social como al afrontamiento, estableciendo que el apoyo familiar esta relacionado con cambios subsecuentes en la adaptación psicológica del individuo, y que éste directa o indirectamente produce estrategias de afrontamiento para que el individuo logre una adaptación mas completa (Holohan y Moss, 1985; Lazarus y Folkman, 1984; citado en Guillén y Palomares, 1999).

Guest y Williams, (1973) (citado en Stora, 1990) realizaron un estudio sobre satisfacción y desempeño laboral, encontraron que cuando los trabajadores eran apoyados por sus familiares, sus estrategias de afrontamiento eran mejores y concluyeron que si se perturbaban las relaciones familiares afecta el comportamiento en el sitio de trabajo y viceversa.

Otro estudio realizado por Navarrete (1999) encontró que las mujeres tienden a utilizar mas que los hombres las estrategias de afrontamiento, evasión y búsqueda de apoyo social. Concluyendo que las estrategias de afrontamiento en las mujeres pueden atribuirse al hecho de que son ellas quienes presentan mayor reacción emocional ante el estrés.

También Pineda y Rentería (2002) encontraron que las mujeres tienden a estresarse mas que los hombres y a contar con mejores estrategias de afrontamiento y apoyo social que los hombres.

Witkin y Lonoil (1984) afirman que las mujeres se estresan mas que los hombres debido a los cambios fisiológicos y psicológicos que experimentan.

### **c) Autoestima**

Branden (1995) al hablar de autoestima se refiere a la confianza en la eficacia de nuestra mente, en nuestra capacidad de pensar, o el amor a si mismos o la confianza en nosotros



mismos. Por extensión la confianza es nuestra capacidad de aprender, de tomar decisiones y hacer elecciones adecuadas, y de afrontar el cambio. Esta confianza es evidente si también lo es el peligro que se crea cuando falta esta confianza.

Grinberg (1991) describe a la autoestima como los pensamientos, sentimientos del individuo sobre su conducta consciente y aspecto físico.

El grado de estrés dependerá en gran parte de las percepciones del propio individuo. Los altos niveles de autoestima se encuentran asociados a una mayor confianza en la habilidad del individuo para manejar satisfactoriamente la situación. Inversamente los bajos niveles pueden subrayar o facilitar la producción de estrés negativo. Los niveles de autoestima pueden desempeñar un papel importante, tanto al obstaculizar como al facilitar la respuesta al estrés.

En los ámbitos organizacionales el uso efectivo de los sistemas de recompensas formales e informales, puede estar en condiciones de alterar por lo menos, el segmento de autoestima del individuo, relacionado con su actividad en la organización.

#### **d) Tolerancia a la ambigüedad**

La tolerancia a la ambigüedad hace referencia a aquellas personas que no tiene ninguna dificultad en tomar decisiones, su trabajo lo hacen sin la necesidad de que alguien les diga que hacer y como hacerlo. Por el contrario las personas con una baja tolerancia a la ambigüedad necesitan una gran cantidad de estructura, tienen una fuerte necesidad de definir todos los aspectos de su ambiente de trabajo. Estos individuos se resisten a tomar decisiones prefieren que sus superiores las tomen y después les informen que hay que hacer, también, necesitan de la constante aprobación de los demás.

### **e) Locus de control interno / externo**

El locus de control se refiere a la percepción de los individuos sobre el grado en que el control de los estímulos externos reside dentro de ellos o esta fuera de ellos, fuera de su influencia. Las personas que son internas se perciben a si mismas como poseedoras de un mayor control sobre los acontecimientos externos a diferencia de las personas externas.

Los internos creen que existe una relación entre su propia conducta y el resultado de un suceso (estresor). Los externos no ven relación alguna entre su conducta y un resultado estresor.

Estudios hechos por Blake y sus colaboradores (1965) indican que las personas con un locus de control interno perciben su trabajo como menos estresante, debido a que tienen un mayor control sobre los eventos, a las personas con un locus de control externo, debido a su pasividad, es mas probable que una situación estresante les afecte (Robbins 1998).

### **f) Tipos de personalidad**

El estrés es el mismo para todo el mundo, pero el modo de respuesta es diferente, específico de cada individuo y depende de la personalidad y del perfil psicológico de cada uno.

Existen dos tipos de personalidad, la tipo A y la tipo B.

Las personas con personalidad tipo A se caracterizan por ser extrovertidas, su respuesta hacia el estrés es excesivo, son sujetos, ambiciosos, agresivos, que viven constantemente bajo tensión, en competición con su medio ambiente y con ellos mismos queriendo hacer siempre mas y mejor, es perfeccionista, siempre esta con prisas, preocupados por el tiempo, son impacientes crónicos, que no saben relajarse, siempre enfrascados en el trabajo (en Bensabat, 1996), son hostiles aunque se las arreglan para encubrir tal actitud. Su hostilidad y agresividad la utilizan para competir con otros, particularmente en su trabajo.

Las personas con personalidad tipo B presentan rasgos muy diferentes, no tiene la urgencia de tiempo, no necesitan exhibir o hablar de sus logros, a menos que la situación lo requiera, no tratan de demostrar ser superiores, son capaces de relajarse sin tener sentimientos de culpabilidad, llevan una vida normal y sin tantas tensiones en todos los aspectos de su vida y de su trabajo. Dominan bien y de forma natural su estrés.

Las personas tipo A por las mismas características de su conducta, tienen mayores probabilidades de exposición a ciertos estresores, con lo que van disminuyendo su resistencia al estrés al negarse a relajarse. Las personas tipo B pueden trabajar tan duro como las de tipo A, estar en ambientes productores de estrés y no sufrir o apenas sentir los efectos nocivos de este (Robbins, 1998).

Las personas con personalidad tipo A están más predisuestas a una patología cardiovascular, hipertensión arterial, angina de pecho, infarto del miocardio, hemorragia cerebral y también a la úlcera gástrica y a la obesidad debido a las frustraciones y al nerviosismo. Colesterol sanguíneo y diabetes patente o latente.

La manera en que se prevén los acontecimientos estresantes, la familiaridad que se tiene con respecto a los mismos, así como las diferencias individuales, van a llevar a cada individuo, de manera muy particular, a afrontar los eventos estresantes. De tal manera, que el mismo individuo va a permitir o no que el estrés afecte su salud y desempeño laboral.

El capítulo siguiente es de metodología en éste se incluye el planteamiento del problema, los objetivos, las hipótesis, la población, el diseño, donde se realizó el estudio y el instrumento considerando sus características principales y finalmente el procedimiento que se siguió y el tipo de análisis estadístico aplicado.

## **CAPITULO 4**

### **4. Método**

#### **4.1 Planteamiento del problema**

¿Qué impacto tiene estudiar en el nivel de estrés?

¿Que relación existe entre el trabajo y el nivel de estrés?

¿Qué impacto tiene el estado civil en la nivel de estrés?

#### **4.2 Objetivos**

Determinar la influencia de trabajar y estudiar en la generación de estrés.

Identificar la relación de estrés en el trabajo y el estado civil en estudiantes universitarios

#### **4.3 Hipótesis**

- Ho1 - No existen diferencias significativas en el nivel de estrés entre estudiantes casados y no casados.
- Hi1 - Existen diferencias significativas en el nivel de estrés entre estudiantes casados y no casados.
- Ho2 - No existen diferencias significativas en el nivel de estrés entre estudiantes que trabajan y no trabajan
- Hi2 - Existen diferencias significativas en el nivel de estrés entre estudiantes que trabajan y no trabajan.
- Ho3 - No existen diferencias significativas en el nivel de estrés entre estudiantes de sexo femenino y sexo masculino.
- Hi3 - Existen diferencias significativas en el nivel de estrés entre estudiantes de sexo femenino y sexo masculino.

- Ho4 - No existen diferencias significativas en el nivel de estrés entre estudiantes con apoyos altos y apoyos bajos.
- Hi4 - Existen diferencias significativas en el nivel de estrés entre estudiantes con apoyos altos y apoyos bajos.
- Ho5 - No existen diferencias significativas en el nivel de estrés entre estudiantes según su edad.
- Hi5 - Existen diferencias significativas en el nivel de estrés entre estudiantes según su edad.

Los apoyos están comprendidos en tres dimensiones: social, trabajo y personal; el social se refiere a la situación de interacción ajena al trabajo (situación de tiempo libre, familia y amigos); el área laboral involucra la situación proveedora de ingreso; el área personal (self) se refiere a la constitución personal familiar y disposición propia.

#### **4.4 Variables**

Variable independiente

Instrumento SWS-Survey de salud mental estrés y trabajo consta de 200 reactivos que miden los aspectos de Salud Mental y Salud Mental Deficitaria así como de apoyos y estresores en las áreas laboral, social e individual.

Variables clasificatorias

- Trabajar y no trabajar
- Estado civil; casado, soltero, viudo, divorciado, unión libre
- Estudiar y no estudiar
- Edad cronológica en años cumplidos
- Sexo; Femenino o Masculino

Variable dependiente

- Respuesta que los sujetos dan al instrumento.

Definición conceptual y operacional

Actividad laboral remunerada que realiza el estudiante cubriendo un mínimo de 4 horas al día.

Estado civil

Estudiantes solteros o casados o que vivan en unión libre o viudos o divorciados.

#### **4.5 Población y muestra**

263 estudiantes, cuyas características son;

- 126 trabajadores y 137 no trabajadores
- casados, solteros, unión libre, viudos, divorciados.
- rango de edad 18-39 años
- sexo masculino o femenino
- carreras psicología o derecho
- a partir del primer año de la carrera

El tipo de muestra es no probabilística por cuotas este se utiliza teniendo el conocimiento de los estratos de la población – sexo, raza, religión, etc - donde los sujetos no tiene la misma probabilidad de ser elegidos todo depende del propósito de investigación (Kerlinger, 1990).

#### **4.6 Diseño**

El diseño que se utilizara es transeccional correlacional en un solo momento. Estos diseños describen relaciones entre dos o más variables en un momento determinado (Kerlinger, 1990).

#### **4.7 Tipo de estudio**

El tipo de investigación es correlacional en un solo momento y tiene como propósito evaluar la relación que existe entre dos o más variables o conceptos (Kerlinger, 1990).

#### **4.8 Escenario**

Instalaciones de las facultades de psicología y derecho de la Universidad Nacional Autónoma de México, Campus C.U.

#### **4.9 Instrumento**

El instrumento que se utilizó para medir el estrés es el cuestionario SWS-Survey de estrés y salud mental elaborado por Gutiérrez y Ostermann (1994) en la versión para estudiantes, es auto aplicable (lápiz-papel). Es un cuestionario de estrés y salud mental, consta de 200 reactivos y esta compuesta a su vez de 8 escalas con aspectos positivos (apoyos) y negativos (estresantes) en las dimensiones social, laboral, personal (self), que integran un total de 150 reactivos y las dos escalas para medir salud mental, que se componen por 50 reactivos.

El SWS – Survey fue diseñado para operacionalizar un modelo teórico sobre Salud mental, Estrés y Apoyos de Robert Ostermann que considera variables negativas (de estrés) y positivas (de apoyo) que contribuye a la Salud Mental y postula que el estrés consiste en el interjuego de factores en tres áreas: personal, laboral – organizacional y social – situacional.

- El área personal, (SELF) se refiere a la constitución personal – familiar y disposición propia;
- El área Laboral – organizacional (TRABAJO) involucra la situación proveedora de ingreso;
- El área Social – situacional, tiene relación con la situación de interacción ajena al trabajo. (Situación de no trabajo, tiempo libre, familia y amigos).

Estas áreas contribuyen tanto de manera negativa (estresores), como de manera positiva (apoyos), a las condiciones generales de vida.

Los 200 reactivos fueron construidos a partir de las ideas contenidas en diversas escalas como la escala de depresión de Beck, la escala de ansiedad de Spielberger y el IDARE, así como la

observación en intervención terapéutica. Así aunque existen otros instrumentos que miden constructos relacionados con la salud mental el SWS se distingue por incorporar tanto elementos positivos como negativos a partir de entender la salud mental no solo como la ausencia de enfermedades sino como la presencia de satisfacción, bienestar y autorrealización, y al estrés y al apoyo como efectos interdependientes en las esferas social, personal y laboral.

Las escalas comprendidas son:

- A. Salud mental deficitaria (SP). Incluye síntomas clásicos y reportes de dolencias físicas asociadas con inestabilidad emocional, disminución del tono emocional y comportamiento socialmente inapropiado, dañino y perjudicial.
- B. Buena salud mental (BS). Comprende los comportamientos de un individuo optimista, positivo, relajado, ecuánime, quien mantiene una alta autoestima, buena salud física y una actitud apropiada con los demás.
- C. Estrés en el trabajo (ET). Se refiere a los factores de estrés en el lugar de trabajo debidos a la naturaleza de la ocupación, a sus condiciones, a los conflictos interpersonales a una supervisión, gerencia o dirección ineficaz y a los conflictos en el trabajo, las obligaciones personales y las necesidades propias de autorrealización.
- D. Apoyo en el trabajo (AT). Son los elementos que propician el desarrollo de la potencialidad de la persona, buenas relaciones interpersonales y relaciones de trabajo confortables.
- E. Estrés personal (EP). Componentes que reflejan la disposición individual y comportamientos (que incluyen emociones) que generan culpa, fracasos e ineffectividad y comportamientos socialmente inapropiados, como la evitación, proyección y reserva extrema.
- F. Apoyo personal (AP). Refleja la disposición individual y comportamental consistente con actitudes de autoconfianza habilidad para manejar y controlar eventos de vida (buenas



estrategias de enfrentamiento de los diversos estresores), y satisfacción de ser uno mismo y tener perspectivas congruentes consigo mismo en la propia situación de vida.

- G. Estrés social (ES). Comprende situaciones y circunstancias que ocurren fuera del ámbito de trabajo e incluye situaciones de vida caóticas, peligrosas o insalubres, relaciones conflictivas en la dinámica de la familia, con los amigos y los vecinos, responsabilidades abrumadoras, etc.
- H. Apoyo social (AS). Se refiere a la ayuda proporcionada por amigos y parientes que dan a la persona que esta bajo situación de estrés, un confort tanto físico como psicológico. Comprende situaciones y circunstancias que ocurren fuera del ámbito del trabajo que incluye tanto relaciones compatibles, útiles y satisfactorias como condiciones de vida confortables y protegidas.

Además, el SWS-Survey comprende una sección de datos personales generales donde se considera el sexo, edad, estado civil, escolaridad, número de dependientes económicos, tipo de trabajo desempeñado, turno de trabajo, número de horas trabajadas, y nivel socioeconómico autorreportado.

Cada una de las escalas tiene 25 reactivos, con cinco diferentes respuestas (tipo likert). El tiempo para responder dicho instrumento es de 35 a 45 minutos.

Los participantes para la validación del instrumento a nivel nacional fueron 90 jueces y se obtuvieron por escala los siguientes valores de consistencia interna; Salud Mental Pobre .874; Buena Salud Mental .904; Estrés en el Trabajo .772; Apoyo en el Trabajo .927; Estrés Social .903; Apoyo Social .866; Estrés Personal .822; Apoyo Personal .824. el alfa de Cronbach (estima el límite inferior que puede alcanzar la consistencia interna, a través de ponderar las covarianzas o correlaciones de los reactivos según el número de estos) de todas las escalas de estrés fue de .955, de las de apoyo .948 y de la escala completa de .886. (Gutiérrez, Ito, Contreras, 2001).

Los países participantes en la Red Internacional del SWS – Survey son 21: Australia, Austria, Bélgica, Brasil, China (Beijing, Shangai y Hangzoo), Corea, Cuba, España, Estados Unidos, Filipinas, Hong Kong, Indonesia, Japón, Malasia, México, Pakistán, Rumania, Tailandia y Taiwán. Actualmente existen versiones de la encuesta en 18 lenguas: inglés, francés, portugués, rumano, alemán, japonés, chino, sebuano, etc.

En cada país la selección de los jueces fue no probabilística, y el criterio de inclusión de cada juez fue el ser un profesional de la salud mental de reconocido prestigio en su país, así como la facilidad de acceso y disposición de trabajo.

En nuestro país los colaboradores que han coadyuvado en la etapa de estandarización y validación del instrumento de medición son;

**Dr. Rodolfo Gutiérrez Martínez**

**Dr. Carlos C. Contreras Ibáñez**

**Dra. Ma. Emily Ito Sugiyama**

Con la colaboración de **Robert F. Ostermann.**

El manual del instrumento describe cabalmente su desarrollo de acuerdo a la norma A2 de la APA.

#### **4.10 Procedimiento**

La primera recolección de datos se realizó grupalmente.

En la segunda etapa dadas las características y disposición de la población se aplicó:

- a) En forma grupal
- b) En forma individual y
- c) Lo llevaron para contestarlo en casa

En las tres formas de aplicación se les dieron instrucciones a los participantes para contestar el cuestionario y se tomo la presión arterial.

#### **4.11 Análisis estadístico**

1. Análisis de frecuencias para ver la distribución de la población
2. La prueba "t" de Student para ver las diferencias entre carrera, trabajadores y no trabajadores, sexo y estado civil.
3. Análisis de Varianza Unidireccional (ANOVA Oneway) para conocer las diferencias por edad.

El siguiente capitulo comprende los resultados presentados por medio de tablas y graficas.

## CAPITULO 5

### 5. RESULTADOS

#### Total de estudiantes por carrera y nivel jerárquico (Tabla 1)

##### departamento y nivel jerárquico

	Derecho	Psicología	Trabajadores	No trabajadores
Frecuencia	136	127	126	137
porcentaje	51.7	48.3	47.9	52.1

Como puede observarse en la tabla 1 de la distribución por carrera el número de la población evaluada es casi igual, esto es, 51.7% es de la carrera de Derecho y el 48.3% es de Psicología. En cuanto a los estudiantes que trabajan y no trabajan la población analizada fue casi igual con un 52% para los no trabajadores y un 48% para los trabajadores lo cual nos está hablando que trabajar es una necesidad y una satisfacción personal.

#### Frecuencia de estudiantes por edad (tabla 2)

##### Edad de los sujetos

	Grupo 1 15-19	Grupo 2 20-29	Grupo 3 30-39
Frecuencia	52	179	32
Porcentaje	19.8	68.1	12.2

En cuanto a la edad de los sujetos se observa que la mayor parte de la población universitaria se encuentra entre los 20 – 29 años con un 68.1%, siguiéndole la de 15 – 19 años con un 19.8% y finalmente la de 30 – 39 años con un 12.2%. esto nos indica que los estudiantes ingresan a la universidad entre los 18 y 19 años y que la mayoría de ellos concluyen sus estudios alrededor de los 29 años.

### **Frecuencia por sexo**

**(tabla 3)**

#### **Sexo**

	Femenino	Masculino
Frecuencia	176	87
Porcentaje	66.9	33.1

El sexo femenino es de frecuencia predominante con un 69.9% a comparación con el sexo masculino de 33.1% estos resultados nos indican que las mujeres están ocupando posiciones antiguamente asignadas a los varones.

### **Frecuencia por estado civil**

**(tabla 4)**

	Soltero	Casado	Divorciado	Unión libre
Frecuencia	188	50	5	20
Porcentaje	71.5	19.0	1.9	7.6

En esta tabla se observa que la mayoría de los universitarios es soltero con un 71.5%, los casados ocupan un 19%, los divorciados 1.9% y los que viven en unión libre un 7.6%, no se reportaron casos de viudos, el hecho de que la mayor parte de la población sea soltera nos habla de que el matrimonio aun no se encuentra dentro sus expectativas de vida y que muchos

de ellos refieren que primero desean terminar sus estudios y después pensarán en el matrimonio.

### **Baremos del SWS – Survey, salud mental, estrés y apoyos**

	Percentil	Salud Mental Deficitaria	Buena Salud Mental	Estrés en el Trabajo	Apoyo en el Trabajo	Estrés Social	Apoyo Social	Estrés Personal	Apoyo Personal
<b>Muy bajo</b>	10	38.00	80.00	47.00	75.00	38.00	75.00	44.00	73.00
<b>Bajo</b>	20	42.00	86.00	52.00	80.00	42.00	80.00	48.00	78.00
	30	46.00	90.00	55.00	84.00	45.00	84.00	51.00	82.00
	40	49.00	92.00	58.00	87.00	48.00	87.00	54.00	86.00
<b>NORMAL</b>	50	52.00	95.00	60.00	90.00	50.00	90.00	57.00	89.00
	60	56.00	97.00	62.00	92.00	53.00	93.00	60.00	92.00
	70	59.00	100.00	65.00	96.00	56.00	96.00	63.00	94.00
<b>Alto</b>	80	64.00	103.00	68.00	99.00	59.00	99.00	67.00	98.00
<b>Muy alto</b>	90	70.00	108.00	73.00	103.00	65.00	104.00	72.00	103.00

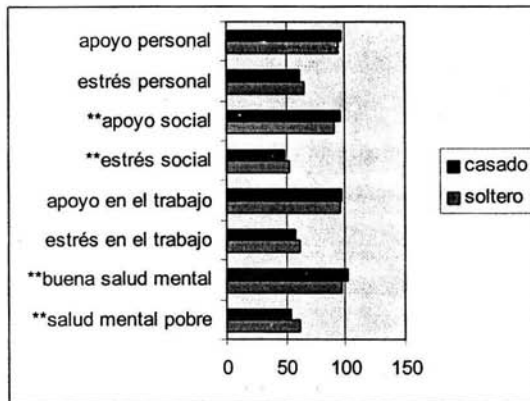
### **Estrés (SWS) entre trabajadores y no trabajadores (t student)**

**(tabla 5)**

<b>ESCALAS DE ESTRES</b>	<b>TRABAJADORES x</b>	<b>NO TRABAJADORES x</b>	<b>NIVEL DE SIGNIFICANCIA</b>
Salud mental pobre	59.29	60.60	.447
Buena salud mental	99.57	96.70	.062
Estrés en el trabajo	60.80	60.62	.893
Apoyo en el trabajo	95.70	94.99	.596
Estrés social	52.49	51.70	.608
Apoyo social	91.87	91.21	.680
Estrés personal	64.57	64.51	.969
Apoyo personal	95.03	93.62	.316

Como se puede observar no existen diferencia significativas en ninguna de las escalas de estrés entre estudiantes trabajadores y no trabajadores, lo cual, nos indica que realizar ambas actividades no parece afectarles en sus niveles de estrés.

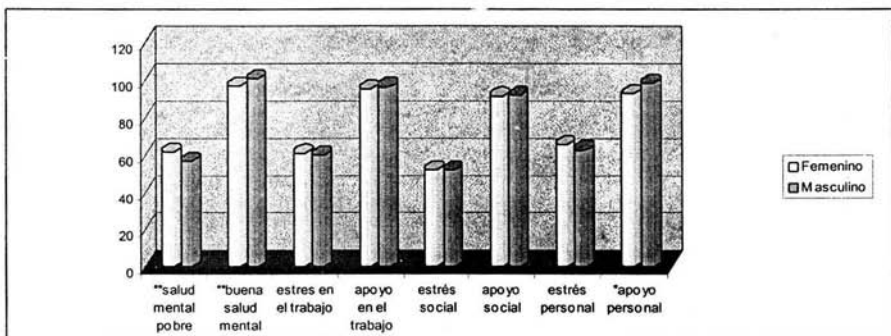
**Grafica 1. Estrés que presentan los solteros y casados**



**\*\*p<0.05**

Las diferencias estadísticamente significativas de estrés entre solteros y casados se presentan en cuatro subescalas como se señalan anteriormente y se puede observar que los solteros son quienes se estresan mas que los casados.

**Grafica 2. Diferencias de estrés por genero**

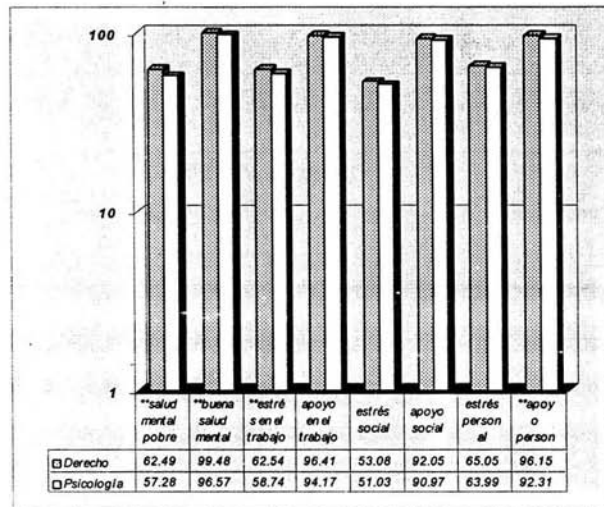


**\*p<0.01    \*\*p<0.05**



En esta grafica se observa que las mujeres presentan mayores niveles de estrés que los hombres, esto posiblemente se deba a que ellas viven con mayores presiones sociales lo cual dificulta su estabilidad psíquica.

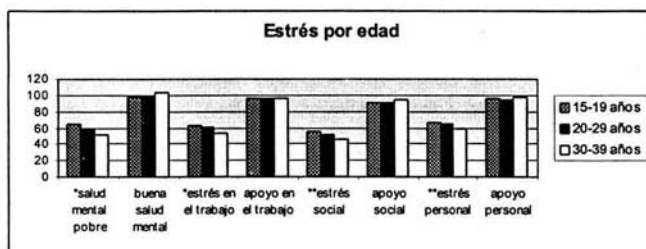
**Grafica 3. Diferencias de estrés por carrera**



**\*\*p<0.05**

Como se observa en la grafica los estudiantes de derecho son quienes se estresan mas que los de psicología, sin embargo, cuentan con mejor apoyo personal.

#### Grafica 4. Diferencias de estrés por edad



\* $p < 0.01$

\*\* $p < 0.05$

En la grafica se observa una gran diferencia en el tercer grupo (30-39 años) en comparación con los otros dos que muestran diferencias muy poco significativas. Esto puede deberse a que estos dos grupos aun se encuentran en resolución de conflictos a diferencia del tercero que parece haber resuelto gran parte de esta conflictiva.

## 5.1 Discusión de los resultados

En el análisis de estudiantes que trabajan y que no trabajan (ver tabla 5) se encontró que trabajar no parece ser una fuente importante de estrés, contrario a lo que encontraron Pineda y Renteria (2002) que las personas que trabajan y estudian presentan un mayor nivel de estrés social y escolar en comparación con los que solo estudian, lo cual, indica que es por la sobrecarga de trabajo. Por lo cual se acepta la hipótesis nula de la no existencia de diferencias significativas en estrés en estudiantes universitarios que trabajan y no trabajan.

Esta no diferencia puede deberse a que estamos hablando de una población universitaria con características similares, talvez si se hubiera comparado con otra población con características diferentes (de otro campus o privada) seguramente se obtendrían diferencias.

En cuanto al estado civil (ver grafica 1) se encontró que los solteros en salud mental deficitaria, buena salud mental, estrés social y apoyo social son quienes se estresan mas que los casados por lo tanto se acepta la hipótesis de investigación que afirma que existen diferencias significativas en el nivel de estrés entre estudiantes casados y no casados.

Esta diferencia puede ser por que no cuentan con una pareja estable con quien comparten situaciones adversas, socialmente se encuentran presionados por terminar la carrera y por independizarse ya que la mayoría de ellos aun viven en casa de sus padres, los cuales de alguna forma ejercen presión sobre ellos en cuanto a obtener buenas notas en la universidad, en terminar la carrera en el lapso establecido y la mayoría de ellos tiene que asumir responsabilidades ajenas a sus propios deseos produciéndoles mas estrés. A diferencia de los solteros muchos de los casados viven en otro lugar, independientes de sus padres sin presiones de estos, cuentan con el apoyo de la pareja obteniendo así estabilidad emocional para alcanzar objetivos y metas establecidas por lo tanto se encuentran con menos estrés.

Esto afirma lo que encontró Eaton (1973) que las personas solteras o que vivían solas, reaccionan ante situaciones adversas con mas depresión y perdida de control emocional que las personas casadas o que vivían acompañadas.

Los estudiantes de Derecho cuentan con salud mental pobre, en comparación con el estudiante de psicología, perciben su trabajo mas estresante, sin embargo, cuentan con mas apoyo personal (ver grafica 3) que los psicólogos esto podría deberse a que los estudiantes de psicología cuentan con un mayor conocimiento de la conducta humana, son mas sensibles ante cambios emocionales, lo cual, les puede ayudar a entender mejor su reacción ante el estrés. Sin embargo, el hecho de que sean ellos quienes cuentan con menos apoyo personal puede ser por su conocimiento de la conducta humana que a veces los confronta y los confunde acerca de sus sentimientos hacia sí mismos. Como afirma Goleman (2001) cuando las emociones dificultan la concentración se dificulta el funcionamiento de la capacidad cognitiva.

En cambio los estudiantes de Derecho desconocen mas de sus emociones y por ende llevan una vida mas conflictiva laboralmente esto puede ser por la presencia de dificultades con sus superiores y compañeros, que haya sobrecarga de trabajo o responsabilidades abrumadoras, también por las características propias de la carrera que exige un grado de memorización muy mecánico en su currículo escolar.

La presencia de un buen apoyo personal en los estudiantes de Derecho puede deberse que a pesar de sus conflictos laborales (escolares) cuenta con mejores estrategias de afrontamiento, buscan el apoyo social y son mas evasivos ante sus emociones, lo cual, les permite sentirse bien. Lazarus y Folkman (1986) Moss y Sheifer (1992) consideran que el apoyo social influye en el afrontamiento del individuo que lo ayudan a mantenerse adaptado psicosocialmente y a superar el estrés. Por su parte, Robbins (1998) afirma que para los individuos que les resulta hostil su ambiente de trabajo y no encuentran ahí apoyo, pueden encontrarlo fuera, con la familia, los amigos y la sociedad: este apoyo hace a los estresores laborales (académicos) mas tolerantes.

En cuanto a sexo (ver grafica 2) se encontró que las mujeres tienen salud mental pobre y menos apoyo personal esto se debe a que ellas son más expresivas en sus emociones, es decir, manifiestan sus dificultades, sus necesidades y satisfacciones lo cual les genera conflictos internos. Por su parte la sociedad estereotipa más a la mujer que al hombre. Esta se encuentra con más exigencias en el hogar (aun siendo soltera), en el cuidado y educación de los hijos, en las labores domésticas y si trabaja fuera del hogar su jornada laboral se incrementa generando así mayor estrés.

Esto confirma lo que dice Diener (1993) que las mujeres suelen experimentar las emociones positivas y negativas con más intensidad que los hombres.

El hecho de que el varón cuente con una mejor salud mental, menos estrés y más apoyos se relaciona con su poca expresividad emocional, es decir, el no se exige demasiado y lleva una vida más relajada con menos presiones sociales como el cuidado de la familia y los hijos, las labores domésticas y sobre todo el no realiza doble jornada laboral. Esto confirma lo que dice Zeldow, Clark y Daugherty (1985) que los universitarios con un rol sexual masculino presentan poca depresión y neuroticismo, mayor capacidad para procurarse placer, alta autoestima, extroversión y un locus de control interno.

Con los resultados obtenidos se acepta la hipótesis de investigación de la existencia de diferencias significativas en el nivel de estrés entre estudiantes de sexo masculino y sexo femenino.

Dentro de los tres grupos de edades analizadas (ver grafica 4) el que más se estresa es el primero (15-19 años) presentando una elevada puntuación en las escalas de salud mental pobre, estrés en el trabajo o escolar, estrés social y estrés personal, esto se debe a que aun se encuentran en la etapa de la adolescencia donde están sucediendo diversos cambios hormonales y sociales como por ejemplo; su preferencia sexual, se encuentra en competencia con los de su mismo sexo, no cuenta con buenas estrategias de conquista debido a que no sabe como hacerlo por su inexperiencia y se enfrenta a continuos fracasos, esta es una etapa

donde no existe un límite en la diversión, y por ende no se asumen adecuadamente las responsabilidades, continuamente se enfrenta a sus padres, es rebelde y se encierra en sí mismo, también se encuentra en la elección de una carrera, y, ésta es una de las decisiones más importantes para el futuro del adolescente y aun no se encuentra lo suficientemente maduro como para hacerlo y esto evidentemente le genera mucho conflicto.

El segundo grupo (20-29 años) se encuentra con muy pocas diferencias respecto al primero, esto se debe a que acaba de pasar por un periodo muy difícil y sus decisiones tomadas anteriormente están teniendo efectos ya sea positivos o negativos (aquí podemos encontrar a los que cambian de carrera o la abandonan), está buscando su independencia por medio del trabajo, desea terminar su carrera y ejercerla, a empezando a abrirse camino dentro del ámbito laboral de su preferencia, aun no ha logrado estabilidad laboral, se encuentra tomando, a veces, demasiadas responsabilidades que lo único que logra es estresarse más.

El tercer grupo (30-39 años) es el que presenta menos estrés esto se debe a que ya han conseguido muchas de sus metas, la mayoría ya vive con alguien, que como vimos anteriormente les ayuda a reducir su estrés, laboralmente están más estables y son más responsables, tienen mejores estrategias de conquista y toda la experiencia que han adquirido les ayuda a que solucionen más rápido y adecuadamente cualquier situación adversa ya no se quedan estancados por mucho tiempo como en etapas anteriores.

Con los resultados encontrados se acepta la hipótesis de investigación que afirma la existencia de diferencias significativas en los niveles de estrés entre estudiantes según su edad.

El adolescente se estresa más debido a la etapa de transición por la que está pasando, esto confirma lo que dice Erikson (1968) que el adolescente se encuentra resolviendo su conflicto de identidad, y, se supone que para los 30 años su conflicto ya está resuelto por eso a esta edad las personas se encuentran emocionalmente más estables pues ya han aprendido a controlar sus emociones.

En cuanto a los apoyos las escalas personal y social son las mas relevantes esto nos indica que el universitario no percibe de igual forma los apoyos, el estudiante de derecho manifiesta tener mas apoyo personal que el de psicología. La presencia de un buen apoyo personal en los estudiantes de Derecho puede deberse que a pesar de sus conflictos laborales (académicos) cuenta con mejores estrategias para afrontar sus problemas, estos buscan el apoyo social y son mas evasivos ante sus emociones, lo cual, les permite sentirse bien. Sin embargo el estudiante de psicología continuamente se esta confrontando con sus propias emociones lo cual le genera mas conflicto en determinado momento.

En relación al sexo los hombres perciben mas apoyo personal que las mujeres esto debido a que ellos se encuentran con menos presiones laborales, menos discriminación y mas desconocimiento de sus emociones en comparación con las mujeres que están frecuentemente estresadas por que para ellas es mas fácil comunicar sus estados de animo, se enfrentan continuamente con la discriminación de roles y con los cambios hormonales, esto les genera continuamente conflictos internos predisponiéndolas cada vez mas hacia la depresión o trastornos de la personalidad.

Entre los solteros y los casados el soltero percibe menos apoyo social que el casado esto puede deberse a que el soltero se encuentra en desventaja por que aun se encuentra presionado por sus padres, tiene menos responsabilidades, es decir, si se queda sin empleo no pasa nada, carece de una pareja estable que le brinde apoyo en todo momento en comparación con el casado que cuenta con el apoyo de una pareja con quien comparte situaciones agradables y desagradables y así logra superar y alcanzar sus metas mas eficazmente.

Con los resultados obtenidos se acepta la hipótesis de investigación de la existencia de diferencias significativas en los niveles de estrés entre estudiantes con apoyos altos y apoyos bajos.

Estos resultados confirman lo que encontraron Holohan y Moss, 1985; Lazarus y Folkman, 1984 en sus investigaciones que hacen referencia tanto al apoyo social como al afrontamiento

estableciendo que el apoyo familiar esta relacionado con cambios subsecuentes en la adaptación psicológica del individuo, y que éste directa o indirectamente produce estrategias de afrontamiento para que el individuo logre una adaptación mas completa.

Por su parte Guest y Williams (1973) también encontraron que la satisfacción y desempeño laboral tiene relación con el apoyo familiar y que cuando los trabajadores sentían este tipo de apoyo sus estrategias de afrontamiento eran mejores y concluyeron que si se perturbaban las relaciones familiares afectaba su comportamiento en ambos sitios.

## **5.2 Sumario y Conclusiones**

El estrés representa un aspecto inevitable de la vida y la diferencia esta en como cada uno lo afronta. Tales diferencias están en cuestión del marco de referencia personal, del grupo y del nivel organizacional que influyen en el individuo de acuerdo con sus hábitos y comportamientos a los que se esta expuesto y del impacto que el estrés pueda tener ya sea de manera funcional o disfuncional y manifestarse en las áreas, emocionales, conductuales, cognitivas, fisiológicas y organizacionales.

El estrés es un tema muy amplio por ello en este estudio se decidió investigar solo un pequeño fragmento con el propósito de determinar si el trabajo y el estado civil influyen o son los causantes de los niveles de estrés en estudiantes universitarios, para lo cual, se elaboraron objetivos e hipótesis que se alcanzaron y verificaron respectivamente a través del diseño transeccional correlacional con la aplicación del SWS – Survey de estrés y salud mental que tiene un alfa de cronbach en la escala completa de .886, lo cual hace bastante confiable la medición.

El instrumento ha sido utilizado en sus diferentes versiones para diversas tesis de licenciatura de la UNAM y en universidades particulares para tesis de licenciatura y doctorado y en congresos lo cual demuestra su confiabilidad.



Actualmente trabajar y estudiar es mas común que en épocas pasadas, ahora existen diferentes motivos para trabajar como son; poder continuar con los estudios, desarrollo profesional, cubrir necesidades básicas y hasta gustos personales

En la presente investigación se encontró que trabajar y estudiar tienen una relación muy fuerte, sin embargo, trabajar y estudiar no parece ser una fuente importante de estrés, esto se debe a que el trabajo es una necesidad en algunos casos y en otros un gusto, a pesar de que la mayoría reporta ser de clase media y contar con el apoyo económico de sus padres consideran que el trabajo les ayuda a cubrir otras necesidades.

Aunque el trabajar y estudiar tienen el mismo nivel de responsabilidad el universitario no reporta que alguno le este generando mas estrés que otro lo cual significa que ha podido dividir su tiempo para realizar ambas tareas aunque hubiera sido importante analizar que impacto tiene trabajar y estudiar sobre sus calificaciones de esta forma sabríamos con mas certeza si le afecta o no realizar dos actividades a la vez.

El universitario que trabaja y estudia a diferencia del que solo estudia nos habla de que el primero cuenta con mejores estrategias de afrontamiento para sobrelivir ante dos actividades, es decir, este busca otros medios para nivelar su estrés sin que le afecte psicológicamente, biológicamente y socialmente.

Dentro de la población soltera y casada se encontró que los solteros se estresan mas que los casados, podría esperarse que el casado se estrese mas debido a las presiones propias del matrimonio, los hijos, las labores domesticas, laborales, escolares y económicas, sin embargo, tal parece que la pareja funge un papel muy importante dentro de la población casada debido a que ella proporciona un buen soporte emocional para reducir los efectos del estrés.

El universitario se encuentra dentro de un rango de edad (20-29 años) donde sus metas y objetivos principales son desarrollarse profesionalmente mas que casarse o vivir con alguien pues la mayoría cree que el matrimonio conlleva a mas responsabilidades, presiones y tal vez

hasta a abandonar sus estudios y por ende a más estrés y muchos no están dispuestos a abandonar su soltería, sienten que ya llevan una vida bastante presionada como para casarse y presionarse aun más.

La mayoría de los estudiantes casados se encuentra entre los 30-39 años, pues a esta edad ya cuenta con más estabilidad emocional, laboral y madurez como para asumir otro tipo de responsabilidad y así poder mantener por más tiempo una relación.

En psicología se encontró que la mayoría vive en unión libre a diferencia de los de derecho donde hay más casados. Los de psicología refirieron que no es relevante estar casado por el civil sino que lo más importante es llevar una buena relación de pareja donde haya comprensión, mucha comunicación y confianza.

En el estudiante que trabaja y es casado los apoyos influyen positivamente en su comportamiento y la actitud que dirige hacia su medio social en el que se desenvuelve. Esto también dependerá de las estrategias de afrontamiento de cada individuo.

En relación a las carreras analizadas se encontró que los estudiantes de derecho tienen menos salud mental y más apoyo personal que los estudiantes de psicología, esto ocurre tal vez, por que el estudiante de derecho tiene más resistencias, aunque sus problemas le causen conflictos cuenta con mejores estrategias para resolverlos a diferencia del estudiante de psicología que su rama de estudio es la conducta humana, emocionalmente se siente a la deriva y muy confundido por no contar con el apoyo necesario para resolver adecuadamente sus conflictos.

En cuanto a sexo las mujeres son quienes presentan mayores niveles de estrés debido a los cambios hormonales particulares, a la discriminación y la incomprensión de sus sentimientos. Esto las lleva a caer, más frecuentemente que el hombre, en depresión o cualquier otro trastorno de la personalidad.

Actualmente las mujeres están ocupando mas lugares dentro de las aulas universitarias abriéndose así mas oportunidades laborales y a ocupar otro tipo de puesto dentro de una organización.

Finalmente los apoyos que una persona reciba son de suma importancia pues de ellos depende mucha de su estabilidad psicológica - emocional. Moss y Sheifer (1982) proponen que el afrontamiento influye en el apoyo social, es decir, el afrontamiento ayuda al individuo a mantenerse mas adaptado psicossocialmente durante periodos estresantes.

### **5.3 Limitaciones y Sugerencias**

Al inicio de la presente investigación el apoyo esperado por parte de las autoridades de la facultad de derecho fue nulo y hubo que recurrir directamente al profesorado y los alumnos en donde la respuesta fue mas favorable, algunas veces, debido a que muchos de los estudiantes es trabajador y sus tiempos están muy limitados, en otras situaciones les parecía bastante extenso el cuestionario y decidían no contestarlo o llevarlo a casa en el mejor de los casos. La población universitaria casada es muy limitada lo cual dificulto un análisis mas extenso y se recomienda para próximas investigaciones ampliar la muestra y la población para que está sea mas equitativa y posiblemente se encuentren resultados mas relevantes.

Se esperaba encontrar un mayor número de casados, sin embargo, la universidad ha reportado que la mayoría de los estudiantes es soltero, lo cual, nos habla que aun son muy jóvenes y aparentemente no se quieren comprometer.

En próximas investigaciones se recomienda hacer el estudio al inicio del semestre donde el estudiante no esta tan presionado por el tiempo, lo mismo que los profesores.

Por el contrario en la facultad de psicología hubo mucha participación, el estudiante difícilmente se negó a contestar el cuestionario. El profesorado también se mostró muy participativo e interesado en el tema.

Cada población percibe de diferente forma el estrés lo interesante es como cada una lo resuelve y también sería importante revisar de que forma afecta o no afecta realizar diferentes actividades sobre las calificaciones.

El estudio del estrés es un tema de interés para todos, sin embargo, algo con lo que yo me encontré en la facultad de derecho, tal vez por su formación, es que los profesores son muy poco tolerantes y demasiado exigentes y al alumno lo hacen sentirse muy presionado por el nivel de responsabilidades que este asume a nivel escolar, laboral, social y familiar.

Existe poco conocimiento acerca del estrés y por lo mismo se desconocen sus consecuencias a corto, a mediano y largo plazo. Sería importante que todo aquel que se dedica a enseñar se instruya para que pueda apoyar a sus alumnos en determinadas situaciones, tales como; falta de atención, irresponsabilidad, agresión, apatía, baja autoestima, bloqueo mental ante los exámenes por ejemplo y por ende bajo rendimiento académico, entre otras y así, ayudar a reducir los niveles de estrés sin que su salud se vea deteriorada.

## GLOSARIO DE TÉRMINOS

**Acne:** es una enfermedad de la piel que se presenta generalmente en la pubertad tanto en hombres como en mujeres y que no suele desaparecer hasta después de los 20 años. Consiste en la aparición de barros o de "espinillas" en la frente, en las mejillas, en el mentón, en el pecho y en la espalda, precisamente donde las glándulas sebáceas son más abundantes. La causa es la hiperproducción de sebo humano por estas glándulas bajo el estímulo de la testosterona en el hombre y de la progesterona en la mujer. El exceso de sebo tapona el orificio excretorio de la glándula y ésta crece, se enrojece, duele, se infecta con facilidad por los microbios superficiales de la piel; si esta infección destruye la dermis deja cicatriz permanente.

**Adrenalina:** hormona producida por las glándulas suprarrenales que tiende, en general, a excitar al cuerpo.

**Afrontamiento:** son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.

**Amenorrea:** ausencia de la menstruación. La primera menstruación (menarquia) se presenta en la pubertad; si se llega a la pubertad y la menstruación no se presenta por un tiempo razonablemente largo, se dice que hay amenorrea primaria, es cuando la mujer nunca ha reglado. Cuando las reglas se han establecido y después se suspenden, se dice que hay amenorreas secundarias.

**Ambigüedad de rol:** incertidumbre sobre el alcance del trabajo desempeñado.

**Análisis transaccional:** estudio de las transacciones sociales entre las personas a fin de desarrollar una mejor comunicación y mejores relaciones humanas.

**Anatomía:** relación estructural de partes del cuerpo.

**Andrógina:** tipo de personalidad que integra características positivas que se cree son masculinas con características positivas que se cree son femeninas.

**Angina de pecho:** enfermedad eccesiforme caracterizada por imprevistos y fugaces ataques dolorosos de localización precordial, debidos a mala oxigenación miocárdia aguda (anoxia) pero de corta duración, los síntomas son dolor cardiaco y alteraciones electrocardiográficas.

**Anorexia nerviosa:** serio trastorno de la alimentación que se acompaña de intenso temor a ganar peso y de una imagen corporal distorsionada.

**Anorgasmia:** es la falta de orgasmo durante la relación, ya sea por parte del varón o de la mujer. Puede ser una anomalía primaria, es decir, que nunca se ha experimentado el orgasmo, o secundaria, la cual quiere decir que se ha experimentado antes, pero que se ha perdido esta facultad.

**Antagonismo:** oposición o acción contraria de dos músculos, remedios, venenos u organismos; antergía, antistasis; puede ser iónico o metabólico, en este caso, trastorno en el metabolismo efectuado por un compuesto con el que se guarda semejanza estructural íntima, la cual es base de la interferencia.

**Apoplejía:** incapacidad funcional que se presenta bruscamente en forma de ataque, en órganos esenciales, especialmente en el cerebro (por hemorragia cerebral, obstrucción de vasos).

**Apoyo social:** red de actividades y relaciones que satisface la necesidad percibida por los empleados de ser tomados en cuenta, estimados y valorados.

**Arterioesclerosis:** endurecimiento patológico de las arterias; se presenta a lo largo de la vida y es más acentuada en personas con herencia al respecto, así como en diabéticos y cuando la presión arterial se incrementa.

**Asma:** síndrome de hiperactividad bronquial que se produce al presentarse una serie de sustancias heterogéneas y otros estímulos que surge en sujetos constitucionalmente predispuestos, y que se caracteriza por crisis de asfixia paroxística (respiración afanosa), preferentemente respiratorias y a veces por un estado de asfixia casi continuo.

**Auto concepto:** sentido del yo, incluidos la auto comprensión y el autocontrol y autorregulación.

**Autoestima:** apreciación de una persona de su propio valor, competencia o suficiencia.

**Bioquímica:** estudios de las reacciones químicas que tienen lugar en los organismos vivos.

**Bulimia:** trastorno de la alimentación que se caracteriza por ingestión excesiva de comida seguida de vómito autoprovocado.

**Catecolaminas:** clase de aminas biológicamente activas que incluyen a los neurotransmisores dopamina, norepinefrina, y epinefrina.

**Cognición:** adquisición, almacenamiento, recuperación y uso del conocimiento.

**Cohesión:** grado de apego, dependencia mutua y deseo de seguir perteneciendo a un grupo de empleados.

**Colapso físico:** estado de postración y gran debilidad que se presenta bruscamente, debido a una pronunciada disminución de la circulación periférica.

**Colesterol:** sustancia de tipo graso que puede acumularse en el recubrimiento de las arterias coronarias y llevar al estrechamiento de estas. Hay muchas pruebas de que el estrés aumenta la producción de colesterol.

**Conducta:** es la actividad física de un organismo vivo.

**Corteza suprarrenal:** células exteriores de las glándulas suprarrenales, que producen corticoides.

**Corticoides:** hormonas de la corteza suprarrenal que rigen el equilibrio del sodio y del potasio en el organismo.

**Cronología:** ciencia que tiene por objeto determinar las fechas de los sucesos históricos. Manera de computar los tiempos.

**Cualitativo:** cualidad. propiedades o circunstancias que distinguen a las personas o cosas.

**Cuantitativo:** determina la cantidad de cada elemento.

**Decibel (db):** medida de la presión creada por un estímulo por una onda sonora.

**Demográficas:** estudio de los pueblos y de la población orientado al aspecto estadístico, examinando las características sociales, las clases y su formación, composición, etc.

**Depresión:** trastorno del estado de ánimo que se caracteriza por sentimientos agobiantes de tristeza, de falta de interés en las actividades y, quizá, por excesivo sentimiento de culpa o minusvalía personal.

**Depresión posparto:** inmovilización de la madre y recorte de su interacción con el niño, incluido el abrazo, la estimulación verbal y sensorial, y una asistencia física y nutrición adecuadas.

**Desinterés:** desprendimiento de todo provecho personal, en lo que se dice o hace.

**Diabetes mellitus:** incapacidad de las células beta del páncreas para producir la suficiente cantidad de insulina. Esta última es necesaria para la utilización de la glucosa sanguínea por las células del organismo.

**Dicotómica:** división en dos grupos.

**Disonancia cognitiva:** conflicto y angustia internos que ocurren cuando los individuos reciben información incompatible con su sistema de valores, decisiones previas u otros tipos de información en su poder.

**Distres:** se refiere a una estrés "malo" o perturbador que debe diferenciarse del eustres.

**Eczema:** son lesiones superficiales de la piel con enrojecimientos que pueden ser secos o húmedos y que se producen por la acción de agentes irritantes.

**Emoción:** sentimiento como el temor, la alegría o la sorpresa que subyace a la conducta.

**Endógeno:** originado dentro del propio organismo, no debido a causas exteriores.

**Enfermedad de Raynaud:** condición en que las manos se vuelven anormalmente sensibles al frío. Puede ser precipitada por una prolongada exposición a la vibración.

**Enzimas pépticas:** enzima proteo lítica que es el componente digestivo principal del jugo gástrico. Actúa como catalizador en el desdoblamiento químico de las proteínas que las convierte en una mezcla de polipéptidos. Esta enzima también cumple una acción de coagulación de la leche similar a la de la renina y, por tanto, facilita la digestión de la proteína de la leche (gastro).

**Equidad:** igualdad.

**Escozor de extremidades:** sensación combinada de dolor y ardor de las extremidades.

**Eslabón:** origen de las enfermedades mentales.

**Esteriotipo:** ideas rígidas o fijas de lo que es apropiado para la conducta masculina o femenina.

**Esterilidad:** imposibilidad de procrear.

**Estimulo:** cualquier cambio de energía física que activa a un receptor.

**Estrés:** cualquier necesidad o ajuste que da lugar a un estado de tensión o amenaza y que exige cambios o adaptación.

**Estructuras linfáticas:** vasos circulatorios auxiliares que vuelven al corazón el exceso de líquido tisular, para ser agregado a la sangre. La linfa que es transportada a través de estos vasos está más diluida que la sangre y no contiene glóbulos rojos.

**Etiología:** ciencia de las causas, y de ahí estudio de las causas de una enfermedad y también estudio del origen de los órganos y de sus funciones.



**Eustres:** termino acuñado por el doctor Hans Selye para describir el "buen" estrés, es decir, el estrés que da buenos resultados, por ejemplo la creatividad y la satisfacción intrínseca.

**Evaluación cognitiva:** es un proceso evaluativo que determina por que y hasta que punto una relacion determinada o una serie de relaciones entre el individuo y el entorno es estresante.

**Evaluación primaria:** es el reconocimiento que el individuo hace de los recursos con los que cuenta para hacer frente a la situación.

**Evaluación secundaria:** es una evaluación dirigida a determinar que puede hacerse algo, de lo que se haga y de lo que está en juego.

**Exánime:** señal de vida o sin vida. muerto. o sumamente debilitado; sin aliento, desmayado.

**Extroversión:** de acuerdo con Jung, individuo que normalmente se interesa mas en la vida social y en el medio externo que en su experiencia interior.

**Factor liberador de corticotropina (CRF):** sustancia liberada por las neuronas del hipotálamo y que estimula a las células de la porción anterior de la hipófisis para que se libere ACTH.

**Farfulleo:** hablar precipitado (taquilalia), con aceleración en palabras largas (aceleración intraverbal), paráfrasis irregulares, omisiones, elisiones, contaminaciones y repeticiones (ileración) de silabas o palabras.

**Fenomenología:** estudio de la experiencia consciente (no simplemente de las sensaciones) en su propio derecho y de la insistencia de la base intuitiva y de la verificación de los aspectos formales.

**Filiación:** dependencia en que se hayan algunas personas o cosas respecto de otra u otras principales.

**Fisiología:** estudio del funcionamiento de tejidos, órganos y sistemas del organismo.

**Frigidez:** incapacidad de percibir sensaciones sexuales, ya sea falta absoluta de deseos sexuales o la incapacidad de llegar al orgasmo.

**Frustración:** vivencia de fracaso, de no consecución de lo que se esperaba, de perjuicio, de injusticia (reales o sentidos como tales por el sujeto).

**Genero:** significado de ser masculino o femenino.

**Glándula adrenérgica:** perteneciente o correspondiente a la adrenalina, en tanto esta es un transmisor en la célula nerviosa. Una célula nerviosa que estimula a otras células nerviosas mediante liberación de adrenalina es una célula adrenérgica.

**Glándula endocrina:** glándula que libera sus secreciones en el líquido extracelular en torno a los capilares y por lo tanto al torrente sanguíneo.

**Glándula sudorípara:** glándulas que secretan sudor, se hayan en la dermis o tejido subcutáneo y drenan por un conducto en la superficie del cuerpo.

**Glándula tiroides:** la hormona que produce se llama tiroxina y tiene acción sobre todas las células del cuerpo humano, siendo indispensable para su metabolismo. Cuando la secreción de la tiroxina aumenta patológicamente, el metabolismo de todas las células del cuerpo también aumenta, produciendo trastornos como el nerviosismo, adelgazamiento, emotividad aumentada, trastornos menstruales, etc. Cuando la producción de tiroxina disminuye patológicamente el metabolismo de todas las células del cuerpo disminuye; la persona se trona torpe, lenta, poco emotiva, engorda y su actividad sexual decrece considerablemente, etc.

**Hemorragia cerebral:** acumulación de sangre dentro del perénquima cerebral.

**Herencia:** influencias innatas en el desarrollo, transmitidas por los genes heredados de los padres.

**Hipertensión:** presión sanguínea alta mas allá de los límites de normalidad.

**Hipocondría:** temores exagerados, a menudo con delirio, respecto a la salud del cuerpo.

**Hipófisis:** "glándula endocrina maestra" del cuerpo, unida con la base del cerebro. La hipófisis anterior (adenohipófisis) segrega hormonas en respuesta a las hormonas del hipotálamo. La hipófisis posterior (neurohipófisis) segrega oxitócina y hormona antidiurética en respuesta a la estimulación de su entrada nerviosa.

**Hipoglucemia:** disminución significativa de la concentración sanguínea de azúcar.

**Hipotálamo:** área pequeña en la base del encéfalo que regula muchos aspectos de motivación y emoción, en especial hambre, sed y comportamiento sexual.

**Homeostasis:** proceso por el cual las sustancias y características del cuerpo (como temperatura y nivel de glucosa) se mantienen en un nivel óptimo.

**Hormona adrenocorticotropina (ACTH):** hormona liberada por la hipófisis anterior que estimula la producción de hormonas de la corteza suprarrenal.

**Identidad:** conjunto de propiedades o acciones que caracterizan a una persona o cosa.

**Impotencia:** consiste, en el hombre, en la falta de erección o una erección demasiado breve o demasiado blanda, que imposibilita la realización del coito.

**Indefensión:** que carece de medios de defensa o está sin ella.

**Independencia:** falta de dependencia, que el individuo no necesita de los demás para realizar alguna actividad.

**Infarto del miocardio:** porción perénquima privada de circulación sanguínea.

**Infertilidad:** estado en que la mujer, capacitada para el embarazo, no lo desarrolla a término.

**Inhibición:** reducción de la respuesta, causada por la estimulación de una respuesta incompatible. Es así mismo el aumento del umbral de un receptor o de una célula nerviosa.

**Interdependientes:** dependencia recíproca.

**Jaqueca:** migraña, hemicránea. es un ataque paroxístico de dolor de cabeza que puede ir precedido con cierta frecuencia por perturbaciones psíquicas o visuales y algunas veces seguido de supor.

**Jerarquía:** ordenación por rango (de personas, cosas, conceptos) de forma que cada rango se subordine al inmediato superior.

**Languidez:** es un estado de debilidad y depresión, sin dolores que suele ser sintomático de afecciones incipientes; pero puede ser también la simple consecuencia de un ayuno prolongado. En todo caso constituye un "síntoma de alarma".

**Libido:** según Freud, energía generada por el instinto sexual.

**Líder:** individuo que ocupa una posición clave en un grupo, influye en los demás de acuerdo a las expectativas del papel de esa posición, y coordina y dirige al grupo en su mantenimiento y consecución de las metas.

**Locus de control:** termino que se refiere a las percepciones de la gente, sobre el grado, en que siente que el control sobre los acontecimientos externos están dentro o fuera de su poder o influencia. Es un moderador potencial de la respuesta al estrés.

**Manipulación:** concepto impreciso que designa diversas formas de influencia (control, orientación, explotación).

**Medula suprarrenal:** porción central o nuclear de las glándulas suprarrenales, que producen hormonas adrenalina y noradrenalina.

**Melancolía menopausica:** etapa mental caracterizada por tristeza o depresión externas, con inhibición de la actividad mental y física en la tercera edad.

**Memoria:** facultad mental que permite retener y volver a traer a la conciencia sensaciones experimentales con anterioridad, impresiones, información e ideas.

**Metabolismo:** reacciones químicas vitales que transforman a los alimentos en energía y sustancias de desecho.

**Modorra:** es un estado de conciencia que sobreviene normalmente entre el sueño y la vigilia. Se caracteriza por la tendencia al pensamiento concreto, los fenómenos visuales endópticos y fenómenos alucinatorios transitorios, de tipo auditivo y visual, que suelen tener lugar justo antes de dormirse (alucinaciones hipnogogicas) o durante la vigilia (alucinaciones hipnapómpicas). La somnolencia es una modorra anormal tiene lugar en diversas enfermedades tóxicas, metabólicas e inflamatorias cerebrales y con tumores cerebrales que presionan la base del tercer ventrículo.

**Neurosis:** afección psicógena cuyos síntomas son la expresión simbólica de un conflicto psíquico que tiene sus raíces en la historia infantil del sujeto y constituye compromisos entre el deseo y la defensa.

**Neurosis de ansiedad:** se caracteriza por extrema preocupación ansiosa que ocasionalmente desemboca en pánico; asociado a menudo, con síntomas somáticos.

**Noradrenalina:** hormona segregada por la medula suprarrenal, cuyos efectos son idénticos a la estimulación del sistema nervioso simpático y ocasionan vasoconstricción periférica.

**Objetivo:** orientación a la realidad. Lo que esta respaldado de la percepción sensible se califica de objetivo.

**Paranoia:** delirio crónico sistematizado pero que al contrario de la esquizofrenia no desemboca en la disociación de la personalidad. Según Kraepelin, la constitución paranoica incluye cuatro rasgos esenciales : 1) la hipertrofia del yo; 2) la desconfianza, que puede llegar hasta el delirio de persecución; 3) la falsedad de juicio, el enfermo tolera solo sus propias opiniones, apoyadas en argumentos engañosos, incluso absurdos; 4) inadaptabilidad social.

**Peristaltismo:** contracciones regulares del intestino, a modo de un movimiento vermicular en forma de onda progresiva, que intervienen en la digestión.

**Peristalsis rítmica:** movimientos de tipo vermiforme mediante los cuales se empuja el contenido tanto del conducto alimentario como de otros órganos tubulares que tiene fibras musculares longitudinales y circulares. Consiste en contracciones en forma onda que pasan a lo largo de todo el conducto. Cuando se deglute la comida, pasa hacia el esófago. Las contracciones musculares de la pared esofágica la empujan hacia abajo, al estómago. Aquí, las contracciones peristálticas llevan la comida en pequeñas cantidades al intestino y, además, ayudan a desintegrarla y mezclar con el jugo gástrico. La peristalsis fuerza la comida hacia el intestino y a través de éste para continuar la digestión, hasta que el desperdicio del alimento llega al recto, para ser eliminado.

**Personalidad:** patrón único de pensamientos, sentimientos y conductas de un individuo que persiste a través del tiempo y de las situaciones.

**Personas tipo A:** personas agresivas y competitivas que se fijan elevadas normas y se someten a constantes presiones de tiempo.

**Personas tipo B:** personas relajadas y tranquilas que aceptan fácilmente cualquier situación.

**Persuasión:** inducir a uno con razones a creer o hacer una cosa.

**Pertenencia:** pertenecer a una grupo que interactúan cara a cara.

**Proyección:** atribuir a otros nuestros motivos, sentimientos o deseos reprimidos.

**Psicopatología:** ciencia que estudia las desviaciones patológicas de la vida psíquica, especialmente la psicosis y las psicopatías.

**Psicosis:** termino general aplicado a los trastornos mentales de etiología orgánica en las cuales se presentan desorganización profunda de la personalidad, alteraciones de juicio crítico y de la relación con la realidad, trastornos del pensamiento, ideas y construcciones delirantes y, frecuentemente, perturbaciones de la sensopercepción (alucinaciones).

**Psicosis depresiva o melancólica:** psicosis caracterizada por una profunda depresión, dolor moral, inhibición psicomotriz, lentitud del pensamiento e ideas delirantes de culpa, ruina, autodesprecio y condenación que puede situar al sujeto en un gran riesgo de suicidio.

**Psoriasis:** dermatosis inflamatoria crónica que se caracteriza por manchas eritematosas recubiertas por escamas espesas; existen muchas variedades clínicas: psoriasis en placa, en gotas, etc.

**Reactivo:** en psicología, se aplica al fenómeno que constituye la consecuencia de otro fenómeno, a la conducta que aparece inmediatamente después de los estímulos exteriores.

**Síndrome General de Adaptación (SGA):** es originado por los mismos factores generadores del estrés, que provocan manifestaciones de defensa. Actúa en tres fases; reacción de alarma como shock inicial, fase de resistencia y fase de agotamiento, con la que se quiebra la reacción de adaptación.

**Sintomatología:** síntoma: signo, característica, manifestación a base del cual se infiere una conclusión: son síntomas en psicología y psiquiatría por ejemplo determinados comportamientos o actos indicativos de procesos psíquicos o cualidades.

**Sistema nervioso autónomo (vegetativo):** parte del sistema nervioso periférico que controla las funciones vegetativas del cuerpo. La división simpática y parasimpática.

**Sistema nervioso parasimpático:** una rama del sistema autónomo responsable de relajar al cuerpo y conservar la energía.

**Sistema nerviosos simpático:** una rama del sistema autónomo responsable de excitar y activar al cuerpo en momentos de estrés.

**Subjetivo:** característica esencial de los procesos psíquicos, que sólo por el sujeto son conocidos directamente.

**Taquicardia:** aceleración de los latidos cardíacos, pulso más rápido de lo normal.

**Tolerancia a la ambigüedad:** característica de individuo que le permite sentirse tranquilo en situaciones ambiguas o inestructuradas.

**Traumatismos:** herida, lesión, contusión.

**Úlcera gástrica:** es la inflamación del estómago y la pérdida de sustancia que tiende a cicatrizar muy lentamente, aunque algunas veces en forma incompleta.

**Úlcera gastro duodenal:** parte del estómago y duodeno que ha perdido la sustancia que tiende a cicatrizar lentamente o de forma incompleta.

**Umbral:** la menor intensidad requerida para que un estímulo sea reportado el 50% de las veces.

**Urticaria:** afección eruptiva de la piel, provoca un prurito y una quemazón similares a las producidas por el contacto con la ortigas.

**Vaginismo:** espasmos musculares involuntarios en la parte externa de la vagina que hacen imposible el coito.

**Vegetativo:** adj. que vegeta; dicese del sistema, aparato, órgano, etc., perteneciente o relativo al crecimiento y la nutrición

**Visión obnubilada:** descenso del nivel de conciencia, alteración de la conciencia; se caracteriza por una disminución de la lucidez y de la facultad mental. La presentan individuos que se encuentran en estados confusionales, debido a psicosis agudas, intoxicaciones, procesos cerebrales, etc. El enfermo se presenta inmóvil, con la mirada fija y sin hablar; sus respuestas, ante un interrogatorio, son lentas y confusas, y a veces sin sentido. Es característica la desorientación temporoespacial de los pacientes, que a veces se ve acompañada de una incapacidad para reconocer a los demás e incluso a sí mismos.

**Yo:** el yo es el poder de síntesis que mantiene la unidad de la persona consciente. Tiende a reprimir lo que amenaza su equilibrio psíquico y controla el paso o acto. Así el yo es un punto fijo sobre el que se apoyan educadores y terapeutas. De su fuerza y de su debilidad dependen el carácter y la personalidad.

## REFERENCIAS

- Acuña, L. y Bruner, C. A. (1993). Relación entre roles sexuales y auto concepto en México. Memorias del primer congreso internacional de psicología y salud. 1 –6.
- Acuña, L. (1998). Apoyos, social, roles sexuales y estrategias de afrontamiento de los problemas, como moduladores de los efectos nocivos del estrés vital, sobre la salud de estudiantes universitarios. Tesis. Doctorado. UNAM.
- Balderas, G. A. (2000). La filosofía de vida y su relación con el auto concepto del mexicano. Tesis de maestría. UNAM.
- Baron, R. A. (1996). Psicología. México. Prentice-Hall.
- Baron, R. A y Byrne, D. (1998). Psicología social. México. Prentice-Hall.
- Bensabat, S. (1996). Estrés grandes especialistas responden. España. Ediciones mensajero.
- Bronden, N. (1995). Los seis pilares de la autoestima. México. Paidós.
- Brown, T. S. (1991). Psicología fisiológica. México. McGraw-Hill.
- Buendía, J. (1998). Estrés laboral y salud. España. Biblioteca nueva.
- Chiavenato, I. (1988). Administración de recursos humanos. México. McGraw-Hill.
- Cueli, J, Peidl, L, Marti, C, Lartigue, T. Y Michaca, P. (1998). Teorías de la personalidad. México. Trillas.
- Erosa, M. (2001). Que es el estrés. <http://www.altavista.com.Marionerodiario1.sureste.com>.
- Fontana, D. (1992). Control del estrés. México. Manual Moderno.
- Furnham, A. (1997). Psicología organizacional. El comportamiento del individuo dentro de las organizaciones. México. Oxford.
- Goleman, D (2001). Inteligencia emocional. España. kairós.
- Guillén, G. C. Y Guil, B. R. (2001). Psicología del trabajo para relaciones laborales. España. McGraw-Hill.
- Guillén, M. y Palomares, C. (1999). Las estrategias de afrontamiento y el apoyo social en pacientes con cáncer de mama, cervicouterino y testicular. Tesis de licenciatura. UNAM.
- Grinberg, L. y R. (1991). Identidad y cambio. Bs. As. Paidós.
- Gutierrez, R., Ito, E. y Contreras, C. (2001). SWS – SURVEY desarrollo y criterios de aplicación. Facultad de psicología. UNAM.



- Gutiérrez, R. y Ostermann, R. (1994). SWW-SURVEY- formato GP "Encuesta Salud Mental y Trabajo". IV Congreso mexicano de psicología.
- Hellriegel, Slocum y Wodman. (1999). Comportamiento organizacional. México. Soluciones empresariales.
- Hurber, K. M. (1986). Estrés y conflictos. Madrid. Paraninfo.
- Ivancevich, J. M. y Matteson, M. T. (1989). Estrés y trabajo. México. Trillas.
- Katz, D. y Kahn, R. (1981). Psicología social de las organizaciones. México. Trillas.
- Kerlinger, F. (1990). Investigación del comportamiento. México. Mc Graw – Hill.
- Klineberg, O. (1975). Psicología social. México. Fondo de cultura económica.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. España. Martínez Roca.
- Maier, N. R. F. (1973). Psicología industrial. Madrid. Rialp.
- Meichenbaum, D. (1987). Manual de inoculación de estrés. España. Martínez Roca.
- Muchinsky – M. P. (2002). Psicología aplicada al trabajo. Una introducción a la psicología organizacional. México. Tomson.
- Myers, D. G. (2000). Psicología social. México. McGraw-Hill.
- Neidhardt, E. J, Weinstein, M. S. y Conry, R. F. (1992). Seis programas para prevenir y controlar el estrés. México. Planeta.
- Navarrete, M. S. (1999). Los estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología. Tesis de licenciatura. UNAM.
- Ocampo, V. M. (1996). Eustrés y desempeño laboral. Tesis de licenciatura. UNAM.
- Papalia, D. E. (1999). Desarrollo humano. México. McGraw – Hill.
- Papalia, E. D, Wendkos, O. S. (1990). Psicología. México. McGraw-Hill.
- Pineda, M. y Rentería, E. (2002). Estrés, motivación del logro y rendimiento académico en estudiantes universitarios que trabajan. Tesis de Licenciatura, UNAM.
- Ramos, O. M. A. (2001). El estrés en el desempeño laboral, diagnostico y técnicas de intervención. Tesis de licenciatura. UNAM.
- Raven, B. H. Rubin, J. Z. (1985). Psicología social. México. Continental.
- Rice, P. (1997). Desarrollo humano. México. Prentice - Hall
- Ridruejo, A. P., Medina, L. A. y Rubio, S. J. L. (1997). Psicología medica. México. McGraw-Hill. Interamericana.

- Robbins, S. P. (1998). Comportamiento organizacional. México. Prentice-Hall.
- Shaw, M. E. (1986). Dinámica de grupo. Barcelona. Herder.
- Schein, E. H. (1982). Psicología de la organización. México. Prentice - Hall.
- Schwartz, J. (1987). S.O.S. estoy tenso. México. Pax.
- Stora, J. B. (1990). El estrés. México. Publicaciones Cruz.
- Téllez, R. A. T. (2001). Niveles de estrés y ansiedad en el personal médico, paramédico y de enfermería de la cruz roja mexicana. Tesis de licenciatura. UNAM.
- Terrass, S. (1994). Estrés. Madrid. Tutores.
- Troch, A. (1982). El estrés y la personalidad. Barcelona. Herder.
- Tver, D. F, Rice, E. L. (1999). Bienestar en el trabajo. México. Trillas.
- Valdés, M. y Flores, T. (1985). Psicobiología del estrés. Conceptos y estrategias de investigación. Barcelona. Martínez Roca.
- Witkin, G. Y Lanoil, Ph. D. (1984). Estrés de la Mujer. México Grijalva.
- Zepeda, H. F. (1999). Psicología organizacional. México. Eddison Wesley Longman.

# ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE  
MÉXICO

AVALADA POR LA FEDERACIÓN MUNDIAL DE SALUD MENTAL (WFMH)

SWS—SURVEY—forma GP<sup>(C)</sup> ( MÉXICO \*)

(C) (copyright 1994, Rodolfo E. Gutiérrez & Robert F. Ostermann)

**FDU**  
FAIRLEIGH  
DICKINSON  
UNIVERSITY

La finalidad de este cuestionario es establecer la relación entre factores personales, sociales y de trabajo. Es importante que usted conteste absolutamente todas las frases de una manera sincera. No hay respuestas ni buenas ni malas. Los datos serán manejados en forma estrictamente confidencial. Agradecemos de antemano su valiosa cooperación. (Tiempo aproximado: 35 a 45 minutos).

NOMBRE: \_\_\_\_\_ SEMESTRE: \_\_\_\_\_ D: \_\_\_\_\_ S: \_\_\_\_\_ P: \_\_\_\_\_  
FOLIO: \_\_\_\_\_

ESCUELA: \_\_\_\_\_ CARRERA: \_\_\_\_\_

### DATOS GENERALES

Favor de marcar con una "X" la letra que lo describa

- 1.- Mi sexo es: A) Masculino B) Femenino
- 2.- Mi edad es entre: A) 15-19 B) 20-29 C) 30-39 D) 40-49 E) más de 50
- 3.- Soy: A) Soltero(a) B) Casado(a) C) Divorciado(a) D) Viudo(a) E) Unión libre
- 4.- Trabajo como: A) Obrero(a) B) Empleado(a) C) Vendedor(a) o comerciante D) Técnico E) Supervisor o Gerente  
F) Profesionista G) Trabajador(a) y estudiante H) Otro
- 5.- Mi escolaridad es: A) Primaria B) Secundaria C) Técnico o comercio D) Bachillerato E) Licenciatura F) Posgrado
- 6.- Dependientes (hijos, hermanos u otros): A) Ninguno B) 1 a 3 C) 4 a 6 D) 7 a 9 E) Más de 9
- 7.- Mi turno de trabajo es: A) Matutino B) Vespertino C) Nocturno D) Rotación de turnos E) Mixto
- 8.- Horas trabajadas a la semana: A) Menos de 20 hrs. B) 20-40 hrs. C) 41-60 hrs. D) 61-80 hrs. E) más de 80 hrs.
- 9.- Mi nivel económico es: A) Muy bajo B) Bajo C) Moderado D) Alto E) Muy alto
- 10.- Mi nacionalidad es: \_\_\_\_\_

### SWS--SURVEY

Para contestar esta sección, se presenta una columna de letras, cada letra tiene un valor que va de:

A Nunca B Casi Nunca C Ocasionalmente D Frecuentemente E Muy Frecuentemente

Ahora, por favor lea con cuidado cada una de las frases siguientes. Marque con una "X" la opción que, en general, mejor refleje su situación.

EJEMPLO:

Voy al cine ..... A B C ~~D~~ E

### SECCION I

- |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1.- Pienso que la gente que me rodea es agradable y considerada .....     | A | B | C | D | E |
| 2.- Disfruto fiestas y celebraciones.....                                 | A | B | C | D | E |
| 3.- Siento que las cosas que andan mal, a la larga mejoran .....          | A | B | C | D | E |
| 4.- Me impaciento conmigo mismo(a) y con los demás .....                  | A | B | C | D | E |
| 5.- Sé que con mi trabajo contribuyo con algo valioso .....               | A | B | C | D | E |
| 6.- Tengo hábitos nerviosos (tics) .....                                  | A | B | C | D | E |
| 7.- Lo que se tiene que hacer en la escuela no tiene sentido.....         | A | B | C | D | E |
| 8.- Me es imposible ser lo que la gente espera de mí .....                | A | B | C | D | E |
| 9.- Siento que puedo manejar cualquier problema que se me presente .....  | A | B | C | D | E |
| 10.- Es fácil congeniar conmigo.....                                      | A | B | C | D | E |
| 11.- Oigo voces e imagino cosas inexistentes .....                        | A | B | C | D | E |
| 12.- Mis actividades escolares me alejan de mi familia .....              | A | B | C | D | E |
| 13.- Sigo las costumbres y rutinas socialmente aceptadas .....            | A | B | C | D | E |
| 14.- Soy valiente y atrevido(a) .....                                     | A | B | C | D | E |
| 15.- En la escuela mis errores me podrían causar serios problemas .....   | A | B | C | D | E |
| 16.- Tan sólo hacer los trabajos escolares rutinarios es un problema..... | A | B | C | D | E |
| 17.- Me gustaría rendirme, pero no puedo .....                            | A | B | C | D | E |
| 18.- Siento que ayudo a mejorar el mundo con mis estudios .....           | A | B | C | D | E |
| 19.- Si tengo problemas, los compañeros me ayudarán .....                 | A | B | C | D | E |
| 20.- En la escuela me resulta confuso lo que debo hacer .....             | A | B | C | D | E |
| 21.- Sueño despierto(a), me pierdo en fantasías .....                     | A | B | C | D | E |

A	Nunca	B	Casi Nunca	C	Ocasionalmente	D	Frecuentemente	E	Muy Frecuentemente
22.-	Mis actividades escolares se pueden ajustar a mi vida familiar	A	B	C	D	E			
23.-	Encuentro muchas cosas interesantes que hacer	A	B	C	D	E			
24.-	La gente no está de acuerdo conmigo y me contradice	A	B	C	D	E			
25.-	Una de las cosas más importantes de mi vida son mis estudios	A	B	C	D	E			

#### SECCION II

26.-	Pienso que los demás me respetan	A	B	C	D	E			
27.-	Tengo amigos y compañeros buenos y leales	A	B	C	D	E			
28.-	Me preocupo por mis estudios aún cuando estoy en casa	A	B	C	D	E			
29.-	Me siento dividido(a) entre diversas responsabilidades sociales	A	B	C	D	E			
30.-	Mis estudios me hacen sentir importante y poderoso	A	B	C	D	E			
31.-	He perdido a alguien muy cercano a mí	A	B	C	D	E			
32.-	Tengo jaquecas, dolores de cuello/espalda por tensión	A	B	C	D	E			
33.-	Como, fumo o bebo café, en exceso	A	B	C	D	E			
34.-	Puedo ser castigado(a) sin razón	A	B	C	D	E			
35.-	Estoy de acuerdo en cómo se hacen las cosas en la escuela	A	B	C	D	E			
36.-	Le simpatizo y le agrado a la gente con quien trabajo	A	B	C	D	E			
37.-	Constantemente me quejo sin necesidad	A	B	C	D	E			
38.-	Tengo poco interés o placer por el sexo	A	B	C	D	E			
39.-	Soy firme y determinante en mis decisiones	A	B	C	D	E			
40.-	La gente en la escuela sabe lo que hago y lo aprecia	A	B	C	D	E			
41.-	Me culpo a mí mismo(a), me disculpo, me justifico	A	B	C	D	E			
42.-	Tengo dificultad en empezar lo que tengo que hacer	A	B	C	D	E			
43.-	Impido que la gente se aproveche de mí y tome ventaja	A	B	C	D	E			
44.-	Tengo cambios de humor súbitos y frecuentes	A	B	C	D	E			
45.-	Evito algunos lugares, personas o actividades para no ser molestado(a)	A	B	C	D	E			
46.-	Me gusta hacer las cosas tan rápido como me es posible	A	B	C	D	E			
47.-	Considero que la vida en mi comunidad es ordenada y segura	A	B	C	D	E			
48.-	Tengo problemas de respiración, pulso o digestión	A	B	C	D	E			
49.-	Siento que haga lo que haga, no está bien hecho	A	B	C	D	E			
50.-	La gente en la escuela me encuentra defectos	A	B	C	D	E			

#### SECCION III

51.-	Por donde vivo, parece que no hay quien organice las cosas, no hay reglas	A	B	C	D	E			
52.-	Soy cuidadoso(a) y dedicado(a) con mis estudios	A	B	C	D	E			
53.-	Mis actividades religiosas me dan fuerza	A	B	C	D	E			
54.-	El lugar donde estudio es sucio, insalubre	A	B	C	D	E			
55.-	Siento que alguien cercano a mí, morirá próximamente	A	B	C	D	E			
56.-	En la escuela no obtengo respuesta, ni buena ni mala	A	B	C	D	E			
57.-	Tengo dificultad para poner atención o recordar	A	B	C	D	E			
58.-	Siento que en la escuela las personas dependen de mí	A	B	C	D	E			
59.-	La gente me insulta y se burla de mí	A	B	C	D	E			
60.-	Hay mucho peligro, violencia, crimen, etc., donde vivo	A	B	C	D	E			
61.-	Veó el lado bueno de las cosas	A	B	C	D	E			
62.-	Participo y disfruto del entretenimiento	A	B	C	D	E			
63.-	Hago lo que haga en mis estudios, es insuficiente	A	B	C	D	E			
64.-	Siento que no existe algo realmente malo en mí	A	B	C	D	E			
65.-	Me es difícil desprenderme de pensamientos que me molestan	A	B	C	D	E			
66.-	Es difícil que me dé por vencido(a) fácilmente, busco el lado bueno de la vida	A	B	C	D	E			
67.-	Pienso que tengo problemas personales que no me atrevo a contar	A	B	C	D	E			
68.-	Soy muy desorganizado(a) y dejo muchas cosas sin terminar	A	B	C	D	E			
69.-	Me canso fácilmente, me inquieto y tengo dificultad para dormir	A	B	C	D	E			
70.-	Me encierro en mí mismo(a), y evito a los demás	A	B	C	D	E			
71.-	Tengo arranques emocionales, me enojo, grito	A	B	C	D	E			
72.-	Cuido de mi apariencia, me mantengo limpio(a) y saludable	A	B	C	D	E			
73.-	Pertenezco a un grupo que se preocupa por mi bienestar	A	B	C	D	E			
74.-	Camino con paso ligero y vivaz	A	B	C	D	E			
75.-	Me preocupo por cosas sin importancia	A	B	C	D	E			

#### SECCION IV

76.-	Ignoro lo que va a pasar en la escuela	A	B	C	D	E			
77.-	La gente en la escuela, no se interesa por mí	A	B	C	D	E			
78.-	Es probable que los profesores me hagan daño	A	B	C	D	E			
79.-	Es inútil esperar que las cosas salgan todo el tiempo como quiero	A	B	C	D	E			

Por favor continúe en la siguiente página ➔

A Nunca	B Casi Nunca	C Ocasionalmente	D Frecuentemente	E Muy Frecuentemente	
80.-Disfruto de herirme a mí mismo(a), o a otros .....	A	B	C	D	E
81.-Me rindo fácilmente y evado los conflictos .....	A	B	C	D	E
82.-Soy popular en mi comunidad .....	A	B	C	D	E
83.-Cuando hay problemas en la escuela, trato de resolverlos en equipo .....	A	B	C	D	E
84.-Me siento adaptado(a) a mi familia y amistades .....	A	B	C	D	E
85.-Mis estudios son repetitivos, rutinarios y aburridos .....	A	B	C	D	E
86.-Algunas personas con quienes estudio, son mis mejores amigos .....	A	B	C	D	E
87.-Donde vivo las cosas van mal y no mejoran .....	A	B	C	D	E
88.-Investigo y ensayo cosas nuevas .....	A	B	C	D	E
89.-Me siento mal y sin esperanza de mejorar .....	A	B	C	D	E
90.-Mis problemas familiares van más allá de lo que puedo soportar .....	A	B	C	D	E
91.-Disfruto de cantar, silbar y/o bailar .....	A	B	C	D	E
92.-Pienso que en la escuela fracaso porque tengo mala suerte .....	A	B	C	D	E
93.-Tengo que estar separado(a) de mi familia y de los que quiero .....	A	B	C	D	E
94.-Me es fácil relajarme, jugar y divertirme .....	A	B	C	D	E
95.-La escuela me obliga a hacer cosas contrarias a mis principios .....	A	B	C	D	E
96.-Mi fe religiosa es muy fuerte .....	A	B	C	D	E
97.-Tengo confianza en mi habilidad .....	A	B	C	D	E
98.-Mis estudios interfieren con mis otras responsabilidades .....	A	B	C	D	E
99.-Pertenezco a una familia unida .....	A	B	C	D	E
100.-Mis estudios me hacen sentir seguro(a) .....	A	B	C	D	E

#### SECCION V

101.-Me siento atrapado(a) .....	A	B	C	D	E
102.-Pienso que la policía realmente me protege .....	A	B	C	D	E
103.-Me importa poco lo que pasa, me doy por vencido, quisiera huir .....	A	B	C	D	E
104.-Mis ideas y creencias difieren de la mayoría de la gente que conozco .....	A	B	C	D	E
105.-Me siento satisfecho con mi vida sexual en esta etapa de la vida .....	A	B	C	D	E
106.-Aún cuando no sea mi responsabilidad, tengo que hacerme cargo de algo .....	A	B	C	D	E
107.-Es fácil que ocurran accidentes o errores en la escuela si no tengo cuidado .....	A	B	C	D	E
108.-Sin importar lo que pase, siento que Dios proveerá .....	A	B	C	D	E
109.-Es seguro y confortable donde estudio .....	A	B	C	D	E
110.-Siento que recibo muchas felicitaciones de la gente .....	A	B	C	D	E
111.-Tengo buen apetito .....	A	B	C	D	E
112.-Puedo canalizar mi estrés al trabajo productivo .....	A	B	C	D	E
113.-Mi hogar está rodeado de cosas agradables y alegres .....	A	B	C	D	E
114.-Mis calificaciones son adecuadas .....	A	B	C	D	E
115.-Tengo miedo de perder la escuela .....	A	B	C	D	E
116.-Pienso que las dificultades que tengo, tienen una razón de ser .....	A	B	C	D	E
117.-En la escuela no tengo oportunidad de descansar cuando me canso .....	A	B	C	D	E
118.-Tengo buena salud física .....	A	B	C	D	E
119.-Tengo demasiado trabajo que hacer .....	A	B	C	D	E
120.-Cuento con alguien que me ayuda .....	A	B	C	D	E
121.-Me recupero rápidamente de situaciones estresantes .....	A	B	C	D	E
122.-A veces finjo estar enfermo(a) para evitar cumplir con mi deber .....	A	B	C	D	E
123.-Hay tantos cambios en la escuela que me confundo .....	A	B	C	D	E
124.-Tengo sueños y aspiraciones por una vida mejor .....	A	B	C	D	E
125.-Mi humor es equilibrado, no me molestan las altas y bajas de la vida .....	A	B	C	D	E

#### SECCION VI

126.-Me pongo en guardia, controlo mis emociones .....	A	B	C	D	E
127.-En general me siento satisfecho(a) con mi vida .....	A	B	C	D	E
128.-Me siento triste, deprimido(a), lloro con facilidad .....	A	B	C	D	E
129.-Se necesita de mucho para lograr que me enoje .....	A	B	C	D	E
130.-Río, sonrío, me siento feliz y despreocupado(a) .....	A	B	C	D	E
131.-Cuando me enoja, presiono a los demás .....	A	B	C	D	E
132.-En la escuela puedo arreglar las cosas a mi conveniencia .....	A	B	C	D	E
133.-Me mantengo en buen estado físico .....	A	B	C	D	E
134.-Me es fácil relajarme .....	A	B	C	D	E
135.-Me siento amado(a) y atendido(a) .....	A	B	C	D	E
136.-En la escuela, tengo que luchar para salir adelante .....	A	B	C	D	E
137.-La escuela me da la oportunidad de mejorar .....	A	B	C	D	E
138.-Siento que el mundo ha sido bueno conmigo .....	A	B	C	D	E
139.-El tipo de estudios que hago es demandante y no es respetado .....	A	B	C	D	E
140.-En la escuela tengo la oportunidad de aprender y mejorar .....	A	B	C	D	E

Por favor continúe en la siguiente página ➡

A Nunca	B Casi Nunca	C Ocasionalmente	D Frecuentemente	E Muy Frecuentemente	
141.-Siento que puedo hacer realidad todos mis sueños .....	A	B	C	D	E
142.-Mis estudios me ayudan a mantenerme saludable .....	A	B	C	D	E
143.-En la escuela estoy contento(a) de hacer exactamente lo que tengo que hacer .....	A	B	C	D	E
144.-Mantengo la compostura en situaciones de conflicto .....	A	B	C	D	E
145.-Hay conflictos donde estudio, la gente discute y pelea .....	A	B	C	D	E
146.-La vida a mi alrededor es confusa y desordenada (caótica) .....	A	B	C	D	E
147.-Tengo que mentir y engañar para lograr mis propósitos .....	A	B	C	D	E
148.-Estoy decidido (a) a ser el (la) mejor todo el tiempo .....	A	B	C	D	E
149.-Me he tenido que cambiar de diferentes lugares en donde he vivido .....	A	B	C	D	E
150.-Pienso que no puedo hacer todo lo que tengo que hacer .....	A	B	C	D	E

#### SECCION VII

151.-Puedo vivir solo(a) .....	A	B	C	D	E
152.-Mis estudios son divertidos y disfruto haciéndolos .....	A	B	C	D	E
153.-Evito que mis estudios gobiernen mi vida .....	A	B	C	D	E
154.-Siento que mis metas son realistas y alcanzables .....	A	B	C	D	E
155.-La gente me está molestando .....	A	B	C	D	E
156.-Pienso que el gobierno se interesa por mi bienestar social .....	A	B	C	D	E
157.-Mis condiciones de vida no son saludables .....	A	B	C	D	E
158.-Estoy constantemente preocupado(a) por mis problemas .....	A	B	C	D	E
159.-En general, encuentro un lugar tranquilo y callado cuando lo deseo .....	A	B	C	D	E
160.-La gente no reconoce mis esfuerzos, nunca aprecia lo que hago .....	A	B	C	D	E
161.-A veces siento verdadero pánico y terror .....	A	B	C	D	E
162.-Me acompaña el recuerdo de padres y/o hijos .....	A	B	C	D	E
163.-Resuelvo mis problemas, pero estos persisten .....	A	B	C	D	E
164.-Me siento contento(a) conmigo mismo(a); me gusta ser como soy .....	A	B	C	D	E
165.-Realmente no hay nadie a quien quisiera o quien me quiera .....	A	B	C	D	E
166.-En mi casa hay demasiada gente .....	A	B	C	D	E
167.-Tengo temor de que algo terrible vaya a pasar .....	A	B	C	D	E
168.-Estoy en tratamiento médico por problemas cardiacos o gastrointestinales .....	A	B	C	D	E
169.-En la escuela lo que hago me da satisfacción personal, dignidad y orgullo .....	A	B	C	D	E
170.-Tengo un sentido muy claro del bien y del mal .....	A	B	C	D	E
171.-Necesito que alguien me presione .....	A	B	C	D	E
172.-Acepto y disfruto mis responsabilidades sociales .....	A	B	C	D	E
173.-Endurezco los musculos faciales, frunzo el ceño .....	A	B	C	D	E
174.-Hay fiestas y celebraciones donde estudio .....	A	B	C	D	E
175.-Tengo la oportunidad de ayudar a otros .....	A	B	C	D	E

#### SECCION VIII

176.- Culpó a otros por mis problemas y fallas .....	A	B	C	D	E
177.- Pienso que en la escuela es un gran reto hacer lo que parece "imposible" .....	A	B	C	D	E
178.- Debo estudiar aún cuando estoy enfermo(a) .....	A	B	C	D	E
179.- Me siento seguro en el vecindario o colonia .....	A	B	C	D	E
180.- Necesito mucho apoyo y estímulo .....	A	B	C	D	E
181.- Hay gente con quien puedo compartir mi vida con confianza .....	A	B	C	D	E
182.- Invento excusas para mis errores y fallas .....	A	B	C	D	E
183.- Puedo aceptar la presión cuando es necesario .....	A	B	C	D	E
184.- Tengo una relación sentimental intensa .....	A	B	C	D	E
185.- Me avergüenzo fácilmente .....	A	B	C	D	E
186.- Me muestro lleno(a) de energía y entusiasmo por la vida .....	A	B	C	D	E
187.- Sé que cualquier problema se resolverá de una manera u otra .....	A	B	C	D	E
188.- Disfruto las vacaciones y las fiestas .....	A	B	C	D	E
189.- Siento que mis condiciones de vida son buenas y mejoran constantemente .....	A	B	C	D	E
190.- Escondo mis decepciones y sentimientos de enojo .....	A	B	C	D	E
191.- Soy eficiente en mis estudios y los hago bien .....	A	B	C	D	E
192.- Me preocupo por las cosas por mucho tiempo, aunque sé que de nada sirve .....	A	B	C	D	E
193.- Reconozco que hay muchas cosas malas pero no me importa .....	A	B	C	D	E
194.- Mis juicios y decisiones determinan la mayor parte de mi vida .....	A	B	C	D	E
195.- Las cosas que hago con mis amigos me son muy estimulantes .....	A	B	C	D	E
196.- Puedo expresar mi malestar cuando algo me molesta .....	A	B	C	D	E
197.- Tengo una vida bien organizada y bajo control .....	A	B	C	D	E
198.- Me da pánico en las crisis y pierdo el control por un tiempo prolongado .....	A	B	C	D	E
199.- Me impongo metas muy altas y un ritmo acelerado, a veces audazmente .....	A	B	C	D	E
200.- La gente a mi alrededor es irritable, grita y pelea .....	A	B	C	D	E

!!!GRACIAS POR SU COOPERACION!!!