



UNIVERSIDAD DON VASCO A.C.

Incorporación No. 8727- 43
a la Universidad Nacional Autónoma de México

Escuela de Pedagogía

**CORRELACIÓN ENTRE RENDIMIENTO ACADÉMICO Y ESTRÉS,
EN ESTUDIANTES DEL NIVEL EDUCATIVO SUPERIOR.**

Tesis
que para obtener el título de
Licenciada en Pedagogía
presenta:

Sara Luz Rocha Valdez

Asesor: Lic. Héctor Raúl Zalapa Ríos

Uruapan, Michoacán, 2008.



Universidad Nacional
Autónoma de México



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.

ÍNDICE

Introducción.

Antecedentes.	1
Planteamiento del Problema.	4
Objetivos.	5
Hipótesis.	5
Justificación.	6
Marco de Referencia.	8

Capítulo 1.- Rendimiento académico

1.1 Concepto de rendimiento académico.	11
1.2 La calificación como indicador del rendimiento académico.	13
1.3 Factores que influyen en el rendimiento académico.	14
1.3.1 Factores de la personalidad.	14
1.3.1.1 Rasgos de Personalidad	14
1.3.2 Factores Fisiológicos.	15
1.3.3 El Coeficiente intelectual.	16
1.3.4 La Motivación.	18
1.3.5 Los Hábitos de estudio.	19
1.3.6 La Dimensión afectiva.	19
1.3.2 Factores sociales.	20
1.3.2.1 La familia.	20
1.3.2.2 El nivel socioeconómico Familiar.	21
1.3.2.3 El nivel cultural de la familia.	21
1.3.2.4 La vigilancia de lo trabajos escolares.	22
1.3.2.5 La Desavenencia conyugal.	22
1.3.3 Factores pedagógicos.	23
1.3.3.1 El profesor.	23
1.3.3.2 La Metodología de enseñanza.	24
1.3.3.3 El Programa de Estudio.	25
1.3.3.4 El Clima Escolar.	25
1.4 El Rendimiento Académico alto.	26

1.5 Factores que influyen significativamente en el bajo rendimiento escolar.	27
--	----

Capítulo 2.- Estrés

2.1 Concepto de Estrés.	30
2.1.2 Tipos de Estrés.	32
2.2 Los estresores.	33
2.2.1 Los estresores Psicosociales.	34
2.2.1.1 Los principales desencadenantes.	34
2.2.1.2 Principales desencadenantes de estrés en niños y adolescentes.	35
2.2.1.3 Los estresores biogénicos.	36
2.3 El proceso.	37
2.3.1 Procesos automáticos.	38
2.3.2 Procesos controlados.	39
2.4 Controlabilidad y predecibilidad.	40
2.5 El papel del sujeto.	41
2.6 La respuesta.	42
2.7 Consecuencias negativas.	43
2.8 El estrés y la escuela.	43

Capítulo 3.- Juventud

3.1 Concepto de juventud..	46
3.2 Características generales.	46
3.3 Desarrollo de pensamiento.	48
3.3.1 Inteligencia femenina.	48
3.3.2 Inteligencia masculina.	48
3.4 Objetividad y Subjetividad, Idealismo y Realismo..	50
3.5 Comportamiento emocional, social y moral.	51
3.5.1 Afirmación de sí, y las relaciones con el entorno.	52
3.5.2 Participación social.	53
3.6 Intereses y actitudes.	54

Capítulo 4.- Metodología, análisis e interpretación de resultados

4.1 Tipo de investigación.	56
4.2 Enfoque de la investigación.	57
4.3 Tipo de Hipótesis.	57
4.4 Alcance de la investigación.	58
4.5 Diseño del estudio.	59
4.6 Población y muestra.	59
4.7 Técnicas e instrumentos de investigación.	60
4.7.1 Pruebas estandarizadas.	61
4.7.2 Registros académicos.	62
4.8 Descripción del proceso de investigación.	63
4.9 Interpretación de resultados.	65
4.9.1 Descripción de la variable independiente, estrés.	65
4.9.2 Descripción de la variable dependiente, rendimiento académico.	70
4.10 Correlación de las variables investigadas (estrés y rendimiento académico)	73
4.11 Grado de influencia porcentual entre las variables investigadas.	76
4.12 Conclusiones.	79
Propuesta.	82
Bibliografía.	84
Anexos	

Resumen

La presente investigación cuyo título es “CORRELACIÓN ENTRE RENDIMIENTO ACADÉMICO Y ESTRÉS, EN ESTUDIANTES DEL NIVEL EDUCATIVO SUPERIOR”, establece como objetivo general, la Identificación de la relación existente entre el estrés y el rendimiento académico en un grupo de sujetos investigados.

La metodología empleada ubica a esta investigación en el campo cuantitativo y descriptivo, el cual, formula una Hipótesis correlacional bivariada, que establece la asociación entre dos variables, el diseño es transeccional correlacional – causal pues se establece en un momento determinado, la muestra fue no probabilística intencional de acuerdo con el esquema del investigador.

De tal forma, se hizo uso de las pruebas estandarizadas y los registros académicos para la obtención de datos.

La población sobre la cual se tomó la muestra, fue el alumnado de la Escuela de pedagogía de la Universidad Don Vasco A.C., principalmente los alumnos de séptimo semestre. El objetivo general, se comprueba al obtener .41 mediante la medida de “Pearson”, lo cual indica una correlación positiva moderada, que al ser analizada mediante la varianza de factores comunes, arroja un porcentaje de influencia de 16.53, lo que demuestra que el estrés percibido, tiene una relación considerable con el rendimiento académico de los alumnos.

INTRODUCCIÓN

Antecedentes.

El ser humano es capaz desarrollar actitudes en función del lugar en donde se encuentra, a esto se le llama adaptación, es por naturaleza un ser lleno de cualidades que lo encaminan hacia diversos horizontes siendo responsable de sus propias decisiones.

Hace muchas décadas, comenzó a estudiarse el comportamiento humano, surgiendo especial interés en cómo es que éste se adapta a las situaciones de riesgo para sobrevivir y enfrentar la realidad.

Ante esto la educación no queda fuera, pues para un desenvolvimiento adecuado, el ser humano tiene que encontrarse en condiciones óptimas.

Es por tanto, que se concibe a la educación como el medio que prepara a niños, jóvenes y adultos, y que los impulsa a participar activamente en su sociedad, les brinda herramientas para su mejor desempeño, generando un alto rendimiento académico, y por ende, una educación de calidad.

Existen diferentes factores que inciden en el rendimiento académico. Algunos de ellos son: los de la personalidad que afectan al sujeto, los fisiológicos, el coeficiente intelectual, la motivación, los hábitos de estudio, la dimensión afectiva del sujeto, los factores sociales, la familia, el nivel sociocultural y los factores pedagógicos.

Para ello, es conveniente entender la relación entre la educación y el rendimiento académico, y como factor específico de la educación que puede alterar este hecho, el estrés.

La palabra estrés se deriva del griego stringere, que significa provocar tensión.

Esta palabra se utilizó por primera vez en el siglo XIV, y a partir de entonces, se empleó en diferentes textos en inglés como stress, stresse, strest y straisse.

El estrés de acuerdo con Hans Selye, "es la respuesta no específica del organismo a toda demanda que se le haga" donde diferentes cambios interdependientes entre si, forman en conjunto un síndrome, al que denominó Síndrome General de Adaptación, de acuerdo con la página: www.emagister.com.

En línea con la anterior definición, la Organización Mundial de la Salud (OMS; 1994) postula que el estrés es "el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción." (www.who.int.)

Para Richard Lazarus (1966), sería el resultado de la relación entre el individuo y el entorno, evaluado por aquél como amenazante, que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar.

Las investigaciones publicadas en la página healthclub.fortunecity.com demuestran, que el estrés excesivo es uno de los factores que contribuyen en el desarrollo de muchos males tanto físicos como emocionales.

Mientras tanto, según Alves (1990) los resultados del proceso de enseñanza – aprendizaje forman en conjunto lo que se denomina como rendimiento escolar.

Alves y Acevedo asumen que el rendimiento académico "es el resultado del proceso de aprendizaje, a través del cual el docente en conjunto con el estudiante puede determinar en que calidad y cantidad se presenta." Es una situación refleja de un aprendizaje en términos de logros, implica una modificación de la conducta del estudiante que obedece no solo al crecimiento, sino a factores internos del individuo, según la página www.serbi.luz.edu.ve.

En la tesis realizada por Tanya Carolina Fragoso Mondragón y Miguel Ángel Alcántara, alumnos de 9º Tetramestre de la Lic. En Psicología de la

Universidad Franco Mexicana, consultada en la página www.udlondres.com/, se determina que los problemas académicos son provocados por sucesos estresantes que afectan de manera negativa la vida académica de los alumnos, estos problemas no pueden ser manejados de manera adecuada, y por lo tanto se ven reflejados en el área académica, donde los adolescentes pasan gran parte de su tiempo.

Por otro lado, María Pérez San Gregorio, A. Martín Rodríguez, M. Borda, C. del Río, del Instituto de Ciencias de la Educación de la Universidad de Sevilla, determinan que la “Escala de Evaluación del Estrés” correlacionó significativamente con el rendimiento académico, es decir, son los estudiantes con calificaciones más altas los más estresados, según la página electrónica www.editorialmedica.com

Y, finalmente, Arturo Barraza Macías (2007) en su tesis “El estrés académico de los alumnos de maestrías en educación de la Región Laguna (Durango-Coahuila), México”, expuesta en la página www.monografias.com, determina que el 98.6% de los alumnos de las maestrías en educación de la región laguna de los estados de Durango y Coahuila, reportan haber presentado estrés académico; mientras que el instrumento Barraza (2003) reporta que el 100% de los alumnos que encuestó manifestó presentar estrés académico, mientras que Barraza (2007b) informa que el 95% de los alumnos de las maestrías en educación de la ciudad de Durango presentaban estrés académico.

Planteamiento del problema.

En la actualidad no se cuenta con información que revele datos sobre la relación entre estrés y rendimiento académico en los alumnos de la licenciatura en pedagogía de la Universidad Don Vasco, el problema del estrés en los jóvenes de la sociedad actual, recientemente debido a la demanda existente para formar parte del medio, suele ser común.

Partiendo de esta información, se pretende realizar una investigación sobre este fenómeno, en el que se identifiquen los factores que intervienen en el estrés como parte de la respuesta adaptativa del organismo al medio y ¿qué tanto éste problema afecta emocionalmente a los jóvenes, originando interferencias que afectan el rendimiento educativo?

Esto tiene como finalidad brindarles a profesores y alumnos la opción de su trato desde el ámbito educativo, incluyendo al docente como parte importante dentro del mismo.

Se intenta ofrecer elementos que permitan el mejor manejo de este tipo de alumnos, favoreciendo su integración al medio social y a la comunidad educativa.

De tal forma, con la presente investigación se pretende contestar a la interrogante ¿existe una correlación estadísticamente significativa entre el estrés y el rendimiento académico, en un grupo de estudiantes de la Licenciatura en Pedagogía, de la Universidad Don Vasco, A.C.?

Objetivos.

En este apartado se determinan los objetivos que persigue la presente investigación.

Objetivo General:

- Identificar la relación existente entre el estrés y el rendimiento académico en el grupo de sujetos investigados.

Objetivos Particulares:

1. Definir el concepto de estrés.
2. Precisar un concepto de rendimiento académico.
3. Establecer los factores que intervienen en el rendimiento académico.
4. Medir el nivel de estrés en los alumnos de séptimo semestre de la Licenciatura en Pedagogía de la Universidad Don Vasco, A.C.
5. Evaluar el rendimiento académico de los estudiantes de séptimo semestre de la Licenciatura en Pedagogía de la Universidad Don Vasco, A.C, tanto por materia como de forma general.

Hipótesis.

A continuación se establece la hipótesis de trabajo y la nula, en función de determinar cuál de las hipótesis será corroborada.

Hipótesis de trabajo:

Existe un nivel de correlación estadísticamente significativo entre el Rendimiento Académico y el Estrés

Hipótesis nula:

No existe un nivel de correlación estadísticamente significativo entre el Rendimiento Académico y el Estrés

Las variables sobre las que gira el proceso de investigación son las siguientes:

Variable Independiente: estrés.

Variable Dependiente: rendimiento académico.

Justificación.

El ¿por qué? de realizar un estudio como éste, se debe primordialmente al aumento en las estadísticas respecto de estudiantes que presentan estrés en el transcurso del proceso educativo. Este fenómeno está presentándose con mayor frecuencia que en años anteriores.

De acuerdo con estadísticas de la Secretaría de Salud, entre el 5% y el 18% de los niños y los adolescentes presentan este trastorno y en la mayoría de las ocasiones continua hasta la edad adulta, mientras que el 80% de la comunidad adulta con estrés manifiesta haberla presentado antes de los 18 años de edad.

A partir de esta investigación se pretende beneficiar al docente como parte importante del proceso educativo y al alumno, de tal forma que al identificarse las áreas sobre las cuales se está manifestando este trastorno, se proceda a tomar medidas tanto preventivas, como para la resolución de este fenómeno, en función de que durante la vida académica de los alumnos, este tipo de trastornos no afecten su rendimiento educativo y que ni el docente ni el ámbito universitario se conviertan en un factor más, de la lista de elementos que generen estrés en la esfera escolar.

En lo que concierne al hecho educativo, se pretenden dar amplias expectativas y realizar propuestas para el desarrollo de estrategias adecuadas que aunadas con el avance tecnológico, ayuden a controlar esta tendencia, ya que en México esta situación va en aumento.

Principalmente, se pretende que a partir de esta investigación el alumno se convierta en el principal beneficiado, posteriormente, que el docente conozca el fenómeno y tome medidas de prevención respecto de él, y que la institución en general tome conciencia de su aumento y establezca talleres, conferencias y actividades en las que tanto padres de familia como profesores y alumnos conozcan sobre el estrés y busquen en conjunto alternativas para su resolución.

Marco de referencia.

En este apartado se describe la ubicación, la filosofía y los objetivos de la institución educativa donde se realizó la investigación, así como la historia de la Universidad Don Vasco A.C. y la Escuela de Pedagogía, de tal forma se describen las características generales con la finalidad de ofrecer un horizonte más amplio del contexto en donde se llevó a cabo la investigación.

La presente investigación se realizó en la Escuela de pedagogía de la Universidad Don Vasco A.C. ubicada en el entronque carretera a Pátzcuaro, número 1100, en la ciudad de Uruapan, Michoacán. Siendo ésta incorporada a la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

De acuerdo con la información encontrada en la página <http://www.udv.edu.mx>, se inicia con la participación del Sr. Cura José Luis Sahagún de la Parra y del Presbítero Gonzalo Gutiérrez. En 1962 se realizó un estudio para conocer las necesidades de la comunidad de Uruapan, de tal forma que se le diera apertura y se impulsarán nuevas licenciaturas y entornos educativos que resultaran prósperos para la ciudad.

Es así, como inicia sus actividades bajo el nombre de Instituto Cultural Don Vasco el día siete de marzo del 1964 contando con solamente dos grupos de secundaria. Posteriormente, en 1967, se comienza a laborar en nivel Preparatoria, para 1970 la primera licenciatura con la que se trabaja es la de Administración de Empresas. En 1977 se abre la segunda carrera profesional, la licenciatura en Contaduría pública.

En los años posteriores, se inician clases con las carreras de Arquitectura, Trabajo Social y plantación para el desarrollo Agropecuario. Para 1988 el instituto cultural adquiere el nombramiento de Universidad Don Vasco A.C. Ese mismo año se abre la licenciatura en Pedagogía y Diseño Gráfico, en adelante se abren las carreras de Ingeniería Civil, Informática, Derecho y finalmente Psicología en el año 2004.

La base filosófica de la universidad es completamente humanista, pues argumenta que el hombre debe deshacerse de lo malo para que al obtener solamente lo positivo de las experiencias de la vida, en cualquiera de los ámbitos, desarrolle su intelecto y fortalezca su espíritu.

De tal forma, su objetivo educativo es el perfeccionamiento y la realización de los estudiantes de ahí que su lema sea "Integración y Superación"; entendiendo la integración como la unión de las mentes y esfuerzos para lograr una mejor formación humana profesional.

Integración concebida de igual manera y empleada de tal forma, que la Universidad busque permanentemente la unión de los avances científicos y filosóficos con los valores cristianos. El dialogo entre estos asegura que la ciencia permanezca al servicio del hombre.

De igual forma, que todo profesionista digno, culto y responsable, pueda tener cabida como profesor; directivo investigador en la institución, especialmente sus valores y convicciones personales siendo compatibles con la misión y los objetivos de la universidad.

Este concepto se extiende también hasta los padres de familia, quienes con su confianza y participación, contribuyen a lo largo de las tareas universitarias.

Por su parte, "superación" significa que la universidad tiene el propósito de promover el desarrollo pleno y armónico de todas las capacidades de la persona y de que las ejerza en beneficio de los demás. Implica también, la búsqueda de nuevos y más amplios horizontes.

La misión de la universidad es la de forjar personas libres con espíritu de lucha, generando en ellos valores como la generosidad, animándoles a ser críticos y creativos. Que se visualicen como los reconstructores sociales y elaboren su futuro y el de los suyos, es decir, un hombre íntegro.

Actualmente, la universidad cuenta con diversos servicios como: uso de biblioteca, laboratorios de cómputo, servicio de Internet, auditorio para eventos internos y externos a la institución, cafetería, áreas deportivas y estacionamientos, se busca sobre todo la comodidad de cada una de las personas que asisten a la institución.

De acuerdo con los registros del ciclo escolar 2007 – 2008 la Escuela de Pedagogía cuenta con cuatro grupos, uno para cada semestre en curso, el número de alumnos inscritos es de 92, de los cuales el 78.26 % son mujeres.

Estos se encuentran distribuidos de la siguiente manera: primer semestre cuenta con un total de 28 alumnos, tercer semestre cuenta con 24 alumnos, quinto semestre tiene matriculados a 22 alumnos y séptimo semestre tiene a 18 alumnos. Siendo de éste último grupo en particular la muestra de estudio, contando con un porcentaje del 94.44 % del sexo femenino.

La mayoría de los estudiantes son de nivel socioeconómico medio y medio alto, un alto porcentaje originario de Uruapan, mientras que una porción menor de los estudiantes provienen de comunidades cercanas y en minoría del Distrito Federal.

La planta docente para ese ciclo es de 18 maestros entre los cuales se encuentran licenciados titulados en Pedagogía y Psicología, de igual forma se cuenta con un Director, un Coordinador Académico y un Jefe del Departamento de Servicio Social.

CAPÍTULO 1

RENDIMIENTO ACADÉMICO

En el presente capítulo se abordará el concepto referente a la variable dependiente de esta investigación: rendimiento académico, así como los factores que inciden en la misma para lograr resultados favorables o desfavorables dependiendo de una situación determinada dentro de un proceso educativo.

1.1 Concepto de rendimiento académico.

Dentro de cualquier proceso educativo se encuentran participando activamente un conjunto de factores y actividades que evalúan el cumplimiento de los objetivos planteados, los resultados obtenidos de estas actividades determinan el rendimiento académico de los alumnos.

Para el logro de los objetivos, se establecen principios generales que determinan y condicionan los resultados, dando como finalidad un alto o bajo dominio de los contenidos de la asignatura por parte de los alumnos, es entonces de suma importancia definir lo que se entiende por rendimiento académico.

De acuerdo con Mattos (1990), el rendimiento escolar consiste en la suma de los resultados obtenidos en los cambios de pensamiento, del lenguaje técnico, en la manera de obrar y en las bases actitudinales del comportamiento de los alumnos.

Estos resultados no sólo arrojan un indicador sobre las capacidades individuales de los alumnos para adquirir un aprendizaje, sino un conjunto de variables que lo determinan extrínsecamente e intrínsecamente, siendo éstas determinadas por padres de familia, profesores, alumnos e instituciones educativas, programas educativos, actitud del docente dentro del aula y la dinámica de grupo y el mismo alumno.

El rendimiento académico tendrá entonces que ubicarse aun más allá de las calificaciones, teniendo en consideración que éstas, son una parte del rendimiento académico y no la totalidad del mismo, de acuerdo con Mattos (1990)

De tal forma, según Zarzar (1997), el rendimiento académico se convierte en un proceso de evaluación (valoración) referente a la calidad y a elementos de tipo subjetivo (opiniones, sentimientos, intuiciones, etc.) y de medición (cuantificación), referente a la medición de elementos objetivos que indican cantidad, lo cual no supone que éste deba ser ambiguo ni restrictivo para poder definirlo.

El docente debe comprender que la adquisición de un resultado estadístico (la calificación), refleja un proceso complejo en el que diversas variables, tanto exactas como introspectivas y cualitativas, tienen lugar.

De tal forma, la medición deberá ser periódica, mientras que la evaluación convendrá sea permanente en cuanto dure el proceso de enseñanza-aprendizaje, desde su etapa inicial hasta la culminación del mismo, permitiendo a través de éstas, la identificación de deficiencias que dificulten el proceso y el establecimiento de posibles soluciones a las mismas.

Es entonces el alumno, el principal responsable de su crecimiento estudiantil, aun cuando una serie de factores externos a su propia existencia le condicionen e influyan algunas ocasiones de forma deliberada, tanto positiva como negativamente.

“Este rendimiento académico, se convierte en una contribución sustancial para el desarrollo de la personalidad de los alumnos, emergiendo del proceso de aprendizaje y afrontando los problemas de la vida y de la profesión.” (Mattos; 1990:316)

1.2 La calificación como indicador del rendimiento académico.

Constituiría un error el pretender que la calificación pueda como único indicador, evaluar el proceso educativo, todas las actividades que se realicen dentro del curso deben ser calificadas y se les debe otorgar un criterio de evaluación correspondiente a la calificación final, pues constituyen un esfuerzo realizado por parte del alumno dentro del proceso educativo.

“Las notas dicen y no dicen, su valor depende de la significatividad de las mismas”. (Tierno; 1984:27).

“La calificación debe procurar medir los aprendizajes logrados en todos los objetivos formativos e informativos del plan de trabajo.” (Zarzar; 1997:62)

Es importante que mediante la evaluación de los reactivos del curso, se les brinden a los alumnos herramientas de que dispongan para adquirir un compromiso y establecer medidas que les ayuden a mejorar su desempeño.

La calificación se puede entender desde dos perspectivas completamente opuestas, la subjetiva y la objetiva.

A) La calificación de forma subjetiva.

Según Zarzar (2000), cuando se habla de evaluación, se refiere a evaluar el proceso de enseñanza- aprendizaje, es decir, analizar si este cumplió con los objetivos planteados en el plan de curso.

B) La calificación de forma objetiva.

Este tipo de evaluación circula directamente en una serie de instrumentos que exigen la respuesta única para cada reactivo.

Powell (1985), menciona que una calificación puede fundamentarse en exámenes, trabajos, exposiciones, etc., o bien, en juicios subjetivos del maestro,

ya que en ocasiones, la calificación está determinada únicamente en éste último y no en formas más objetivas.

Por lo tanto, es indispensable que el docente utilice diversos métodos, técnicas e instrumentos, para evaluar el aprendizaje de los alumnos y su rendimiento escolar.

1.3 Factores que influyen en el rendimiento académico.

Existen una serie de factores que favorecen u obstaculizan el proceso de enseñanza aprendizaje y por consiguiente afectan el rendimiento académico del alumno, estos pueden visualizarse desde diversas esferas: las personales, concernientes directamente con el sujeto, las sociales y las pedagógicas, las cuales serán descritas en el siguiente apartado.

1.3.1 Factores de la personalidad.

Son aquellos que se encuentran estrechamente ligados al alumno, entre los que destacan las deficiencias o cualidades físicas, sensoriales y de movimiento que influyen directamente en el individuo, como la capacidad intelectual, la motivación, los hábitos de estudio y la esfera afectiva.

1.3.1.1 Rasgos de Personalidad.

Se refieren a aquellos rasgos que caracterizan al sujeto:

De acuerdo con Hernández (2004), la ansiedad afecta el rendimiento académico del alumno en el momento en el que éste presenta un desequilibrio emocional, sin embargo, cuando existe un grado de ansiedad, ésta facilita el rendimiento académico siempre y cuando los sujetos tengan la capacidad de sobreponerse y actuar bajo estas condiciones resultando así de forma positiva.

La autoconfianza, según Edel (2003), “es la sensación de controlar tu cuerpo, conducta y el propio mundo; confiar en que si no puedes obtendrás ayuda de alguien más”.

Se refiere principalmente, al hecho de que los seres humanos tienen la capacidad de afrontar problemas y situaciones de forma individual y de acuerdo con las capacidades individuales, sin embargo, si existe alguna dificultad, se tiene la certeza de que la ayuda llegará y aun así permitirá el logro y la satisfacción de necesidades generadas por algún problema.

De acuerdo con Edel (2003), el autocontrol, es la capacidad de modular y controlar las propias acciones en una forma adecuada de acuerdo con la edad del sujeto.

Es decir, que el alumno es capaz de controlar sus propias acciones, en función de la edad cronológica en la que se encuentre y las herramientas de las que pueda disponer para la solución de los problemas.

1.3.2 Factores Fisiológicos.

Retomando la definición de Tierno (1975), la fisiología se relaciona directamente con el funcionamiento adecuado de los órganos del cuerpo.

Primordialmente se tiene que poner especial atención y cuidado en los órganos de la vista y el oído, pues influyen sobre manera en el rendimiento académico de los sujetos, siendo los principales conductores y medios para la adquisición del conocimiento.

Nérici (1969), por su parte, explica que si el sujeto no presenta las condiciones fisiológicas necesarias para el aprendizaje, éste se verá reflejado en el rendimiento académico.

Entre las limitantes físicas más comunes se encuentran:

1.- Impedimento del habla o lenguaje: es un trastorno que afecta principalmente la comunicación, generalmente con el tartamudeo, el cual deriva de un impedimento en la articulación, en el lenguaje, en la voz, los cuales afectan el rendimiento académico del alumno, de acuerdo con la página www.nichcy.org.

2.- Discapacidades Múltiples: significa impedimentos concomitantes [simultáneos] (tales como el retraso mental-ceguera, retraso mental-impedimento ortopédico, etc.), cuya combinación causa necesidades educativas tan severas que éstas no se pueden acomodar en un programa de educación especial dedicado únicamente a uno de los impedimentos.

3.- Problema específico del aprendizaje: significa un desorden en uno o más de los procesos psicológicos básicos involucrados en la comprensión o uso del lenguaje, oral o escrito, que puede manifestarse en una habilidad imperfecta para escuchar, pensar, hablar, leer, escribir, deletrear, o hacer cálculos matemáticos.

Es, por tanto, importante proveer al alumno de condiciones necesarias como el sueño, la comida, el vestido, y estabilidad emocional, para garantizarle un adecuado funcionamiento, de forma que pueda presentar un buen desempeño académico. En suma, un alumno sano y adecuadamente alimentado logrará tener un mejor aprovechamiento académico y asegurará la asimilación de aprendizajes significativos.

1.3.3 El Coeficiente intelectual.

“La influencia del ambiente sobre la inteligencia, presenta una importancia singular en los primeros años de vida por lo que respecta a los factores afectivos (presencia o ausencia de una figura materna amorosa y protectora)”. (Andreani; 1975:244)

Por otra parte, se dice que la inteligencia escolar: "es el conjunto de habilidades cognitivas y verbales que procesan, integran y organizan el aprendizaje y toda la experiencia escolar y lo van relacionando con los aprendizajes y experiencias anteriores, por medio de la codificación y categorización de sus contenidos, de modo que permitan la aplicación a situaciones nuevas". (Bravo; 1990:68)

Es decir, es la capacidad de asimilar la experiencia y la enseñanza de la vida escolar y aplicarla a situaciones nuevas, que incluso pueden estar fuera del ámbito educativo.

De acuerdo con Powell (1975), la capacidad intelectual se relaciona directamente con el rendimiento académico, pues "el coeficiente intelectual sigue siendo un predictor relativamente bueno del éxito académico".

El factor inteligencia, asume una estrecha relación con el rendimiento académico, por lo que los alumnos que presentan un coeficiente intelectual elevado en la generalidad exhiben un alto nivel en comparación con los menos dotados.

La atención y el interés se convierten en los motores sobre los cuales trabaja la inteligencia, estos factores determinan la forma en la que se adquirirá el conocimiento y a su vez, permitirán la modificación de las estructuras mentales dando paso a una nueva reestructuración del conocimiento.

Algunos docentes suponen que inteligencia es sinónimo de memorización, existen situaciones en las que se les cuestiona a los alumnos sobre un problema en específico y solamente repiten la información dada por el docente, esto habla de la retención de conocimientos por parte del alumno, más no la comprensión del tema.

Para Andreani (1975), existen una serie de factores asociados al desarrollo del coeficiente intelectual que regulan el carácter de los individuos y orientan a actuar de tal o cual forma.

- Intereses culturales y curiosidad intelectual: se refiere sobre todo a la espontaneidad y el gusto por interesarse en la lectura y búsqueda, es decir, el empleo del tiempo libre.
- Tendencia al orden y la precisión: hace alusión al cuidado de la persona por la forma de presentar los deberes e incluso en su expresión oral y escrita, en la puntualidad y en el método de trabajo.
- Perseverancia y tenacidad: aparece con la constancia y el empeño con el que el alumno realiza sus actividades y es capaz de superar los obstáculos que se le presenten durante el proceso.
- Responsabilidad y sentido del deber: se visualiza en la forma de asumir las responsabilidades y el reconocimiento de los errores, el defender los derechos personales y de los demás.

1.3.4 La motivación.

La acción de motivar en el ámbito educativo, se refiere al hecho de brindarles a los alumnos motivos para que se apropien del conocimiento de forma significativa.

Principalmente se busca que el alumno se muestre atento a clase, que su atención se pose sobre el fenómeno educativo, que se sienta ávido de conocimientos y que todas estas condiciones estén orientadas hacia el logro de los objetivos, tanto del profesor como del alumno.

El papel de la motivación en el logro de los aprendizajes significativos se relaciona con la necesidad de inducir al alumno en el interés y esfuerzo necesario para lograrlo, para lo cual es menester del profesor ser un guía dentro del proceso.

1.3.5 Los hábitos de estudio.

La adecuada apropiación de métodos didácticos y técnicas de estudio, le permiten al alumno la apropiación del conocimiento.

Cada alumno es diferente y por tanto aprenden de forma diversa, ante esto es importante que el alumno cuente con información necesaria que le facilite el aprendizaje.

Para ello, el docente al ingresar a un grupo debe identificar las necesidades del mismo, para así formular rutas de acción en las que incluso, deba incluir cursos o varias sesiones para la adquisición de hábitos de estudio, así como las estrategias educativas de las que pueden disponer para aumentar su rendimiento académico.

1.3.6 La dimensión afectiva.

Esta esfera se encuentra directamente asociada con el ambiente familiar, pues depende en gran manera del “modus operandi” de la familia, la forma en que el alumno dirigirá sus conductas.

Avanzini (1985), considera los siguientes aspectos como importantes dentro de esta dimensión:

- Sobreprotección: estado en el que los padres proveen al niño todo cuanto necesita y más, este tipo de conductas paternas orientan al alumno a la incapacidad de realizar actividades sin la aprobación de sus padres por temor al fracaso.
- Celos: generalmente se presenta con la llegada de un nuevo miembro a la familia, el alumno experimenta una sensación de reemplazo y olvido por parte de los padres, por tanto tiende a llamar la atención de la única forma de que dispone, falto de disposición al trabajo y cayendo en pereza.

- **Desavenencia conyugal:** se refiere sobre todo a la separación de los padres en el núcleo familiar, cuando esto sucede, las notas tienden a la baja y la atención del niño desaparece, este hecho es aun más complicado de lo que parece, pues puede incluso llegar a sentirse frustrado, sin ganas de hacer nada, inseguro, desmotivado y sin ganas de vivir, lo cual puede orientar al suicidio.
- **Carencia de afecto:** la falta de cariño y el maltrato dirigen al niño hacia un desequilibrio emocional, por tanto impide el logro de aprendizajes, este tipo de niños se vuelven inseguros y presentan dificultad para continuar con alguna actividad por sentirse incompetentes para realizar algún trabajo.

1.3.2 Factores sociales.

Este tipo de factores son externos al ámbito escolar e influyen directamente en el rendimiento académico del alumno.

1.3.2.1 La familia.

Representa la organización más importante y de mayor convergencia dentro del proceso educativo, el desempeño académico de los alumnos se encuentra completamente influido, de tal forma que es ahí donde el alumno logra adquirir habilidades que le permitirán desarrollarse como ser humano.

De acuerdo con Bustos (1992), la familia cumple con dos objetivos principales: ser protección y matriz de desarrollo psico-social de sus miembros y acomodarse y transmitir la cultura a la que pertenece.

Una mala relación en el núcleo familiar obstaculiza completamente el aprendizaje del alumno y su aprovechamiento escolar.

Retomando la afirmación de Avanzini (1985), el apoyo en la realización de tareas es esencial para que el niño le de valor a estudiar, ya que existen padres que desatienden a sus hijos”.

“En muchos de los casos la actividad laboral que desempeñan los padres impide la colaboración y el apoyo en la realización de sus actividades escolares”. (Avanzini; 1985)

1.3.2.2 El nivel socioeconómico familiar.

Actualmente es posible visualizar esta desavenencia dentro de la sociedad, generalmente los niños cuyos padres cuentan con posibilidades económicas óptimas tienen la posibilidad de proveerles a éstos todos los materiales necesarios para un buen desempeño académico, por el contrario en familias de escasos recursos resulta casi imposible brindar todo lo indispensable.

Si el nivel socioeconómico del sujeto no es favorable, definitivamente afectará completamente el proceso educativo del mismo, pues se requiere de un capital necesario, no excesivo para solventar los gastos de la educación, y cuando en un familia no se cuenta con ello, se le priva al alumno de experiencias que pueden serle significativas y que marcarán de por vida el proceso en el que se encuentra inmerso.

1.3.2.3 El nivel cultural de la familia.

Según Avanzini (1985), Influye en el aprendizaje de los niños, dentro de ellos se encuentra inmersa la preparación profesional de los padres, ya que necesitan contar con un buen nivel cultural para poder apoyar a los hijos en las tareas educativas y criarlos en un clima cultural cotidiano y favorable para su propio desempeño académico.

Si por el contrario el nivel cultural de la familia es bajo, en la mayoría de los casos los alumnos no perciben el fenómeno educativo como indispensable,

desvalorizan los efectos de éste dentro de la sociedad y pierden la noción y las ventajas que se reciben al ir por el camino de la educación.

1.3.2.4 La vigilancia de lo trabajos escolares.

Es de suma importancia remarcar que este punto es esencial y contiene una carga positiva o negativa que influye directamente en el proceso del alumno escolar.

“Es importante la habilidad con la que los padres intervienen en el trabajo escolar”. (Avanzini; 1985:54)

Constantemente por la invasión que provocan los medios de comunicación con su idea de lo autosuficiente y de independencia, los padres caen en un error al creer que por no intervenir en el proceso educativo de los jóvenes, estos van a ser más independientes.

Es de suma importancia que los padres se integren al proceso, pues cuando lo hacen, consciente o inconscientemente dotan al alumno de valores y actitudes positivas que son determinantes en su desempeño.

Tal es el caso de la organización, la mayoría de los jóvenes carecen de esta y resulta ser la base de toda aplicación, sin una buena organización el plano de un avión terminará siendo completamente imposible.

1.3.2.5 La desavenencia conyugal

La falta de unión en el seno de la familia, es un aspecto que llena al individuo de inseguridad y frustración.

El niño, “manifiesta una especie de falta de disposición del espíritu, un descenso de los intereses escolares, que, por otra parte, aparece como uno aspecto particular de una pérdida general de todos los intereses vitales; la

carencia afectiva, hace desaparecer las razones de vivir, el deseo de hacerse adulto y de crecer". (Avanzini; 1985: 61)

1.3.3 Factores pedagógicos.

Este tipo de factores se relacionan directamente con las condiciones dadas dentro de una institución, dentro de las más importantes destacan: el profesor, la metodología empleada para llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje y el programa a seguir.

1.3.3.1 El profesor.

Siendo uno de los personajes más importantes del proceso de enseñanza-aprendizaje, el profesor se convierte en guía.

Es quien dirige y elige las técnicas e instrumentos adecuados para la transmisión de los conocimientos, convirtiéndose en un mediador entre la cultura y el alumno, forzando en él, el deseo de conocer y de aprender; de su cultura, de su país, de su mundo y de si mismo.

Dependiendo del nivel de preparación que el profesor tenga, será determinada la facilidad con la que se imparta el curso y la forma en que los problemas que surjan durante la práctica sean resueltos.

El maestro se convierte en un factor que motiva al alumno a la superación o por el contrario se vuelve un desmotivante, generando en el aula un ambiente no grato para la realización de las actividades trazadas a lo largo del curso.

Éste deberá tener un amplio conocimiento del tema y de los objetivos planteados en el programa de tal forma que pueda darle cumplimiento a los mismos en función de las necesidades y características específicas del grupo que dirige.

Según Avanzini (1985), el maestro será visto más como factor de fracaso que de apoyo, siempre y cuando no aprecie el deseo de trabajar y su personalidad no promueva el deseo de identificación.

Así Mattos (1990), señala que si el profesor ha acompañado todo el proceso de aprendizaje de sus alumnos, desde su etapa inicial hasta la final, estimulándoles, orientándoles, diagnosticando sus necesidades, ayudándoles a integrar y a fijar lo aprendido, estos actos, servirán para confirmar sus apreciaciones, fundamentadas en hechos concretos llevados a cabo durante el ciclo escolar.

1.3.3.2 La metodología de enseñanza.

Hace referencia principalmente a los métodos y técnicas utilizadas durante el proceso de enseñanza – aprendizaje, este tipo de métodos deben acercar al alumno a su aprendizaje y proveerle herramientas para el logro de metas personales e institucionales.

Estos métodos deben contar con características específicas que supongan la solución de problemas que se identifiquen en el grupo, así como la adecuación a las necesidades del mismo, cuyo objetivo primordial sea lograr que el alumno adquiera un aprendizaje significativo.

De acuerdo con Zarzar (2000), mientras más basta sea la variedad de formas de trabajar, el profesor estará asegurado de que todos los alumnos aprenderán y que el aprendizaje promoverá el mayor número de sentidos y habilidades de los participantes, lo cual les dotará de herramientas que les servirán de apoyo durante su vida académica.

La metodología utilizada en clase, orientará el actuar de alumno situándolo en la pasividad o la actividad escolar, la cual lo ubica y determina una alta o baja calificación como sinónimo de rendimiento escolar.

1.3.3.3 El programa de estudio.

Siendo la base de los conocimientos, es importante que se haga una clasificación de las materias que se impartirán durante el curso. Es esencial que exista una interdisciplinariedad en los contenidos y que estos no sean dados de manera difusa, pues origina confusión en el alumno.

Es elemental que el docente que va a impartir el curso, trate de cubrir los contenidos no en términos cuantitativos, sino cualitativos, puesto que en algunas ocasiones estos contenidos no logran a cubrirse ni al 70%.

Usualmente los programas que están establecidos en las instituciones son programas que han sido elaborados en otras condiciones sociales y otro tipo de necesidades y sociedad, por lo tanto, resulta inadecuado a la realidad de los alumnos, afectando y dificultando la adquisición de aprendizajes significativos, perturbando su rendimiento y orientándolo hacia la baja.

Por su parte Avanzini (1985), sugiere que se necesitan redactar programas académicos adecuados a la afinidad intelectual de cada uno de los participantes del proceso, esto previo a un diagnóstico, para lograr que exista una igualdad de contenido y promueva la equidad y avance dentro del grupo.

1.3.3.4 El clima escolar.

Tanto amigos como maestros son agentes que influyen en las actividades dentro del aula de clases, siendo estas positivas o negativas estableciendo en algún porcentaje la orientación del rendimiento académico del alumno.

Es indispensable que el profesor adquiriera un sentido de equidad y empatía dentro del grupo, pues en función de ello gran parte de las actividades estarán orientadas.

Habitualmente, cuando un grupo no se siente identificado con su profesor presenta bajo rendimiento académico.

En suma, el rendimiento académico es una variable que se encuentra sujeta a diversos cambios tanto internos como externos al sujeto, el profesor por tanto deberá explotar las capacidades de los educandos, ayudado de los programas educativos y de las metodologías adecuadas al grupo, deberá buscar la integración y la elevación en la calidad educativa y personal del alumno.

1.4 El rendimiento académico alto.

“El éxito del proceso del desarrollo humano depende en gran medida de la capacidad individual para integrar el fracaso en la propia vida, hacerle frente y sacar provecho de él”. (Tierno; 1984:48)

Generalmente, dentro de la sociedad mexicana, las calificaciones que derivan de las pruebas y que determinan el rendimiento académico como alto oscilan entre el 8, 9 y el 10.

Pocas veces se define al rendimiento alto, como la capacidad del individuo de comprender, conocer y aplicar el conocimiento en todas las áreas de su vida de tal forma que le sirvan como una herramienta para solucionar los problemas que la vida cotidiana origina.

Todo esto es debido a que se ha tendido a ver el rendimiento académico como algo meramente objetivo y concretarlo o resumirlo completamente a una calificación que está determinada por un número.

Un alumno con un rendimiento académico alto se caracteriza generalmente por:

- Ser ordenado.
- Contar con una serie de técnicas de estudio.
- Adquirir un método eficiente de estudio.
- Ser participativo en el aula de clase.
- Mostrarse crítico de su propio medio escolar.

- Ser propositivo.
- Sus logros educativos son comparables con los objetivos del curso que en la mayoría de los casos son cumplidos en este tipo de alumnos.
- Hay una transformación en el mismo y por lo tanto, busca la transformación de su sociedad.

1.5 Factores que influyen significativamente en el bajo rendimiento escolar.

Powell (1985), considera como bajo en el rendimiento escolar a los estudiantes que no están funcionando al nivel del que son capaces.

O como lo dijera Avanzini (1985:19), “es el alumno cuyas notas son generalmente inferiores al a media y que se sitúa al final de la clasificación”.

Existen algunos factores que inciden en el rendimiento escolar del alumno, aun cuando no todos los integrantes del proceso pueden ser susceptibles a ellos, la mayoría de los que si, coinciden con estos.

Alves de Mattos considera los siguientes:

- Plan de estudios sobrecargados de asignaturas.
- Desinterés por parte del profesor.
- Desconocimiento de la didáctica por parte del docente.
- Déficit en la infraestructura del centro docente.
- Complejos de frustración.
- Sentimientos de inseguridad frente a las pruebas que se aproximan.

Marvin Powell:

- Coeficiente Intelectual.
- Inadecuado estado de salud.
- Expectativas docentes.

- Inasistencia escolar.
- Número de integrantes del grupo.
- Problemas Psicológicos del Alumno.
- Falta de continuidad en el proceso de Enseñanza – Aprendizaje.
- Hábitos de estudio.
- Socialización y aceptación.
- Autocontrol.
- Flexibilidad.
- Relación con los padres.
- Motivación, interés y madurez.

David Ausubel:

- Actitud hostil del alumno hacia la institución escolar, los maestros, las materias y los compañeros de clase.

Bernabé Tierno:

- Inadaptación Física.
- Inadaptación Mental.
- Inadaptación Social.
- Inadaptación Escolar.
- Nivel de aspiraciones del alumno.
- Frustraciones.
- Expectativas y actitud por parte de los padres.
- El docente.
- Masificación de las aulas.

Existen Diversas formas de evaluación, entre las que destacan:

- Los exámenes (Oral y Escrito).
- La prueba práctica.
- Prueba de libros abiertos.

- Pruebas objetivas (Opción múltiple, exclusión, paréntesis, etc.).
- Exposiciones.
- Trabajos.
- Proyectos, etc.

Como se puede observar, la mayoría de los autores coinciden en algunos factores determinantes o influyentes dentro del proceso educativo y que originan un bajo rendimiento académico, por lo tanto, es necesario que se trabaje más en estas áreas de tal forma que el alumno desarrolle su capacidad en un 100%, y no se vea frustrado por no poder concluir con sus objetivos planteados.

Es así, que el rendimiento académico se convierte en una contribución sustancial para el desarrollo de la personalidad de los alumnos, este debe emerger del proceso de aprendizaje, más maduro, más rico y dotado de recursos superiores para afrontar con éxito los problemas de la vida y la profesión.

“Estos son los resultados reales que se deben averiguar y valorar, pues constituyen el autentico rendimiento escolar”. (Mattos; 1990:316)

Habiendo ya señalado los factores que inciden en el rendimiento escolar, las características del mismo y la calificación como indicador, se procederá a analizar la variable independiente de ésta investigación (estrés), de tal forma, se determinará un concepto , se citarán las características, de escribirá el proceso y se hará un enfoque a la educación.

CAPÍTULO 2

ESTRES

En el presente capítulo se abordarán las concepciones referentes a la variable independiente de ésta investigación: Estrés, así como los factores que inciden en la misma para lograr resultados favorables o desfavorables y las consecuencias que éste origina en el sujeto. Dependiendo de una situación determinada y de la estructura interna del individuo, se establece la respuesta ante un acontecimiento dado.

2.1 Concepto de estrés.

Antes de proceder directamente a asentar una definición o concepto de estrés, se abordarán detalles importantes que sitúan y brindan un amplio panorama sobre el origen y las connotaciones que le han sido otorgadas a este término.

“El origen de la palabra estrés data de los siglos XII y XVI, en donde se le otorgaba este título a algo que se encontraba bajo la opresión de algo o alguien”. (Fontana; 1992:2)

El estrés en esencia, puede verse como bueno o malo, generalmente dependiendo de las condiciones en las que se presente, recibirá una connotación ligada al medio en donde se originó, aun cuando sus efectos sean positivos o por el contrario, negativos.

Hans Selye, médico Vienés, y endocrinólogo Canadiense, es considerado como el pionero en realizar investigaciones sobre estrés y definirlo como el “Síndrome General de Adaptación” en el año de 1926.

El estrés es una característica natural e inevitable de la vida. Selye quería descubrir cómo es que la tensión, como el la denominada, influía en la capacidad de adaptación y respuesta de las personas ante una condición dada.

Para ello se valió de estudios sobre la física de los materiales, donde se refiere a la fuerza que se ejerce sobre un objeto y que ésta, al ser rebasada, determina una respuesta del objeto.

“La respuesta puede ser deformación, estiramiento e incluso la destrucción del mismo, de tal forma que transporta ese principio a la vida humana encontrando situaciones similares en las que éste es aplicable a los seres vivos en la generalidad”. (Palmero; 2002:424)

De tal forma y haciendo alusión a la premisa anterior, estos estudios fueron apoyados en los escritos de Claude Bernard (1774/1878), que sugería que los cambios externos que suceden y rodean al sujeto en un ambiente, tienden a generar un estado de desequilibrio interno, ante el cual el individuo responde para volver a mantener la estabilidad del organismo.

“La Organización Mundial de la Salud, define al estrés como el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción”. (Sánchez; 007: 21) Siendo ésta una definición que concuerda con los postulados de Selye.

Por su parte, la real academia Española (2004), define el vocablo como: “Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves”. (Sánchez; 2007: 20)

Por lo tanto, la estabilidad del medio ambiente interno es una condición indispensable para la vida libre e independiente según Bernard (1867). En resumen, cuando una situación es fuente de estrés para el organismo, éste buscará una solución que lo vuelva al equilibrio.

De tal forma, Palmero (2002), define al estrés como un proceso psicológico que se origina ante una exigencia al organismo, frente al cual éste no tiene

recursos para dar una respuesta adecuada, activando un mecanismo de emergencia consistente en una activación psicofisiológica que permite recoger más y mejor información, procesarla e interpretarla más rápida y eficientemente, y así permitir al organismo actuar de una manera adecuada a la demanda.

Para Lazarus y Folkman (1984:425), el estrés es una relación particular entre la persona y el entorno, que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar.

Es importante establecer el proceso que sigue el estrés, sus tipos y consecuencias, en función de determinar los parámetros que permitan comprender porque sus respuestas son tan diversas.

“Algunos autores identifican al estrés como aquellos desafíos que excitan y mantienen alertas a los individuos y sin los cuales, muchas personas verían su vida de forma monótona y sin sentido”. (Fontana; 1992: 2)

2.1.2 Tipos de estrés.

De acuerdo con Lazarus (1994), existen dos tipos de estrés:

- ✓ Estrés fisiológico.
- ✓ Estrés psicológico.

1.- El estrés fisiológico, se refiere primordialmente al estrés que se siente después de haber realizado una serie de ejercicios físicos, pues el cuerpo se encuentra trabajando bajo ciertas demandas que son exigidas por el cerebro.

Después de que el cuerpo se ha encontrado sometido ante un periodo de estrés físico, éste necesita descansar y recuperarse para volver nuevamente a caer en equilibrio.

2.- El estrés psicológico, está entendido como todas aquellas razones psicológicas que se generan sin haber estado bajo estrés físico como:

- ✓ Enojo.
- ✓ Ansiedad.
- ✓ Envidia.
- ✓ Miedo.
- ✓ Celos, etc.

2.2 Los estresores.

Si el organismo se encuentra sometido ante una situación estresante de forma continua, tanto que rebasa las posibilidades del individuo de responder adecuadamente, la situación estresora tendrá un efecto negativo aun cuando el estresor fuera positivo, este proceso es complejo y es necesario definirlo adecuadamente para su comprensión.

Cualquier cosa que produzca cambio en las rutinas de la vida se considera como un estresor, no importa si es real o imaginaria, buena o mala, negativa o positiva de cierto modo produce estrés. Como anteriormente se definió es necesario para el correcto funcionamiento del cuerpo ante las exigencias de la vida, según Palmero (2002).

Lazarus y Cohen (1977), hablan de tres tipos de acontecimientos estresantes o estresores psicosociales, en función de la intensidad de los cambios que se producen en la vida de una persona:

1.- Los cambios mayores, o estresores únicos, que hacen referencia a cambios dramáticos en la vida de las personas.

Se refieren principalmente a todos aquellos sucesos que ocasionan tensión en la vida de un individuo, como la muerte de un ser querido, un accidente en el que se le tienen que amputar alguna de sus extremidades, etc.

2.- Los cambios menores, o estresores múltiples, que afectan sólo a una persona o a un grupo pequeño de ellas, y que se corresponden con cambios significativos y con trascendencia vital para las personas.

Son aquellos en que sólo el individuo particularmente inmerso en el proceso resulta afectado, un ejemplo de ello es cuando alguna persona resulta afectada por el daño ocasionado por un temblor en el que su hogar sufrió cuarteadoras, sólo la familia que habita ahí será la que viva con estrés por la incertidumbre de lo que pueda llegar a suceder.

3.- Los estresores cotidianos, o microestresores, que se refieren al cúmulo de molestias, imprevistos y alteraciones en las pequeñas rutinas cotidianas.

Como la pérdida del autobús, la pinchadura de una llanta, la llegada tarde del trabajo, fallas en los programas de cómputo en el trabajo, etc.

2.2.1 Los estresores psicosociales.

Referidos a cambios mayores, de acuerdo con la clasificación anterior de Palmero (2002), este tipo de estresores resultan ser demasiado drásticos, por ejemplo: ser víctima de violencia o terrorismo, sufrir grandes problemas de salud, migración, terremotos, inundaciones, etc. Generalmente situaciones altamente traumáticas.

Respecto de los cambios menores, según Palmero (2002), son todas aquellas circunstancias que se encuentran fuera del control del individuo, como el caso de la muerte de un ser querido, una amenaza a la propia vida, pérdida del trabajo, tener un hijo o someterse a un examen importante.

2.2.1.1 Los principales desencadenantes.

Los principales factores sociales desencadenantes de estrés son los siguientes:

- La vida conyugal, (problemas con la pareja, divorcio, etc.).
- La paternidad, (ser padre o madre o problemas con los hijos, etc.).
- Las relaciones interpersonales, (dificultad para socializar, etc.).
- El ámbito laboral, (pudiendo ser; Trabajo, Escuela y el Hogar, etc.).

- Las situaciones ambientales, (cambio de residencia, migración, etc.).
- El ámbito económico, (manejo inadecuado de las finanzas, etc.).
- Las cuestiones legales, (ser detenido, encarcelamiento o juicios, etc.).
- El desarrollo biológico, (pubertad, adolescencia, adultez, menopausia, etc.).
- Lesiones o enfermedades somáticas.
- Otros tipos de estrés psicosocial, (violación, embarazo no deseado, etc.).

Dependiendo de las condiciones sociales en las que se desenvuelva un individuo y de las oportunidades de crecimiento y desarrollo del mismo, es la forma en que se va a manifestar el nivel de estrés presentado, mientras que en una sociedad en subdesarrollo el sujeto puede estar preocupado por satisfacer sus necesidades básicas de supervivencia, en los países desarrollados, estas necesidades se vuelven menos importantes y otro tipo de estresores artificiales ocupan su lugar.

2.2.1.2 Principales desencadenantes de estrés en niños y adolescentes.

1.- Factores familiares, (relaciones frías y distantes entre los padres, insuficiente control paterno, divorcio, custodias, visitas, familia adoptiva, educación institucional, pérdida de alguno de los miembros, etc.).

Estos estresores se agrupan en términos establecidos en categorías por Colmes y Rahe (1967), que son: Salud, Trabajo, Hogar y Familia, Personales y Sociales y Economía.

2.- “Los estresores cotidianos, o microestresores, son acontecimientos de poca saliencia, pero de alta frecuencia”. (Palmero; 2002: 430). Por ejemplo: vivir con un fumador desconsiderado, reñir con la pareja, etc.

Kanner, Coyne, Schaefer, Lazarus (1994) y Folkman (1981), hacen referencia a estresores domésticos, por ejemplo: responsabilidades domésticas, cuestiones económicas, el trabajo, los problemas ambientales y sociales, el

mantenimiento del hogar, la salud, la vida personal, y todo lo relacionado con la familia y los amigos.

Básicamente se pueden diferenciar dos tipos de microestresores:

1.- “Las contrariedades: situaciones que causan malestar emocional (tráfico, pérdida de un objeto), fenómenos fortuitos (lluvia, terremotos, etc.) y los problemas sociales (una discusión o problemas familiares).” (Palmero: 2002: 430)

2.- Las satisfacciones: experiencias y emociones positivas que contrarrestan los efectos de las contrariedades.

Este último tipo de microestresores son positivos pues desencadenan una respuesta y acción en el sujeto de forma agradable, en la que el sujeto no pone en riesgo su propia existencia, tal es el caso de los deportes extremos y todas aquellas actividades generalmente aceptadas por el sujeto y que logra tener un control de las mismas.

2.2.1.3 Los estresores biogénicos.

Este tipo de estresores trabajan directamente con la respuesta motora, tienden a no valorar cognitivamente lo que está sucediendo sino a actuar inmediatamente. Evelyn (1989).

Un ejemplo de este tipo de estresores son:

1.- Cambios hormonales en el organismo, (pubertad, el síndrome premenstrual, etc.).

2.- Ingestión de sustancias químicas, (anfetaminas, cafeína, nicotina, etc.).

3.- Reacción a ciertos factores físicos, (dolor, calor, frío, etc.).

4.- Estrés alérgico.

Los aspectos que van a determinar la forma en que se responda ante el estresor, dependerán en gran manera de las estructuras internas y externas del individuo, como son la magnitud, la reacción afectiva, el control del individuo, la valoración, los mecanismos o métodos de respuesta, y los recursos de que disponga, etc.

Es decir, el estrés reside en el ojo de quien lo contempla y de la historia personal que ha construido a lo largo de su vida.

Para explicar esto Jones y Bright (2001), clasifican las condiciones estresantes en proximales y distales.

“Las proximales hacen referencia a los cambios o acontecimientos que tienen cercanía al sujeto, y los distales son aquellos que se encuentran alejados de la persona y que no ocupan un lugar importante en las preocupaciones del individuo, (pertenencia a un grupo social, género, edad, etc.)”. (Palmero; 2002:433)

2.2 El proceso.

Para poder establecer las etapas del proceso de estrés, es importante señalar que a la par una serie de subprocesos tanto cognitivos como emocionales toman lugar.

En primera instancia se procesan automáticamente los estímulos y en función de la estimulación recibida se pone en funcionamiento una respuesta emocional ante el estresor.

“Posteriormente se controla el pensamiento y se identifica, valora y toma decisiones frente al estresor”. (Palmero; 2002: 433)

Es decir, que si el estímulo resulta ser moderado el sujeto responderá a este de manera adecuada, sin embargo si este le sobrepasa el sujeto puede entrar en shock o estrés crónico poniendo en riesgo su vida.

Frecuentemente esto sucede cuando el sujeto no tiene la capacidad de controlar el estímulo y cede ante él, sintiéndose impotente e incapaz de accionar su organismo ante la respuesta más vital que es la de huida o ataque.

Este proceso psicológico de acuerdo con Palmero (2002), implica actividades emocionales como motivacionales, ya que modula la activación del organismo y toda una serie de procesos relacionados con ella, como la atención, la alerta o la propia conducta motora (como actuamos ante un hecho), mediante la activación del sistema nervioso autónomo, las secreciones hormonales y el propio cerebro.

2.3.1 Procesos automáticos.

Existe una correlación importante entre el estrés y la activación, en la que una escasa activación origina una escasa ejecución, mientras que una elevada activación, mejora las conductas adaptativas del sujeto, por ende las ejecuciones a nivel central se vuelven más óptimas. (Berlyne, 1967; Duffy, 1962; Lindsey, 1957; Hebb, 1955; Yerkes y Dodson, 1908).

En la primera parte del proceso que se refiere al procesamiento automático, está estrechamente relacionado con la reacción afectiva del sujeto, corresponde a la primer evaluación que el sujeto hace del estresor y determina si es amenazante o no para el organismo, esta suele ser no consciente y predominantemente afectiva, (Miechenbaum y Jaremko, 1987).

Una vez que se ha determinado el grado de amenaza del estresor se puede dar una respuesta de orientación o una de defensa, la respuesta de orientación incrementa la sensibilidad que ayuda a analizar mejor la situación y la respuesta de defensa de activa ante un estresor peligroso, limitando los efectos que estos puedan tener sobre el organismo.

Dentro de este proceso también existen distorsiones que afectan la forma de evaluar el estresor y por ende se disminuye la efectividad para controlar el

proceso de estrés, entre los más frecuentes según Palmero (2002), se encuentran:

1.- El filtraje, (se resalta un detalle y toda la situación queda teñida por ese detalle).

2.- La sobregeneralización, (produce una conclusión generalizada a partir de un solo incidente).

3.- La interpretación del pensamiento, (se produce cuando una persona interpreta el pensamiento y hace juicios repentinos sobre los demás).

4.- La polarización y la visión catastrófica, (se juzga todo como bueno o como malo, y se interpreta como la mayor de las desgracias posibles).

5.- La falacia de control, (la persona se ve como impotente u omnipotente, como externamente controlada y responsable de todo).

6.- El razonamiento emocional, (la persona siente que todo tiene que ser verdadero si cree que es un perdedor entonces lo será).

7.- La falacia de cambio, (la felicidad depende de los actos de los demás).

8.- La culpabilidad, (se sienten responsables de todo lo negativo que les sucede a ellas y a sus familiares).

9.- El tener razón, (tiende a probar que su punto de vista es el correcto, el justo y adecuado).

10.- La personalización, (relacionar todo lo que ocurre con uno mismo).

2.3.2 Procesos controlados.

“Son aquellos que arrojan una primera valoración, una segunda valoración, selección de respuesta y afrontamiento”. (Palmero; 2002: 434)

1.- La primera valoración, según Lazarus y Folkman (1984), es donde se evalúan las demandas de la situación y se realizan cambios en la forma de actuar en función de cómo se evalúan.

“Lazarus y Folkman (1984), distinguen 3 tipos de valoración: la irrelevante, la benigno-positiva y la estresante”. (Palmero; 2002:435)

La primera hace referencia a casos que no afectan a la personas, la segunda evalúa el medio y las demandas como favorables, generando emociones positivas y no desencadenantes de estrés, y la tercera se valora de tres formas diferentes; puede ser estresante implicando daño o pérdida, estresante generando amenaza y estresante siendo desafiante.

2.- La segunda valoración determina si se poseen comportamientos o habilidades para hacer frente al estresor, estando condicionada al sujeto. Si el sujeto posee métodos para hacer frente pasa directamente a la siguiente fase, de lo contrario se activa la respuesta de estrés.

3.- La fase de selección de la respuesta, es la decisión que la persona hace, habiendo discriminado y dejando como viable la más adecuada respuesta ante el estresor, de esta forma decide como afrontar la situación, si pasa mucho tiempo en esta fase desencadena estrés, existen estrategias de afrontamiento que pueden ser benéficas y otras negativas.

Según Palmero (2002), este proceso de afrontamiento puede perjudicar la salud favoreciendo los altos niveles de ansiedad.

2.4 Controlabilidad y predecibilidad.

Selye, hace una diferenciación entre el estrés positivo y el negativo denominándolos eustress y distress, para hacer una distinción esta radica en el grado de control que se ejerce sobre el estresor.

Cuando el estresor es controlable, predecible e incluso buscado por la persona, se diría que el estrés es agradable o positivo, mientras que cuando el estresor no es controlable o es impredecible este se volvería negativo o desagradable.

“El hecho de tener la posibilidad de predecir la ocurrencia de un estresor produce efectos positivos en todo el proceso, (Abbott, Schoen, Badia, 1984)”. (Palmero; 2002: 438)

De tal forma que cuando un sujeto conoce el estresor y como actúa, puede establecer un modo de operación más adecuado que le permite ejercer control sobre el mismo y de esta forma se decrecen los niveles de estrés, que de lo contrario, tienen un efecto adverso.

2.5 El papel del sujeto.

Como ya se ha mencionado anteriormente el papel del sujeto es sumamente importante pues este, es el que determina como se actúa ante un estresor y si resulta amenazante o no.

“De tal forma, si el estrés sirve para que el sujeto sea estimulado y exija de su cuerpo la mejor respuesta ante el estímulo se puede decir que el estrés es bueno, de lo contrario, si provoca tensión, fatiga y resulta debilitante, es considerado negativo, luego entonces, depende en gran manera de las condiciones del sujeto”. (Fontana; 1992:3)

“No son los acontecimientos los que determinan si un sujeto resultara estresado o no, son las reacciones que estos tienen ante todo aquello que les origina estrés”. (Fontana; 1992: 3)

Lo que para un individuo fue un factor estresante, para otro puede no serlo, o incluso llegar a variar en intensidad y en tiempo siendo variables en un año, mes o día siguiente.

Por tanto Fernández-Abascal (2002), menciona que existen tres dimensiones básicas sobre las cuales el sujeto cae al afrontar el problema:

1.- El método empleado en el afrontamiento, que puede ser activo en el cual el sujeto busca la solución de la situación, el pasivo, que espera a que las condiciones cambien para poder operar y la evitación que salva la situación y sus consecuencias.

2.- La focalización del afrontamiento, que puede dirigirse al problema para tratar de manipularlo, el dirigido a la respuesta emocional, que reduce o elimina esta emoción y el dirigido a la reevaluación del problema.

3.- La actividad movilizada en el afrontamiento, que puede ser cognitiva o conductual, definiendo como se afrontara el problema.

2.6 La respuesta.

De acuerdo con Lazarus (1994), el estrés produce ansiedad, la cual se convierte en la emoción más molesta que haya sido experimentada, como respuesta al trauma vivido por el estrés excesivo.

La respuesta primordial según Selye, se da de forma fisiológica, permitiendo al organismo adaptarse y sobrevivir.

De acuerdo Fontana (1992), entre el 50 y 75 por ciento de las enfermedades y de los accidentes que ocurren actualmente se encuentran estrechamente relacionados con el estrés.

“Cuanto mayor el desequilibrio, más alto el estrés”. (Lazarus; 1994: 282)

El tipo de respuesta puede ser de ataque o de huida, estas son un mecanismo de emergencia ante una amenaza, de ninguna forma son controladas por el sujeto, se dan de forma automática y en un periodo muy corto de tiempo energiza el organismo, capacitándolo para responder de forma adecuada ante la amenaza, atacando o huyendo de la misma, estas respuestas facilitan la toma de decisiones y la ejecución de las mismas.

Sánchez (2007), define a este tipo de respuesta como una realidad, un reflejo y una reacción a ciertos estímulos desconocidos o a alguna señal de peligro, la cual manda información al cerebro, lo cual activa los procesos corporales necesarios para enfrentarlo atacando o huyendo.

2.7 Consecuencias negativas.

Cuando un estresor desequilibra el organismo y el sujeto no puede adaptarse a él y se activa la respuesta de estrés, éste genera cambios que por lo general son negativos para el individuo y estos efectos se clasifican en los siguientes según Fontana (1992).

1.- Físicos, (Tensión muscular en cuello y hombros, malestar estomacal, indisposición a alimentarse, sequedad en la boca, salivación viscosa, taquicardia, sensación de falta de aire, temblores en las manos, parpados y mejillas).

2.- Emocionales, (Irritabilidad, impaciencia, ansiedad, negativismo, falta de interés, cambios de personalidad, aumento en los problemas existenciales, depresión, pérdida de la autoestima, etc.).

3.- Comportamiento, (Problemas del habla, descenso en los niveles de energía, trastornos del apetito, apetito excesivo o falta del mismo, abuso de drogas como la cafeína o la nicotina, ansiedad, insomnio, malas relaciones personales y amenaza de suicidio).

4.- Cognoscitivos, (Poca concentración, aumento en la distracción, deterioro de la memoria, aumento en los errores, poca organización y aumento en los delirios del pensamiento).

“El grado de peligro también variará de persona a persona. La aparición de estos síntomas indica que el individuo ha alcanzado o está a punto de llegar a la fase de colapso del síndrome de adaptación general”. (Fontana; 1992: 15)

2.8 El estrés y la escuela

Dentro del ámbito educativo existen diversos factores que originan cambios en el comportamiento de los alumnos de entre los cuales se destacan los siguientes de acuerdo con Fontana (1992).

- ✓ Respaldo insuficiente: se presenta generalmente cuando el alumno tiene que realizar diversas tareas que están por debajo del nivel de competencia.
- ✓ Horas extra: realizar esta práctica es cansado y estresante en si mismo, continuamente los alumnos tienen que cancelar algún compromiso social para trabajar hasta tarde, esto los lleva a otro problema que origina estrés.
- ✓ No adaptación social: debido al aumento en el trabajo las relaciones personales toman un segundo plano, las horas sin contacto, interfieren en el desarrollo de la socialización y de los pasatiempos, los cuales son factores que alivian el estrés.
- ✓ Expectativas personales elevadas e irrealizables perfeccionismo: éstas son una de las causas principales de estrés excesivo. Si constantemente un individuo espera mucho de si mismo, se esfuerza demasiado y se muestra inconforme con los resultados surge el estrés.

El individuo pocas veces queda satisfecho con su desempeño.

- ✓ Comunicación deficiente: las interferencias en la comunicación continuamente son fuente de estrés, al no ser bien entregada una información se cometen errores que llevan al fracaso y posteriormente al estrés.
- ✓ Incapacidad para terminar un trabajo: esta puede ser ocasionada por diversos factores como: el tiempo, escasa organización, y una comunicación deficiente.
- ✓ Incapacidad en la toma de decisiones: el sujeto al no mostrarse seguro de si mismo, es imposible que tome decisiones acertadas

y ante la incertidumbre de lo que debe o no hacer como respuesta el estrés se hace manifiesto.

- ✓ Irresponsabilidad: los sujetos muestran poco interés y ante éste la falta de responsabilidad al entregar trabajos o tareas, lo cual los ventila entre el aula y posiciona en planos incómodos generadores de estrés.

- ✓ Ambiente escolar: si el alumno se encuentra falto de relaciones sociales y por otro lado cuenta con alguno de los factores anteriores, generalmente el grupo tiende a rechazarlo y éste al no ser aceptado dentro del grupo, pierde el interés, falta con frecuencia, comienza a tener sentimientos de inferioridad, originando estrés en su vida.

- ✓ Falta de metas: cuando un sujeto carece de motivadores dentro del ámbito escolar tiende a sentirse frustrado y apartado de la sociedad, como si no encajará, lo cual origina estrés.

CAPÍTULO 3

JUVENTUD

En el presente capítulo se hablará acerca del estadio que comprende la juventud y, a su vez, se expondrán algunas de las características más representativas que muestran de manera más amplia, el panorama en el que el joven se está desarrollando.

3.1 Concepto de juventud.

“Se le denomina estadio juvenil, al periodo comprendido entre los 18 años y los 22-23 años aproximadamente”. (Moraleda; 2000: 291)

La juventud de acuerdo con Moraleda (2000), es una etapa del desarrollo humano en la que la mayoría, si no, es que todos los cambios físicos ya han tenido lugar en la pubertad y en la adolescencia periodo que precede a la juventud, se alcanzan a desarrollar en una mínima parte algunos aspectos fisiológicos, la emotividad y la sexualidad, por su parte se encuentran en un estado de equilibrio relativo.

3.2 Características generales.

Según Moraleda (2000), el joven manifiesta algunos de los cambios que a continuación se enlistan:

- El contacto con la vida social se vuelve más importante y activo que en la adolescencia.
- El proceso de socialización es un factor que le permite a los jóvenes desarrollar su carácter.

- La mayoría de los jóvenes ya han ingresado a la Universidad, los que aun no, continúan sus estudios y se encuentran inmersos en el ámbito laboral o bien no realizan alguna actividad productiva.
- El ingreso a la vida laboral, es un factor determinante del carácter, la madurez y la personalidad.
- Los jóvenes que aun no se encuentran desempeñando una actividad laboral, generalmente ven menguado el desarrollo de su capacidad para poder vivir de manera independiente, prolongando así la estancia y la dependencia en el hogar.
- Para algunos jóvenes el hecho de trasladarse de un lugar a otro para continuar sus estudios, implica una mayor responsabilidad acerca de su propia existencia, aspecto que contribuye a la formación de su madurez.
- Las expectativas que son volcadas en los jóvenes, encuentran marcadas y diferencias dependiendo del rubro económico en el que se manifieste, las expectativas de la clase baja no son, ni serán las mismas que las de un joven de clase alta.
- Respecto de la afectividad, el constante cambio de humor en los jóvenes afecta sus encuentros con personas del sexo contrario.
- Su categoría de valores, intereses y criterios morales son encaminados hacia la búsqueda de la personalidad y bajo ella misma quedan cimentados.
- Sigue presente la necesidad de la autoafirmación.
- La mayoría de sus conductas ya no son patéticas, ni fatalistas, tienden a ser más positivos y ver las cosas de manera diferente.

3.3 Desarrollo del pensamiento.

En este apartado se hablará sobre el pensamiento del joven, el cual tiende a ser más profundo y se cultiva más en la inteligencia.

De acuerdo con Moraleda (2000), el pensamiento se vuelve formal, existen durante este estadio nuevas formas de inteligencia que ahora se manifiestan de un modo más específico, que se diversifica en función del ambiente, las aptitudes naturales del joven y de su aprendizaje.

Un tipo de inteligencia que se desarrolla generalmente entre los 18 y 19 años de edad, según Moraleda (2000), es la inteligencia espacial y la mecánica, que como anteriormente se hace alusión, es diverso de acuerdo con el interés y el contexto en el que el joven se desenvuelve, este tipo de inteligencia se ve más desarrollada en jóvenes que estudian arquitectura, diseño e ingenierías, que en jóvenes que se encuentran inmersos en el área humana.

Moraleda (2000), establece que en el plano verbal, ya desde la pubertad y durante la adolescencia llegando hasta los 25 años, los jóvenes comienzan a adquirir un vocabulario más abundante, diverso y técnico, el cual le permite comprender con más facilidad las lecturas y lograr un análisis más profundo de los mismos textos.

El razonamiento en esta etapa, muestra un notable crecimiento cualitativo, más que cuantitativo, pues el joven ya no se encuentra tan sensible a los estímulos externos y por ende analiza las situaciones y discrimina bajo su percepción, lo que le resulta importante y provechoso, lo que no, queda fuera de su atención.

3.3.1 Inteligencia Femenina.

De acuerdo con Moraleda (2000), en las mujeres la inteligencia se encuentra más en lo concreto de forma cualitativa, son por ejemplo el análisis de formas, colores y matices, etc., respecto de lo abstracto.

Las jóvenes tienden más a analizar los sentimientos humanos y por tanto, se vuelven más intuitivas.

De acuerdo con el vocabulario, las chicas usualmente retienen hasta los más pequeños detalles de una situación en particular, presentan mayor facilidad para la realización de actividades manuales y son más delicadas y detallistas.

3.3.2 Inteligencia Masculina.

Moraleda (2000), menciona que en los varones son menos intuitivos que las mujeres, la inteligencia se encuentra más inclinada en las cosas abstractas, el análisis de las situaciones, y sobre todo al uso del razonamiento lógico.

Los varones, “se interesan más en los estudios técnicos y especulativos, en particular por la filosofía, la elaboración de sistemas e ideologías sociales, políticas y religiosas”. (Moraleda; 2002: 293). Además muestran mayor facilidad para la manipulación de grandes objetos usualmente mecánicos.

De forma general, éste no es un estándar, si bien pueden encontrarse mujeres cuyos intereses y aptitudes, así como habilidades e inteligencia estén orientadas a realizar acciones propias de los varones, lo cual resulta de la intervención del medio sociocultural y del propio aprendizaje y necesidades de crecimiento y desarrollo de cada individuo, igual pueden ubicarse varones con capacidades semejantes a las de las mujeres, siendo más intuitivos y detallistas eh ahí el trabajo que desempeñan los profesionistas en el ramo de la gastronomía cuidando las formas, los sabores, las texturas, los matices y colores en la presentación de los platillos, un trabajo que para muchos queda exclusivo de las mujeres.

Sin embargo, como se menciona anteriormente, no existe una regla, los datos mencionados son resultado de estadísticas, en los que se diferencian rasgos que son frecuentemente propios de cada uno de los sexos.

3.4 Objetividad y Subjetividad, Idealismo y Realismo.

“Durante la juventud, el modo de percibir y conocer el mundo se ve afectado por un cierto cambio de la estructura psíquica que se opera en los individuos de esta edad: la adquisición de una relación más equilibrada entre el percibir, pensar y sentir”. (Moraleda; 2000:294).

Durante la adolescencia el combustible que dirige las acciones de los individuos son las emociones, lo que generaba una completa subjetividad al momento de emitir juicios de valor sobre algunas situaciones en particular, estando orientadas siempre bajo el pensar y el bienestar propio.

Ya en la juventud, el joven posee un mayor equilibrio emocional y psicológico, que le permite establecer parámetros de acción sobre lo afectivo y lo racional. Por otra parte, “éstos se vuelven más extrovertidos, lo que contribuye a su mayor objetivación en el pensar y a un mayor realismo crítico”. (Moraleda; 2002: 294).

El joven según Moraleda (2000), ha caído en la cuenta de que existe un mundo más allá de las apariencias o de lo que palpablemente pueda percibirse.

El mundo de las ideas y de los valores que indiscutiblemente es válido, conduce al joven a un realismo en la edad adulta, idealismo y realismo quedan equilibrados, sin embargo, siguen motivándose por los sueños y los ideales, pero ya no actúa de forma violenta contra la realidad bajo los criterios subjetivos en los que actuaba durante la adolescencia.

Estos valores ordenados de forma jerárquica, que varían entre lo deseable y lo no deseable, que en ocasiones son medios y otros objetos y metas o misma finalidad, son los que motivan la acción de los jóvenes, orientando así el curso de su propia vida, según Moraleda (2000).

“El joven ya no juzga el caso particular con arreglo a principios generales, sino que tiene en cuenta el carácter individual de la situación concreta de cada persona”. (Moraleda; 2000: 294)

Es en este momento, que por las actividades que realizan los jóvenes, tienen un mayor contacto con la sociedad y mediante eso tiene acceso a diversas esferas de las cuales obtiene conocimientos de distintas índoles como morales, políticos, religiosos, científicos, etc., que le permiten tener una imagen unitaria del mundo al centralizar y ordenar lo que percibe.

3.5 Comportamiento emocional, social y moral.

De acuerdo con Moraleda (2000), es en esta etapa que el joven tiene mayor control sobre sus emociones, sus estados de ánimo y sus sentimientos, mantienen un estado de ánimo de extrema alegría por vivir que reemplaza los sentimientos de tristeza, melancolía y descontento de años anteriores.

Junto con la búsqueda de identidad y el establecimiento de los roles en la sociedad, los jóvenes comienzan a abrirse camino laboralmente, y algunos continúan sus estudios, los primeros suelen hallarse más satisfechos al encontrarse parcialmente estables, mientras que los otros siguen aun en a búsqueda del camino a seguir. (Moraleda; 2000: 296)

En algunas ocasiones “el joven se vuelve nervioso, irritable o recae periódicamente en cambios alternantes de humor”. (Moraleda; 2000: 297), Estos cambios de humor alternan entre el heroísmo, la austeridad, la sensualidad, la exaltación y el abandono, la excesiva confianza en si mismo, sentimientos de inferioridad, negativismo ante la vida, contactos con el sexo opuesto, desdén, crítica, improductividad, censura, etc., estados de ánimo que sobre los que principalmente fluctúa el joven de acuerdo con Moraleda (2000) debido a las insatisfacciones de la vida, al no ver cumplidos sus ideales y sus sueños.

A su vez, el joven comienza a cuestionarse sobre los principios éticos que mueven a los grupos y trata de identificar si hay congruencia entre lo que predicán

y lo que hacen. Es entonces que se enfrenta a si mismo y se encuentra en la necesidad de decidir lo más conveniente para él mediante la reflexión de lo que ve, siente, piensa y escucha.

En este punto de acuerdo con Moraleda (2000), el joven resarce los errores y las faltas que comete y por tanto busca los medios más adecuados para realizarlo, acepta las culpas y deja de lado los sentimientos de miedo y culpabilidad referidos a si mismo.

En este sentido, el joven se encuentra en una lucha interna, entre decidir seguir la corriente social y el movimiento juvenil o seguir la moral personal, y es así, como van formándose diversos grupos cuyos valores y ética se manifiestan en sus actos.

Muchos de estos grupos de acuerdo con Moraleda (2000), están regidos por las creencias religiosas, las costumbres y la moral sexual. Algunos de ellos, aceptan la fidelidad en el matrimonio, manifiestan su desacuerdo ante el divorcio, el maltrato, el uso de drogas, la homosexualidad, etc. Mientras que para otros les es indiferente o abiertamente lo aceptan

3.5.1 Afirmación de si y las relaciones con el entorno.

Según Moraleda (2000), el estado de optimismo y la alegría que caracteriza a los jóvenes, generalmente va acompañada de una conciencia del poder, del éxito, del amor, del valor y el dominio.

Muchos sentimientos tienen lugar en un mismo momento en el interior del joven, en esta etapa se preocupan por hacer justicia a los valores de la personalidad de aquellos sujetos con los que convive día a día, y de tal forma actúa consigo mismo, se vuelve más objetivo y más imparcial, y esto le permite convivir en mundos diferentes sin resultar en problemas como sucedía en la adolescencia, ahora el joven convive, toca, y vive su mundo, pero no le permite a éste absorber su esencia ejerciendo de tal forma como diría Moraleda (2000), la verdadera independencia de espíritu.

Cabe mencionar que de acuerdo con Moraleda (2000), muchos jóvenes adoptan una actitud de equilibrio ante los estímulos externos, pero muchos otros más no logran establecer este equilibrio y manifiestan su inconformidad con la sociedad, con las ideas y con las personas con las que vive de una manera agresiva y rebelde.

La rebeldía juvenil contra el sistema social en que viven, según Moraleda (2000), dista de ser un problema universal, algunas sociedades no manifiestan rupturas generacionales ni problemas en el paso de una generación a otra, puesto que aceptan su rol y lo acatan y llevan a cabo sin mayor inconveniencia, no obstante en la actualidad la realidad social es diferente.

3.5.2 Participación social.

Durante la juventud, las relaciones que se establecen entre grupos han dejado de lado el sentido de camaradería, si bien las relaciones de amistad se vuelven más fuertes, comienzan a entablarse relaciones afectivas mucho más formales y comprometidas. (Moraleda: 2000)

Las citas y el noviazgo van sustituyendo las relaciones de simple amistad, manifestando una diferencia cualitativa que repercute directamente en el bienestar del individuo, dejando de lado el egocentrismo y el narcisismo, dándole paso a un "tú".

Mientras que en las relaciones de camaradería ningún compromiso más allá de la amistad obligaba a buscar el bien común y la unión comprometida de ver por los demás, esta cambia en el noviazgo, ahora se busca el bien común, se busca la unión indefinida, existe un compromiso y se vuelve más formal y activa la relación.

Sin embargo sigue presente según Moraleda (2000), la necesidad de mantener relaciones con grupos afines, que compartan los mismo intereses, eh ahí el porque de el conglomerado en las discotecas, fiestas, grupos urbanos, festivales de música, etc.

En esta etapa de acuerdo con Moraleda (2000), surge el enamoramiento y para que este pueda darse tiene que ser mutuo, existen una serie de reacciones que surgen en cadena y que dan cuenta de ello como el entusiasmo, la imaginación, la necesidad de buscarse, estar juntos, alimento y transmisión de uno al otro, pérdida del apetito, desaparición del aburrimiento, falta de sueño, o por el contrario manifiestan demasiada hambre, y sueños felices, ansiedad, palpitaciones, rubor o palidez, etc.

3.6 Intereses y Actitudes.

Los jóvenes estudiantes adoptan un afán por el saber, queriendo abarcar con el conocimiento todas las esferas del saber humano.

“El joven se va dando cuenta de que su propia existencia adquiere su plenitud sólo cuando contribuye a la realización de esos valores e intereses en el mundo. Así nace su deseo de colaborar en la economía, la técnica, la agricultura, el derecho, etc., por medio de una profesión; de colaborar con el gobierno de la sociedad por medio de la política; de construir su futuro personal”. (Moraleda; 2000: 325)

A continuación se muestra una lista de los intereses predominantes en los jóvenes de acuerdo con Moraleda (2000).

- La amistad y el amor sobre pasa todo interés propio de la edad.
- Mostrar ayuda a los demás y ser útiles a la sociedad.
- Ser feliz y dichoso permanentemente como meta de vida.
- Poseer una amplia cultura y extensos conocimientos.
- Acceder al mundo de los valores espirituales.
- Conquistar el mundo.
- La elección y el ejercicio de una profesión.
- Autorrealización mediante el empleo.
- Lograr una ordenación jerárquica de valores.

- Definir su estatus religioso: Optar por el ateísmo, Abandono de la práctica religiosa a la que pertenecía e ingresar a otra, ser un creyente tradicional o un creyente autónomo que acepta su religión y la pone en práctica.

CAPÍTULO 4

METODOLOGÍA, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En este capítulo, se describe la metodología que siguió la investigación con la finalidad de mostrar que la información aquí presentada cuenta con un sustento científico basado en un método y técnicas de estudio apropiadas, además se presentan los resultados obtenidos mediante la investigación, con el fin de verificar las hipótesis planteadas.

4.1 Tipo de investigación.

Dentro de la metodología de la investigación existen dos clasificaciones de las cuales se parte en una investigación, una de ellas es la descriptiva y la otra es la experimental.

La presente investigación es de tipo descriptiva, de acuerdo con Moreno (1986), partiendo de la forma y el momento en el que se analice el fenómeno de estudio es como se clasifica, por tanto, una investigación descriptiva es aquella en la que se recaban e interpretan datos acerca de la forma en la que los fenómenos están interactuando, esto, sin que el investigador afecte o modifique tanto el ambiente como las variables.

Principalmente se describe en qué consiste el fenómeno, cómo se relacionan sus partes con el todo, y cuáles son sus características primordiales.

En función de la información anterior, esta investigación se ocupó de recolectar datos en cada una de sus variables para poder medirles e interpretarles, así como establecer los factores que intervienen y alteran las variables, refiriéndose específicamente al estrés y el rendimiento académico.

4.2 Enfoque de la investigación.

En la metodología de investigación existen dos enfoques sobre los cuales se fundamenta una investigación para su estudio, el cuantitativo y el cualitativo.

De acuerdo con Hernández (2002), el enfoque sobre el cual giró esta investigación es el cuantitativo no experimental (lo que indica que las variables independientes no son manipuladas por el sujeto que investiga, por el contrario, éste se limita a observar y realizar análisis sin afectar el ambiente), con base en un estudio transversal y con un diseño correlacional de tipo causal, haciendo uso de técnicas estandarizadas para la obtención de información de campo.

Así, “el enfoque cuantitativo, es aquel en el que se parte de la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente, y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento de una población”. (Hernández, 2002: 5)

Las ventajas de realizar un estudio cuantitativo son las siguientes de acuerdo con Hernández (2002: 18).

- Ofrece la oportunidad de generalizar los resultados de una forma más amplia.
- Otorga control sobre los fenómenos, así como magnitudes y conteos de los mismos.
- Facilita la comparación con estudios similares.

4.3 Tipo de Hipótesis.

“En este tipo de estudios se establece una o varias hipótesis (suposiciones acerca de una realidad), se diseña un plan para someterlas a prueba, se miden las variables incluidas en las hipótesis y se transforman las mediciones en valores numéricos (datos cuantificables), para analizarse posteriormente con técnicas

estadísticas y extender los resultados a un universo más amplio". (Hernández Sampieri: 2002; 11)

Partiendo de la premisa anterior, en una investigación con enfoque cuantitativo se plantea una hipótesis la cual contiene variables que se medirán, una vez cuantificados los datos que arrojen las pruebas estadísticas, éstos se analizarán e interpretarán de tal forma que se podrá comprobar si la hipótesis expresada es nula o verídica.

De acuerdo con Hernández (2002), este tipo de hipótesis se denominan "Hipótesis correlacional bivariadas", que principalmente se encargan de establecer la asociación habida entre dos variables. Aunque también se pueden establecer relaciones entre más variables, a este último, corresponde la hipótesis denominada "Hipótesis correlacional múltiple" de esta manera no sólo se establece el tipo de relación existente, sino la manera en que se unen y qué tipo de dirección siguen.

4.4 Alcance de la investigación.

El alcance de esta investigación es de tipo correlacional.

Este tipo de estudios tienen el propósito de evaluar la relación que existe entre dos o más conceptos, categorías o variables. "Los estudios cuantitativos correlacionales miden el grado de relación entre esas dos o más variables, cuya finalidad es saber cómo se puede comportar un concepto o una variable conociendo el comportamiento de otras variables relacionadas." (Hernández: 2002; 121,122)

Así pues, se quiere saber si el estrés influye en el rendimiento académico del alumno, para ello se utilizó una prueba estandarizada llamada "Perfil de Estrés" de Kenneth Nowak, que a través de una serie de preguntas cerradas, compara las puntuaciones con estándares establecidos permitiendo así, al final, con el resultado obtenido, analizar los datos arrojados para corroborar las hipótesis.

Este tipo de correlación puede ser negativa o positiva, esto indica que si un sujeto presenta una alta incidencia de una variable, en definitiva mostrará un puntaje alto también en la otra variable, es decir que mientras más estresado esté un alumno más alto será el rendimiento académico de éste, por el contrario si el alumno se encuentra en niveles altos de estrés, su rendimiento académico se verá menguado.

4.5 Diseño del estudio.

De tal forma, se partió del análisis de dos variables una dependiente y otra independiente y se utilizó un diseño transeccional correlacional – causal, que se describirá a continuación.

“En este tipo de diseños se describen las relaciones entre dos o mas categorías, conceptos o variables en un momento determinado, permitiendo así, analizar y evaluar la asociación entre las variables”. (Hernández: 2002; 274)

De esta forma, se determina cuál de las variables es la causa y cuál el efecto, es decir, la variable dependiente y la independiente y en función de ello, se instauran relaciones causales en las que se determinan los motivos y se buscan explicaciones sobre el fenómeno estudiado.

Es decir, que bajo una interpretación cualitativa se explican los resultados cuantitativos obtenidos mediante el análisis estadístico por medio de los instrumentos.

4.6 Población y muestra.

De acuerdo con Rojas (1991), la población, se refiere al conjunto de individuos que se encuentran inmersos en el problema de investigación, ésta se estudia en un momento específico y en un tiempo determinado.

La población sobre la cual se tomó la muestra en la presente investigación, fue el alumnado de la Escuela de pedagogía de la Universidad Don Vasco A.C.

Tal institución está ubicada en el entronque carretera a Pátzcuaro, número 1100, en la ciudad de Uruapan, Michoacán. Siendo ésta incorporada a la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

De acuerdo con los registros del ciclo escolar 2007 – 2008 la Escuela de Pedagogía cuenta con cuatro grupos, uno para cada semestre en curso, el número de alumnos inscritos es de 92 alumnos, de los cuales el 78.26 % son mujeres.

Estos se encuentran distribuidos de la siguiente manera: primer semestre cuenta con un total de 28 alumnos, tercer semestre cuenta con 24 alumnos, quinto semestre tiene matriculados a 22 alumnos y séptimo semestre tiene a 18 alumnos.

La muestra es un subgrupo de la población y que para su estudio se procedió a la recolección de datos específicamente de cada uno de los integrantes de la muestra, en función de esto se deriva la determinación de un juicio de valor representativo y/o característico de la población, esta muestra no es probabilística, pues no se realizó un muestreo al azar según Rojas (1991).

En este caso, la investigación requería de una muestra en específico para su estudio partiendo de límites establecidos por los instrumentos de medición de las variables, en este caso se trabajó conforme a los parámetros establecidos en la prueba estandarizada.

Para el diseño de la muestra, ésta fue no probabilística intencional o selectiva, que se utiliza cuando se requiere tener casos que puedan ser representativos de la población estudiada. La selección se hace de acuerdo con el esquema de trabajo del investigador, de acuerdo con Rojas (1991).

De tal forma, la muestra se toma del séptimo semestre de la licenciatura en pedagogía, contando con un porcentaje del 94.44 % del sexo femenino.

La mayoría de los estudiantes son de nivel socioeconómico medio y medio alto, un alto porcentaje originario de Uruapan, mientras que una porción de los estudiantes provienen de comunidades cercanas, la edad promedio de los sujetos se encuentra en promedio grupal entre los 22 años de edad.

4.7 Técnicas e instrumentos de investigación.

Las técnicas de recolección de datos son instrumentos indispensables que permiten evaluar el comportamiento o la variable de estudio en una población específica.

Entre las técnicas de recolección de datos que se utilizaron en esta investigación fueron las estandarizadas y las de registro académico. Las primeras se utilizaron para medir la variable independiente que es el estrés, y las segundas se requirieron para medir la variable dependiente rendimiento académico

4.7.1 Pruebas estandarizadas.

“Las técnicas estandarizadas son cuestionarios o inventarios desarrollados para medir diversas variables y que tienen sus propios procedimientos de aplicación, codificación e interpretación” (Hernández: 2002; 435), las cuales prueban su confiabilidad y validez, aprobando así el proceso de investigación.

Dentro de las pruebas estandarizadas existen varios tipos: las que miden habilidades y aptitudes, la personalidad, los intereses, los valores, el desempeño, la motivación, el aprendizaje, las relaciones laborales en una empresa, la inteligencia emocional.

En la actualidad, este tipo de pruebas se pueden encontrar en diversas presentaciones, mientras que algunas pueden responderse de manera electrónica, otras aún se presentan sobre material impreso, algunas requieren de material didáctico.

La escala de Kenneth Nowack evalúa 15 áreas relacionadas con el estrés y el riesgo para la salud en personas de 20 a 70 años de edad.

El Perfil de Estrés consta de 123 reactivos, siendo auto-aplicable y que permiten abordar áreas como hábitos de salud, ejercicio, descanso/sueño, Alimentación/nutrición, prevención, conglomerado de reactivos ARC, conducta tipo A, estilos de afrontamiento (valoración positiva, valoración negativa, minimización de la amenaza y concentración en el problema), bienestar psicológico, red de apoyo social y fuerza cognitiva, además de contar con una medida de sesgo y un índice de inconsistencia en las respuestas dadas por los sujetos.

El tiempo esperado de realización de la prueba oscila entre los 20 y 25 minutos, esto de acuerdo con el manual de aplicación contenido en la prueba.

4.7.2 Registros académicos.

Otra de las técnicas de recolección de datos que se utilizó fue la de registros académicos, que se refiere a los puntajes institucionales que registran el rendimiento de los alumnos.

Estos registros, brindan la oportunidad de conocer lo que el alumno sabe a partir de un dato numérico obtenido de evaluaciones que el docente realiza durante el ciclo escolar, es decir, las calificaciones o puntajes obtenidos por parte de los alumnos durante el proceso educativo, lo que determina el rendimiento académico mediante el uso de la calificación como indicador del mismo, según Zarzar (1997).

Éste tipo de registros son obtenidos directamente de la institución involucrada, en el caso particular de esta investigación, la universidad aportó los historiales académicos de cada uno de los alumnos de 7º semestre de la Licenciatura en Pedagogía.

Estos registros fueron vaciados y graficados, se obtuvieron medidas de tendencia central y dispersión para posteriormente, ser procesados con los puntajes obtenidos en el test “Perfil de Estrés”, aplicando el coeficiente de correlación de Pearson, y de esa forma, establecer el nivel de correlación de las variables. (Corroborar si esa relación resulta positiva o negativa en función de la hipótesis planteada.)

4.8 Descripción del proceso de investigación

En este apartado se describirá el proceso que se llevó a cabo para la realización de la investigación.

La presente investigación en el momento de su concepción, buscó establecer el tipo de correlación establecida entre el “Estrés” y el “Rendimiento Académico”, por tanto se pensó en la población y muestra que servirían para llevar a cabo el proyecto.

En primer instancia, durante el periodo comprendido entre octubre del año 2007 a enero del año 2008, se entregó el proyecto de investigación determinando el enfoque que habría de seguir, de igual forma se entregan los antecedentes, los objetivos e hipótesis que habrían de responderse durante el proceso, durante este periodo se asistió a la Universidad y se pidió permiso al director de la Escuela para realizar la investigación en el séptimo semestre de la Licenciatura específicamente, fijando así las fechas para obtener la información.

Posteriormente, durante los meses de enero a marzo del año 2008, se hizo entrega de del marco teórico, que comprendió los 3 primeros capítulos de la investigación, referidos al Rendimiento Académico, Estrés, y Juventud entregados en ese orden, siendo estos conformados a partir de la recopilación de información actualizada y de literatura confiable en bibliotecas de la ciudad de Uruapan y haciendo uso de Internet y videos.

Durante el mes de abril del año 2008, se realizó la investigación de campo, que comprendió: la Selección de la prueba estandarizada “Perfil de Estrés” , la

selección de la población y la muestra siendo ésta, el grupo de séptimo semestre de la Licenciatura en Pedagogía de la Universidad Don Vasco, A.C. de la ciudad de Uruapan, de igual manera se realizó la aplicación de la prueba el día 16 de abril del año 2008, a las 7:00 p.m. en las instalaciones de la Universidad Don Vasco, A.C., el grupo quedó bajo mi cargo y de manera grupal se les hizo de su conocimiento las instrucciones adecuadas para la aplicación del test, el tiempo requerido para dar respuesta a la prueba fue libre, y de tal forma se iban respondiendo las dudas surgidas.

Durante este mismo periodo se hizo el análisis estadístico de la información obtenida mediante los registros académicos, determinando así mediante una calificación el nivel de rendimiento del grupo y haciendo su equivalencia mediante el Manual de disposiciones y procedimientos para escuelas incorporadas a la UNAM. De igual forma se obtuvieron los promedios por alumno y a nivel grupal.

En el mes de mayo del año 2008, se realizó el tratamiento estadístico de la información, siendo evaluados los test y habiendo obtenido los resultados para posteriormente redactar el informe de investigación.

4.9 Interpretación de resultados.

Para la interpretación de los resultados obtenidos mediante la medición cuantitativa de las variables, se procedió a realizar la descripción de los mismos y su influencia en cada una de ellas.

4.9.1 Descripción de la variable independiente, estrés.

En primera instancia, se analizará la variable independiente de ésta investigación, el estrés, que de acuerdo con Palmero (2002: 424), es definido como un proceso psicológico que se origina ante una exigencia al organismo, frente al cual éste no tiene recursos para dar una respuesta adecuada, activando un mecanismo de emergencia consistente en una activación psicofisiológica que permite recoger más y mejor información, procesarla e interpretarla más rápida y eficientemente, y así permitir al organismo actuar de una manera adecuada a la demanda.

De acuerdo con la premisa anterior, el estrés en el ámbito educativo tiene una influencia que se encuentra determinada por factores externos e internos dentro del mismo proceso.

A continuación, se presentan los resultados cuantitativos encontrados con la administración del test “Perfil de estrés”.

Los resultados se presentan de acuerdo a las subescalas del mismo test.

Primera subescala: “Estrés”.

El estrés es definido en la prueba estandarizada denominada “Perfil de Estrés”, como la experiencia de incomodidades, molestias y frustraciones mayores y menores de la vida cotidiana.

La primera subescala (compuesta por seis reactivos) arroja un puntaje natural de 14.65, que traducido en puntuación T indica que el grupo en cuestión

se encuentra en 46, nivel de estrés percibido debajo de la media poblacional (50), es decir que, aún cuando en la vida del sujeto existan sucesos importantes, estos no son percibidos como estresantes y por tanto no causan daños al sujeto.

Segunda subescala: “Hábitos de salud”.

El análisis de la segunda subescala, “Hábitos de salud”, que se refiere a las conductas específicas que se practican de manera regular y que conducen al bienestar físico y psicológico de los individuos, arroja un promedio grupal de 80.88, que traducido en puntuación T ubica al grupo en 41, estableciendo así que el grupo en general no mantiene buenos hábitos de salud, es decir, estos son menos de los estrictamente necesarios para evitar enfermedades y constituyen un riesgo para la salud.

Tercera subescala: “Ejercicio”.

En la tercera subescala, “Ejercicio”, se refiere a la frecuencia con la que el sujeto realiza ejercicios para mejorar el tono muscular y el sistema cardiovascular. El análisis de esta subescala arroja un puntaje natural de 7.12, que traducido en puntuaciones T ubica al grupo en 43, lo que establece que el grupo se encuentra por debajo de la media y por tanto la práctica de ejercicios es menos de lo indispensable para mantener al cuerpo en óptimas condiciones, lo que indica que hay un mal mantenimiento del cuerpo y la salud.

Cuarta subescala: “Descanso/Sueño”.

La cuarta subescala, “Descanso/Sueño”, hace alusión a la frecuencia con la que los individuos obtienen un descanso adecuado, sueño y relajamiento. El grupo obtuvo un puntaje natural de 13, que traducido a puntuaciones T lo ubica en 38, una puntuación baja y negativa, que indica que el grupo suele sentirse cansado, más fatigado y menos relajado durante el día y en la realización de sus actividades.

Quinta subescala: “Alimentación/Nutrición”.

La quinta subescala, “Alimentación/Nutrición”, compuesta por 5 reactivos, valora si los individuos tienen como práctica general comer de manera balanceada y nutritiva. El grupo obtuvo un puntaje natural de 13, que traducido en puntuaciones T ubica al grupo en 43, un rango clasificado como negativo y de riesgo pues se encuentra por debajo de la media poblacional, e indica que los individuos no tienden a mantener hábitos dietéticos balanceados, tienen menor probabilidad de controlar o limitar su consumo de grasas saturadas, colesterol, azúcar, sal y calorías, es decir, no sigue un patrón nutricional “saludable” en su régimen alimenticio cotidiano.

Sexta subescala: “Prevención”.

La sexta subescala, “Prevención”, determina en 11 reactivos, la frecuencia con la que los individuos ponen en práctica estrategias preventivas de salud e higiene, como evitar el contacto con personas enfermas, hacerse evaluaciones médicas regulares, tomar medicamentos de acuerdo con las prescripciones médicas, etc. El grupo obtuvo un puntaje natural de 42.71, que traducido en puntuaciones T ubica al grupo en 49, puntuación que establece que el grupo se encuentra haciendo lo mínimo indispensable para evitar riesgos de enfermedades.

Séptima subescala: “Conglomerado de reactivos ARC”.

La séptima subescala, “Conglomerado de reactivos ARC”, analizada en 3 reactivos, explora directamente el abuso de sustancias como el alcohol y las drogas e incluso el consumo de tabaco. El grupo obtuvo un puntaje natural de 13.94, que traducido en puntuaciones T ubica al grupo en 49, puntuación que determina que el grupo tiene una mediana vulnerabilidad a la enfermedad, es decir, hace poco uso de los recursos para la protección de su salud.

Octava subescala: “Red de apoyo social”.

La octava subescala, “Red de apoyo social”, analizada mediante 15 reactivos, proporciona una medición directa del grado en el que el individuo siente que hay gente con la que puede contar en todo momento para obtener apoyo emocional, consejo, información, amor incondicional y ayuda, además de evaluar qué tan satisfecho se siente con dicho apoyo. El grupo obtuvo un puntaje natural de 58.24, que traducido en puntuación T ubica al grupo en 61, lo que indica que éste es positivo y que tienden a experimentar mayor satisfacción con la calidad y la cantidad de su red de apoyo social y que es valorado por aquellos que le rodean.

Novena subescala: “Conductas tipo A”.

La novena subescala, “Conductas tipo A”, analizada en 10 reactivos, mide el rango en que éste tipo de conductas son expresadas como respuesta ante las exigencias, miden la ira internalizada, la ira expresada, la premura de tiempo, la rapidez laboral, la impaciencia, el involucramiento en el trabajo, la búsqueda de mejoría, la conducción ruda de vehículos y las conductas competitivas. Dentro de sus características se encuentra la desconfianza, el enojo, la ira y la hostilidad. El grupo obtuvo un puntaje natural de 29.47, que traducido en puntuaciones T ubica al grupo en 45, lo que indica que medianamente presentan este tipo de conductas y que pueden seguir en aumento, ser un riesgo para la salud y la aparición de enfermedades cardíacas.

Décima subescala: “Fuerza cognitiva”.

La décima subescala, “Fuerza cognitiva”, analizada mediante 30 reactivos, explora las atribuciones, actitudes y creencias que un individuo tiene acerca de la vida y el trabajo. El grupo obtuvo un puntaje natural de 109.88 que traducido en puntuaciones T lo ubica en 53, lo que indica que hay un mediano control sobre las diversas áreas de la vida, tienden a experimentar un nivel medio de compromiso y participación en su trabajo y en su familia, así como en ellos mismos, tienden a considerar algunos de los cambios y retos de la vida como

oportunidades de crecimiento. En cierta medida, tienen un sentido de control sobre los eventos significativos y los resultados que obtienen.

Décimo primera subescala “Valoración positiva”.

La décimo primera subescala “Valoración positiva”, está conformada por 5 reactivos. La valoración positiva está considerada como un estilo de afrontamiento y se determina la frecuencia con la que es usada como estrategia para la reducción del estrés y los riesgos de enfermedad relacionados con este. Esta subescala explora el uso de comentarios de apoyo y de motivación autodirigidos para minimizar la percepción de estrés, es decir, concentrarse en los aspectos positivos del problema para reducir el impacto en el individuo. El grupo obtuvo un puntaje natural de 17.35, que traducido en puntuaciones T ubica al grupo en 51, que indica que se hace un uso moderado de esta estrategia de manera grupal.

Décimo segunda subescala: “Valoración negativa”.

La décimo segunda subescala, “Valoración negativa”, analizada en 5 reactivos, que esta considerada, también, como un estilo de afrontamiento y determina la frecuencia con la que es usada esta estrategia para aproximarse a las situaciones desafiantes, se caracteriza por la auto culpabilidad, crítica o pensamiento catastrófico. El grupo obtuvo un puntaje natural de 13.35, que traducido en puntuaciones T ubica al grupo en 48, que indica que se hace un uso moderado de esta estrategia de manera grupal, no concentrándose en demasía en los peores aspectos o consecuencias de una situación, reflexionando sobre lo que debió y no debió haberse hecho en determinada situación y sobre su resolución insatisfactoria, es decir, en ocasiones tienden a concentrarse en lo negativo, sin darle posibilidad a lo positivo de cambiar el panorama.

Décimo tercera subescala: “Minimización de la amenaza”.

La décimo tercera subescala, “Minimización de la amenaza”, también conocida como evitación, es considerada, igual que los dos anteriores, como un estilo de afrontamiento de los estresores, mediante la mitigación de su

significación o no adentrarse en ellos. El grupo obtuvo un puntaje natural de 16.53, que traducido en puntuaciones T ubica al grupo en 57, que indica que se hace un uso frecuente de esta estrategia y se tiende a hacer burla o bromas de alguna situación problemática, desviando intencionalmente la atención del problema y borrándolo de la mente o descalificándolo para no extenderse en las dificultades.

Décimo cuarta subescala: “Concentración en el problema”.

La décimo cuarta subescala, “Concentración en el problema”, analizada mediante 4 reactivos, indaga acerca de la inclinación de una persona a hacer intentos activos de cambiar su conducta o los estresores ambientales que afecten una situación. El grupo obtuvo un puntaje natural de 13.06, que traducido en puntuaciones T ubica al grupo en 47, que indica que se hace un uso moderado de esta estrategia y se tiende desarrollar un plan de acción específico para enfrentar alguna situación, se les pide a otras personas que hagan cambios o se analiza la propia existencia y experiencia para determinar un curso de acción eficaz para resolver un evento estresante.

Décimo quinta subescala: “Bienestar psicológico”.

La décimo quinta subescala, “Bienestar psicológico”, analizada mediante 12 reactivos, valora la experiencia global del individuo de satisfacción y ecuanimidad psicológica durante los últimos 3 meses. El grupo obtuvo un puntaje natural de 45.59, que traducido en puntuaciones T ubica al grupo en 54, que indica que el grupo algunas veces se siente satisfecho consigo mismo y se perciben a si mismos como capaces de disfrutar la vida, es común que se sientan felices con la familia, el trabajo, las relaciones interpersonales y los logros.

4.9.2 Descripción de la variable dependiente Rendimiento Académico.

Respecto del rendimiento académico, en el primer capítulo de esta investigación, se afirma que, de acuerdo con Zarzar (1997), éste se convierte en

un proceso de evaluación (valoración) referente a la calidad y a elementos de tipo subjetivo (opiniones, sentimientos, intuiciones,) y de medición (cuantificación).

La obtención de la calificación como indicador del promedio de un alumno se obtiene mediante la suma de porcentajes derivados de algunas variables que los profesores toman en cuenta para poder de tal forma, realizar su evaluación.

A continuación se exponen algunas de las técnicas y estrategias de que disponen los docentes para asignar una calificación.

De las 7 materias que se cursaron durante el séptimo semestre, la mayoría coincide en la utilización de las siguientes técnicas y estrategias para evaluar a los alumnos:

- Examen escrito.
- Participación en clase.
- Exposiciones.
- Asistencia.
- Investigación y entrega de reportes y trabajos.
- Proyecto de investigación y avances.

De tal forma, la obtención del promedio en los alumnos como proceso basado en los registros escolares, resultaron de la siguiente manera.

En la primer asignatura “Evaluación y desarrollo curricular”, el grupo obtuvo un promedio de 8.53, que bajo las disposiciones académico- administrativas de la UNAM, institución a la que se encuentra incorporada la Universidad Don Vasco, que al realizar una equivalencia, ubicó éste promedio, dentro de la escala como un Buen aprovechamiento escolar.

En la segunda asignatura “Política educativa de México II”, el grupo obtuvo un promedio de 9.12, que bajo las disposiciones académico- administrativas de la

UNAM, que al realizar la equivalencia ubicó, este promedio, dentro de la escala, de Muy Buen aprovechamiento escolar.

En la tercera asignatura “Taller de investigación educativa I”, el grupo obtuvo un promedio de 8.47, que bajo las disposiciones académico-administrativas de la UNAM, realiza una equivalencia ubicando este promedio, dentro de la escala, de Buen aprovechamiento escolar.

En la cuarta asignatura “Formación y práctica profesional III”, el grupo obtuvo un promedio de 9.18, que bajo las disposiciones académico-administrativas de la UNAM, realiza una equivalencia ubicando este promedio, dentro de la escala, de Muy Buen aprovechamiento escolar.

En la quinta asignatura “Orientación para la educación sexual”, el grupo obtuvo un promedio de 9.12, que bajo las disposiciones académico-administrativas de la UNAM, realiza una equivalencia ubicando este promedio, dentro de la escala, de Muy Buen aprovechamiento escolar.

En la sexta asignatura dedicada a la pre- especialidad y por la modalidad en la que se presenta , el grupo es dividido en dos subgrupos (Seminario de Alfabetización de jóvenes y adultos y Teorías y problemas de aprendizaje), que al distribuir y promediar las calificaciones globales dentro de la pre-especialidad tomada como materia individual, el grupo obtuvo un promedio de 8.18, que bajo las disposiciones académico- administrativas de la UNAM, realiza una equivalencia ubicando este promedio, dentro de la escala, de Buen aprovechamiento escolar.

De manera general, tomando en cuenta todas las asignaturas y promediándolas con el número de individuos, estos obtienen un promedio de 8.76 que en su equivalente queda dentro de la escala del Buen aprovechamiento escolar.

4.10 Correlación de las variables investigadas (Estrés y Rendimiento Académico).

En este apartado, se presentan las correlaciones encontradas mediante el coeficiente de correlación de Pearson, entre las subescalas del “Perfil de estrés” y la variable dependiente “Rendimiento Académico”, estableciendo estadísticamente el puntaje obtenido y para el cual, las puntuaciones ubicadas en igual y mayor de .33 resultan significativas.

Rendimiento académico y su correlación con la subescala “Estrés”

El puntaje obtenido en la correlación entre rendimiento académico y la subescala “Estrés”, arroja un puntaje de 0.41 que establece una correlación positiva moderada entre estas dos variables.

Rendimiento académico y su correlación con la subescala “Hábitos de salud”

El puntaje obtenido en la correlación entre rendimiento académico y la subescala “Hábitos de salud”, arroja un puntaje de 0.09 que establece una correlación nula entre estas dos variables. El índice indica, por tanto, una independencia total entre las dos variables, es decir, que la variación de una de ellas no influye en absoluto en el valor que pueda tomar la otra.

Rendimiento académico y su correlación con la subescala “Ejercicio”

El puntaje obtenido en la correlación entre rendimiento académico y la subescala “Ejercicio”, arroja un puntaje de -0.30 que establece una correlación negativa moderada entre estas dos variables.

Rendimiento académico y su correlación con la subescala “Descanso/Sueño”

El puntaje obtenido en la correlación entre rendimiento académico y la subescala “Descanso/Sueño”, arroja un puntaje de -0.31 que establece una correlación negativa débil entre estas dos variables.

Rendimiento académico y su correlación con la subescala “Alimentación/Nutrición”

El puntaje obtenido en la correlación entre rendimiento académico y la subescala “Alimentación/Nutrición”, arroja un puntaje de 0.26 que establece una correlación positiva moderada entre estas dos variables.

Rendimiento académico y su correlación con la subescala “Prevención”

El puntaje obtenido en la correlación entre rendimiento académico y la subescala “Prevención”, arroja un puntaje de 0.22 que establece una correlación positiva débil entre estas dos variables.

Rendimiento académico y su correlación con la subescala “Conglomerado de reactivos ARC”

El puntaje obtenido en la correlación entre rendimiento académico y la subescala “Conglomerado de reactivos ARC”, arroja un puntaje de 0.41 que establece una correlación positiva moderada entre estas dos variables.

Rendimiento académico y su correlación con la subescala “Red de apoyo social”

El puntaje obtenido en la correlación entre rendimiento académico y la subescala “Red de apoyo social”, arroja un puntaje de 0.12 que establece una correlación positiva débil entre estas dos variables.

Rendimiento académico y su correlación con la subescala “Conductas tipo A”

El puntaje obtenido en la correlación entre rendimiento académico y la subescala “Conductas tipo A”, arroja un puntaje de 0.00 que establece una correlación nula entre estas dos variables. El índice indica, por tanto, una independencia total entre las dos variables, es decir, que la variación de una de ellas no influye en absoluto en el valor que pueda tomar la otra.

Rendimiento académico y su correlación con la subescala “Fuerza cognitiva”

El puntaje obtenido en la correlación entre rendimiento académico y la subescala “Fuerza cognitiva”, arroja un puntaje de -0.24 que establece una correlación negativa débil entre estas dos variables.

Rendimiento académico y su correlación con la subescala “Valoración positiva”

El puntaje obtenido en la correlación entre rendimiento académico y la subescala “Valoración positiva”, arroja un puntaje de -0.33 que establece una correlación negativa moderada entre estas dos variables.

Rendimiento académico y su correlación con la subescala “Valoración negativa”

El puntaje obtenido en la correlación entre rendimiento académico y la subescala “Valoración negativa”, arroja un puntaje de 0.08 que establece una correlación nula entre estas dos variables. El índice indica, por tanto, una independencia total entre las dos variables, es decir, que la variación de una de ellas no influye en absoluto en el valor que pueda tomar la otra.

Rendimiento académico y su correlación con la subescala “Minimización de la amenaza”

El puntaje obtenido en la correlación entre rendimiento académico y la subescala “Minimización de la amenaza”, arroja un puntaje de -0.24 que establece una correlación negativa débil entre estas dos variables.

Rendimiento académico y su correlación con la subescala “Concentración en el problema”

El puntaje obtenido en la correlación entre rendimiento académico y la subescala “Concentración en el problema”, arroja un puntaje de -0.18 que establece una correlación negativa débil entre estas dos variables.

Rendimiento académico y su correlación con la subescala “Bienestar psicológico”

El puntaje obtenido en la correlación entre rendimiento académico y la subescala “Bienestar psicológico”, arroja un puntaje de -0.16 que establece una correlación negativa débil entre estas dos variables.

4.11 Grado de influencia porcentual entre las variables investigadas.

En este apartado se determina la influencia tanto del factor “Estrés”, como del factor “Conglomerado de reactivos ARC”, (de acuerdo con los puntajes obtenidos en las subescalas con tales nombres), sobre el rendimiento académico de los estudiantes del séptimo semestre de la Licenciatura en Pedagogía.

Primeramente, mediante el análisis estadístico de la información obtenida de los puntajes arrojados a través del test, se encuentra una correlación estadísticamente significativa entre la subescala “estrés” y rendimiento académico habiendo obtenido, mediante el coeficiente de correlación de “Pearson”, un puntaje de .41 que indica una correlación positiva moderada, entendiéndose que mediante este tipo de correlación todo resultado obtenido entre variables que

resulte igual o mayor de .33 resulta estadísticamente significativo y de importancia para el investigador. Es por tanto que entre estas dos variables siendo las principalmente analizadas en la investigación existe una correlación significativa, y para determinar la influencia que hay entre estas variables, se obtiene la varianza de factores comunes, que se entiende como una medida estadística que indica, mediante un porcentaje, el grado en que una variable influye en otra. Para la obtención de la varianza, sólo se eleva al cuadrado el coeficiente de correlación obtenido mediante la *r* de “Pearson” según Hernández (2006).

De tal forma se obtiene entonces, un porcentaje de 16.53%, de influencia del estrés sobre el rendimiento académico, teniendo con ello un considerable influjo.

Grado de influencia porcentual entre el “Conglomerado de reactivos ARC” y “Rendimiento Académico”.

En un segundo momento, mediante el análisis estadístico de la información obtenida de los registros académicos, se encuentra una correlación estadísticamente significativa entre la subescala “Conglomerado de reactivos ARC” y rendimiento académico habiendo obtenido mediante el coeficiente de correlación de “Pearson” un puntaje de .41 que indica una correlación positiva moderada.

De tal forma se establece entonces, mediante la varianza de factores comunes un porcentaje de 17.21% del Conglomerado de reactivos ARC sobre el rendimiento académico. Es importante recordar que el Conglomerado de reactivos ARC se refiere directamente al abuso de sustancias como el alcohol y las drogas e incluso el consumo de tabaco.

De tal forma y como puede observarse mediante la información expuesta anteriormente, se da cumplimiento a la hipótesis de trabajo que plantea la existencia de un nivel de correlación estadísticamente significativo entre el rendimiento académico y el estrés.

Éste último mediante el coeficiente de correlación de "Pearson", arroja un puntaje de .41, que indica una correlación positiva moderada, que analizado mediante la varianza de factores comunes, establece un 16.53 % de influencia del estrés en el rendimiento académico.

Esto es sustentado en el capítulo 2, que establece que si un sujeto se encuentra con niveles altos de estrés y sin mecanismos de respuesta inmediatos sufrirá una reducción del mecanismo de respuesta que impedirá un buen desempeño académico.

4.11 Conclusiones.

El proceso educativo se ve influenciado por muchos factores que pueden ser extrínsecos e intrínsecos en un sujeto y que determinan el rendimiento que se mantiene en él.

En relación con lo anterior, a continuación se describe la forma en como se fueron cumpliendo los objetivos planteados al inicio de la investigación, comenzando por los objetivos particulares, el primero de ellos plantea el establecimiento de un concepto de estrés, el cual pudo cumplirse en el capítulo número dos, en el que se le define de acuerdo con Palmero (2002: 424), como un proceso psicológico que se origina ante una exigencia al organismo, frente al cual éste no tiene recursos para dar una respuesta adecuada, activando un mecanismo de emergencia consistente en una activación psicofisiológica que permite recoger más y mejor información, procesarla e interpretarla más rápida y eficientemente, y así permitir al organismo actuar de una manera adecuada a la demanda.

El segundo objetivo particular, suponía la precisión de un concepto sobre rendimiento académico, siendo cumplido en el capítulo 1 de esta investigación instituyendo de acuerdo con Zarzar (1997), que éste se convierte en un proceso de evaluación (valoración) referente a la calidad y a elementos de tipo subjetivo (opiniones, sentimientos, intuiciones,) y de medición (cuantificación) del proceder dentro del espacio escolar.

El tercer objetivo particular, era establecer los factores que intervienen en el rendimiento académico, siendo cumplido en el capítulo 1 de esta investigación.

El cuarto objetivo particular, era medir el nivel de estrés en los alumnos de séptimo semestre de la Licenciatura en Pedagogía de la Universidad Don Vasco, A.C., el cual se cumplió al aplicar el test "Perfil de estrés" y mediante el análisis estadístico de la información, obteniendo así un puntaje promedio grupal de 14.65, que traducido en puntuación T indicó que el grupo en cuestión se encuentra en 46, nivel de estrés percibido debajo de la media poblacional (50), es

decir que, aún cuando en la vida del sujeto existan sucesos importantes, estos no son asumidos como estresantes y por tanto no causan daños al sujeto.

Dicho de otra forma, existen sucesos estresantes en la vida de los alumnos, pero estos no los perciben como amenazas, y es por tanto que el nivel de estrés no es elevado y no ocasiona daño, por el contrario, se encuentran dentro de los niveles normales de estrés, permitiendo así que el sujeto actúe ante su medio de la forma más adecuada.

El quinto objetivo particular, fue evaluar el rendimiento académico de los estudiantes de séptimo semestre de la Licenciatura en Pedagogía de la Universidad Don Vasco, A.C., tanto por materia como de forma general, el cual se cumplió mediante el análisis de los registros académicos otorgados por la universidad llegando a la conclusión de que, de manera general, tomando en cuenta todas las asignaturas y promediándolas con el número de individuos, estos obtienen un promedio de 8.76 que en su equivalente queda dentro de la escala del Buen aprovechamiento escolar.

De tal forma se da cumplimiento a la hipótesis de trabajo que plantea la existencia de un nivel de correlación estadísticamente significativo entre el rendimiento académico y el estrés.

Es entonces que se cubre el objetivo general, el cual supone la identificación de la relación existente entre el estrés y el rendimiento académico en los sujetos investigados, el cual se cumple al comprobar que mediante la medida de correlación de "Pearson" se obtiene un resultado de .41, que indica una correlación positiva moderada.

Ésta al ser analizada mediante la varianza de factores comunes, indica un porcentaje de influencia de 16.53, lo que muestra que el estrés percibido en los alumnos tiene una relación considerable con el rendimiento académico que éstos mantienen.

Pues, si el grupo investigado presentara un nivel medio de estrés no cumpliría con las demandas para responder adecuadamente ante las exigencias de la vida académica.

Es importante mencionar que también se encontró una correlación significativa entre el rendimiento académico y el conglomerado de reactivos ARC, el cual hace alusión a la ingesta de bebidas alcohólicas, el uso del tabaco y algunas drogas.

Por tanto en el siguiente apartado se hace una propuesta para prevenir riesgos en la salud de los jóvenes.

PROPUESTA

A partir de las conclusiones anteriores, se propone la implementación de un gimnasio en la universidad de forma que los alumnos puedan mantener niveles óptimos en cuanto al índice requerido de ejercicios como factor que ayuda a prevenir enfermedades producidas por el estrés crónico, o por el contrario el establecimiento de jornadas deportivas y torneos en los que los alumnos tengan una participación más activa en horarios escolares.

De igual forma se propone la creación de un taller de carácter psicológico que ayude a los jóvenes a enfrentar las situaciones de estrés, pues debido a los resultados obtenidos en la prueba, carecen de estilos de afrontamiento para los problemas y por consiguiente tienden a abusar de los que disponen, poniendo en riesgo su vida.

Mientras algunos tienden a minimizar los problemas, otros se concentran demasiado en ellos, siendo causa de riesgo y un factor importante que afecta el rendimiento académico.

Es por tanto importante que se establezca un taller que les permita tener una gama más amplia de estrategias para afrontar los problemas, de tal forma que al analizar una situación estresante se tome la decisión adecuada que permita la mejor solución del problema.

Por otra parte, se propone también la creación de un taller sobre nutrición, pues la mayoría de los alumnos muestran deficiencias en hábitos de salud, alimentación y nutrición, algunos careciendo de los elementos esenciales para mantener su alimentación balanceada.

Ante esto, en este taller se propone que se le brinden a los alumnos las herramientas adecuadas para que puedan tener un control alimenticio y que conozcan las ventajas y desventajas de comer de forma saludable, como las ventajas y desventajas de comer comida chatarra y los riesgos para la salud, así

como la forma en la que esto afecta el organismo, no permitiéndole que actúe al cien por ciento y esté apto para responder ante situaciones estresantes.

BIBLIOGRAFÍA

Alves de Mattos, Luiz (1990)

Compendio de didáctica general.

Ed. Kapelusz.

Archundia Vargas Berenice (2006).

La influencia de la motivación en el Rendimiento Académico, en la Escuela de Psicología de la Universidad Don Vasco, A.C.

Tesis

Avanzini, Guy (1985)

El fracaso Escolar.

Ed. Herder.

Bisquerra, Rafael (1989)

Métodos de investigación educativa.

Ed. CEAC.

Dupont, Marco Antonio (1976).

Desarrollo humano: Siete estudios Psicoanalíticos.

Ed. Balache, S.A.

Figuroa Amezcua, Erika Iveth (2007).

La influencia de la Autoestima en el Rendimiento Académico de los alumnos de la Escuela de Pedagogía.

Tesis

Fontana, David. (1992)

Control del Estrés.

Ed. El Manual Moderno, S.A. de C.V.

Hernández Sampieri, et al, (2002)

Metodología de la investigación.

Ed, Mc Graw Hill.

Lazarus, Richard S., Lazarus, Berenice. (2000)

Pasión y Razón. La comprensión de nuestras emociones.

Ed. Paidós.

Maier, Henry (1984)

Tres teorías sobre el desarrollo del niño: Ericsson, Piaget y Sears.

Amorrortu Editores.

Mendoza Coria, Caridad (2007).

Influencia de las Actitudes hacia la Educación en el Rendimiento Académico de los estudiantes de Pedagogía de la Universidad Don Vasco, A.C.

Tesis

Minchaca Hernández, María Isabel (2007).

Influencia de la Motivación en el Rendimiento Académico del niño del nivel Primaria.

Tesis

Moraleta, Mariano (200)

Psicología del desarrollo. Infancia, Adolescencia y Senectud.

Ed. Alfaomega

Moreno Bayardo, María Guadalupe (1986)

Introducción a la metodología de la investigación educativa, tomo 1.

Ed. Progreso.

Orellana Andreani, Dentici (1975)

Aptitud mental y Rendimiento Escolar.

Ed. Herder.

Powell, Marvin (1985)
La Psicología de la adolescencia.
Fondo de cultura económica.

Rojas Soriano, Raúl ()
Guía para realizar de Investigaciones sociales.
Ed. Plaza.

Sánchez Azuara, María Elena, De Lucia, Adriana, Pérez Silva, Rafael (2007)
Emociones, estrés y espontaneidad.
Ed. Itaca.

Tierno Jiménez, Bernabé (1984)
Del fracaso al éxito escolar.
Ed. Plaza y Janés.

Vega Cervantes, Norma Heli (1997).
Análisis del Modelo Pedagógico que sustenta la práctica educativa, del colegio de Bachilleres del Plantel Cherán y su repercusión en el Rendimiento Académico de los alumnos.
Tesis

Zarzar Charur, Carlos (1997)
Habilidades básicas para la Docencia.
Ed. Patria.

John C. Young
Human Relation Media, Ideas Educativas para una vida mejor “Estresados”
(Registro en Video). 2007

<http://www.editorialmedica.com>

<http://www.emagister.com>

<http://www.nichcy.org>

<http://www.serbi.luz.edu.ve>

<http://www.udlondres.com/>

<http://www.who.int>.

ANEXO 1

TABLA DE PROMEDIOS GRUPALES

ASIGNATURAS

SUJETO	1	2	3	4	5	6	PROMEDIO
1	9	10	9	9	9	8	9,0
2	8	9	8	8	9	7	8,2
3	9	9	9	8	9	8	8,7
4	9	10	9	10	10	9	9,5
5	8	9	9	10	8	8	8,7
6	8	7	6	9	9	6	7,5
7	9	9	9	8	9	8	8,7
8	9	9	9	10	9	9	9,2
9	9	9	9	10	10	10	9,5
10	9	9	9	10	10	9	9,3
11	8	8	9	9	9	8	8,5
12	9	10	8	9	9	8	8,8
13	9	10	8	9	9	9	9,0
14	6	8	7	7	9	7	7,3
15	9	10	9	10	9	10	9,5
16	8	9	9	10	9	6	8,5
17	9	10	8	10	9	9	9,2

8,53	9,12	8,47	9,18	9,12	8,18	8,76
------	------	------	------	------	------	------

NOMBRE DE LAS ASIGNATURAS

- 1 EVALUACIÓN Y DESARROLLO CURRICULAR
POLÍTICA EDUCATIVA DE MÉXICO
- 2 II
- 3 TALLER DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA I
- 4 FORMACIÓN Y PRÁCTICA PROFESIONAL III
- 5 ORIENTACIÓN PARA LA EDUCACIÓN SEXUAL
- 6 * SEM DE ALF. DE JÓVENES Y ADULTOS
* TEORIAS Y PROBLEMAS DEL APRENDIZAJE

ANEXO 2

TABLA DE PUNTUACIONES RESULTANTES DEL PERFIL DE ESTRÉS EN CADA UNA DE SUS ÁREAS

PERFIL DE ESTRÉS
ÁREAS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	10	84	10	14	16	39	13	66	27	125	21	9	19	17	55
2	11	99	3	21	20	50	15	52	17	105	19	20	20	13	48
3	15	84	12	16	12	40	14	54	30	108	19	15	15	13	47
4	24	74	6	11	11	41	15	42	31	94	12	19	12	14	37
5	17	88	6	16	16	46	14	67	28	104	18	11	18	12	42
6	11	64	15	9	8	31	11	59	38	123	25	7	23	20	53
7	13	71	4	13	14	36	12	62	23	92	8	14	10	17	45
8	15	86	4	14	15	48	15	68	28	116	22	14	23	14	46
9	14	79	4	10	13	47	15	59	32	115	12	8	18	15	51
10	18	81	6	12	15	44	15	43	25	112	18	9	14	9	46
11	16	77	6	8	17	41	11	67	29	105	16	19	17	10	45
12	13	91	12	14	13	47	15	44	28	113	19	11	9	9	47
13	15	86	6	15	12	48	15	67	35	100	18	12	17	12	38
14	12	81	9	13	9	45	14	52	31	114	17	10	14	11	39
15	13	71	11	9	13	36	13	71	43	100	14	19	13	12	35
16	19	70	3	11	14	37	15	45	37	123	16	21	21	12	51
17	13	89	4	15	15	50	15	72	19	119	21	9	18	12	50
Media	14,65	80,88	7,12	13,00	13,71	42,71	13,94	58,24	29,47	109,88	17,35	13,35	16,53	13,06	45,59
P.T.	46,00	41,00	43,00	38,00	43,00	49,00	49,00	61,00	45,00	53,00	51,00	48,00	57,00	47,00	54,00

ÁREAS DEL PERFIL DE ESTRÉS

- 1 ESTRÉS
- 2 HABITOS DE SALUD
- 3 EJERCICIO
- 4 DESCANSO/SUEÑO
- 5 ALIMENTACIÓN/NUTRICIÓN
- 6 PREVENCION
- 7 CONGLOMERADO DE REACTIVOS ARC*
- 8 RED DE APOYO SOCIAL
- 9 CONDUCTA TIPO A
- 10 FUERZA COGNITIVA
- 11 VALORACION POSITIVA
- 12 VALORACION NEGATIVA
- 13 MINIMIZACION DE LA AMENAZA
- 14 CONCENTRACION EN EL PROBLEMA
- 15 BIENESTAR PSICOLOGICO

ANEXO 3

TABLA DE CORRELACIONES ENTRE LAS SUBESCALAS DEL PERFIL Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

Promedio	Escala	R			Interpretación
		Correlación	R2	%	
9,0	1 ESTRÉS	0,41	0,17	16,53	Correlación Positiva Moderada
8,2	2 HABITOS DE SALUD	0,09	0,01	0,86	Correlación Nula
8,7	3 EJERCICIO	-0,31	0,09	9,39	Correlación Negativa Moderada
9,5	4 DESCANSO/SUEÑO	-0,11	0,01	1,22	Correlación Negativa Debil
8,7	5 ALIMENTACIÓN/NUTRICIÓN	0,27	0,07	7,18	Correlación Positiva Moderada
7,5	6 PREVENCION	0,23	0,05	5,24	Correlación Positiva Debil
8,7	7 CONGLOMERADO DE REACTIVOS ARC*	0,41	0,17	17,21	Correlación Positiva Moderada
9,2	8 RED DE APOYO SOCIAL	0,13	0,02	1,68	Correlación Positiva Debil
9,5	9 CONDUCTA TIPO A	-0,01	0,00	0,00	Correlación Nula
9,3	10 FUERZA COGNITIVA	-0,25	0,06	6,25	Correlación Negativa Debil
8,5	11 VALORACION POSITIVA	-0,34	0,11	11,23	Correlación Negativa Moderada
8,8	12 VALORACION NEGATIVA	0,09	0,01	0,78	Correlación Nula
9,0	13 MINIMIZACION DE LA AMENAZA	-0,24	0,06	5,76	Correlación Negativa Debil
7,3	14 CONCENTRACION EN EL PROBLEMA	-0,19	0,03	3,49	Correlación Negativa Debil
9,5	15 BIENESTAR PSICOLOGICO	-0,17	0,03	2,76	Correlación Negativa Debil

8,76

- Correlacion Negativa Perfecta ●
- Correlación Positiva Debil ●
- Correlacion Negativa Intensa ●
- Correlación Positiva Moderada ●
- Correlacion Negativa Moderada ●
- Correlación Positiva Intensa ●
- Correlación Negativa Debil ●
- Correlación Positiva Perfecta ○
- Correlación Nula ●

