



UNAM IZTACALA

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Trabajo Derivado del Seminario de Titulación en Procesos en Psicología
Clínica.

**“EL ESTRÉS EN DIFERENTES ÁMBITOS DE LA VIDA EN
ESTUDIANTES DEL SISTEMA PRESENCIAL Y DEL SISTEMA
A DISTANCIA.”**

“TESIS”

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO(A) EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A (N)
SUSANA MARTÍNEZ GONZÁLEZ

Director Lic. Omar Moreno Almazán

Dictaminadores: Mtro. Ricardo Sánchez Medina
Mtra. Selene Domínguez Boer



Los Reyes Iztacala, Edo. De México, 2012



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

Primeramente agradezco a dios por haberme permitido estar viva, y por no abandonarme, a pesar de las turbulencias.

Quiero dar un especial agradecimiento a la Universidad Nacional Autónoma de México, ya que desde el inicio de mi formación como profesional, me hizo sentir parte de ella a pesar de la distancia, gracias por el apoyo brindado y espero muy pronto poder retribuir todo lo que me dio como estudiante y el haberme ayudado a formarme como psicóloga.

Quiero reconocer a mis profesores de la carrera, quienes compartieron conmigo sus conocimientos y experiencias; especialmente al Mtro. Ricardo Sánchez y al Lic. Omar Moreno por sus aportaciones, instrucciones, enseñanzas y sabiduría para la culminación de este proyecto.

También reconozco a mis hermanos: Sergio, Martha, Mari, Jorgito y Pili y mis sobrinos: Samantha, Luisito, Anita y Camila por su paciencia y apoyo durante el transcurso de la carrera, por los buenos momentos y ratos felices que me han hecho pasar, los quiero mucho.

Asimismo quiero dar un especial agradecimiento a mi madre: Ana María González. Mami: aunque no lo digo muy a menudo y reñimos en diversas cuestiones, te agradezco que me hayas dado la vida, es un placer compartir mis momentos contigo, te agradezco mucho tu apoyo y tus buenos consejos. Me siento orgullosa al decir que me toco la mejor mama del mundo. Te admiro y te amo mucho.

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| RESUMEN | 6 |
| INTRODUCCIÓN | 7 |
| CAPITULO 1.- EL ESTRÉS | 10 |
| 1.1.- Antecedentes históricos | 10 |
| 1.2.- Concepto de estrés..... | 14 |
| 1.3.- Etiología del estrés..... | 19 |
| 1.4.- Los principales factores estresantes (estresores)..... | 25 |
| 1.5.- Síntomas del estrés..... | 31 |
| 1.6.- Consecuencias del estrés..... | 36 |
| 1.6.1.- Estrés y salud física | 37 |
| CAPITULO 2.- EL ESTRÉS EN DIFERENTES AMBITOS | 43 |
| 2.1.- ESTRÉS EN EL ÁMBITO ACADÉMICO | 43 |
| 2.1.1.- Estresores del ambiente académico..... | 45 |
| 2.1.2.- Síntomas del estrés académico en los estudiantes..... | 48 |
| 2.1.3.- Consecuencias del estrés académico..... | 49 |
| 2.2.- EL ESTRÉS LABORAL..... | 51 |
| 2.2.1.- Estresores en el ambiente laboral..... | 53 |
| 2.2.2.- Síntomas del estrés laboral | 59 |
| 2.2.3.- Consecuencias del estrés laboral | 60 |
| 2.3.- EL ESTRÉS FAMILIAR..... | 62 |
| 2.3.1.- Fuentes del estrés familiar | 63 |
| 2.3.2.- Síntomas del estrés familiar..... | 65 |

| | |
|--|----|
| 2.3.3.- Consecuencias del estrés familiar..... | 66 |
| 2.4.- EL ESTRÉS INTERPERSONAL..... | 68 |
| 2.4.1.- fuentes de estrés interpersonal..... | 70 |
| 2.4.2.- síntomas del estrés interpersonal..... | 72 |
| 2.4.3.- consecuencias del estrés interpersonal..... | 73 |
| CAPITULO 3.- EL PERIODO UNIVERSITARIO..... | 77 |
| 3.1.- El periodo universitario en el sistema presencial y el sistema de universidad abierta y a distancia..... | 78 |
| 3.2.- El estrés durante el periodo universitario..... | 79 |
| 3.3.- Estilo de vida y estrés en los estudiantes universitarios..... | 82 |
| 3.4.- Los principales estresores durante el periodo universitario..... | 85 |
| CAPITULO 4.- JUSTIFICACIÓN Y PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... | 88 |
| Objetivo general..... | 93 |
| Objetivos específicos..... | 94 |
| Hipótesis..... | 94 |
| CAPITULO 5.- MÉTODO..... | 95 |
| Población universo..... | 95 |
| Muestreo..... | 95 |
| Criterios de la muestra..... | 95 |
| Participantes..... | 95 |
| Diseño..... | 96 |
| Tipo de estudio..... | 97 |
| Variables..... | 97 |

| | |
|---|-----|
| Instrumento de evaluación | 99 |
| Escenario | 100 |
| Procedimiento | 100 |
| Análisis estadístico | 101 |
| CAPITULO 6.- RESULTADOS | 102 |
| CAPITULO 7.- DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES | 108 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS..... | 115 |
| APÉNDICE | 131 |

RESUMEN

La presente investigación tuvo el objetivo de analizar el estrés en el ámbito académico, laboral, familiar e interpersonal en los alumnos del sistema presencial y del sistema a distancia para conocer si existían diferencias en la manifestación de los niveles y la sintomatología en los estudiantes.

Lo anterior debido a que se considera que el estrés tiene grandes repercusiones, no solo en la salud de las personas sino en su equilibrio emocional, generando problemáticas en su vida académica, laboral, familiar e interpersonal.

Para este estudio se empleo un instrumento de evaluación con sesenta ítems compuesto por el inventario SISCO de estrés académico y el inventario de estrés del Dr. Julián Melgosa, el cual ayudo a evaluar cada una de las variables.

En esta investigación participaron 200 estudiantes pertenecientes a la carrera de psicología de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, fueron 100 alumnos por sistema educativo quienes cursaban semestres superiores al segundo semestre.

Los resultados señalan que ambos grupos de estudiantes no difieren en el nivel de estrés académico, familiar e interpersonal. Sin embargo en el nivel de estrés laboral el grupo compuesto por los estudiantes del sistema abierto y a distancia manifestó mayor nivel de estrés, esto debido a que la mayoría de los alumnos trabaja. Cabe mencionar que los resultados se discutieron en términos de comparación de medias, por medio de la aplicación de la prueba t de student.

El estudio también sirvió para poner de manifiesto que en el nivel de sintomatología de estrés en general tampoco se encontraron diferencias significativas entre ambas poblaciones.

INTRODUCCIÓN

En este trabajo podemos encontrar una investigación acerca de los niveles y sintomatología de estrés de dos poblaciones de estudiantes, la primera corresponde a los alumnos universitarios del sistema escolarizado de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, mientras que como segundo grupo tenemos a los alumnos de esta misma institución educativa solo que de un sistema educativo diferente, el Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia.

En el capítulo 1 se hablará del concepto de estrés, sus antecedentes históricos, cuales son aquellas situaciones que pueden provocar un estrés excesivo y cuáles son sus consecuencias para la salud en las personas.

Como veremos el estrés es un fenómeno normal entre todos los individuos y está presente en muchas de las situaciones a las que nos exponemos durante nuestra vida, suele resultar muy beneficioso ya que es gracias a este por el cual nos mantenemos alertas y puede ayudar a nuestro cuerpo a sobrevivir en situaciones extremas; sin embargo cuando este se manifiesta de forma intermitente la mayoría del tiempo en nuestra vida, da como resultado un desequilibrio entre las exigencias hechas por el medio y los recursos disponibles que poseemos los individuos, generalmente es producido por factores psicosociales, por lo que día con día nos enfrentamos a las crecientes exigencias de una sociedad globalizada y consumista.

Posteriormente en el segundo capítulo abordaremos la problemática del estrés entre diferentes ámbitos de la vida de los universitarios. Empezaremos con el ámbito académico el cual suele resultar bastante estresante con la sobrecarga de tareas y trabajos, posteriormente veremos el estrés en el ambiente laboral en aquella población de estudiantes que trabajan, así también revisaremos el estrés familiar y todo lo que lo envuelve, desde la situación y relaciones familiares, hasta el lugar o población donde viven los estudiantes. Finalmente revisaremos el estrés interpersonal, tomando en cuenta que el relacionarse con las personas puede ser en muchos casos uno de los factores que más causan estrés en las personas en general. Analizaremos la definición, las fuentes

principales que causan el estrés, los síntomas que se presentan y las consecuencias a las que puede llevar la sobrecarga de estrés en cada una de las áreas antes mencionadas.

En el tercer capítulo se examinará como es el periodo universitario, el estilo de vida que adoptan los estudiantes; repasando cuales son aquellos estresores que más comúnmente suelen afectar a los alumnos de ambos sistemas educativos, esto debido a que el estrés a llegado a convertirse en algo normal que se encuentra presente en la vida cotidiana y no se limita a un solo contexto.

En el cuarto capítulo se expone la justificación que llevo a la realización de este trabajo, así como el planteamiento del problema, se presentan el objetivo principal y los objetivos específicos, asimismo las hipótesis planteadas para esta investigación.

En el quinto capítulo se describe el método llevado a cabo en la investigación, para la cual se contó con la participación de 200 alumnos en total, 100 de cada sistema educativo, en este apartado también se sitúan las variables, el instrumento de evaluación utilizado, así como la descripción del procedimiento utilizado para la obtención, análisis y descripción de los datos.

En el sexto capítulo se hace la presentación de los resultados mediante la presentación y descripción de gráficas y tablas, se abordan los hallazgos y análisis de los niveles y sintomatología de estrés presente en los estudiantes universitarios, esto mediante perfiles grupales (medias) y porcentajes, así como las diferencias de las variables entre ambos grupos mediante la aplicación de la prueba t de Student.

Finalmente en el séptimo capítulo se presentan la discusión y conclusiones, en donde se exponen y analizan los resultados, además se realizan comentarios finales sobre el trabajo recalando la importancia que este tuvo en cuanto al conocimiento del fenómeno estrés entre los estudiantes de ambos sistemas pero principalmente de la población del sistema abierto y a distancia quienes han sido una comunidad poco estudiada debido a que recientemente

se ha integrado esta modalidad educativa en las universidades del país entre ellas la UNAM.

CAPITULO 1

EL ESTRÉS

El presente capítulo constituye un recorrido por el tema del estrés con el objetivo de conocer y analizar los antecedentes históricos, el concepto, causas y consecuencias del mismo, examinando concretamente su influencia sobre la salud en el ejercicio de los estudiantes universitarios.

1.1. Antecedentes Históricos

El interés por el estrés se ha convertido en un fenómeno universal en los años recientes, sin embargo, la experiencia relacionada con el no es nueva. El estrés seguramente se hizo presente desde los inicios de la historia cuando nuestros antepasados cavernícolas lo notaron cada vez que se aventuraban a abandonar la protección que les ofrecían sus cavernas y se enfrentaban a sus enemigos los tigres, los cuales hoy en día han sido reemplazados por depredadores, como la sobrecarga de trabajo, la inflación y la falta de armonía en el matrimonio (Ramírez y Rangel, 2005.).

Como muchas otras palabras, el término estrés es anterior a su uso sistémico o científico, la palabra fue utilizada ya en el siglo XIV, para expresar dureza, tensión, adversidad, o aflicción. Skeat (1958, citado en Ramírez, 1994) propone que la palabra estrés se deriva del griego *stromgere*; que significa provocar tensión. Así mismo, se deriva del latín *Strigere*, que significa apretar.

A finales del siglo XVIII Hocke utilizó la palabra en el contexto de la física aunque este uso no se sistematizó hasta principios del siglo XIX se definió la palabra *load* como una fuerza externa. Estrés hace referencia a la fuerza generada en el interior del cuerpo como consecuencia de la acción de una fuerza externa (*load*) que tiende a distorsionarlo, y *strain* era la deformación o distorsión sufrida por el objeto.

Las investigaciones de médico francés Bernard en 1867, sugirieron que los cambios externos en el ambiente pueden perturbar el organismo y que una de las principales características de los seres vivos residía en su poder de

mantener la estabilidad de su medio ambiente interno aunque se modifiquen las condiciones de su ambiente externo (Pichardo y Retiz, 2007).

Los conceptos de stress y strain persistieron y, en la medicina del siglo XIX fueron concebidos como antecedentes de la pérdida de salud. Cannon en 1923 imprimió vitalidad a las investigaciones del momento sobre psicología de la emoción, considero el estrés como una perturbación de la homeostasis ante situaciones de frío, falta de oxígeno, descenso de la glucemia, etc. Aunque utilizo el término un poco por casualidad, hablo de que los sujetos se encontraban bajo estrés y dio a entender que el grado de estrés podía medirse.

Posteriormente, en la década de 1930 Selye, un joven Austriaco estudiante de la carrera de medicina en la Universidad de Praga, desarrolló varios experimentos con ejercicio extenuante en ratas de laboratorio comprobando la elevación de las hormonas suprarrenales (ACTH, adrenalina y noradrenalina), la atrofia del sistema linfático y úlceras gástricas. Al conjunto de esta tríada de reacción de alarma Selye lo llamó “estrés biológico” y luego simplemente “estrés”.

Selye en su libro *“The stress of life”* definió el estrés como “la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividad normal, agentes productores de enfermedades, drogas, etc.), que pueden actuar sobre el organismo”.

A partir de la descripción de lo que la enfermedad provoca, Selye identifica tres fases a las que llamó “Síndrome general de adaptación” (SAG).

1. *Reacción de alarma*: el organismo reconoce la existencia de una amenaza. La hipófisis activa las glándulas suprarrenales para que produzcan más adrenalina, noradrenalina y cortisol. Cuando estas hormonas antiestrés llegan a la corriente sanguínea, algunos procesos orgánicos se agilizan y otros se vuelven más lentos, permitiendo al cuerpo aplicar sus recursos donde se necesitan. Aparecen síntomas como: cefalea, fiebre, fatiga, dolor muscular, apnea, diarrea, malestar estomacal, inapetencia y falta de energía.

2. *Etapa de resistencia*: en esta fase se estabilizan los ajustes ante el estrés. Los síntomas de alarma desaparecen, todo parece normal en el exterior. El cuerpo logra enfrentar más eficazmente el estresor original, pero disminuye su resistencia ante otros. Comienzan a aparecer los primeros signos de trastornos psicosomáticos.
3. *Fase de agotamiento*: en esta etapa los recursos del cuerpo se consumen y las hormonas antiestrés se agotan. En caso de no aliviar el estrés de alguna manera sobrevendrá una enfermedad psicosomática, un padecimiento serio o el colapso total (Pereyra, 2010).

De esta manera el organismo experimenta estrés cuando los cambios fisiológicos se alteran o disminuyen. Lo cual afectará diversos órganos y sistemas que en un tiempo determinado puede provocarle enfermedades.

Por otro lado durante la segunda guerra mundial se tuvo un efecto movilizador en las teorías e investigación sobre el estrés. Una de las primeras aplicaciones psicológicas del término estrés se encuentra en un libro sobre la guerra escrito por Grinker y Spiegel (1945, citado en Lazarus y Folkman, 1991) titulado: *Men under stress*. Con la llegada de la guerra de Corea, se hicieron nuevos y diversos estudios dirigidos a averiguar el efecto del estrés sobre la secreción de hormonas adrenocorticales y sobre el rendimiento del individuo. La guerra de Vietnam también contribuyó a la investigación sobre el estrés en el combate y sus consecuencias psicológicas y fisiológicas.

A partir de la década de los sesenta se fue aceptando progresivamente la idea de que si bien el estrés es un aspecto inevitable de la condición humana, su afrontamiento establecen grandes diferencias en cuanto a la adaptación como resultado final.

El interés del estrés por sí mismo se desplaza en cierta medida hacia el afrontamiento, sin embargo aparte de los conceptos populares aunque cada vez hay más estudios sobre el afrontamiento, existen todavía pocos trabajos dedicados al tema en profundidad.

Según Lazarus y Folkman (1991) mencionan que fueron cinco hechos los que han estimulado el interés por el estudio del estrés y su afrontamiento los cuales son.

- La preocupación por las diferencias individuales.

Aquí se puso de manifiesto que no se puede predecir el rendimiento por simple referencia a los estímulos estresantes y que para pronosticar los resultados es necesario tener en cuenta los procesos psicológicos responsables de las diferencias individuales en la reacción. Se ensamblaron los conceptos cognitivo, motivacional, y de afrontamiento en el concepto inicial de rendimiento. Lo cual favoreció la investigación de las diferencias individuales.

- El resurgimiento del interés en materia psicosomática.

Se promovieron varios cambios habidos en la forma de considerar el estrés y la enfermedad, esto debido a que las contribuciones de Selye permitieron agregar a los factores sociales y psicológicos dentro de la salud y la enfermedad ampliando de esta manera el concepto de psicosomático desde un grupo específico de dolencias hasta el concepto de que toda enfermedad podría tener una etiología psicosocial dentro de un sistema multicasual.

- La terapia conductual.

Esta considera como factores principales en la psicopatología y en el éxito en el afrontamiento, la forma en la que el individuo interpreta sus experiencias y se centra en las intervenciones necesarias para modificar sus pensamientos y, con ellos, los sentimientos y los actos.

- La psicología evolutiva.

La psicología del desarrollo se ha centrado tradicionalmente en la infancia y la adolescencia sin embargo apareció un nuevo interés por los adultos que llegaban a la vejez, no ha habido nunca mayor interés que el que existe actualmente por el desarrollo emocional y por los medios por los que este llega a entender el significado personal de las relaciones sociales y de las

interacciones y los aspectos evolutivos del adulto, los planteamientos giran normalmente alrededor del estrés, el afrontamiento y la adaptación.

- Aspectos ambientales o socioecológicos en el terreno de la investigación y del estudio de la conducta.

Se ha empezado a prestar atención a los entornos en los que vive el individuo, ya que el estrés depende en parte de las demandas sociales y físicas del entorno. Las limitaciones ambientales y los recursos de los que dependen las posibilidades de afrontamiento, son también factores importantes, por consiguiente la llegada de una ciencia que se ocupa del entorno aporta a la teoría y la investigación del estrés una amplia perspectiva así como nuevos adeptos.

A partir de estos estudios se empezó a dar una conceptualización formal al estrés como el proceso biológico, fisiológico y psicológico con el que viven las personas día con día.

1.2.- Concepto De Estrés.

Selye utilizó el término estrés en un sentido técnico muy especial, definiéndolo como un conjunto coordinado de reacciones fisiológicas ante cualquier forma de estímulo nocivo (incluidas las amenazas psicológicas). En efecto el estrés no era una demanda ambiental sino un grado universal de reacciones orgánicas y de procesos originados como respuesta a tal demanda (Coon, 2005).

Por otro lado Wolff (1950, citado en Lazarus y Folkman 1991) escribió sobre el estrés y la enfermedad, este consideraba al estrés como una reacción del organismo aunque nunca trató de definirlo en un modo sistémico como lo hiciera Selye. Este énfasis dado por Wolff al estado dinámico que supone la adaptación a las demandas y por Selye el modelo de respuestas fisiológicas coordinadas, es importante por varias razones, primero el término estrés tal y como se utiliza en física, hace referencia a un cuerpo inactivo o pasivo que es deformado por fuerzas ambientales, sin embargo al usarlo en el campo de la biología, el estrés indica un proceso activo de resistencia, además el estrés

como proceso biológico de defensa ofrece una interesante analogía como el proceso psicológico llamado afrontamiento. En el que el individuo se esfuerza por hacer frente al estrés psicológico. Además el concepto de estado dinámico señala hacia importantes aspectos de los procesos de estrés que pueden de otro modo perderse, tales como los recursos necesarios para el afrontamiento, su costo incluyendo enfermedad y agotamiento y sus beneficios, incluyendo aumento de la competencia y el gozo por el triunfo frente a la adversidad.

Cuando se mira el estrés como un estado dinámico, se dirige la atención hacia la actual relación entre el organismo y el entorno, la interacción y el feedback. Con una formulación dinámica, corremos menor riesgo de realizar definiciones incompletas dentro del organismo.

Para Mendiola (2010) el término original proviene del francés antiguo 'destresse' que significaba ser colgado bajo estrechez u opresión.

Otra definición proviene de Pereyra (2010): "el término stress, [es] de origen anglosajón significa 'tensión', 'presión', 'coacción'. Así por ejemplo, *to be under stress* se puede traducir como sufrir una tensión nerviosa. Además, la palabra stress es homónima de strain, otro término inglés que significa "tensión", "tirantez". Según el Diccionario Wordreference el término significa tensión, hincapié, así como en un entorno lingüístico significa acentuar. De esta forma se puede observar que el término stress para los ingleses tiene más matices que para los de habla hispana.

El mismo autor, especifica que es un término neutro, ya que para comprenderlo de forma correcta requiere de un adjetivo o de un prefijo que califique o caracterice el uso que se le quiere dar:

- *Distrés* (prefijo griego dis= imperfección, dificultad) cuando se relaciona con las consecuencias perjudiciales de una excesiva activación psicológica.
- *Eustrés* (prefijo griego eu=bien, bueno) cuando se hace alusión a la adecuada activación necesaria para culminar con éxito una determinada prueba o situación complicada.

Para este estudio tomaremos en cuenta la definición de la teoría de la evaluación cognitiva la cual atribuye a la persona la acción decisiva en el proceso, pues especifica que el estrés se origina en la evaluación cognitiva que hace el sujeto al intermediar las relaciones particulares entre los componentes internos y los provenientes del entorno. Los principales representantes de esta teoría son Lazarus y Folkman, (1991) quienes definen el estrés como una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar. Por lo que ponen énfasis en las evaluaciones cognitivas que dan valor al suceso como amenazante.

Este modelo distingue tres tipos de evaluaciones: a) la primaria centrada en la situación que es evaluada como amenaza, como daño/pérdida, como desafío o como beneficio; b) la evaluación secundaria, se centra en los recursos de afrontamiento, conformados por: los recursos físicos, los recursos psicológicos y las aptitudes, así como los recursos ambientales de tipo social y los recursos materiales y c) la reevaluación que se presenta durante el proceso de interacción del individuo con las demandas.

Después de las evaluaciones las manifestaciones de estrés sucederán en base a la eficacia que tengan las estrategias de afrontamiento conceptualizadas por Pereyra (2010) como “los esfuerzos cognitivos o conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”.

De esta forma se puede observar que se ha dado una connotación negativa a la palabra que realmente no lo existe como tal, por lo que el estrés debe ser entendido como un motor que impulsa a las personas a responder ante los requerimientos y exigencias de su entorno y no propiamente como algo negativo.

Cabe mencionar que actualmente se suele confundir el termino estrés con el de ansiedad sin embargo son producidos por diferentes procesos. El estrés tiene que ver más con las condiciones o circunstancias ambientales que se

caracterizan por algún grado de peligro objetivamente físico o psicológico para la mayoría de la gente, mientras que la ansiedad se relaciona con la subjetividad de las reacciones emocionales que provocan estos estímulos

El estrés contiene elementos orgánicos, la percepción subjetiva del mismo se denomina ansiedad, es decir, la ansiedad como proceso se refiere a una secuencia compleja de acontecimientos cognoscitivos, afectivos y conductuales evocada por alguna forma de estrés. Así pues la mayor parte de la gente responde ante situaciones productoras de estrés con un incremento en la ansiedad y las reacciones de ansiedad se caracterizan por sentimientos de preocupación tensión y activación del sistema nervioso (Arias, 1990).

En consecuencia, la ansiedad es una expresión contante del estrés que se manifiesta, a menudo bajo la forma disfrazada de un trastorno psicosomático, variable de un individuo a otro. La aceleración del ritmo es una traducción frecuente de ello que llega hasta la crisis de taquicardia que aparentemente sucede sin causa, el reposo y, a veces, a distancia de la situación que causa estrés, lo que implica un fenómeno circular.

La ansiedad corresponde a la espera psicológica y al temor de un acontecimiento, feliz o desgraciado, de una situación difícil o peligrosa, ficticia desconocida y amplificadas por el paciente, va acompañada de un dolor psíquico penoso que puede ser muy vivo y, en determinados casos, de ademanes desordenados, de manías, de palabras calculadas, de excitación o, al contrario, en las formas de gran ansiedad, de postración con la mirada siempre fija (Bensebat, 1994).

Por otro lado mencionan Polaino, Ávila y Rodríguez (1991) que el estrés designa lo que acontece en nuestro organismo frente a determinadas situaciones, muy variadas por cierto: desde una simple infección, al sobresalto que experimentamos cuando sentimos la vida amenazada. La ansiedad es un concepto más vago y podríamos hacerla consistir en las consecuencias nocivas o no que del estrés resultan. La ansiedad resulta del estrés; el estrés puede causar, aunque no siempre, la ansiedad.

El estrés está más vinculado a la fisiología del organismo: la ansiedad en cambio, a la fisiología y a la psicología del individuo, al no ser conceptos intercambiables entre sí, no parece que sea aconsejable explicar uno apelando al otro, a pesar de que entre ambos haya muchas conexiones. (Polaino, Ávila y Rodríguez, 1991).

Si el estrés es una función, la ansiedad es, o puede llegar a ser una de las consecuencias de esa función y, a la vez algo más que una mera consecuencia, puesto que también interviene, de algún modo, como factor que desencadena, que dispara los resortes de nuestro organismo por lo que este se estresa.

La ansiedad se causaría a sí mismo; siendo como parece, una consecuencia derivada del estrés, simultáneamente que es en un principio, por cuanto contribuye a ponerlo en marcha. Pues en algún modo así es, solo que en la ansiedad hay como dos niveles o dimensiones: una biológica y comportamental; la otra, subjetiva, cognitiva e intencional. Si consideramos ambas dimensiones lo que nos parecía circularidad, dejara de serlo. La ansiedad es consecuencia del estrés en tanto que contempla en su dimensión efectorial, comportamental y biológica; pero la ansiedad es causa del estrés si se entiende desde su dimensión cognitiva, intencional y subjetiva (Polaino, Ávila y Rodríguez, 1991).

Pero así como la finalidad del estrés aunque no lo parezca hoy por la desinformación que sobre este tema hay, es defender al organismo, perseguir su supervivencia, en una palabra, hacer que se ajuste del modo más económico y fisiológico al ambiente, a no ser que sea excesivo, la ansiedad, en cambio tiene en la mayoría de las circunstancias actuales un función de desadaptación, de desajuste y, por ello, es nociva y perjudicial para la salud.

Cabe decir que es de suma importancia entender el estrés como la causa de algún estímulo que tiene cierta frecuencia, duración e intensidad y que algún sujeto experimenta, esto se explica en el siguiente apartado (Polaino, Ávila y Rodríguez, 1991).

1.3.- Etiología Del Estrés.

En los últimos años se ha entendido el gran interés por las características que hacen que los acontecimientos sean estresantes. Se han considerado las características formales de las situaciones que originan la posibilidad de amenaza, daño o desafío.

En general Martínez (2001) considera que una persona se encuentra sometida a una situación de estrés cuando ha de hacer frente a demandas ambientales que sobre pasan sus recursos, de manera que percibe que no puede darles respuesta de una manera efectiva. Esas condiciones ambientales generadoras de estrés reciben el nombre genérico de estresores.

La aparición de una respuesta de estrés depende en parte de la presencia de determinados estresores (esto es las demandas de la situación). Sin embargo dentro de las consideraciones actuales sobre estrés, la respuesta también viene determinada por el modo en que la persona percibe la situación, así como de sus habilidades, recursos y formas de comportarse en dicha situación. En consecuencia, una misma situación puede no ser en absoluto estresante para una persona, mientras que lo es intensamente para otra.

Así pues existen dos formulas básicas para explicar el síndrome del estrés:

1.- Estimulo ambiental → activación fisiológica → pensamientos negativos = emoción dolorosa.

2.- Estimulo ambiental → pensamientos negativos → activación fisiológica = emoción dolorosa.

La amplitud del estrés experimentado dependerá de dos factores

1.- la intensidad y la frecuencia del cambio

2.- nuestra capacidad de adaptación.

De esta manera Martínez (2001) menciona que el mecanismo del estrés implica una interacción entre el cuerpo y la mente. La información proveniente del medio es tratada según la vía elegida:

- La vía subconsciente.

Esta vía engloba reflejos físicos y emocionales que intervienen para preparar el cuerpo para cualquier otra acción que se vuelva necesaria. Esta preparación que estimula al organismo es independiente de la acción final.

- La vía consiente

Esta vía voluntaria, de la percepción, la evaluación y la toma de decisión, es la que determina si la estimulación es necesaria o inadecuada y nociva, la acción o las repuestas son conscientes y solamente pueden producirse si nosotros percibimos y evaluamos la situación.

La reacción del estrés, es una excitación física, que puede ser provocada por un acto consciente y voluntario o por una activación subconsciente e involuntaria que mantiene al cuerpo en un estado de disponibilidad.

Según dice Crespo y Labrador (2003) no obstante, y aun teniendo en mente las situaciones antes mencionadas, existe una serie de características que parecen contribuir a hacer estresante diversas situaciones:

El cambio o novedad en la situación estimular. El menor cambio en una situación habitual (por ejemplo, cambio en las condiciones laborales o en el lugar de residencia) puede convertirla en amenazante, ya que suele implicar la aparición de demandas nuevas a las que es necesario adaptarse, utilizando para ellos recursos del organismo.

La falta de predictibilidad. Considerada esta como el grado de predecir lo que va a ocurrir. Aquellas situaciones en las que es posible predecir lo que ocurrirá aunque esto tenga un carácter aversivo, generan menores respuestas de estrés, probablemente porque permiten preparar una respuesta adecuada que permite hacer frente de manera efectiva a la situación (Crespo y Labrador, 2003).

Incertidumbre acerca de lo que puede suceder en unas situaciones por ejemplo (acerca de una oposición o un examen). Se trata, en definitiva de la probabilidad de aparición de un determinado evento, esto es, de situaciones

con resultado incierto. En este tipo de circunstancias cuanto mayor sea el grado de incertidumbre (es decir, cuando su probabilidad de aparición de encuentro más cercana al 50 por ciento), mas estresante será la situación; en cambio, en aquellos casos en los que exista una mayor certeza (ya sea de la aparición o no aparición del evento, en otras palabras cuando su probabilidad de aparición se encuentre cercana al 100 o al 0%) en estrés disminuirá.

Ambigüedad. Se produce cuando cualquiera de las características de la situación (duración, intensidad, frecuencia) es desconocida, esto es, cuando la información sobre la situación no es clara o suficiente, lo que dificulta la respuesta eficaz ante ella (Crespo y Labrador, 2003).

Para Hurtado (2006) es estrés aparece cuando el cuerpo da una respuesta a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. El resultado fisiológico de este proceso es un deseo de huir de la situación que lo provoca o confrontarla violentamente, dejando claro que es esta reacción participa casi todos los órganos y funciones del cuerpo.

Por otra parte existen en el individuo dos características que determinan su evaluación hacia el estrés, según Lazarus y Folkman (1991) son los compromisos y las creencias.

Los primeros expresan aquello que es importante para el individuo, así mismo deciden lo que se halla en juego en una determinada situación estresante. Cualquier situación con la que se involucre un compromiso importante. Será evaluada como significativa como en la medida en que los resultados de afrontamiento dañen, amenacen o faciliten la expresión del compromiso.

Los compromisos determinan la evaluación mediante numerosos mecanismos, en primer lugar acercan y alejan al individuo de las situaciones y pueden desafiarle, beneficiarle o dañarle.

Los compromisos influyen también en la evaluación mediante la forma en que se determina la sensibilidad respecto a las características de la situación (por ejemplo: agradable vs desagradable, físico vs social o íntimo/ relacionado versus no íntimo/no relacionado. De esta manera la importancia otorgada son

reflejos de valores y compromisos que determinan la sensibilidad del individuo hacia estos aspectos particulares de la situación (Lazarus y Folkman, 1991).

Los segundos: las creencias son configuraciones cognitivas formadas individualmente o compartidas culturalmente, son nociones preexistentes de la realidad que sirven de lente perceptual o de batería por utilizar el término preferido por los psicólogos interesados por la percepción, en la evaluación, las creencias determinan la realidad de como son las cosas, en el entorno, y modelan el entendimiento de su significado.

Las creencias son la forma en que una persona evalúa lo que ocurre o va a ocurrir a su alrededor, muchas veces actúan a un nivel tácito y, por consiguiente puede resultar difícil observar su influencia sobre la evaluación. Este efecto se observa con facilidad cuando se produce una pérdida súbita de creencias o bien una conversión a un sistema de creencias diferente.

Aunque muchas creencias son importantes para la evaluación, las creencias existenciales y aquellas que se refieren al control personal son las que tienen un interés particular en la teoría del estrés- las creencias sobre el control personal pueden ser generales y situacionales. Las creencias existenciales permiten al individuo encontrar significado y entender su esperanza en situaciones difíciles, pueden ser efectivamente neutras, pero también son capaces de generar emociones cuando convergen con un compromiso importante (Lazarus y Folkman, 1991).

Los compromisos y las creencias por si mismos no son suficientes para explicar el proceso de evaluación actúan de forma independiente con los factores situacionales para determinar el grado en que se experimenta daño/perdida, amenaza o desafío.

Es preciso recordar que los factores individuales y situacionales son siempre interdependientes y que su importancia en el estrés y en el afrontamiento deriva de los procesos cognitivos que los soportan (Lazarus y Folkman, 1991).

Por otro lado mucho se habla de las causas del estrés y del sexo o genero de la persona según Bensebat (1994) esto es debido a que la reacción al estrés

no es idéntica en el hombre y la mujer, las coacciones y las frustraciones son vividas y somatizadas de forma distinta entre un sexo y el otro. Eso obedece a una diferencia en psicología, de educación, de experiencias, de combatividad, de conducta y de reacciones, muchas veces condicionadas por el modo de vida, las responsabilidades y las obligaciones familiares y socio profesionales particulares de uno u otro sexo.

La mujer presenta con mucha más frecuencia dolores de cabeza, jaquecas, vértigos, asma y sobretodo alteraciones cutáneas: psoriasis eczema, etc.

La piel es a menudo el primer blanco del estrés: la reacción cutánea es un estrés más bien violento ya sea instantánea o espectacularmente o bien retardada y apareciendo en las próximas 48 horas.

Los trastornos de la menstruación o la completa amenorrea durante meses o muchos años son característicos del estrés crónico en la mujer y representan una expresión original y no excepcional. La explicación biológica de esa ausencia de menstruaciones, con hinchazón en los pechos, puede deberse en parte al papel del estrés en la secreción de la hormona hipofisaria: prolactina (Bensebat, 1994).

El hombre al contrario, esta mas sujeto a las enfermedades cardiovasculares que la mujer, a la hipertensión arterial y a la ulcera gástrica, sin embargo desde la generalización del trabajo femenino y el consumo del alcohol y de tabaco por las mujeres, la predisposición de las enfermedades cardiovasculares por el hombre resulta cada vez menos cierta.

El hombre y la mujer se ven igualmente afectados por los trastornos sexuales, la frigidez, el descenso de la libido, y así mismo por la depresión nerviosa reaccionan ante el estrés. La diferencia de sensibilidad y de reacción al estrés se debe ciertamente a la sensibilidad en particular de los aparatos de nuestros organismos, al distinto papel social del hombre y de la mujer, y sobre todo a la influencia de otros factores de riesgo, tales como el nicotinismo, alcoholismo, el modo de vivir, etc. Tampoco hay que olvidar la desigualdad en la lucha contra el estrés, ya que el margen de maniobra de la mujer es con más frecuencia más limitado tanto en el plano físico como en el socio profesional.

El hombre fisiológicamente dispone de más bazas para luchar físicamente y quemar la energía liberada por el estrés o huir y compensar la situación por medio de paliativos (juego alcohol, etc.) (Bensebat, 1994).

Así también menciona Sánchez, (2003) que hombres y mujeres difieren en su mayor o menor vulnerabilidad ante ciertas enfermedades. Una posible causa es la relación existente entre el estrés y la salud (a nivel endocrino, cardiovascular o inmunológico). Las respuestas de hombre y mujeres ante el estrés son claramente diferentes. En el campo de la salud mental, las depresiones bipolares, las fobias, el pánico y las obsesiones son más frecuentes en las mujeres, mientras que en los varones hay una mayor prevalencia de trastornos de personalidad antisocial, adicción y suicidio. Las diferencias pueden ser biológicas o conductuales, o producto de la interacción entre ambos factores, pero de todos modos, lo que sí parece claro es que la percepción del entorno es diferente en uno y otro sexo. Así la experiencia personal de un mismo suceso varía y determina un grado de estrés diferente en cada sexo. También el modo de afrontar una situación estresante parece ser diversa, dando la mujer más importancia al apoyo social.

Cabe mencionar que existen algunos estudios donde se afirma que el género no contribuye al estrés, en la actualidad quizá la mejor interpretación de estas investigaciones es que las mujeres pueden experimentar ciertos estresores con más frecuencia que los hombres (acoso sexual, conflictos laborales/familiares, etc.) y que los hombres y las mujeres pueden reaccionar de distinta manera a ciertos tipos de estresores. (Sulsky y Smith, 2005).

Como se puede observar existen diversas definiciones tomando en cuenta el estímulo, la respuesta o el estímulo-respuesta dando una gama amplia de lo que se pretende definir, pues no todos los autores se ponen de acuerdo al interpretar dicho tema, pues es relativamente complicado por la variedad de circunstancias que se desarrollan dentro, no solo medicas sino también sociales.

Muchas pueden ser las causas del estrés, desde la ambigüedad, el cambio, la falta de predictibilidad, las creencias, los compromisos y hasta el sexo o género

de una persona; en la siguiente sección veremos cuáles son aquellos elementos más comunes y estudiados que provocan estrés en el individuo (Bensebat, 1994).

1.4.- Los Principales Factores Estresantes (Estresores)

Los factores estresantes o estresores suelen ser situaciones que sobrepasan los recursos del individuo (ya sea porque no los posea o porque no se capaz de ponerlos en marcha). La persona puede verse desbordada por múltiples demandas a las que no puede llegar por falta de tiempo, de rendimiento, de apoyos.

Situaciones en las que la persona no sabe qué hacer (bien porque no puede hacer nada, porque no conoce el modo de actuación a seguir en la situación, o porque aun conociéndolo no sabe ponerlos en marcha).

Cuando se habla de situaciones que provocan estrés o estresores suele entenderse por tales situaciones amenazantes, o aversivas con una clara connotación negativa (por ejemplo, el despido del trabajo, una fuerte discusión). Sin embargo los acontecimientos positivos (por ejemplo: casarse, cambiar de una casa o un trabajo mejor) también pueden tener carácter estresor, aunque suelen acarrear menos consecuencias nocivas para la persona (Lazarus y Folkman, 1991).

Muchos aspectos ambientales cobran relevancia hasta que lleguen a ser considerados como estresante, incluso en la toma de decisiones importantes para toda la población, como los asuntos de carácter político, el diseño de edificios para la disminución de la aglomeración, el transporte efectivo, la planeación y el establecimiento de estándares de ruido para proteger áreas que rodean aeropuertos, entre otros. (Baum, Fleming y Singer, 1985).

Así también menciona Márquez (2004) que las principales propiedades de los estresores son:

- 1.- El estresor por sí mismo: sobre carga informativa, intensidad, ausencia estimular, perceptibilidad o notoriedad, severidad del impacto, número de

personas afectadas, periodicidad y duración y naturaleza interna, física/ ambiental o sociocultural.

2.- Evaluación del estresor: percepción de control, capacidad de predicción, valor positivo o negativo para el individuo y necesidad e importancia de la fuente del estresor.

3.- Adaptación: magnitud y tipo de ajuste requerido.

Por otro lado Crespo y Labrador (2003) marcan que las principales fuentes de estrés o estresores en el ambiente natural son:

Acontecimientos o sucesos vitales estresantes: pueden implicar acontecimientos extraordinarios y extremadamente traumáticos, pero también eventos más o menos normativos (matrimonio, divorcio, despido). Los más estudiados- estableciendo sus efectos sobre la salud-son: situaciones bélicas (veteranos de guerra del Vietnam, campos de concentración), actos terroristas, violencia en general (malos tratos, violaciones), enfermedades terminales o sometimientos a intervenciones quirúrgicas mayores, emigración, desastres naturales (terremotos, inundaciones) o provocados por el hombre (accidentes nucleares, de tráfico, laborales), así como sucesos vitales altamente traumáticos (Crespo y Labrador, 2003).

Acontecimientos diarios: micro acontecimientos o sucesos menores, que suceden con cierta cotidianidad (por ejemplo disputas familiares, problemas económicos, atascos, perder cosas), en contra de lo que suele aducir, los acontecimientos diarios o más bien la acumulación de acontecimientos de este tipo, especialmente de aquéllos que resultan centrales para las preocupaciones y objetivos de la persona, han mostrado un gran capacidad predictiva del funcionamiento psicológico y somático del individuo, así como de su bienestar, efecto que es incluso superior al encontrado en el caso los acontecimientos vitales estresantes. No obstante la consideración de los acontecimientos diarios resulta controvertida, ya que en ocasiones los propios acontecimientos pueden confundirse con los síntomas (por ejemplo, los problemas de sueño), condicionando los resultados (Crespo y Labrador, 2003).

Situaciones de tensión crónica mantenida: (por ejemplo, puesto laboral conflictivo, con sobrecarga constante de trabajo, o con perspectivas de futuro inciertas; continuas disputas familiares; situaciones de marginación social; cuidadores de enfermos crónicos, ancianos o dementes, inmigrantes sin papeles). Son sin duda la fuente de estrés más importante pues une a la intensidad de la situación (similar a la de los sucesos vitales estresantes), el hecho de que su presencia sea cotidiana (Crespo y Labrador, 2003).

Cabe mencionar que no existe una clara separación entre las interacciones de los distintos tipos de situaciones (así, personas sometidas a situaciones de tensión crónica mantenida, pueden sufrir más acontecimientos estresantes cotidianos, personas que han sufrido determinados acontecimientos vitales estresantes, pueden sufrir un cambio en su curso vital que afecta a sus roles y a su situación general). De hecho aunque los eventos estresantes puedan darse de forma aislada, en forma de acontecimientos más o menos intensos, son mucho más frecuentes las cadenas o sucesiones de acontecimientos: buena parte de los acontecimientos estresantes, generan otros acontecimientos estresantes, (por ejemplo un divorcio conlleva además a la ruptura sentimental, otras circunstancias que pueden también resultar estresantes, tales como la posible pérdida de apoyos sociales, dificultades económicas, cambio de domicilio) (Crespo y Labrador, 2003).

Por otro lado existen también factores alimenticios que contribuyen al origen del estrés biológico.

Por ejemplo: alimentación desequilibrada, rica en alimentos causantes de estrés como: azúcares refinados, grasas animales. Exceso de sal, de alcohol y de tabaco. Mala nutrición, alimentación pobre en vitaminas y en minerales. Subalimentación y también superalimentación y obesidad de frustración. (Bensebat, 1994).

Por su parte, la Asociación de Psiquiatría Americana (citada en González, 1991) ofrece una lista de problemas cotidianos que pueden causar estrés; la escala es descendente, con lo que el nivel de intensidad es mayor en los de arriba y menor en los de abajo.

- Conyugales
- Paternidad
- Interpersonales
- Ocupacionales
- Circunstancias en la vida
- Económicos
- Legales
- Enfermedad física o heridas
- Otras tensiones psicosociales.

Por otro lado según los investigadores Holmes y Rahe, Cada acontecimiento extraordinario provoca se propio grado de estrés. Ellos identificaron unidades de cambio de vida en donde si la suma de las cifras que figuran en la siguiente tabla supera 150 en un año, la persona tiene probabilidad del 50% de padecer estrés. Si es mayor de 300, llega al 90% (ver *Tabla 1*).

Tabla 1.

Eventos estresantes según Holmes y Rahe

| EVENTO | PUNTUACIÓN |
|------------------------------|-------------------|
| Muerte del conyugue | 100 |
| Divorcio | 73 |
| Separación matrimonial | 65 |
| Encarcelación | 63 |
| Muerte de familiar cercano | 63 |
| Lesión o enfermedad personal | 53 |

| | |
|--|----|
| Matrimonio | 50 |
| Despido de trabajo | 47 |
| Paro | 47 |
| Reconciliación matrimonial | 45 |
| Jubilación | 45 |
| Cambio en la salud de un miembro de la familia | 44 |
| Drogadicción y/o alcoholismo | 44 |
| Embarazo | 40 |
| Dificultades o problemas sexuales | 39 |
| Incorporación de un nuevo miembro a la familia | 39 |
| Reajuste del negocio | 39 |
| Cambio de situación económica | 38 |
| Muerte de un amigo íntimo | 37 |
| Cambio de un tipo de trabajo | 36 |
| Mala relación con el conyugue | 35 |
| Juicio por créditos e hipoteca | 30 |
| Cambio de responsabilidad en el trabajo | 29 |
| Hijo e hija que abandona el hogar | 29 |
| Problemas legales | 29 |
| Logro personal notable | 28 |

| | |
|---|----|
| La esposa comienza a trabajar o deja el trabajo | 26 |
| Comienzo o final de escolaridad | 26 |
| Cambios en las conductas de vida | 25 |
| Revisión de hábitos personales | 24 |
| Problemas con el jefe | 23 |
| Cambio de turno o de condiciones laborales | 20 |
| Cambio de residencia | 20 |
| Cambio de colegio | 20 |
| Cambio de hábitos de ocio | 19 |
| Cambio de actividad religiosa | 19 |
| Cambio de actividades sociales | 18 |
| Cambio en los hábitos de dormir | 17 |
| Cambio en el numero de reuniones familiares | 16 |
| Cambio de hábitos alimentarios | 15 |
| Vacaciones | 13 |
| Navidades | 12 |
| Leves trasgresiones de la ley | 11 |

Nota Fuente: Martín, A. Cano, J. (2004). *Atención primaria conceptos, organización y práctica clínica*. España: Editorial Elsevier. p.23.

Por lo tanto se puede observar que no solo hay eventos desagradables sino también los agradables pueden desencadenar la reacción aguda de estrés, como son el matrimonio, las vacaciones, embarazo, cambios en el estado financiero de la familia o cambios en el estado de ánimo, etc.

Por otro lado Lluch (1991), menciona las principales fuentes del estrés que pueden ser variadas.

- A) Factores personales: baja autoestima y autoconcepto, necesidad de ser perfectos, necesidad de dominar a los demás, necesidad de ser amado por todo el mundo, situaciones personales de pérdida con enfermedad , hospitalización, separación , muerte de un ser querido, matrimonio, nacimiento de un hijo.
- B) Factores familiares: cambios en los roles familiares, demandas familiares (celebraciones, visitas) y dificultades en la dinámica familiar (falta de comunicación, pérdida de algún integrante de la familia).
- C) Factores sociales, los relacionados a las crisis económicas (desempleo, cambios radicales en los ingresos), relaciones interpersonales, situaciones laborales (exceso de trabajo, dificultades con autoridades/jefes), situaciones ambientales (ruido, trafico, contaminación).

Estas fuentes de estrés no solo afectan a la persona que los vive sino también a su medio ambiente familiar, laboral, social, considerándolos así como un fenómeno multideterminado.

1.5.- Síntomas Del Estrés

Las respuestas de estrés son esencialmente intentos que hace el organismo para cambiar las condiciones externas del ambiente o para adaptarse a ellas. Una respuesta de estrés eficaz representa una adaptación exitosa, pero el organismo no siempre responde en forma adecuada, cuando esto sucede sobreviene un resultado físicamente negativo o un padecimiento de adaptación. Cuando las personas se sienten estresadas, sus síntomas se pueden manifestar de manera emocional, cognitiva física y conductual. (*Ver Tabla 2*).

Tabla 2.

Síntomas del estrés

| | |
|-----------------------|---|
| Síntomas cognitivos | <ul style="list-style-type: none"> • Pérdida de memoria. • Incapacidad para concentrarse. • Juicio pobre. • Ver solo lo negativo. • Pensamientos ansiosos y apresurados. • Preocupación contante. |
| Síntomas emocionales | <ul style="list-style-type: none"> • Cambios de humor. • Irritabilidad. • Agitación, incapacidad para relajarse. • Sentirse abrumado. • Sensación de soledad y aislamiento. • Depresión e infelicidad general. |
| Síntomas físicos | <ul style="list-style-type: none"> • Dolores de cabeza, espalda, etc. • Diarrea o estreñimiento. • Nauseas o mareos. • Dolor de pecho, palpitaciones rápidas. • Pérdida o disminución de deseo sexual. • Frecuentes enfermedades respiratorias. |
| Síntomas conductuales | <ul style="list-style-type: none"> • Comer de más o de menos. • Dormir de más o de menos. • Aislarte del grupo social. • Ser negligente con las responsabilidades. • Usar, drogas, cigarro o alcohol |

| | |
|--|---|
| | <p>para relajarse.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hábitos nerviosos (morderse las uñas, arrancarse el cabello etc.). |
|--|---|

Nota Fuente: Ivancevich, J. y Matteson. M. (1985). *Estrés y trabajo*. México. Trillas. p. 67.

Por otro lado Morris (1992) menciona que *los síntomas fisiológicos* del estrés incluyen presión arterial alta, aceleración de los latidos del corazón, sudor, ataques de calor y frío, dificultades respiratorias, tensión muscular y desordenes gastrointestinales.

Los *síntomas psicológicos* son aquellos síntomas como: presión, frustración, conflicto, entre otros. La presión es una fuente de estrés muy común, se presenta cuando nos sentimos obligados a acelerar, intensificar o cambiar la dirección de nuestro comportamiento o satisfacer un nivel de rendimiento más elevado. En parte, la sensación de presión nace de nuestro interior, de las metas e ideales más personales. La preocupación por nuestra inteligencia, aspecto, popularidad o talentos puede empujarnos a niveles más altos de excelencia. Este tipo de presión a veces resulta constructiva. Puede llevar a lograr una meta. Por otra parte, la presión interna puede resultar destructiva, si nuestros objetivos son imposibles de conseguir. El sentido presión proviene también de factores externos, entre los más significativos y constantes se encuentran las exigencias aparentemente inexorables de que compitamos, de que correspondamos al cambio tan acelerado de la sociedad y de que correspondamos a lo que la familia y los amigos esperan de nosotros. Las fuerzas que nos impelen a competir afectan casi todas las relaciones en la vida moderna. Se nos inculca a pensar que el fracaso es vergonzoso, por tanto, la presión para que triunfemos puede ser muy intensa (Morris, 1992).

También la frustración contribuye a intensificar el estrés. Se presenta cuando alguien no puede llegar a una meta porque una persona u obstáculo se interpuso en su camino. Morris (1992), identifica cinco fuentes básicas de

frustración que van más allá de los problemas cotidianos: las demoras, la falta de recursos, las pérdidas, el fracaso, la discriminación. Estos factores tienen como consecuencia síntomas iniciales de estrés emocional o mental, entre las que tenemos: enfado, ansiedad, preocupación, miedo y / o depresión. Entre todos los problemas de la vida, el conflicto es sin duda el más común. Este surge cuando afrontamos dos exigencias, oportunidades o metas incompatibles. Nunca hay una sola manera de resolver el conflicto. Es preciso renunciar a uno de los objetivos, modificar uno de ellos o ambos, posponer nuestra obtención de uno o aprender a aceptar el hecho de que ninguno de los dos puede alcanzarse plenamente.

En lo que se refiere a los *síntomas conductuales*, los efectos sobre el comportamiento del estrés incluyen menor desempeño, ausentismo, tasas altas de accidentes, excesos en el uso del alcohol y otras drogas, comportamiento impulsivo y dificultades en la comunicación. Las consecuencias psicológicas directas del estrés son: la depresión, ansiedad, agotamiento, desorientación, pérdida de la autoestima, menor tolerancia a la ambigüedad, apatía, pérdida de la motivación, aumento en la irritabilidad, etc. (Morris, 1992).

Todas y cada una de las personas diariamente se enfrentan a un sin número de situaciones estresantes, en ocasiones muy leves, por lo cual pasan desapercibidas. Sin embargo, el factor duración es en ocasiones más importante que la misma gravedad de la situación, es decir, cuando se está expuesto constantemente a diversos estresores a corto plazo o se experimenta una situación estresante de larga duración.

Es conveniente entender que las tensiones pueden ser temporales o de larga duración, lo cual casi siempre depende del tiempo en que prevalezcan las causas que lo provocaron y del poder de recuperación del afectado.

Los problemas se manifiestan sobre todo cuando la tensión persiste por un lapso prolongado debido a que el organismo no puede recuperar su capacidad para enfrentarse a la tensión.

Cuando el estrés es de alta intensidad y de larga duración, el cuerpo humano no puede regenerar instantáneamente su capacidad para enfrentar al estrés una vez agotada ésta. Como resultado de ello, la gente se debilita física y psicológicamente a causa de sus intentos por combatirlo (Morris, 1992).

Schwab y Pritchard (1950, citados en Ivancevich y Mattteson, 1985), hicieron una tipología de hechos estresantes, clasificados en base a su duración y son: situaciones breves, moderadas y graves de estrés.

- Las *situaciones breves de estrés* son situaciones leves a las que normalmente todo el mundo se enfrenta a diario. Puede durar desde algunos segundos hasta unas cuantas horas como máximo. Tanto su duración como su influencia sobre el individuo son de poca importancia.
- Las *situaciones moderadas de estrés* son hechos que duran desde varias horas hasta algunos días, pueden dar inicio a problemas físicos, siempre y cuando ya exista predisposición.
- Las *situaciones graves de estrés* son situaciones de exposición prolongada que el individuo percibe como amenazadoras o intolerables. Su duración es de semanas, meses y en ocasiones años.

Cabe mencionar que los síntomas físicos pueden ser debido a causas puramente fisiológicas. Hay que eliminar la posibilidad de tales problemas físicos consultando previamente con un medico, antes de atribuir los síntomas únicamente al estrés. (Mckay, Davis y Fanning ,1998).

Así también es muy importante reconocer los síntomas del estrés para evitar a la larga, consecuencias graves para la salud de las personas como las que se verán a continuación.

1.6.- Consecuencias Del Estrés

La activación de los mecanismos de defensa del organismo no constituyen la única consecuencia del contacto con un estresor los efectos o consecuencias del estrés pueden ser muy diversos y numerosos. Algunas consecuencias pueden ser primarias y directas. Otras la mayoría pueden ser indirectas y constituir efectos secundarios o terciarios unas son, casi sin duda, resultado del estrés; otras simplemente se relacionan en forma hipotética con tal fenómeno, algunas pueden ser positivas como el impulso exaltado o la automotivación. Muchas son disfuncionales, provocan desequilibrio e y resultan potencialmente peligrosas. Cox (1978) ofrece una taxonomía de las consecuencias del estrés que abarca:

- a) Efectos subjetivos: ansiedad, agresión, apatía, aburrimiento, depresión, fatiga, frustración, culpabilidad, y vergüenza irritabilidad y mal humor, melancolía, poca autoestima amenaza y tensión nerviosismo y soledad.
- b) Efectos conductuales. propensión a sufrir accidentes drogadicción, arranques emocionales, excesiva ingestión de alimentos o pérdida de apetito, consumo excesivo de bebida o cigarrillos, excitabilidad, conducta impulsiva, habla afectada, risa nerviosa, inquietud y temblor.
- c) Efectos cognoscitivos. Incapacidad para tomar decisiones y concentrarse, olvidos frecuentes, hipersensibilidad a la crítica, y bloqueo mental.
- d) Efectos fisiológicos aumento de catecolaminas y corticoesteroides de la sangre y la orina, elevación de niveles de glucosa , incremento del ritmo cardiaco, y de la presión sanguínea sequedad en la boca exudación , dilatación de las pupilas dificultad para respirar, escalofríos, nudo en la garganta, entumecimiento y escozor en las extremidades;
- e) Efectos organizacionales. Ausentismo, relaciones laborales pobres y baja productividad, alto índice de accidentes y de rotación del personal clima organizacional pobre relacionados con el estrés.

Esta lista no agota las posibilidades, tan solo se reduce a las consecuencias sobre las cuales existe acuerdo unánime. Sin embargo, ofrece ejemplo de los males frecuentemente relacionados con el estrés

Tampoco debe suponerse que siempre o incluso a menudo es el estrés el que provoca tales consecuencias, evidentemente, el aumento de la presión sanguínea, la incapacidad para tomar decisiones, la apatía y cualquiera de los fenómenos antes mencionados, pueden carecer totalmente de relación con el estrés. Ningún médico ni científico del comportamiento podría opinar lo contrario a pesar de ello no puede desecharse la posibilidad de que el estrés sea causante primario de tales efectos, o agente que contribuye a que se presenten (Cox, 1978).

Cabe mencionar que si se reconocen las causas del estrés y se trabajan en ellas en un plan de tratamiento, la acción temprana de parte del sujeto puede prevenir también que se convierta en un trastorno serio que sea un peligro para la vida de los sujetos. (King, 2001).

1.6.1.- Estrés Y Salud Física

De todas las consecuencias del estrés, los efectos sobre la salud física son los más desafiantes, controvertidos y disfuncionales. Ya que lo que se sugiere es que una respuesta emocional es responsable de cierto cambio estructural en un individuo, por lo que prácticamente nadie negaría que existe relación entre el estrés y la enfermedad. La mayoría de los actuales libros de texto de medicina, en efecto atribuyen entre el 50 y el 70% de las enfermedades a causas relacionadas con el estrés la naturaleza de tal vínculo y que tanto puede este explicar la variación en la etiología de diversos padecimientos, son cuestiones de primera importancia en la actualidad (Lazarus, 2000).

Nuestra preocupación vital por la salud y la enfermedad ha ganado la atención de los medios de comunicación de masas en este mundo postindustrial, han proliferado las revistas y documentos publicados por las universidades que tratan temas de salud, se centran en las dietas, el ejercicio y todo tipo de temas y modas vinculadas a la salud, como los presuntos valores del vino, las vitaminas o las medicinas naturales para evitar la aparición del cáncer,

creando confusión entre la población sobre las proscipciones y prescripciones para una larga y saludable vida, todos en la búsqueda de la moderna fuente de la juventud.

Referente a los efectos del estrés sobre la salud se incluye el asma, la amenorrea, dolores en el pecho y la espalda, afecciones cardiacas de las coronarias, micciones frecuentes, migrañas y dolores de cabeza, neurosis, pesadillas, insomnio, psicosis, alteraciones psicósomáticas, diabetes mellitus, erupciones cutáneas, úlceras apatía sexual y debilitamiento (Lazarus, 2000).

Existe un extenso traslapo de esta lista con los llamados padecimientos de adaptación enunciados por Selye (1976) los cuales representan la clasificación general más vasta y de uso más extendido. Por lo que se refiere a las consecuencias sobre la salud física inducidas por el estrés. El fundamento conceptual de los padecimientos de adaptación es relativamente simple. las respuestas de estrés son, esencialmente intentos que hace el cuerpo para cambiar las condiciones externas del ambiente o para adaptarse a ellas, una respuesta de estrés eficaz representa una adaptación exitosa, pero el cuerpo no siempre responde perfectamente o en forma adecuada; cuando esto sucede, sobreviene un resultado físicamente negativo o un padecimiento de adaptación. Este tipo de padecimientos pueden afectar el corazón, los vasos sanguíneos y el riñón; incluyen ciertos tipos de artritis e inflamación de la piel. Debe argumentarse que estas enfermedades pueden no solo deberse exclusivamente al estrés, sin embargo resulta interesante el hecho de que en las últimas décadas muchas de tales afecciones hayan mostrado un incremento en su tasa de incidencia, aumento paralelo a la creciente complejidad y al cada vez más acelerado ritmo de vida en la población.

En líneas generales se produce un sobre funcionamiento de diversos sistemas del organismo (rama simpática del sistema nervioso autónomo, sistema somático) y un debilitamiento del sistema inmunitario, aumentando la probabilidad de que se presenten o agraven trastornos (*ver Tabla 3*).

Tabla 3.

Consecuencias del estrés

| | |
|--|---|
| <p>Trastornos cardiovasculares</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Hipertensión • Enfermedad coronaria(angina de pecho, infarto al miocardio) • Taquicardia • Arritmias cardiacas episódicas • Enfermedad de Raynaud |
| <p>Trastornos respiratorios</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Asma bronquial • Síndrome de hiperventilación • Otros. Taquipnea, dificultades respiratorias episódicas (disnea), sensación de opresión torácica. |
| <p>Trastornos inmunológicos</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Gripe, herpes, tuberculosis • Cáncer • sida |
| <ul style="list-style-type: none"> • Artritis reumatoide | |
| <p>Trastornos endocrinos</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Hipertiroidismo • Hipotiroidismo • Síndrome de cushing |
| <p>Trastornos gastrointestinales</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Úlcera péptica • Dispepsia funcional • Síndrome de intestino irritable • Colitis ulcerosa |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Otros: molestias digestivas, digestiones lentas, estreñimiento, aerofagia, espasmos esofágicos. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Diabetes e Hipoglucemia | |
| Trastornos dermatológicos | <ul style="list-style-type: none"> • Prurito • Sudoración excesiva • Dermatitis atípica • Otros: alopecia, urticaria crónica, hipersecreción de la grasa cutánea (seborrea, acné), rubor facial |
| Dolor crónico y cefaleas | <ul style="list-style-type: none"> • Cefalea: tensional, migrañosa, mixta • Dolor crónico: lumbalgia, dismenorrea, etc. |
| Trastornos musculares | <ul style="list-style-type: none"> • Aumento del tono muscular • Tics, temblores y contracturas musculares mantenidas • Alteración de los reflejos musculares |
| Trastornos bucodentales | <ul style="list-style-type: none"> • Bruxismo • Liquen plano oral |
| Trastornos sexuales | <ul style="list-style-type: none"> • Impotencia • Eyaculación precoz |

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Coito doloroso • Vaginismo • Alteraciones de la libido |
|--|--|

Nota Fuente: Buceta, J. Bueno, A. (2001). *Estrés rendimiento y salud*. Madrid: Dykinson. p. 23.

La practica medica ha constatado por años las enfermedades producto del estrés, los estilos de vida actuales son cada día más demandantes, esto lleva al hombre moderno a incrementar notablemente en mucho sus cargas tensionales y produce la aparición de diversas patologías como las antes mencionadas, algunas se han vuelto una epidemia por ejemplo el cáncer.

Según Jaramillo (1991) Ya se ha visto como, sin la menor duda se ha comprobado la existencia de un sinnúmero de carcinógenos en el aire que se respira o los alimentos que se ingieren, o como los virus son también capaces de provocar la Aparición de tumores en animales de experimentación o en el hombre. Todo ello implica la aceptación de una acción o ataque exterior para la aparición de las enfermedades, especialmente en las teorías microbianas o virales. Así también se ha establecido la relación que existe sobre la aparición de un estrés excesivo y el deterioro del sistema inmunológico lo que hace más propensas a las personas a adquirir diversas enfermedades entre ellas el cáncer.

Al reconocer el modesto vinculo entre las emociones y el pronóstico de cáncer debemos recordar que el estrés no produce la formación de las células cancerígenas sino que influye en su crecimiento al debilitar las defensas naturales del organismo contra las pocas células malignas que proliferan, aunque un estado de ánimo relajado y esperanzado puede aumentar estas defensas, debemos ser conscientes del límite estrecho que separa a la ciencia de la voluntad. No es posible que los procesos biológicos poderosos que tiene lugar en una etapa avanzada del cáncer puedan modificarse evitando el estrés o manteniendo una actitud relajada pero resuelta. (Myers, 2006).

Cabe mencionar que es de suma importancia que la gente conozca los síntomas y las consecuencias del estrés, y que aprenda que este se encuentra en un sinnúmero de situaciones y en diferentes espacios de la vida diaria, esto con el fin de evitar el incremento y la aparición de patologías que desgastan tanto emocional como físicamente al ser humano pudiendo ocasionarle incluso la muerte.

CAPITULO 2

EL ESTRÉS EN DIFERENTES AMBITOS

Ahora que ya hemos revisado el concepto de estrés, sus principales causas y consecuencias, En este capítulo estudiaremos el estrés en el área académica, laboral, familiar e interpersonal, con el objetivo de conocer cómo es que se desarrolla en la vida de los universitarios en cada uno de estos ambientes.

2.1.- Estrés En El Ámbito Académico

El estrés es una condición de manera invariable, el cual se experimenta para la adaptación de las exigencias de los diversos contextos en los que se desenvuelven los individuos, en el ámbito escolar los alumnos tienden a padecerlo, incluso en ocasiones como manera positiva por ejemplo, para mantener un buen desempeño académico ante los exámenes, exposiciones, cumplimiento de tareas, etc. Sin embargo algunas veces no es así pues sobrepasa los niveles de funcionalidad o no se cuenta con las estrategias de afrontamiento adecuadas, limita la calidad del desempeño de los alumnos, muchos son los factores que intervienen en la percepción y afrontamiento del estrés, desde aspectos estructurales de la propia institución educativa, como se organiza y cuáles son las exigencias que impone, así como aspectos de socialización y adaptación al entorno educativo, diferencias personales, etc. (Reyes, 2009).

Existen diversas definiciones de estrés académico, mientras que para Muñoz (2003) es el impacto que puede producir en el estudiante su mismo entorno organizacional: la escuela, el instituto, la universidad, etc. A causa de las demandas, conflictos, actividades y eventos implicados en la vida académica, y que puede repercutir negativamente en la salud, el bienestar y el propio rendimiento académico de los estudiantes. Hernández, Polo y Poza (1996) mencionan que el estrés académico no solo afecta a los estudiantes, sino también a los profesores, aunque es importante señalar que existe una distinción precisa para el estrés que pueden padecer las personas en su entorno laboral, siendo el caso de los profesores.

Caldera, Pulido y Martínez (2007) definen el estrés académico como Aquel que se produce a partir de las demandas que exige el ámbito educativo. Según Orlandini (1999) desde los grados preescolares hasta la educación universitaria o de posgrado, cuando una persona está en un periodo de aprendizaje experimenta tensión. A esta se le denomina estrés académico y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula. Estos autores no hacen diferencia entre el estrés que viven los alumnos y el que viven los profesores dentro de las instituciones educativas, sin embargo Barraza (2005) hace distinción entre estrés académico y estrés escolar definiendo este último como aquel que padecen los niños de educación básica, y define al estrés académico como "aquel que padecen los alumnos de educación media superior y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades que se van a desarrollar en el ámbito académico.

Como se describe anteriormente, el estrés académico , puede ser utilizado como una fuerza movilizadora y obtener logros, salir avante de las presiones que la universidad impone, pero para ello evidentemente se requieren las herramientas de afrontamiento necesarias, de lo contrario, el paso por los estudios superiores, puede convertirse en una serie de malestares que pueden devenir en problemas serios de adaptación social y de salud mental, e incluso físicos, de ahí la importancia que tiene el conocer las implicaciones del estrés académico en la vida de la comunidad universitaria , pues de esa forma , si bien no se puede evitar experimentándolo, si utilizarlo a favor de los involucrados y mejorar , no solo el rendimiento académico, sino coadyuvar a la estabilidad de los estudiantes. (Reyes, 2009).

Varias son las denominaciones del contexto donde se lleva a cabo la acción educativa: escuela, institución educativa, universidad, escuela superior, refiriéndose a organizaciones de educación formal, es decir, un sistema educativo altamente organizado y estructurado jerárquica y cronológicamente, en donde los logros estudiantiles, generalmente son medidos por años de asistencia a clases y calificaciones que se traducen en certificados, diplomas y títulos. La organización educativa es un escenario social, y en este sentido comparte las características comunes a toda organización; donde los miembros

de estas tienen una diferenciación interna de las tareas que ejecutan, con objetivos definidos. (Muñoz 2003)

Cabe mencionar que la entrada o cambio a un nivel educativo cualitativamente distinto, llega a generar problemas de adaptación en el nuevo marco social, a causa de los nuevos roles, demandas y redes sociales; y aunque el cambio o transición de un ambiente a otro son características habituales de la vida, en muchos casos los cambios están asociados a estrés, e incluso, pueden tener efectos poderosamente negativos sobre algunas personas, afectando su bienestar personal y su salud en general. (Reyes, 2009).

Por ejemplo en un estudio realizado por Celis y cols. (2001) Se encontró que en relación del estrés académico y la transición del nivel preuniversitario, al mundo universitario, que existen diferencias en la percepción de estrés académico entre estudiantes de primer año y de años superiores, siendo más alta en los de primero, lo cual establece que a través de los años se pondrían de manifiesto mecanismos adaptativos de afrontamiento que hace que se produzca una disminución del nivel de estrés percibido.

2.1.1.- Estresores Del Ambiente Académico

Los alumnos se encuentran sometidos a diversas presiones o estresores dentro del ambiente escolar, tales como exámenes, tareas, desorganización, por mencionar algunos.

Barraza (2005) considera que un estresor

“indica un estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica (...) estas situaciones pueden causar el cambio o adaptación, son de un espectro enorme” (p.4).

Por lo tanto los estresores pueden ser las personas alrededor, o bien, algunos sucesos de vida o acontecimientos vitales, pero también pueden provenir de la propia persona como una reacción físico-química o de los propios pensamientos y emociones asociados a ellos, o sea, de la evaluación subjetiva que realiza el propio individuo (Núñez, 2011).

Barraza (2005) propone una lista de estresores académicos:

- Competitividad grupal
- Sobrecarga de tareas
- Exceso de responsabilidad
- Interrupciones del trabajo
- Ambiente físico desagradable
- Tiempo limitado para hacer el trabajo
- Problemas o conflictos con los asesores
- Las evaluaciones
- Tipo de trabajo que se pide.

Muñoz (2003) define a los estresores académicos como aquellos factores o estímulos del ambiente educativo (eventos, demandas, etc.) que presionan o sobrecargan de algún modo al estudiante y por las diversas investigaciones realizadas en este campo de estudio, menciona que son cuatro los principales estresores.

1.- las evaluaciones de rendimiento o exámenes. Según Reyes (2009) los exámenes por si mismos no son la principal fuente de estrés en los estudiantes universitarios, pero es innegable que experimentan cambios físicos y psicológicos, debido al estrés, que en el mejor de los casos pueden utilizar a favor para obtener mejores resultados.

2.- la sobrecarga de tareas o sobrecarga de rol. Un segundo conjunto de problemas a los que se enfrenta el estudiante universitario tiene que ver con la sobrecarga de tareas a realizar, derivadas de las demandas académicas excesivas: demasiadas clases y contenido, trabajos individuales o en equipo, etc. Que no les permiten disfrutar del tiempo libre o compatibilizar las actividades escolares con otras fuera de contexto, como las familiares o actividades recreativas, esto se pone de manifiesto sobre todo con aquellos

estudios que requieren de actividades prácticas que implican dedicar más tiempo extra a la carrera. De esta manera la insuficiencia o inadecuación de recursos de los individuos que les impide o no permite satisfacer las exigencias de rol, es decir de las expectativas institucionales, e incluso personales, en donde se puede hablar de incompetencia en el mismo rol, por la presión a que se encuentra sometida una persona como consecuencia de unas expectativas, demandas, etc. Para cuya acción no se siente capacitada para enfrentarse a los retos que su labor le imponga (Fernández, 1991).

3.- la ambigüedad de rol del estudiante. La ambigüedad de rol se refiere a los conflictos que presentan los individuos para cumplir satisfactoriamente con las expectativas tanto organizacionales como personales. La ambigüedad de rol se presenta cuando las personas no desempeñan la función igualmente mal definida en la organización ya sea por una descripción deficiente o ausente de las tareas del propio rol, por la obligación de llevar a cabo tareas que no corresponden con la descripción de su papel, instrucciones incorrectas y/o vagas, o en su defecto la realización de trabajos que están sujetos a constantes cambios (González y Mateo, 2003).

4.- los problemas de adaptación de la universidad. Un cambio importante en la vida de los jóvenes es el paso del bachillerato a la vida universitaria, ya que este cambio requiere un mayor compromiso y responsabilidad. En la universidad, además de la exigencia de cierto nivel académico, los estudiantes deben saber combinar las responsabilidades familiares, sociales, de pareja y en ocasiones laborales, por lo que la falta de habilidad o estrategias para armonizar estos aspectos de su vida, devienen del estrés.

En un estudio realizado por Wolf (1991) se observó cómo, desde el principio hasta el final del curso en 128 estudiantes de primero de medicina, se redujeron sus niveles de autoestima y el número de eventos y emociones positivas experimentadas; aumentando en eventos y emociones negativas como depresión y hostilidad fundamentalmente.

2.1.2.- Síntomas Del Estrés Académico En Los Estudiantes.

De acuerdo con Pérez (1998) las situaciones emocionales se acompañan de secreciones hormonales, especialmente de la glándula adrenal (adrenalina, noradrenalina y cortisol). Durante e incluso antes de actividades estresantes se incrementan los niveles de adrenalina y noradrenalina en sangre y orina. Estas hormonas dan lugar a modificaciones en la frecuencia cardiaca, la tensión arterial, el metabolismo y la actividad física, todo ello orientado a incrementar el rendimiento general (Barraza, 2005).

Entre los síntomas Rossi (2001, citado en Barraza, 2005) identifica tres tipos de reacciones al estrés: físicos, psicológicos y comportamentales.

- *Síntomas físicos*: dolor de cabeza, cansancio difuso o fatiga crónica, bruxismo, elevación de la presión arterial, disfunciones gástricas y disentería, impotencia, dolor de espalda, dificultad para dormir o sueño irregular, frecuentes catarros y gripes, disminución de deseo sexual, vaginitis, excesiva sudoración, aumento o pérdida de peso, temblores o tics nerviosos.
- *Síntomas psicológicos*: ansiedad, susceptibilidad, tristeza, sensación de no ser tenidos en consideración, irritabilidad excesiva, indecisión, escasa confianza en uno mismo, inquietud, sensación de inutilidad, falta de entusiasmo, sensación de no tener el control de la situación, pesimismo hacia la vida, imagen negativa de uno mismo, sensación de melancolía durante la mayor parte del día, preocupación excesiva, dificultad de concentración, infelicidad, inseguridad y tono de humor depresivo.
- *Síntomas comportamentales*: fumar excesivamente, olvidos frecuentes, aislamiento, conflictos frecuentes, escaso empeño en ejecutar las propias obligaciones, tendencia a polemizar, desgano, absentismo laboral, dificultad para aceptar responsabilidades, aumento o reducción del consumo de alimentos, dificultad para mantener las obligaciones contraídas, escaso interés en la propia persona e indiferencia hacia los demás.

2.1.3.- Consecuencias Del Estrés Académico.

Las consecuencias psicológicas, conductuales y emocionales que genera el estrés académico son similares a las que provoca el estrés en general. De acuerdo con Mendiola (2010) estos efectos pueden ser:

- a) Fisiológicos: cambios en la tasa cardiaca, la presión arterial, la tasa respiratoria y respuestas hormonales e inmunológicas, siendo la realización de exámenes el principal estresor académico.
- b) Efectos psicológicos: los efectos a corto plazo repercuten en el nivel emocional presente como puede ser ansiedad y tensión, en las algunas respuestas cognitivas y emocionales donde el sujeto valora la situación como estresante, y conductas manifiestas nocivas como son: consumo de tabaco, alcohol, cafeína, alteraciones en el sueño y en la ingesta de alimentos.
- c) Efectos al rendimiento y comportamiento organizacional del estudiante: Decremento de la concentración, aumento de la irritabilidad, deterioro de la memoria (tanto a corto plazo como a largo plazo), la velocidad de respuesta disminuida, aumenta la frecuencia de cometer errores, deterioro de la capacidad de organización y capacidad crítica.

La conjunción de los efectos anteriormente citados influyen en el rendimiento académico del estudiante, pueden fomentar el consumo de drogas, alteración del sueño, evitación de la responsabilidad junto con la adopción de soluciones provisionales frente a problemas nuevos que se presentan (Mendiola, 2010).

Por otro lado Muñoz (2003) distingue tres tipos principales de efectos que son:

- | | | |
|------------------------------------|---|--|
| 1.-Efectos fisiológicos inmediatos | { | Como el cambio en la respuesta electrodermal, la tasa cardiaca, la presión arterial, la tasa respiratoria y las respuestas hormonales e inmunológicas. |
|------------------------------------|---|--|

2.- Efectos sobre la salud y el bienestar físico y mental

A corto plazo: los que se producen en el estado emocional; ansiedad y tensión percibidos. Además ciertas conductas manifiestas que afectan al estado de salud física del sujeto y que son muy sensibles a la experiencia inmediata del estrés académico como el consumo de alcohol, tabaco, ingesta excesiva de alimentos, etc.

A largo plazo: estados depresivos, malestar general o distrés, deterioro del autoconcepto y autoestima, síndrome de burnout, disfunción en las relaciones sociales, hostilidad, conductas antisociales, consumo de fármacos y/o drogas ilegales.

3.- Efectos sobre el rendimiento comportamiento organizacional.

Deficiente rendimiento académico a causa de la ansiedad ante las evaluaciones, miedo al fracaso. Poca adaptación social, ausentismo en clases, poca participación en las actividades académicas y en el peor de los casos deserción.

Esto deja ver que los cambios significativos tanto en el estado de salud como en el emocional de los estudiantes y hábitos sanitarios, dejando ver la importancia que requiere fomentar el adecuado manejo del estrés en esta población a fin de evitar consecuencias a largo plazo que puedan generar fracaso y/o abandono escolar, así como problemas de salud y emocionales.

Estas consecuencias pueden hacer difícil la vida académica de los estudiantes, sin embargo si existe un buen manejo del estrés se podrá disminuir el nivel y con ello sus efectos (Reyes, 2009).

2.2.- El Estrés Laboral.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) define el estrés laboral como una enfermedad que es un peligro para la economía de los países industrializados y en vías de desarrollo disminuyendo la productividad, de igual manera afecta la salud física y mental de los trabajadores (Díaz, 2008).

En la Guía de Salud Laboral (2005, citada en Horta, 2007) se comenta que el estrés laboral es una reacción emocional y Psico-fisiológica ante aspectos nocivos del trabajo, del ambiente y de la organización del trabajo. Es un estado caracterizado por elevados niveles de alarma, angustia y a menudo con sentimiento de impotencia, incapacidad para controlar la situación en el sentido de cambiarla o adaptarse. Con relación a los efectos del estrés laboral sobre la salud del trabajador se dice que cuando se está expuesto a varios factores de estrés se experimentan reacciones inevitables y que por su intensidad y frecuencia son críticas; recordando que las experiencias individuales tienen un papel importante en el conocimiento del estrés laboral, ya que tienen una combinación de una situación particular y de un individuo determinado, con sus características específicas, expectativas pasadas, actitudes, aptitudes y sus propios sentimientos, que pueden dar como resultado una falta de equilibrio que induzca al estrés.

El estrés laboral es uno de los problemas de salud más graves de la actualidad, el cual no solo afecta a los trabajadores física, psicológica y conductualmente, sino también a los empleadores y gobiernos, quienes comienzan a evaluar el perjuicio financiero que causa el estrés laboral. En EUA, por ejemplo, el costo para la industria se calculó aproximadamente en 200 000 millones de dólares anuales, debido al ausentismo, la merma en la productividad, las reclamaciones de indemnizaciones, los seguros de enfermedad y los gastos directos en servicios médicos. Mientras que en Inglaterra se calcula que el costo del estrés asciende cada año hasta el 10% del PNB como consecuencia

de las enfermedades, la rotación del personal y la muerte prematura (Sauter y cols. 1999)

Analizando las estadísticas se puede comprender el surgimiento del Instituto Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional (NIOSH) en EUA, el cual es una agencia federal que forma parte del departamento de salud y servicios humanos, que tiene la labor de responsabilizarse por la realización de investigaciones y recomendaciones para la prevención de las enfermedades y heridas asociadas con el trabajo. De esta forma se colabora con la industria, los trabajadores y las universidades para comprender al estrés laboral, sus efectos sobre la salud y seguridad del trabajador y las técnicas de intervención dirigidas a reducirlo (Ángeles, 2005).

Por otro lado México es uno de los países con mayores niveles de estrés en el mundo, en razón de que presenta los principales factores que provocan esa enfermedad tales como la pobreza y cambios constantes de situación, lo cual provoca que sus habitantes vivan en constante tensión y depresión. Asimismo a nivel mundial, uno de cada cuatro individuos sufre algún problema grave de estrés, se estima que en las ciudades el 50% de las personas tiene algún problema de salud mental, por lo que el estrés es un importante generador de patologías.

Se informa que 70% de los trabajadores admiten que sufren algún tipo de estrés excesivo, otros estudios aseguran que el estrés laboral esta incrementándose debido a los reajustes, la competencia y constantes cambios de la nueva tecnología (Oblitas, 2006).

Cabe mencionar que De la Fuente, Medina y Caraveo (1997) señalan que los estudios ocupacionales en nuestro país han sido de dos tipos:

- Los promovidos por las empresas, cuyo foco de atención son la motivación y la satisfacción en el trabajo.
- Los promovidos por organizaciones sindicales, que se enfocan en aspectos ergonómicos y en la identificación de agentes estresantes en ambiente de trabajo específicos.

Así mismo los marcos teóricos han subrayado aspectos distintos:

- En los estudios empresariales sobresalen los aspectos de personalidad y estilos de enfrentamiento.
- Mientras que en los estudios de los representantes sociales se resaltan los aspectos del ambiente relacionados con el estrés y el proceso salud-enfermedad.

En general. Los empresarios evitan la investigación del estrés y tienden a dar apoyo a programas acerca de su manejo, esto en manos de psicólogos o grupos independientes y muchas veces orientados principalmente a los niveles ejecutivos. En estos programas se subrayan aspectos relacionados con la toma de decisiones, asertividad, consejo, ejercicio y entrenamiento en técnicas de relajación, y algunos tipos de psicoterapia. Por otra parte, los representantes obreros destacan la necesidad de rediseñar las formas de organización del trabajo, favorecer la participación de los trabajadores y remunerar mejor aquellas labores más peligrosas. Sin duda, esta polarización de intereses, dificulta la investigación (Ángeles, 2005).

2.2.1.-Estresores En El Ambiente Laboral.

Las fuentes de estrés o tensiones son relativas al ambiente de trabajo mecanizado, al peligro físico, al exceso o insuficiencia de trabajo, a la adecuación del individuo a su medio y a la interrelación familiar en el trabajo.

1.- Las condiciones o el ambiente en el trabajo han sido factores de estrés ampliamente estudiados desde hace más de siglo y medio e incriminados por los médicos laborales. Por ejemplo estudios de centrales nucleares realizados en estados unidos señalan que la adaptación de las salas de control son agentes estresante para el trabajador ya que tiene que lidiar con físicamente con el ruido, emanaciones de humo, calor, más las consecuencias sociales y psicológicas del aislamiento por usar protectores de tímpanos. Etc.

2.- fuentes relacionadas con el trabajo de línea mecanizada.

El trabajo mecanizado afecta los ritmos neurofisiológicos, tales como temperatura, niveles de glucemia, metabolismo, así como la eficacia mental y la motivación en el trabajo. Un estudio en controladores de tráfico aéreo demostró que estos padecen úlceras gástricas, diabetes leve e hipertensión en una proporción cuatro veces superior a un grupo de control formado por empleados de la navegación aérea. Si bien se concluyó que el trabajo mecanizado se vuelve físicamente menos estresante por que los individuos se acostumbran a las condiciones de su labor, no impide que los obreros se quejen de estar excluidos de la sociedad. (Stora, 1992).

3.- fuentes de estrés relacionadas con el trabajo excesivo o insuficiente.

French y Caplam (1973) en uno de sus estudios, establecieron que el exceso de trabajo, como agente estresante, es de naturaleza cuantitativa o cualitativa (por ejemplo, considerar muy difícil el trabajo) o está relacionado con componentes disfuncionales. Es así como en una de sus investigaciones se indica una estrecha relación entre el exceso de trabajo y un consumo mayor de cigarrillos; hecho considerado como uno de los síntomas de enfermedad coronaria. Otro estudio demostró que el exceso de trabajo se relaciona con síntomas tales como la reducción de la autoestima y refugio en el alcoholismo.

Así también el trabajo insuficiente es otro agente estresante, relacionado con ambientes donde el trabajo es repetitivo, poco estimulante y rutinario, como por ejemplo en las líneas de ensamblaje. El aburrimiento y la falta de inversión psíquica en el trabajo pueden disminuir la capacidad de reacción de los trabajadores y empleados en situaciones de urgencia o imprevistos. La generación de estrés de unas personas a otras, ya que las características de cada tarea y de lo que genera en los profesionales va en función de lo que gusta o no hacer. Cuando la tarea se adecua a las expectativas y a la capacidad del profesional, contribuye al bienestar psicológico y supone una importante motivación. (García y Gómez, 2009).

Buendía (1993). A continuación se presenta la clasificación de las fuentes de estrés laboral según diversos autores. (Ver Tabla 4).

Tabla 4.

Principales fuentes de estrés laboral.

| |
|---|
| <i>Cooper y Marshall, 1978</i> |
| <ol style="list-style-type: none"> 1.- intrínsecos del puesto de trabajo 2.-resultantes de los roles organizacionales 3.-desarrollo de la carrera profesional 4.- relaciones interpersonales 5.- estructura del clima organizacional 6.- relaciones organizacional externas. |
| <i>Udris, 1980</i> |
| <ol style="list-style-type: none"> 1.- demandas relativas a la tarea 2.- calificaciones (nivel laboral, estatus, reconocimiento) 3.- demandas relativas al rol 4.- demandas relativas a la interacción. (Con los superiores, con los compañeros y con otros grupos). 5.- demandas relativas de la organización (políticas de personal, clima organizacional, comunicación y participación.). |
| <i>Quick y Quick, 1984</i> |
| <ol style="list-style-type: none"> 1.- demandas de la tarea. 2.- demandas de los roles. 3.- Demandas psíquicas. 4.- Demandas interpersonales. |
| <i>Ivancevich y Matteson, 1980</i> |
| <ol style="list-style-type: none"> 1.- nivel organizacional (clima, estructura, diseño y características del puesto). 2.- nivel grupal (interrelaciones personales). 3.- nivel individual (variables de roles y desarrollo de la carrera profesional). 4.- ambiente físico. |
| <i>Schuler, 1982</i> |
| <ol style="list-style-type: none"> 1.- cualidades del trabajo. 2.- roles 3.- desarrollo de la carrera. |

| |
|---|
| 4.-relaciones personales 5.- estructura organizacional 6.- Cambio organizacional 7.- cualidades físicas. |
| <i>Burke, 1988</i> |
| 1.- ambiente físico 2.- estructura de la organización. 3.-características del puesto de trabajo. 4.-relaciones con los demás 5.- desarrollo de la carrera 6.- conflicto trabajo/familia. |

Nota Fuente: Buendía, J. (1993). *Estrés y psicopatología*. Madrid: Ediciones Pirámide. p. 57.

Vivir dentro de una organización es hoy en día un destino compartido por millones de personas; de ahí que la organización, por su naturaleza misma, puede representar una fuente de amenaza a la libertad, a la autonomía y a la identidad individual. Los problemas pueden ser muchos: participación insuficiente en el proceso de decisión, falta de comunicación, diversos tipos de prohibiciones en el comportamiento cotidiano de la oficina, etc.

En estudios realizados Coch y Frenh (citados en Stora, 1992) en la universidad Mc Gill, sobre el estrés y la irracionalidad de los procesos de decisión en las organizaciones se agregó lo siguiente: el ejercicio excesivo de la autoridad, lo cerrado de la organización, sistemas de control injustos.

Por otro lado en 1948 se iniciaron los desarrollos teóricos y doctrinales relativos a la participación de los trabajadores en las organizaciones con la intención de reducir el estrés en un artículo sobre la manera de superar la resistencia a los cambios en un taller de costura, encontraron que el aumento de participación caminaba paralelamente con el de la productividad, y por ende, con la satisfacción de los trabajadores.

El resultado de este tipo de investigaciones podría conducir a las organizaciones a adoptar un programa de prevención del estrés, que trataría

sobre formas novedosas de ejercer la autoridad; de una acción sobre las estructuras para ayudar a la apertura y sobre una estrategia adecuada de comunicación interna y externa (Stora, 1992).

Así también Bensebat (1994) enumera diversos factores profesionales los cuales son los más frecuentes y mantienen un estado de estrés crónico en los trabajadores.

- Responsabilidades pesadas y numerosas asumidas por uno solo y misma persona (personal técnico, directores generales), que lo quieren hacer todo y es un excesivo quehacer. Periodo de trabajo excesivo.

Según una estadística sueca, el papel de la carga de trabajo es muy importante en la manifestación del infarto de miocardio, el tiempo de trabajo en los sujetos afectados por un infarto es mayor.

- Condiciones de súperestimulación, al contrario de subestimulación engendradas por un trabajo demasiado rápido o lento y monótono y sin interés.
- Condiciones de trabajo difíciles e incómodas: malas condiciones de transporte.
- Relaciones de fuerza en los contactos profesionales; tensión entre empleados y patrón.
- Novatadas, amonestaciones, exceso de advertencias desagradables.
- Competitividad profesional: carrera hacia la promoción.
- Desplazamientos numerosos que perturban los ritmos biológicos.
- Mala rentabilidad, temporada comercial desastrosa: controles fiscales.
- Jubilación anticipada inseguridad en el empleo.

Cabe mencionar que el trabajo sigue siendo un elemento central dentro de los procesos productivos, cualesquiera que estos sean, aun y para cuando para algunos teóricos esto ya no es así, en la actividad laboral el ser humano participa de una manera íntegra, poniendo en acción todos sus sistemas: nervioso, muscular, esquelético, endocrino y al mismo tiempo sus facultades mentales, afectivas y subjetivas, lo cual se encamina a producir nuevas formas de productos servicios, arte o formas de expresión (Uribe, 2008).

Por lo tanto en el comportamiento laboral existen una serie de variables que es importante dilucidar, identificar y determinar cómo participan en la generación de situaciones problemáticas, por ello se enlistan una serie de beneficios para considerar en la salud en el trabajo. Concluyendo que existe beneficio para:

- Los empresarios, al incrementar la productividad y al aumentar la satisfacción de los trabajadores reducen el número, la frecuencia y la intensidad de los conflictos obrero-patronales.
- Los administradores, al reducirse la fricción con la fuerza del trabajo pueden dedicar más tiempo a los problemas de planeación, organización y dirección, incrementando su rendimiento significativamente.
- Los trabajadores que al incrementar su salud y mantener su integridad obtendrán más satisfacciones en las labores desempeñadas y propiciara su desarrollo en forma integral.
- Los clientes y usuarios al obtener mejores productos y servicios y una mejor atención personal.
- La sociedad, al aumentar la productividad y la satisfacción en el trabajo en el incremento en la salud mental pública (Uribe, 2008).

Por otro lado diversos estudios refuerzan que es verdad por nuestras propias experiencias. Que el respaldo social ha demostrado que reduce el estrés entre los individuos empleados que van desde trabajadores no capacitados hasta profesionistas altamente capacitados, siendo esta en forma consistente una

técnica eficaz para enfrentar el estrés y ha sido asociada con menos quejas de salud experimentadas durante periodos de alto estrés (Bahena 2011).

Estos estudios también revelan que el estrés laboral deriva diversos síntomas en las personas, los cuales pueden llegar a ser muy molestos y provocar consecuencias irreparables en su salud, a continuación veamos cuales son aquellos síntomas.

2.2.2.- Síntomas Del Estrés Laboral

El estrés laboral se ve relacionado directamente con diversos síntomas como son la ansiedad, la depresión, descontento y enfermedades somáticas, lo cual provoca bajo rendimiento y productividad.

Un estrés mal manejado puede tener síntomas adversos y atraer el pronóstico de casi todas las enfermedades, lo cual demuestra porque constituye la mayor amenaza para la salud pública en el mundo hoy en día y los resultados, como en el campo de batalla son una nueva mortalidad como los ataques cardiacos, cáncer pulmonar, úlceras estomacales, agotamiento, accidentes, suicidios, y la lista continua hasta incluir prácticamente todos los órganos del cuerpo (Méndez, 2010).

También pueden aparecer otras alteraciones del comportamiento, por ejemplo, eludir o huir de la situación física o mental. Muchas de las reacciones de este tipo solo pueden ser observadas por los familiares más cercanos de la persona afectada. Esa es la razón de que los problemas relacionados con el trabajo con frecuencia desemboquen en importantes trastornos psíquicos, del comportamiento o físicos, con los consiguientes problemas en relación con el desempeño de las funciones profesionales y otras funciones sociales.

Las patologías que surgen a causa del estrés laboral pueden ser asimiladas de diferentes formas por los individuos, ya que en este nivel de toma en cuenta aspectos como diferencias individuales reflejadas en el estado actual de salud e historia clínica de la persona, por lo que un determinado efecto del estrés laboral no se presentara de igual forma en todos los seres humanos (Méndez, 2010).

Santos (2005) hace referencia que al debilitarse las defensas del organismo las actividades del cuerpo se desaceleran y pueden cesar totalmente, generando problemas psicológicos, una enfermedad física o incluso la muerte.

Las enfermedades que sobrevienen a consecuencia del estrés laboral pueden clasificarse en dos grandes grupos.

A) Enfermedades por estrés crónico

- Úlceras
- Estado de shock
- Neurosis post traumática.

B) Enfermedades por estrés agudo

- Dispepsia
- Gastritis
- Accidentes
- Frustración

En su mayoría los síntomas del estrés laboral son muy parecidos a los del estrés en general como son: taquicardia, aumento de la tensión arterial, sudoración, aumento del colesterol, sensación de preocupación, indecisión, bajo nivel de concentración desorientación, mal humor, sentimientos de falta de control. Temblores, tartamudeos, falta de apetito, conductas impulsivas, etc. (Santos, 2005).

Lo cual a su vez trae diversas consecuencias tanto para el individuo como para la organización.

2.2.3.- Consecuencias Del Estrés Laboral.

Los efectos nocivos solo aparecen cuando la persona mantiene de manera frecuente, intensa o duradera un ritmo constante de activación para poder responder a las demandas del entorno (Ovejero, 2006).

Si el estrés es excesivo, se convierte en una fuerza destructiva y el desempeño comienza a descender, ya que el estrés excesivo interfiere con el desempeño, es decir que el empleado pierde la capacidad de manejo, se vuelve incapaz de tomar decisiones y exhibe una conducta errática y si la presión aumenta hasta el punto de inflexión, el desempeño será de cero, el empleado sufrirá de descompensación y se enfermará al punto de no poder presentarse a trabajar y será despedido (Ovejero, 2006).

Una de las consecuencias de estrés que más preocupa es la variación del rendimiento del empleado. El rendimiento está directamente relacionado con la eficacia de la organización y, por tanto, más claramente vinculado con sus intereses económicos que las demás consecuencias del estrés.

El estrés laboral incide en la vida personal del sujeto provocando dificultades hogareñas, que al aumentar se potencian luego, generando un estrés posterior que se lleva nuevamente al ámbito laboral y genera dificultades en el rendimiento laboral produciendo así un círculo vicioso de realimentación mutua (Peiró y salvador, 1993)

Forastieri (2010) menciona que algunas consecuencias del estrés pueden ser el ausentismo, una mayor incidencia de violencia en el lugar de trabajo, un aumento en los costes médicos para la organización, y rotación de personal.

Las consecuencias del estrés laboral no se limitan a la esfera profesional, sino que se extienden a menudo a la vida personal y familiar, la mayoría de las personas pasan una gran parte de su tiempo en el trabajo y este desempeña un papel central en sus vidas tanto como fuente de sustento como de identidad personal y de relaciones con los demás. Para muchos el trabajo es una medida de sí mismos, de cuál es su valor como personas, en consecuencia lo que ocurre en el trabajo tiene muchas veces una gran influencia en el estado de ánimo.

En el caso de los estudiantes universitarios que trabajan, la sociedad espera que se ajusten a nuevas exigencias y que mantengan un adecuado rendimiento académico haciendo frente a las presiones, asumiendo diferentes roles como es el caso de ser padre o madre de familia, tener que desempeñarse

laboralmente, lo cual propicia el surgimiento del cansancio y fatiga, manifestándose de manera física, psíquica o como una combinación de las dos, primando entonces, sensaciones como la de no poder dar más de sí mismo, además de una actitud cínica sobre el valor o el sentido del trabajo y dudas sobre la capacidad para realizarlo (Gil y Peirò, 2000).

Vivimos en una sociedad organizada y se ha incrementado la especialización del trabajo de forma que cada vez existe más interdependencia entre las tareas y estas son más complicadas. Las organizaciones han favorecido que la gente prospere, pero también que se frustre y que enferme debido a las situaciones de trabajo; además, los continuos avatares económicos y sociales están provocando que ciertos aspectos novedosos relacionados con la actividad laboral sean considerados como estresantes de modo que, cada vez más, los problemas físicos y psicológicos que padecen los trabajadores entre ellos los universitarios son achacados al estrés laboral (Buendía, 1993).

2.3.- El Estrés Familiar.

Una familia se define como dos o más personas que comparten recursos, comparten la responsabilidad de las decisiones, comparten valores y metas y tienen un compromiso mutuo a lo largo del tiempo. La familia es ese clima que uno siente al llegar a casa y es esta red de cosas compartidas y compromisos lo que describe más fielmente a la unidad familiar, sin consideraciones de sangre, vínculos legales, adopción o matrimonio (Esteinou, 2006).

Sin embargo en todas las familias suelen ocurrir situaciones que provocan estrés. Se entiende por estrés familiar aquella percepción de presión, tensión para cambiar los patrones de interacción o alterar la organización y funcionamiento familiar. El estrés familiar debe ser considerado en varios niveles: el individual, el relacional (subsistema parental así como las relaciones individuales padre- hijo) y el nivel mas general del sistema familiar. Cabe mencionar que en todos estos niveles el estrés no es solo una respuesta física a estímulos adversos, sino emoción o sentimiento de fuerte ansiedad y presión para cambiar la actual parentabilidad no funcional así como los comportamientos de los integrantes. El aspecto en que se desenvuelve la

familia también se debe considerar, este puede incluir aspectos como ubicación geográfica, características de la comunidad, condiciones sociopolíticas, factores económicos, valores y normas religiosas y culturales y los tiempos socio históricos más generales.

Los conceptos del estrés han sido ampliamente usados durante muchos años en el estudio de diversos aspectos de la vida familiar. A menudo la atención central está dedicada a la resiliencia, es decir, como las familias (o sus miembros) pueden soportar o recuperarse de la adversidad o como pueden prosperar y tener éxito a pesar de las circunstancias adversas (Esteinou, 2006).

2.3.1.- Fuentes Del Estrés Familiar.

Dentro de las familias se pueden tener factores de riesgo que causan estrés como las condiciones económicas , familiares y de la comunidad que influyen en el bienestar parental, también incluirían aislamiento social y falta de apoyo social que reafirma decisiones negativas de situaciones familiares o estrategias o conductas no optimas, la falta de conocimiento, valoraciones o re-evaluaciones pobres o inadecuadas de las situaciones estresantes, así como la falta de recursos propios para manejar eficazmente las situaciones también constituyen factores de riesgo del estrés de parentabilidad (Esteinou, 2006).

Por ejemplo los padres que usan una forma paliativa para enfrentar la situación-enfrentamiento con enfoque emocional que quizás alivie la angustia (distres) – en lugar de hacer algo que alivie el problema o la negación o la negación seria mas riesgoso que el uso de un mecanismo de enfrentamiento activo . Otros factores de riesgo incluyen el uso de estrategias de enfrentamiento o manejo por parte de diferentes miembros de la familia, que no concuerdan con esas estrategias, estrategias comunes no efectivas y estrategias que benefician a una persona pero dañan a otra. (Esteinou, 2006).

El actual sistema escolar aporta factores de conflicto extremadamente importantes a las familias. La escuela enferma a los niños, e indirectamente también a las familias con demasiada frecuencia. Las carencias escolares

actuales aportan una presión exagerada a la familia, incluso en forma de miedo ante el fracaso y a través de la lucha competitiva con los compañeros.

La enseñanza contiene, incluso para el niño que inicia sus estudios, un estrés considerable. El estar sentado, inmóvil, durante horas, constituye un esfuerzo físico que produce estrés en un niño pequeño. En la práctica, en el sistema escolar se consideran muy poco las leyes biológicas del desarrollo del niño. Los estudiantes de diez años tienen una jornada laboral más larga que los obreros de la industria, si sumamos las horas de escuela el tiempo empleado en el camino hacia la escuela y los deberes cotidianos (Günther, 1986).

Los padres quedan totalmente integrados en el estrés escolar al participar en la disciplina de los deberes. En la mayoría de los casos es la madre la que intenta en primer lugar motivar al niño para que también realice este trabajo adicional. Habla cariñosamente con él, lo amenaza con castigos, con el quedarse en casa o también le resta amor y beneficios, ejerciendo así una presión para que corresponda a las exigencias escolares y muy a menudo en contra de sus propias convicciones personales (Günther, 1986).

En el mundo actual que es tan cambiante, los valores se modifican en cada generación y originan discrepancias entre los principios de los abuelos, los padres, los hijos y los nietos. La familia suele padecer estrés de las contingencias exteriores; pero también las anormalidades de su estructura y funcionamiento pueden dañar a sus miembros desde adentro.

Pueden ser enfermantes tanto la familia nuclear incompleta porque falta el padre o la madre, como una estructura familiar con desarreglos de las jerarquías y la distribución del poder, desde un autoritarismo extremo que induce al sometimiento hasta el igualitarismo y el exceso de permisividad que originan un caos (Benítez y Moreno, 2008).

Cabe mencionar que existe otro enfoque que consiste en considerar que parte del estrés familiar proviene de la falta de recursos, los cuales pueden ser subsanados mediante sistemas formales e informales de provisión de servicios apropiados que hacen que las familias se sientan apoyadas. Los recursos pueden incluir bienes materiales, apoyo emocional, ayuda práctica,

conocimiento así como mantener una red social, aquí se considera que los padres y las familias tiene fortalezas sobre las cuales se puede construir, las respuestas estresantes de los padres y los problemas subsecuentes pueden verse como falta de conocimientos, destrezas y otros recursos (materiales o inmateriales) de los padres que dan lugar a que ellos tomen malas decisiones por la falta de destrezas, conocimientos y actitudes más apropiadas. También pueden considerarse que los padres tomen y juzguen como la mejor opción, dado los recursos limitados (financieros, económicos, redes de apoyo, tiempo y buena salud). Que tiene a su disposición aunque esta sea considerada a menudo como inadecuado o disfuncional por la sociedad (Esteinou, 2006).

2.3.2.- Síntomas Del Estrés Familiar.

Algunos de los síntomas que puede generar el estrés en la familia pueden ser la represión de las emociones entre los miembros de la familia; un estado de ánimo o clima emocional del grupo carente de alegría, humor, calidez, placer y optimismo, con preponderancia de ira, ansiedad, tristeza, cinismo y desesperanza (Benítez y Moreno, 2008).

Otros síntomas muy comunes dentro de la vida familiar son la presión, la frustración y el conflicto, esto debido a que en ocasiones debido a de lo que la familia espera de un individuo lo obliga a acelerar, intensificar, o cambiar la dirección de su comportamiento para satisfacer un nivel más alto de rendimiento. La frustración contribuye e intensifica el estrés, y esta se presenta cuando alguien no puede llegar a una meta por que algo se interpuso en su camino. Morris (1992) identifica cinco fuentes básicas de frustración que van mas allá de los problemas cotidianos: las demoras, la falta de recursos, las perdidas, el fracaso, la discriminación, tienen como consecuencia síntomas iniciales de estrés emocional o mental, por lo cual se presenta: enfado, ansiedad, preocupación, miedo y depresión.

Otros síntomas pueden llegar a ser el exceso del uso de alcohol o drogas de alguno de los miembros de la familia, comportamientos impulsivos, perdidos de autoestima, menor tolerancia, apatía, perdidos de la motivación y aumento de la irritabilidad (Morris 1992).

De esta manera los síntomas del estrés en ocasiones alcanzan alta intensidad y duración, por lo que el cuerpo humano no puede regenerar instantáneamente su capacidad para enfrentar el estrés familiar, por lo que causa diversas consecuencias en el organismo, y ambiente familiar de las personas.

2.3.3.- Consecuencias Del Estrés Familiar.

Según Günther (1986) casi todos los conflictos entre parejas tienen una consecuencia directa o indirecta sobre la vida familiar. Los padres bajo estrés, que se pelean, generan inseguridad en sus hijos, el clima familiar sufre con ello. Por otra parte, los padres con considerables conflictos propios no tienen la persistencia y la energía necesaria para actuar sobre los ámbitos de estrés de sus hijos para solucionar sus problemas.

La familia como microcosmos social ha perdido una serie de tareas y funciones que habían condicionado su coherencia. La vida familiar frecuentemente solo tiene la función de una válvula: resulta más fácil eliminar, por reacción, las frustraciones de la vida cotidiana. Las dificultades con los colaboradores, los problemas escolares de los niños y los problemas financieros se convierten en los temas familiares. El problema de uno afecta al otro y estructura el tiempo de que se dispone después de la jornada de trabajo. La incapacidad actual para festejar en común muestra la falta de claridad que tiene actualmente el papel de la familia (Günther, 1986).

Una privación precoz, en particular en lo que concierne a la falta de amor, acuñan un individuo traumatizado, es decir, cuando las necesidades de un niño pequeño no son satisfechas o sólo lo son de una manera reducida, todavía sufrirá por ello cuando sea adulto. El estado de recogimiento o seguridad incluye el calor y la dedicación emocionales. Al individuo civilizado le falta a menudo la capacidad para tener relaciones naturales y comprensivas con sus hijos. Entre el niño y sus padres existe la vida cotidiana profesional y el enajenamiento provocado por la creciente tecnificación (Günther, 1986).

“La televisión como niñera” sustituye a la conversación y las actividades familiares en común.

Las consecuencias de la moderna sociedad de consumo ha modificado la vida diaria de la familia. El estrés y los conflictos en el lugar de trabajo y en la escuela, se convierten en conflictos familiares. Además, los numerosos compromisos sociales constituyen a menudo el origen de verdaderos dramas familiares. Sin embargo, podemos observar generalmente, que los deberes, cualquiera que sea su naturaleza, que exigen una concentración y un comportamiento extremadamente controlado constituyen estrés y no un recreo.

El padre (o la madre) que “lleva a casa su enfado en la oficina” transfiere agresiones reprimidas, por ejemplo contra los colaboradores, hacia la familia. Tiene en casa una tolerancia más baja que en el lugar de trabajo, “explota” a la mínima ocasión, incluso cuando se trate de una contestación un poco atrevida de su hijo. Como esta falta de dominio no tiene consecuencias tan directas y negativas como en el trabajo, la obligación de dominarse no tiene para él el mismo valor. Las consecuencias a largo plazo, son el envenenamiento de la atmósfera familiar y se observarán más tarde (Günther, 1986).

La familia inserta un mundo social cambiante y en el que los usos, valores y condiciones socioeconómicas van transformándose con gran celeridad, experimenta cambios profundos, no solo en su forma, sino en los roles que desempeñan sus miembros, en las relaciones que establecen entre si y en las funciones que pueden irse cubriendo por parte de la familia como institución oscila, estos cambios pueden ser positivos, por lo que tienen de adaptación al momento socioeconómico y suponer una mayor flexibilidad y riqueza personal en los ciudadanos: por ejemplo la realidad de que no solo la familia nuclear que nos muestra la publicidad es posible en la sociedad actual, el trabajo de la mujer que permite el desarrollo de capacidades personales y sociales de mujeres y hombres por igual, enriqueciendo una comunidad o sociedad, o el divorcio, que permite la posibilidad de modificar una familia mal avenida y evitar sus consecuencias negativas (Günther, 1986).

Estos cambios no se producen algunas veces sin consecuencias problemáticas. Algunas dificultades surgen de la naturaleza compleja de los cambios, por ejemplo: el trabajo de la mujer obliga a replantear los trabajos de

la casa y los roles sociales de hombre y mujer, disminuye la dedicación a las tareas de educación y crianza. Por uno o ambos padres (Trianes, 2003).

Por otro lado en el caso de los estudiantes universitarios, cuando ocurren situaciones de estrés, los parientes son la primera red solidaria que debe amortiguar las consecuencias del impacto. Ellos defienden al estudiante, proponiendo o facilitando los mecanismos de enfrentamiento a utilizar, o se asumen como guías o mediadores en la búsqueda de soluciones, así también el estrés familiar se relaciona directamente con el rendimiento académico, una investigación en la Universidad Autónoma de Querétaro se estudió la influencia de la estructura familiar en la reprobación escolar que los alumnos de licenciatura de la facultad de psicología, en donde se encontró que el apoyo familiar influye en la organización y distribución del tiempo de manera eficaz que el estudiante destina a sus actividades escolares y recreativas (Macías, 1988).

Por lo tanto la familia es un facilitador del rendimiento académico cuando proporciona apoyo emocional y material, compañía social, además de que se percibe a la familia como un sistema que delega claramente los roles y funciones de cada integrante. También se encontró que los alumnos que tienen materias reprobadas, la percepción de las familias son de menor apoyo y de escaso establecimiento y claridad de reglas (Macías, 1988).

No cabe duda, que la red social que representa la familia facilita a las personas buenos niveles de estrés, sin embargo el ser humano también se ve afectado por otras redes sociales en su manejo de estrés, esto lo veremos a continuación.

2.4.- El Estrés Interpersonal.

Las relaciones interpersonales son un tipo de transacción en la que se intercambian recursos que permiten cumplir diversas funciones. Es una guía y feedback proporcionado por otras personas que permite al sujeto manejar emocionalmente un evento estresante. Las personas que dan apoyo a otros proporcionan información y guía cognitiva, recursos tangibles y apoyo emocional en tiempos de necesidad (Caplan, 1974).

El estrés interpersonal se refiere a las malas relaciones con otras personas, el aislamiento social, el hacinamiento y el malestar por la aglomeración de personas, la opresión y discriminación, los conflictos étnicos, raciales, religiosos, sindicales o políticos, los cuales suceden frecuentemente en diversas poblaciones (Benítez y Moreno, 2008)

Nuestro sistema social incluye numerosas relaciones que implican conductas que se incorporan al concepto de relaciones interpersonales, entre estas tenemos: escuchar, demostrar cariño, ayudar económicamente a alguien, estar casado, pertenecer a alguna asociación, club, sentirse amado, dar consejo, expresar aceptación, etc. Existen evidencias de que las formas desadaptadas de pensar y comportarse ocurren con mucha mayor frecuencia entre las personas que no reciben estos sentimientos entre la gente que los rodea, es decir el individuo piensa que cuenta con poco apoyo social. La cantidad y efectividad del apoyo de relaciones interpersonales disponible para una persona desempeña un papel tanto en la vulnerabilidad como en el afrontamiento. Sarason y cols. (1990) comentan que el apoyo interpersonal nos ofrece la seguridad y confianza en nosotros mismos, lo cual coadyuva para avanzar a aplicar nuevas estrategias y obtener habilidades adicionales para el afrontamiento no solo en un periodo de estrés. Sino también en los momentos de tranquilidad relativa. Es decir, el apoyo interpersonal es un concepto claramente interactivo, que se refiere en cualquier caso a transacciones entre personas.

A su vez Thoits, (1985) propone que el apoyo interpersonal es el grado en que las necesidades sociales básicas de una persona son satisfechas a través de la interacción con otros. Estas necesidades pueden cubrirse mediante provisión de ayuda socio emocional (afecto, empatía, aceptación, estima, etc.), o por la provisión de apoyo instrumental (consejo, información, ayuda económica, etc.)

Huber y Günther (1986) mencionan que al hombre civilizado, en la actual forma de sociedad, le resulta cada vez más difícil conseguir relaciones estrechas con sus semejantes. El crecer en familias pequeñas impide en gran medida el aprendizaje de un comportamiento de contactos naturales.

Hoy en día las relaciones sociales se caracterizan por frecuencia por la superficialidad y la provisionalidad. Diariamente se encuentran muchísimas personas pero no existe motivo, y, a veces ni siquiera posibilidad de transformar estos contactos provisionales en contactos permanentes. El ajetreo de nuestros días, y la fuerte fluctuación en los locales de trabajo, el frecuente cambio de vivienda, así como numerosos medios técnicos que dejan de hacer indispensable el contacto directo con nuestros semejantes están íntimamente relacionadas con la creciente locura de nuestros días (Huber y Günther, 1986)

2.4.1.- Fuentes De Estrés Interpersonal.

La inseguridad social en la persona es causante fuertemente del estrés interpersonal; ya que este concepto abarca 3 ámbitos el primero es el *subjetivo –cognoscitivo*. Que se refiere a la percepción negativa de una persona y de sus propias formas de comportamiento: nivel de exigencias demasiado elevado de sí mismo en el ámbito social insatisfacción consigo mismo. *Comportamiento inseguro*: incapacidad para afirmarse y comportamiento social inadecuado. *Reacción de miedo en situaciones sociales*: fobia social en este caso en el nivel fisiológico vegetativo (Orlandini, 1999).

La psicología ha observado en los últimos años la importancia de las relaciones con las personas pueden determinarse por varios factores. Así la influencia genética condiciona las cogniciones, los afectos y comportamientos ante los demás, al igual que las transferencias y los mecanismos defensivos; las cogniciones o modos de ver al otro; el nivel de estado de ánimo; la influencia de las drogas, como también el estado de salud o enfermedades mentales.

El relacionarse también depende de la reciprocidad, es decir de acuerdo con como uno es tratado por el otro, y además intervienen los roles sociales asumidos, la institución y el contexto social en que ocurre la relación, el sistema de valores operantes y las costumbres sociales de la etnia de pertenencia. De manera muy simplificada, las relaciones con el otro pueden clasificarse como sanas o nocivas.

Cuando una relación se percibe como satisfactoria y en ella no existe el miedo, ira o tristeza, se habla de una relación sana. Los son también aquellas en las que se establece una circulación de efectos positivos, amor y placer entre los participantes del vínculo; en las que se mejora la propia estima y el aprecio por el otro; y las que proporcionan en forma mutua beneficios espirituales y económicos. Las relaciones sanas con el otro aseguran la solidaridad recíproca, facilitan una comunicación honesta e inequívoca, y participando de ellas el sujeto se siente aceptado y seguro con respecto a sus semejantes (Orlandini, 1999).

Los factores que determinan una buena relación interpersonal resultan de gran interés por los profesionales que se ocupan de la prevención o el tratamiento del estrés. Una influencia genética sana, que condicione cogniciones realistas, efectos positivos y comportamientos adecuados hacia el otro, facilita la creación de una relación sana. Influyen también las transferencias positivas, que consisten en proyectar en el otro las imágenes buenas de los propios padres, y la ausencia de mecanismos defensivos dañinos, como las proyecciones persecutorias. De la misma forma, las experiencias previas de la infancia y adolescencia donde hubo predominio de amor, solidaridad, honestidad, aprecio y seguridad y las cogniciones realistas en el modo de ver al otro, son aspectos esenciales para establecer una relación sana.

Un estado de ánimo alegre mejora la autoestima y contribuye a los acercamientos y a la generosidad con el prójimo, el respeto, la gentileza y la tolerancia del prójimo con el sujeto, estimulan una relación sana por el mecanismo de reciprocidad. En cantidades razonables, y en determinados sujetos, el alcohol resulta una droga facilitadora del trato con los demás. La salud mental es un aspecto favorecedor en los vínculos satisfactorios (Orlandini, 1999).

Ciertos roles sociales como el del padre, el maestro, el médico o el sacerdote, facilitan una buena relación con los demás, ya que la persona precisamente por su rol se siente obligado a aceptar y a proteger al prójimo, y al mismo tiempo se desarma de sus actitudes agresivas.

De otra manera el clima como fuente de estrés que se crea en algunas organizaciones políticas o religiosas, y la necesidad de ayuda mutua en el trabajo, originan acercamiento, solidaridad e identificación entre los participantes.

Los valores morales que contienen aprecio y respeto por el otro propician un buen trato entre los individuos. También las costumbres sociales de algunas etnias favorecen las relaciones entre las personas (Orlandini, 1999).

A la inversa una influencia que a través de desarreglos de la fisiología del cerebro origina cogniciones anómalas, emociones patológicas y conductas enfermas, y los mecanismos defensivos inconscientes como las proyecciones de la maldad, suelen deteriorar las relaciones con el otro. La transferencia al otro de una mala imagen de los propios padres ocasiona percepciones persecutorias del prójimo y determina conductas hostiles (Orlandini, 1999).

2.4.2.- Síntomas Del Estrés Interpersonal.

Algunos de los síntomas a los que está expuesta una persona con estrés interpersonal son el miedo, y la inhibición social. Las reacciones fisiológicas de una persona con miedo social son reacciones de estrés en el ámbito social y es cognoscitivamente designado como miedo. Con una autopercepción negativa con el solo pensar en situaciones sociales ya produce estrés (Huber y Günther, 1986).

El estrés interpersonal está ligado a diversos síntomas en la salud física a través de efectos emocionalmente en el funcionamiento del sistema neuroendocrino o inmune, o influyen sobre los patrones conductuales relacionados con la salud con el fumar, el uso de alcohol o la búsqueda de ayuda médica, esto produce un incremento en el bienestar sin importar el nivel existente de apoyo. El apoyo social o interpersonal al igual que otros posibles recursos, juega un papel mediador entre los posibles sucesos vitales y la enfermedad, reduciendo el impacto del estrés de modo general. Se ha postulado que la existencia de bajo apoyo social se relaciona con un incremento de vulnerabilidad para la enfermedad física y mental (Buendía, 1993).

Bloom (1990) sugiere que la red social puede influir en la salud de dos formas.

- 1.- Directamente, proporcionando información relevante o fomentando la motivación a implicarse en conductas adaptativas.
- 2.- Indirectamente, provocando una mayor adhesión a las recomendaciones terapéuticas al proporcionar el apoyo instrumental necesario, para conseguir lo anterior, siguiendo determinados regímenes en el hogar, acompañando al sujeto a rehabilitación, etc.

Por otro lado Gottlieb (1983) menciona que las personas con menor apoyo social tienen mayor riesgo de síntomas de estresores ambientales que aquellos que están socialmente integrados o tienen acceso al apoyo en caso de necesitarlo. De hecho, la ausencia de relaciones interpersonales es en sí mismo un estresor.

Entre otras cosas Orlandini (1999) reconoce que los síntomas de las relaciones nocivas con el otro se manifiestan desde maneras sutiles como la evitación de la mirada, la ausencia de sonrisas o saludos, hasta formas ostensibles y extremas como el insulto y la violencia física , que puede llegar al homicidio.

Existen marcadores sociales de malas relaciones con el prójimo. Ellos son el número de quejas por maltrato o usuarios de servicios; la cuantía de delitos contra las personas (estafas, robos, difamación, lesiones, etc.); estos son dependientes del estrés interpersonal.

Los individuos con síntomas de miedo en situaciones sociales pueden llegar a sentir reacciones fisiológicas y psíquicas masivas como por ejemplo: rubores, temblores, rodillas débiles etc. (Huber y Günther, 1986).

2.4.3.- Consecuencias Del Estrés Interpersonal.

Algunas de las consecuencias que puede traer estrés interpersonal en los individuos son por ejemplo las experiencias infantiles de abuso, maltrato, violencia, inseguridad, desamparo, descalificación, deshonestidad y falta de amor; fomentan relaciones dañinas. Las cogniciones irreales hacen ver al

sujeto como despreciativo, hipercrítico, envidioso, perverso, traicionero o amenazador (Orlandini, 1999).

El estado de ánimo melancólico o el malhumorado determinan retraimiento o agresividad con el otro. En muchas personas el alcohol facilita la emergencia de la cólera y las violencia hacia los demás.

La enfermedad mental determina muchos tipos de relaciones nocivas con el otro. Así, el sujeto tímido se atemoriza ante los demás; el histérico manipula y chantajea; el obsesivo agobia con sus controles e intolerancia; el paranoico discute, contrapuntea y ataca; el psicópata enfrenta a los otros con intrigas y habilidades; el esquizofrénico y el autista se aíslan y dejan de comunicarse; el sádico obtiene placer castigando y maltratando; y el antisocial utiliza, saquea, explota, corrompe, prostituye o lesiona al otro

Ya sea en el seno de la familia o en la calle, cuando un sujeto es agredido sistemáticamente por el otro, este como consecuencia responde con ira contra el agresor o contra una tercera persona que puede resultar una víctima inocente. Así como la gentileza es reciproca, el maltrato vuelve como un boomerang contra el ofensor (Orlandini, 1999).

Así también otras consecuencias del estrés interpersonal se encuentran en ciertos roles sociales relacionados con funciones de supervisión, peritajes, fiscalización, represión, y actividades de inteligencia y seguridad, pueden deformas la personalidad y provocar una actitud profesional de desconfianza y severidad exageradas para el sujeto. Generalmente para estos sujetos todo el mundo resulta tonto, mentiroso, corrupto y traidor hasta que se demuestre lo contrario.

El llamado odio flotante, esto es la desconfianza y la falta de solidaridad en las relaciones interpersonales, es provocado por el clima autoritario desconfiado y hostil que puede caracterizar a algunas situaciones y comunidades. A la vez, los valores sociales calificados como nocivos también dañan considerablemente las relaciones con el prójimo (Orlandini, 1999).

Existen etnias que exhiben estilos de relación social desfavorables para las buenas relaciones interpersonales. En ellas predominan el distanciamiento, la rigidez el hermetismo, la formalidad y la falta de expresión de las emociones.

El estrés interpersonal trae consecuencias en cadenas de malos tratos entre las personas. Por ejemplo, un padre colérico golpea a su esposa, esta modifica su comportamiento maternal y maltrata a su hijo, el niño a través de su odio maltrata a otros niños, y así continua la cadena de agresión. Todo sucede como si la energía odiosa no se degradara, sino que se mantuviese, y aun aumentase, al pasar de persona en persona (Orlandini, 1999).

Sin embargo Thoits (1985) refiere que las relaciones interpersonales pueden traer consecuencias beneficiosas en tres formas.

- 1.-Proporcionando al sujeto un conjunto de identidades sociales que se desarrollan en interacción con los demás, a partir de los roles sociales.
- 2.- Siendo fuente de autoevaluaciones positivas (valía, competencia, etc.); a partir de las evaluaciones percibidas de las personas con las que el sujeto interactúa regularmente.
- 3.- Como base de sensación o dominio, se refiere a la buena ejecución de las tareas relacionadas con el rol, lo que determina la sensación de dominio o de la autoestima basada en la eficacia.

Así también el apoyo social e interpersonal es una consecuencia eficaz como moderador de estrés debido a que el efecto negativo de los factores de estrés proporcionando un grado de capacidad de pronóstico, propósito y esperanza en situaciones tristes y amenazantes. Casi todos han experimentado el sentirse mejor (más calmados, menos ansioso o preocupados) después de hablar de un problema con el conyugue, amigo o compañero de trabajo. En forma similar, casi todos han ayudado a alguien y el apoyo ha tenido efectos positivos para esa persona. Así prácticamente todos hemos tenido experiencias que demuestran el papel de respaldo social que puede desempeñar el moderador (Huber y Günther, 1986).

Por otro lado las relaciones nocivas e insatisfactorias traen consecuencias como el miedo y tristeza o ira, ya que el vínculo con el otro provoca la circulación de temor, odio o displacer. Esto provoca el deterioro de la autoestima, tanto la del sujeto como la del prójimo. Las malas relaciones determinan daños espirituales o económicos en los participantes del círculo, originan sensación de desamparo y la comunicación suele resultar harto difícil, deshonesto falsa y equívoca en estos casos el sujeto se siente rechazado e inseguro, sin una cobertura de amor por el otro (Orlandini, 1999).

Cabe mencionar que el estrés de las relaciones con el otro podrían prevenirse mediante el consejo genético para evitar la ocurrencia de algunas enfermedades mentales: el tratamiento médico y psicológico de los desarreglos de la personalidad y de las enfermedades mentales, con una enseñanza de una pedagogía para la salud dirigida a padres y maestros. Además deberían tener más énfasis los planes educativos entre estos el universitario para evitar el consumo de drogas o el abuso del alcohol, y debería hacerse la corrección de instituciones y roles nocivos, como así también la difusión y la defensa de los valores humanistas en la comunidad. En la prevención del estrés de las relaciones interpersonales, juega un papel decisivo la promoción de temas en los medios masivos de difusión donde se eviten la violencia y la intolerancia (Orlandini, 1999).

Por lo tanto es importante estudiar el periodo universitario con el fin de conocer a que tipos de estresores están predispuestos los jóvenes.

CAPITULO 3

EL PERIODO UNIVERSITARIO

En el siguiente capítulo conoceremos y analizaremos el desarrollo del estrés durante el periodo universitario, con el objetivo de identificar aquellos estresores que se presentan con más frecuencia durante esta etapa. Así también veremos como estos influyen en los estilos de vida de los estudiantes tanto del sistema presencial como del sistema a distancia.

3.1.- El Periodo Universitario En El Sistema Presencial Y El Sistema De Universidad Abierta Y A Distancia.

Llegar a la universidad significa que, a lo largo de muchos años estos jóvenes y sus familias, han hecho esfuerzos, para que el joven en cuestión alcance una meta, que muchas veces es propia, otras tanto impuestas. Llegar a ser universitarios es un proyecto de vida construido a partir de la apuesta social de que a mayor educación mejores oportunidades de empleo y desarrollo personal.

Los universitarios son un sector de jóvenes privilegiados, ya que solo 32 de cada 100 en edad de poder estudiar una carrera universitaria logra hacerlo en la ciudad de México, y solo 16 se titulan (Pérez, Gauthier, Valdez y Gavel 2003).

Cabe mencionar que todos los que hemos acudido a la escuela, lo hemos hecho asistiendo a un salón de clases, teniendo enfrente a un profesor y grupo de compañeros, esta ha sido por muchos años la formación presencial tradicional de la educación en la universidad.

Sin embargo , actualmente se utilizan otros métodos de educación por ejemplo la educación en línea, la cual se refiere a la tecnología usada para el proceso enseñanza-aprendizaje, en la cual se emplean computadoras personales del lado del estudiante, conectados por medio de una red a un servidor donde está el sistema que provee y administra los cursos en línea.

En general se deduce que la educación en línea es a distancia aunque esto último resulta irrelevante pues para el proceso enseñanza – aprendizaje da lo mismo que el estudiante este en el mismo campus o a miles de kilómetros de distancia (Posadas, 2010).

La educación en línea, se usa hoy en día para hablar de la enseñanza a distancia, abierta, flexible e interactiva, basada en el manejo de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación, aprovechando los recursos que ofrece el internet.

La educación en línea ha tenido una respuesta muy positiva por parte de los profesionales que desean mantener una formación continua en un mundo tan cambiante, como de los centros formativos y de las empresas, debido a las grandes ventajas que este tipo de formación ofrece (Castells, 1997).

La educación en línea está creciendo a un ritmo muy rápido por las grandes ventajas que ofrece. En Estados Unidos este modelo ya esta implementado en la mayoría de las grandes escuelas, en España se están dando los primeros pasos, sin embargo, es cada vez más la demanda y las iniciativas en torno a este sector (Posadas, 2010).

Nuestro país no ha sido la excepción ya que diversas universidades entre ellas la Universidad Nacional Autónoma de México ha adoptado este sistema educativo en los últimos años.

El sistema de universidad abierta y educación a distancia de la Universidad Nacional Autónoma de México es una alternativa con alto nivel académico que permite al alumno efectuar estudios superiores sin asistir cotidianamente a las aulas, con lo que se le facilita adecuar sus necesidades de formación profesional con los requerimientos particulares, de su entorno familiar o laboral.

La organización de los estudios en el sistema de universidad abierta y educación a distancia procura que el alumno pueda combina la practica con la teoría, de forma que aplique y desarrolle métodos de interpretación a su propia realidad, para proponer posibles soluciones a problemas de la disciplina (Posadas, 2010).

Este programa pretende ofrecer un panorama general acerca de las formas de operación del sistema de educación abierta y educación a distancia, tanto como dar a conocer sus características y planes de estudio.

- Algunas de las ventajas que este sistema ofrece son:
- La obtención de formación en cualquier momento
- Eliminación de barreras temporales y geográficas
- Colaboración y conexión con alumnos y profesionales de todo el mundo
- Material de aprendizaje actualizado
- Control más detallado por parte de asesor
- El alumno toma un papel más activo en la formación
- Globalización de la demanda
- Posibilidad de comunicación asincrónica y sincrónica entre los alumnos y el asesor y los alumnos.

Este sistema educativo trae a revolucionar lo que hemos visto en cuanto al estrés en los estudiantes debido a que no conocemos con exactitud si el sector de la población que estudia en línea presenta los mismos niveles de estrés y estresores que los alumnos que estudian en el sistema presencial. Por lo que se hace necesario realizar estudios que muestren con claridad cómo es que viven el estrés estas dos poblaciones de dos diferentes sistemas educativos (Posadas, 2010).

3.2.-El Estrés Durante El Periodo Universitario.

Escobar (2010) comenta que el paso por la universidad está lleno de dificultades, que van desde la propia vida académica, incluso, hasta la búsqueda de la propia identidad. Por eso, la universidad debe contribuir a que durante su estancia en ese espacio (académico), se les proporcione una formación que por un lado, les permita convertirse en profesionistas aptos, y

también en individuos sensibles a su entorno social, político, económico y cultural.

Según comenta Pérez, y cols. (2003) un primer rasgo que caracteriza a los jóvenes universitarios es que, en su mayoría son solteros. De tal manera que el estado civil es un factor importante para explicar la continuidad en los estudios universitarios; cuestión relevante donde el promedio de edad en que los jóvenes adquieren compromisos matrimoniales en México es de 22 años.

La mayoría continua viviendo con sus padres, este alargamiento de su permanencia en el seno de la casa familiar para el caso de los jóvenes universitarios se debe, al menos para un cierto sector, a la imposibilidad de tener independencia económica y/o depender económicamente de sus padres para continuar sus estudios.

Por otro lado el traslado de ida y vuelta puede en algunos casos llegar a representar tres horas diarias o más. El transporte público (metro, micro, etc.) se convierte en un espacio para estudiar, dormir y pensar; acompañado del calor y olor humano de vendedores ambulantes, asaltantes, amas de casa, obreros, oficinistas, niños llorando, etc. Lo cual se convierten en diversos factores estresantes (Pérez, y cols. 2003).

Por otro lado estudiar en casa no es fácil, porque es preciso hacerlo en la sala o comedor junto con los hermanos o demás familia, estando presentes muchos distractores.

A parte de todo esto para muchas mujeres el hecho de estar estudiando no las exime de realizar una serie de actividades en el hogar, motivo por el cual tiene menos condiciones para la recreación y el consumo cultural (Pérez, y cols. 2003)

Así también Escobar (2010) menciona que las actividades que realizan los universitarios son de gran importancia ya que se trata de un grupo social inserto en el cambio del país ya que, lo que son los universitario el día de hoy, mañana serán las personas que nos gobiernen y que generen el cambio en este país.

Cabe mencionar que el principal reto que los estudiantes universitarios afrontan a lo largo de sus estudios es tener éxitos en ellos, es decir, pasar semestre tras semestre todas las asignaturas que se imparten para terminar cabalmente la carrera, titularse y poder insertarse en el mercado laboral. El éxito en los estudios depende de factores económicos y personales, así como de psicológicos o emocionales, el factor económico, se refiere a tener los recursos necesarios para poder solventar los gastos de transporte, alimentación, compra de libros y materiales de estudio, dentro de los factores personales, se encuentra la condición de salud, el tiempo dedicado al estudio, el esfuerzo, la dedicación plasmada y la capacidad de trabajo dentro y fuera del salón de clases, por último, dentro de los factores psicológicos o emocionales que influyen de manera positiva o negativa interfiriendo con el rendimiento académico, se encuentran la inteligencia, la motivación, las diversas preocupaciones, el estrés, la ansiedad y en algunos casos la depresión, sumando los factores negativos a la salud, y a la capacidad de concentración en los estudios (Farkas, 2003).

Los estudiantes universitarios se encuentran cotidianamente inmersos en situaciones académicas estresantes tales son como las evaluaciones de diversos tipos, el esfuerzo que implica hacer las tareas, los trabajos, la participación y la exposición en clase, los exámenes, trabajar es equipo, además de los posibles problemas que se puedan suscitar entre el maestro y el alumno, entre otras, a decir de la etapa de desarrollo en la que se encuentran, se considera como un tiempo de estrés, además como un tiempo para aprender a afrontarlo a través de un doloroso proceso de ensayo y error, lo cual les hace más vulnerables a las situaciones estresantes, y conlleva, por tanto, la aparición de sintomatología de estrés (Farkas, 2003).

En un estudio que tuvo por objetivo estudiar la utilización de las estrategias mágicas en el proceso de afrontamiento al estrés académico. La muestra estuvo conformada por 160 estudiantes universitarios pertenecientes a las carreras de música, arquitectura en Santiago de Chile de edades entre 17 y 27 años. El criterio de selección fue contar con niveles de estrés e incontabilidad altos. Se encontró una correlación significativa entre el

rendimiento académico y con el uso de estrategias mágicas, es decir, que mientras más bajo sea el rendimiento académico, se recurrirá con mayor frecuencia al empleo de estrategias mágicas, sin embargo, no se encuentran diferencias significativas entre ambos sexos (Farkas, 2003).

De este modo, el estrés que envuelve la vida académica en el nivel universitario donde la competitividad y la alta exigencia son factores primordiales, sumados a la incipiente madurez emocional y cognoscitiva, es un factor de riesgo para la adaptación de los jóvenes a la escuela, así como para la salud física y emocional. A pesar de que las demandas de la vida académica son similares para todos los estudiantes, no lo son la manera en cómo ello las perciben ni las estrategias y recursos emocionales, así como cognoscitivos con los que cuenta cada uno para afrontar los retos y las dificultades que los estudios les exigen (Farkas, 2003).

3.3.- Estilo De Vida Y Estrés En Los Estudiantes Universitarios.

Según Muñoz, (2009) menciona que el estilo de vida se puede considerar un modo de vida individual, es la forma en cómo viven los individuos, su relación estrecha con la esfera conductual y motivacional. Por lo tanto alude a la forma personal en que el hombre se realiza como ser social en condiciones concretas y particulares. Las formas de actividad concreta que integran el modo de vida de una población determinada pueden facilitar conocimiento que contribuyen a elaborar estrategias y aspectos como los factores motivacionales. El estilo de vida se forma no gracias a la existencia de un nivel de vida, las regularizaciones, la información que se suministra o las condiciones de vida, sino cuando el sujeto se apropia de ellas y vivencia como su necesidad y motivación, las condiciones de vida que tiene facilitadas o sugeridas las pone en práctica, no solo por las que conoce y las puede hacer sino por las que ha encontrado sentido.

El estilo de vida en el ambiente universitario puede resultar bastante difícil para algunos alumnos ya que se enfrentan a muchas presiones, algunas esperadas y otras inesperadas, la universidad es un tiempo que marca un rito de transición del paso de la adolescencia a la ambigüedad de la expectación claro

y seguro de responsabilidad como adulto. Es cuando abundan muchas opciones profundas que dan forma a las metas de una persona, en donde su identidad profesional debe estar finalizada. Además existe el terreno difícil de las relaciones interpersonales e íntimas las cuales deben sobrellevar lejos de la mirada de los padres. La universidad representa muchas veces un crisol en el que los hábitos de toda la vida, el deber y la integridad son templados para el uso de la carrera que el estudiante ha elegido (Rice, 1999).

La entrada o cambio a un nivel educativo cualitativamente distinto, llega a generar problemas de adaptación en el nuevo marco social, a causa de los nuevos roles, demandas y redes sociales; y aunque el cambio o transición de un ambiente a otro son características habituales de la vida en muchos de estos casos los cambios están asociados a estrés, e incluso, pueden tener efectos poderosamente negativos sobre algunas personas, afectando su bienestar personal y a su salud en general.

Un cambio importante en la vida de los jóvenes es el paso del bachillerato a la vida universitaria, ya que este cambio requiere de un mayor compromiso y responsabilidad. En la universidad, además de la exigencia de cierto nivel académico, los estudiantes deben saber combinar las responsabilidades familiares, sociales, de pareja y en ocasiones laborales, por lo que la falta de habilidad o estrategias para armonizar estos aspectos de su vida, devienen en estrés (Rice, 1999).

Durante el periodo académico los estudiantes desarrollan un estilo de vida que se adapte a sus necesidades incluyendo las del estrés, por lo cual adoptan una serie de estrategias y conductas, algunas de estas sirviendo como incentivo para mejorar su desempeño y muchas otras, sin embargo, suelen ser inadecuadas para las nuevas demandas académicas.

Por ejemplo el estilo de vida de los estudiantes se modifica al acercarse el periodo de exámenes, adquiriendo así hábitos insalubres como con el exceso en el consumo de cafeína, tabaco, alcohol, sustancias psicoactivas como excitantes, lo que a larga puede llevar a la aparición de trastornos en su salud. Entre las reacciones o comportamientos generados por el estrés se pueden

observar: tendencia a discutir (conflictos) aislamiento de los demás, desgano para realizar las actividades académicas y ausentismo a clases (Pliego, 2008).

En un estudio realizado por Wolf (1991) se observó, como desde el principio hasta el final del curso en 128 estudiantes de medicina, se redujeron sus niveles de autoestima y el número de eventos y emociones positivas experimentadas; aumentando el de eventos y emociones negativas como depresión y hostilidad fundamentalmente.

Por otro lado Martín (2007) estudió los niveles de estrés y el estilo de vida de los estudiantes de psicología, ciencias económicas, filosofía inglesa y filosofía hispánica de la universidad de Sevilla, los resultados reflejaron una tendencia de todas las carreras universitarias a disminuir su autoconcepto académico en el periodo que corresponde a las fechas de los exámenes, además se observó que en la fecha de exámenes se incrementa el nivel de consumo de tabaco y de cafeína, esto debido a que las personas que habitualmente consumían cafeína en el periodo sin exámenes no aumentaron de forma importante su consumo durante los exámenes, sin embargo sí aumentó en aquellos sujetos que en el periodo ausente del estresor declararon no consumir cafeína. En relación al consumo de bebidas alcohólicas en el periodo con el estresor el consumo fue de un 30% menos, asimismo se destacó que en el 89% de los alumnos encuestados, aparecieron variaciones en sus hábitos alimenticios y en el número de horas de sueño a lo largo del momento temporal en el que estaba presente el estresor. En esta misma línea Gallardo y Serratos (2004) encontraron en estudiantes de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala de la UNAM, que aunque los niveles de estrés que reportaron eran moderados, sí había una correlación entre el estrés académico percibido y el estilo de vida, es decir, mientras mayor estrés percibían, tendían a hacer uso del cigarro y consumo de alcohol, aunque también la actividad física era una de las estrategias que utilizaban para el manejo de estrés. Además, aquellos que no reportaron consumo de cigarrillo y bebidas alcohólicas denotaban índices de estrés más elevados en comparación con los que sí los usaban.

De esta manera se puede decir que el estilo de vida es un determinante para la salud y la calidad de vida, lo cual se entiende por la capacidad de poder vivir

bien, sanos, con lo que cada universitario tiene a su disposición, por lo tanto esto puede conllevar a volverse un factor generador de estrés (Martínez y Pérez, 2006)

3.4.- Los Principales Estresores Durante El Periodo Universitario.

Con la llegada de la etapa adulta el individuo encara una serie nuevas exigencias sociales que requieren otras adaptaciones, este proceso comienza al principio de la adolescencia y que puede verse como tendencias contradictorias, crisis que resolver con la adquisición de nuevas competencias.

Riveros, Hernández, y Rivera (2007) mencionan que entre los factores que generan más estrés en los estudiantes universitarios, se encuentra el elevado costo de los estudios así el dinero recibido no cubre satisfactoriamente dichos gastos solo crece la frustración, pero este no es el único problema ya que además del gran esfuerzo que supone capear estas duras condiciones económicas, muchos estudiantes también tienen que enfrentarse a un mercado laboral incapaz de absorberlos una vez graduados.

Por otro lado la búsqueda de intimidad e independencia del adulto joven exige una nueva definición y alineamiento de las relaciones con los padres

Miller y Lane (citados en Lefrancois 2001) presentaron un cuestionario a 72 estudiantes de licenciatura con la intención de descubrir la naturaleza y la importancia con las relaciones de sus padres. Uno de los descubrimientos más claros es que estos estudiantes, tanto hombres como mujeres, se sienten más cerca de su madre y pasan más tiempo con ella que con su padre, ambos progenitores parecen tener una considerable influencia emocional en sus hijos adultos los adolescentes alcanzan su autonomía afirmándose en un contexto de relaciones estrechas y de respaldo con sus padres, más que distanciándose de ellos.

Durante la etapa universitaria el periodo de los exámenes suele causar estrés, por lo que es necesario el esfuerzo por hacerlos ver como parte contractiva del aprendizaje y no un obstáculo para el mismo , pues muchas veces un curso semestral o anual, por el contrario a lo que proponen los nuevos métodos de

enseñanza , son evaluados por un solo examen en el que se juegan todo por el nada , haciendo caer a los alumnos en un situación de estrés extremos que los hace pensar en violar las reglas de la institución, cometer actividades ilícitas y trampas (Rice, 1999).

Muñoz (2003) define a los estresores académicos como aquellos factores o estímulos del ambiente educativo (eventos, demandas, etc.) que presionan o sobrecargan de algún modo al estudiante y por las diversas investigaciones realizadas en este campo de estudio, menciona que son cuatro los principales estresores.

- 1.- las evaluaciones de rendimiento o exámenes
- 2.-la sobrecarga de tareas o sobrecarga del rol
- 3.- la ambigüedad de rol de estudiante
- 4.- los problemas de adaptación a la universidad.

Por otro lado Barraza (2005) considera una lista más amplia de los que pueden ser los factores estresantes entre ellos están.

- Competitividad grupal
- Sobrecarga de tareas
- Exceso de responsabilidad
- Ambiente físico desagradable
- Falta de incentivos
- Tiempo limitado para hacer los trabajos escolares
- Problemas o conflictos con los compañeros
- Las evaluaciones
- El tipo de trabajo que se pide.

Así mismo tener un agobio constante respecto al número de trabajos por entregar compromete muchas veces al alumno a tomar decisiones que defrauden su ética y moral, reprimiendo su desarrollo académico.

Cabe mencionar que no todos los estudiantes universitarios padecen de altos índices de estrés, pues la respuesta ante esta situación demandante puede ser modificada por diversos factores particulares de cada persona o del medio que la rodea entre los que se encuentran.

- Apoyo social
- Inteligencia emocional
- Grado escolar que se curse.

Pasando del plano individual al social, es muy importante el apoyo que los estudiantes sienten por parte de sus compañeros, amigos y sobre todo de la familia, por lo que el medio familiar (calidez parental y calidad del vínculo) es uno de los factores protectores identificados en estudios en jóvenes expuestos a un marcado estrés (Barraza, 2005).

Por lo que respecta a la Inteligencia Emocional (IE), la cual se conceptualiza como la percepción y expresión de las emociones de forma reflexiva y autorregulada, se menciona que, la habilidad personal de manejar las emociones propias o de otros, lo cual a su vez permite sobrellevar de mejor manera las situaciones de estrés y mantener relaciones favorables con las demás personas (amigos, compañeros, profesores, etc.) es de suma importancia, pues se relaciona directamente con los efectos positivos o negativos del estrés, es decir, mientras mayor IE posea una persona, menores serán los efectos que causen las situaciones demandantes en su vida, y al contrario (Barraza, 2005).

Volviendo al ámbito académico, se ha reportado que los alumnos de los últimos cursos han desarrollado habilidades que hacen que disminuya el nivel de estrés percibido (Pliego, 2008).

CAPITULO 4

JUSTIFICACION Y PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El estrés es un fenómeno que ha formado parte del ser humano durante toda su vida, el cual acontece como una forma de adaptación y que se define como el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción (OMS, 2002).

Cabe mencionar que el estrés se percibe y manifiesta de diferente manera entre las personas, el estrés es el resultado de una relación entre el sujeto y su entorno, que es valuado por este como amenazante o desbordante de su bienestar. De esta manera ciertos estímulos que alguna persona puede tomar como amenazantes, pueden no serlo para otra.

Entonces si el estrés es natural y forma parte de nuestra vida y ha estado con nosotros como humanos desde el momento en que nacemos ¿por qué entonces hoy en día representan uno de los factores que más afectan nuestra salud? ante esto hay que recalcar que el problema radica en que no es precisamente que el cuerpo tenga la respuesta de estrés sino el grado o nivel de estrés al que está sujeto diariamente (Pereyra, 2010).

Actualmente las personas se encuentran expuestas a diversas situaciones problemáticas que pueden provocarles altos niveles de estrés, por ejemplo su contexto social, familiar, personal, económico, escolar y de trabajo. Este desgaste en una persona puede verse relacionado con diversas enfermedades y trastornos mentales como lo mencionan Reynoso y Seligson (2005) el estrés puede ocasionar: Inestabilidad emocional general, sentimientos de ansiedad, pérdida de confianza, depresión y apatía, así como también cambios cognitivos que dificultan la toma de decisiones, merman la capacidad de concentración y afectan a la memoria. Al estrés también se le atribuyen otras problemáticas como el asma, dolor crónico, alteraciones gastrointestinales, insomnio y alcoholismo (Buceta y Bueno, 2001). Variaciones que resultan sumamente molestas a quienes las padecen ya que alteran su funcionamiento natural y calidad de vida.

Cabe mencionar que según un informe de la universidad Sussex de Inglaterra. México es uno de los países con mayores niveles de estrés en el mundo en razón de que presenta los principales factores que provocan esta enfermedad, tales como la pobreza y cambios constantes de situación. El reporte agrega que los cambios que se viven en los niveles político y social, y el elevado índice de pobreza que registra el país provocan que sus habitantes vivan constantemente tensión y depresión, así mismo a nivel mundial, uno de cada cuatro individuos sufre algún problema grave de estrés, mientras que se estima que en las principales ciudades del mundo el 50% de las personas desarrolla alguna enfermedad mental debido al estrés (Oblitas, 2009).

De lo anterior resulta destacable mencionar que el estrés actualmente se ve relacionado con el desarrollo y prevalencia de las enfermedades mentales y se ha tornado foco de la atención de salud mental pública en el país, según estadísticas de la Secretaría de Salud Pública en México (2006) señalan que una de cada cinco personas de edad adulta en el país presentará al menos un trastorno mental en su vida, entre esta población los hombres exhiben prevalencias más altas de cualquier trastorno que las mujeres (30.4% contra 27.1%). Los trastornos afectivos y de ansiedad son más frecuentes para las mujeres, mientras que los trastornos por uso de sustancias son más frecuentes en los hombres, así también mencionan que la depresión representa la primera causa de atención de salud en México. Poniendo de esta manera al estrés como el principal participante en el desarrollo de estas enfermedades.

Cabe recalcar que el estrés surge en cualquier edad, sin embargo este se torna particularmente sensible en algunos momentos de la vida de las personas; por ejemplo durante el periodo universitario, esto ocurre ya que durante esta etapa se presentan cambios biológicos, cognitivos y físicos que ameritan la adaptación de los alumnos, lo cual puede provocar cierta presión. Además de esto intervienen cuestiones académicas que les demandan tareas y trabajos individuales o en equipo, conflictos y eventos, los cuales provocan estrés y repercuten de manera negativa en la salud, bienestar y rendimiento académico de los estudiantes (Muñoz, 2003).

Así también encontramos que en ocasiones durante la etapa universitaria, los alumnos forman o empiezan a formar parte del ámbito laboral, algunos además de estudiar trabajan varias horas a la semana, por lo tanto no solamente se enfrentan a las demandas académicas sino a un mercado laboral exigente y competitivo, lo cual suma factores laborales estresantes a su vida, desencadenando en alteraciones a nivel fisiológico, conductual y emocional, como lo menciona Ramos (2001) el estrés laboral es un fenómeno cada vez más importante en la sociedad moderna, en el ámbito individual se produce un aumento en la agresividad, accidentes de trabajo, frustración y disfunción familiar. También el estrés laboral deriva en la aparición de alteraciones psicológicas en los trabajadores, las cuales se hacen evidentes con las manifestaciones de diversas enfermedades de carácter general (Buendía, 1993).

Por otro lado, si además a estos problemas o presiones de ámbito académico y profesional, se unen complicaciones personales, familiares o afectivas, no resulta inverosímil que esto provoque una sobrecarga en los estudiantes. Por ejemplo, existen diversos factores familiares como la comunicación, cuestiones económicas, alteración en las cohesiones familiares o diversas variaciones que causan cambios importantes y se ven relacionados al favorecimiento del estrés y de enfermedades, como lo marca Orlandini (1996) el estrés familiar resulta la primera o segunda causa de enfermedades psicogénicas de la infancia y la adultez.

Sin embargo la familia no es el único círculo social donde el universitario se desenvuelve, también encontramos otros grupos como los compañeros de trabajo, de escuela y amigos, quienes tienen una influencia en su desarrollo de actividades sociales y comportamientos.

Como sabemos las relaciones interpersonales resultan muy sobresalientes al brindar aliento y apoyo emocional a las personas, sin embargo, el ser parte de un grupo social implica adaptarse a este y algunas veces el aprender nuevos comportamientos con el fin de ser aceptado; lo cual puede presentar una fuente de estrés, al igual que ser rechazado por algún grupo social. Como lo señalan Lazarus y Folkman (1991) la pertenencia a una estructura social tiene otra

cara, ya que la separación o la ruptura de los lazos establecidos socialmente también generan inestabilidad y estrés.

En general actualmente se le exige diariamente al estudiante universitario enfrentarse a diversos desafíos ya sea en el medio académico, laboral, familiar o interpersonal, los cuales resultan en estresores y pueden hacer que su paso por la universidad se traduzcan en una serie de malestares derivadores de problemas físicos, psicológicos y sociales.

Lo anterior ha sido motivo de diversas investigaciones las cuales han dado a conocer información sobre el fenómeno del estrés en los estudiantes universitarios. Por ejemplo estudios realizados por Muñoz, (2003) destacan que los estresores académicos pueden verse relacionado directamente con el grado escolar y sus respectivas demandas. Así también dio a conocer como principales estresores a. 1) *La evaluación*: refiriéndose a la ansiedad provocada por la realización de los exámenes y la preparación para estos, la preocupación por el rendimiento académico, y las calificaciones obtenidas. 2) *la sobrecarga de trabajo*: demasiadas tareas para casa, problemas en la administración del tiempo, falta de tiempo libre así como la falta de habilidades de atención y concentración y preocupación sobre la propia capacidad de trabajo y para terminar la carrera. 3) *otras condiciones del proceso enseñanza-aprendizaje*: estas pueden ser para el estudiante en la relación profesor-alumno los métodos pedagógicos, estilos de enseñanza, la retroalimentación y apoyo al alumno y las que se refieren a los planes de estudio, asignación académica de horarios de clase, turnos y grupos, trámites burocráticos, etc. 4) *los problemas de adaptación y transición dentro del sistema educativo*: entre los cuales se encuentran la entrada o cambios de colegio, salto de nivel académico. También se encuentran aquellos problemas relacionados con la adolescencia y juventud (integración social, relaciones entre iguales y familiares, sexualidad, drogadicción, entre otros); y los problemas económico que presentan los estudiantes.

Así también un estudio realizado por Reyes (2005) con estudiantes de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, sobre las formas de afrontamiento, se pudo constatar que los estudiantes universitarios llegan al final de su carrera

con recursos de afrontamiento poco eficaces o que tienen consecuencias en sus salud y ajuste emocional, asimismo el poco conocimiento del proceso del estrés , sus manifestaciones e impacto los llevó a aprender a vivir con él y a tratar de afrontarlo de acuerdo a como lo han interpretado en su vida haciéndolo muchas veces con hábitos negativos para su salud, en su desarrollo personal y su ajuste socioemocional, que a su vez se convierten en estresores a largo y mediano plazo.

En otra investigación realizada por Mendiola, (2010) se concluyo que las estrategias de afrontamiento del estrés utilizadas por los estudiantes universitarios dependen de diversos factores tales como son la edad, genero, nivel educativo, la personalidad, nivel socioeconómico, entre otros; menciona que los estudiantes utilizan estrategias de evitación, escape, o huida, y se ven incrementadas las conductas adictivas, tales como el consumo de alcohol, cigarro y drogas.

En otro estudio realizado por Martínez y Pérez (2006) con una muestra de estudiantes universitarios se encontró que si no se cuentan con los recursos necesarios para obtener un estilo de vida con calidad será mayor el nivel de estrés, que se genere en la persona, ya que el estilo de vida, la actividad académica, su profesión , familia, relaciones sociales, aficiones, pensamientos , expectativas, determinan en gran parte las demandas que se verán sometidas, facilitando en mayor o menor grado la aparición de situaciones de estrés.

Cabe recalcar que en los trabajos antes mencionados, la población de estudio pertenece a alumnos del sistema denominado presencial, sin embargo que pasa con los estudiantes de otros sistemas educativos, como por ejemplo aquellos pertenecientes al modelo a distancia; a los cuales se le brinda un aprendizaje independiente y flexible, que permite organizar su tiempo en forma diferenciada; representando ventajas en cuanto a libertad de limitaciones de distancia, tiempo y lugar para el aprendizaje; sin embargo les puede ocasionar conflictos en su adaptación, debido a que en su mayoría los alumnos han llevado una formación escolar tradicional o presencial, además existen otros factores como el que el aprendizaje sea independiente, y que el sistema requiera un mayor compromiso por parte del alumno, responsabilidad y

capacidad de organización lo cual puede resultar en presiones que generen estrés, esto hablando solamente de la parte académica; así mismo hay que tomar en cuenta la parte familiar, interpersonal y laboral de estos estudiantes, por lo que resultaría de suma importancia obtener un punto de comparación de los diferentes sistemas educativos ya que se podrían efectuar proyectos de acuerdo a las necesidades detectadas.

Actualmente se cuenta con poca información que ponga de relieve los niveles de estrés que se presentan entre la población de alumnos pertenecientes al sistema a distancia y el sistema escolarizado, por lo tanto el presente estudio pretende aclarar si el estrés se manifiesta de forma similar o por el contrario de desarrolla de forma diferente en ambos sistemas educativos esto en cuanto a nivel dentro del ámbito académico, familiar, laboral e interpersonal de los alumnos, así como los principales síntomas que presentan.

Por lo tanto basándose en esos antecedentes se plantea la siguiente pregunta:

¿Existen diferencias en la manifestación de los niveles y la sintomatología del estrés en los diferentes ámbitos de la vida de los estudiantes del sistema presencial y del sistema a distancia?

Objetivo General.

Analizar el estrés en diferentes áreas de la vida en los alumnos del sistema presencial y del sistema a distancia para conocer si existen diferencias en la manifestación de los niveles y la sintomatología de los estudiantes.

Objetivos Específicos.

- 1.- Identificar los niveles de estrés en el ámbito académico, familiar, laboral e interpersonal de los alumnos del sistema presencial y del sistema a distancia.
- 2.- identificar el nivel de sintomatología en los alumnos del sistema presencial y del sistema a distancia.

Hipótesis.

Objetivo 1.

- H1-Los alumnos del sistema a distancia tendrán mayor nivel de estrés que los alumnos del sistema presencial en el ámbito académico, laboral, familiar e interpersonal.
- H2-Los alumnos del sistema a distancia tendrán menor nivel de estrés que los alumnos del sistema presencial en el ámbito académico, laboral, familiar e interpersonal.
- H3- No existen diferencias del nivel de estrés en el ámbito académico, laboral, familiar e interpersonal entre los alumnos del sistema a distancia y los alumnos del sistema presencial.

Objetivo 2.

- H1-Los alumnos del sistema a distancia tendrán mayor nivel de sintomatología de estrés que los alumnos del sistema presencial en el ámbito académico, laboral, familiar e interpersonal.
- H2-Los alumnos del sistema a distancia tendrán menor nivel de sintomatología de estrés que los alumnos del sistema presencial en el ámbito académico, laboral, familiar e interpersonal.
- H3- No existen diferencias en cuanto al nivel de sintomatología de estrés entre los alumnos del sistema a distancia y los alumnos del sistema presencial.

CAPITULO 5

MÉTODO

Población Universo.

La población utilizada para el estudio fue:

-Alumnos de la carrera de psicología, pertenecientes al sistema de educación a distancia de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

-Alumnos de la carrera de psicología, pertenecientes al sistema presencial de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

Muestreo.

Se trató de una muestra no probabilística, intencional por cuotas.

Criterios De La Muestra.

Criterios de inclusión.

- Que fueran alumnos que se encontrarán actualmente estudiando la carrera de psicología en un grado igual o mayor al tercer semestre.
- Que aceptarán participar en el estudio.

Criterios de exclusión

- Alumnos que no respondieran completamente el instrumento de evaluación.

Participantes

Participaron 100 alumnos del sistema presencial y 100 alumnos del sistema a distancia.

El promedio de edad de los estudiantes de cada sistema, fue el siguiente, los alumnos del sistema escolarizado tienden a ser más jóvenes con una media de 21.22 años de edad, en comparación con los alumnos del sistema abierto y a distancia quienes tuvieron una media de 35.46 años de edad.

Para el estudio se obtuvo el porcentaje de tipo de sexo de la población dependiendo el sistema educativo, en el sistema presencial el 18% fueron hombres y el 82% mujeres, mientras que para el sistema a distancia el 22% fueron hombre y el 78 % mujeres.

El porcentaje del estado civil de la población de universitarios por sistema educativo, estuvo conformado por el 96% de solteros y el 4% en unión libre, esto en el sistema presencial o escolarizado. En el sistema a distancia el 42% eran solteros, el 36% fueron casados, el 16% vivían en unión libre y el 6% eran divorciados

El grado al que pertenecían los participantes por sistema educativo se distribuyó de la siguiente manera, en el sistema presencial, el 62% fueron de tercer semestre, el 34% pertenecía al quinto semestre, y el 4% al séptimo. En el sistema a distancia el 20% perteneció a quinto semestre, el 18 % a tercero, el 16% a octavo, el 14% a séptimo, el 12% a cuarto, el10% a sexto y otro 10% a noveno semestre.

Diseño.

Se trató de un diseño de estudio no experimental transversal o transeccional, en el cual se recolectaron datos en un solo momento, en un tiempo único, con el propósito de describir comunidades, eventos, fenómenos o contextos.

Este diseño transeccional descriptivo tuvo como objetivo indagar en la incidencia y los valores en las que se manifestaron una o más variables (dentro del enfoque cuantitativo) o ubicar, categorizar o proporcionar una visión de una comunidad, un evento, un contexto, un fenómeno o una situación (describirla dentro del enfoque cuantitativo). Nos presentó un panorama del estado de una o más variables en 2 grupos de personas, objetos o indicadores en determinado momento. En este tipo de diseño queda claro que ni siquiera cabe la noción de manipulación puesto que se trata a cada variable individualmente, no se vinculan variables (Sampieri, Fernández y Baptista, 2006).

Tipo De Estudio.

El tipo de estudio fue descriptivo ya que se midieron de forma independiente conceptos o variables, es decir como es y se manifestó determinado fenómeno. Este estudio buscó especificar las propiedades importantes de personas grupos, comunidades, o cualquier otro fenómeno que fue sometido a análisis. Se midieron y evaluaron diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar, por lo tanto se seleccionaron una serie de cuestiones y se midieron cada una de ellas independientemente, para así describir lo que se investigo (Sampieri, Fernández y Baptista, 2006).

Variables.

Variables sociodemográficas:

Edad: tiempo de vida transcurrido entre el nacimiento, es medida por los años de vida.

Sexo: designación de la identidad biológica del individuo: sus cromosomas, las manifestaciones físicas de identidad y los factores hormonales. (Reed y Kipp, 2007).

Estado civil: se define como el grupo social de dos o más personas vivientes, ligadas entre sí por un vínculo colectivo, reciproco e indivisible de matrimonio o de parentesco, sea este de consanguinidad o de afinidad. Esta noción incluye parientes legítimos e ilegítimos, y es la única que por lo general tiene valor jurídico. (Alessandri, Vodanovich, y Somarriba, 1998).

Grado escolar: se refiere a la efectividad en la que el estudiante logra alcanzar los objetivos de aprendizaje propios de su grado escolar. (Moreno, 2000).

Variable de comparación: se tomó como variable de comparación el sistema educativo: presencial o a distancia, al que pertenecían los alumnos.

Variables dependientes: fue el estrés en diferentes áreas de la vida.

- **Estrés académico.** Para Muñoz (2003) es el impacto que puede producir en el estudiante su mismo entorno organizacional: la escuela, el instituto, la universidad, etc. A causa de las demandas, conflictos, actividades y eventos implicados en la vida académica, y que pueden repercutir negativamente en la salud, el bienestar y el propio rendimiento académico de los estudiantes.
- **Estrés laboral.** Ramos (2001) nos dice que es un conjunto de fenómenos que suceden en el organismo de los trabajadores con la participación de los agentes estresantes lesivos, derivados directamente del trabajo o que con motivo a este puedan afectar la salud del trabajador.
- **Estrés familiar.** Salinas (2006) propone hablar de estrés familiar cuando se tengan los siguientes indicadores: incapacidad para tomar decisiones, y resolver problemas, incapacidades para cuidar a los demás en la forma habitual y cambio de foco de la supervivencia familia a la supervivencia individual. la familia es como un microcosmos social que además de los factores de estrés inducidos desde fuera, tienen que dominar así mismo los conflictos que se generan en base a la comprensión de los distintos papeles y a las relaciones entre los distintos miembros de la familia (Huber y Günther, 1986).
- **Estrés interpersonal.** Se refiere a cuando el individuo no percibe ayuda psicología y/o material de los demás, percibiendo más los aspectos negativos de un evento. según Morales, Maya y Rebollosa (1997), el sujeto está inmerso en una constante interacción con grupos de individuos debido al parentesco, al lugar de estudio, de trabajo o procedencia geográfica (vecinos), en estos grupos hay personas que funcionan como redes sociales que dan apoyo y favorecen las condiciones de estabilidad y desarrollo del individuo.

Instrumento De Evaluación.

El instrumento de evaluación de estrés estuvo formado por tres partes. Como primera instancia se les pidió a los alumnos que escribieran algunos datos sociodemográficos como su edad, sexo, estado civil y grado de escolaridad.

Subsiguientemente como segunda parte del instrumento se les mostró el inventario *S/SCO* de estrés académico, el cual contuvo como primera instancia un ítem en termino dicotómico (SI, NO) que determinó la ausencia de estrés durante el ciclo escolar, y un ítem en escalamiento tipo Likert en cinco valores numéricos, donde uno es poco y cinco es mucho, en este se valoró el nivel de estrés que poseía el alumno en ese momento.

Posteriormente contestaron el cuestionario de autoaplicación que tuvo como objetivo identificar las características del estrés académico, en los estudiantes de educación superior.

Este instrumento posee una confiabilidad por alfa Cronbach de 0.90. Estuvo constituido por 31 ítems que permitieron identificar el nivel de intensidad del estrés académico. Se evaluaron tres dimensiones 1.-frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores. 2.-La frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor y 3.- La frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento en el estrés académico; en este caso solo se utilizó la primera parte del instrumento (frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores) Barraza (2007). Esta parte contiene 9 ítems en un escalamiento tipo Likert de cinco valores de categoría (1=nunca, 2=rara vez, 3=algunas veces, 4=casi siempre y 5=siempre).

En la tercera parte del instrumento se les presentó el inventario de estrés del Dr. Julián Melgosa, el cual consta de 96 ítems y está totalmente estandarizado para uso intencional. Es auto aplicado e identificó y midió los niveles de estrés en diversas áreas.

El inventario constó de seis áreas: estilo de vida, ambiente, síntomas, empleo/ ocupación, relaciones interpersonales y personalidad.

En el caso de esta investigación se extrajeron las subescalas síntomas, relaciones interpersonales, empleo/ocupación para la medición de las variables con el mismo nombre, y la subescala ambiente para evaluar la variable: familia, en donde se tomaron en cuenta solo los primero doce reactivos de esta subescala.

Cabe mencionar que este cuestionario consta con cuatro tipos de respuesta: nunca, casi nunca, frecuentemente y casi siempre, sin embargo para uso de esta investigación se modificó a 5 valores como en la escala anterior (1=nunca, 2=rara vez, 3=algunas veces, 4=casi siempre y 5=siempre), esto con el fin de poder realizar los análisis estadísticos correspondientes.

Cada una de ellas tuvo una puntuación de 0 a 5 puntos, al final de cada área se sumo cada escala y se colocó la puntuación obtenida. Según la puntuación obtenida se identificaron los niveles de estrés de la persona. (Anexo A).

Escenario.

La aplicación de los instrumentos en el caso de los estudiantes del sistema escolarizado, se llevó a cabo dentro de los salones de psicología en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

En el caso de los alumnos a distancia el escenario para contestar el instrumento fue en cualquier lugar, ya que se les envió por correo electrónico.

Procedimiento.

En el caso de los alumnos del sistema presencial se acudió a la facultad de Estudios Superiores Iztacala y se pidió a los profesores que concedieran un espacio de su horario para llevar a cabo la aplicación del inventario a los estudiantes, se dio una breve explicación del motivo de la aplicación del instrumento y posteriormente se les entregó para que lo contestarán.

En el caso de los alumnos que estudian a distancia, el instrumento les fue enviado por correo electrónico a cada uno, explicando el motivo de su aplicación, pidiéndoles que lo envíen de vuelta ya contestado.

Cabe mencionar que en los dos casos se hizo hincapié a los alumnos sobre la confidencialidad y de su participación voluntaria.

Análisis estadístico.

Para el presente estudio se realizó el análisis cuantitativo a través del programa estadístico SPSS, usando la prueba T para pruebas independientes, ya que en esta prueba se compararán medias de dos grupos de personas completamente separados, cuyos valores son independientes uno del otro.

En la prueba T para muestras independientes se tienen en cuenta dos poblaciones, el investigador no conoce la media de ninguna de las poblaciones, pero, efectivamente sabe que si la hipótesis nula es verdadera, esas dos poblaciones tienen la misma media (Aron y Aron, 2001).

CAPITULO 6

RESULTADOS

En este capítulo se hace un análisis e interpretación de los resultados de los datos sometidos a pruebas aplicadas, así como el significado de cada variable, los resultados se presentan según los objetivos planteados en la investigación, en la primera parte se identifican los niveles de estrés en el ámbito académico, laboral, familiar e interpersonal de los alumnos del sistema presencial y del sistema a distancia.

En la segunda parte se da a conocer el nivel de sintomatología de estrés en los alumnos del sistema presencial y del sistema abierto y a distancia.

Primera Parte.

Estrés Académico.

En cuanto al estrés académico, se encontró que los estudiantes del sistema escolarizado tuvieron una media de 26.04, mientras que el grupo de estudiantes del sistema abierto y a distancia tuvo una media menor de 25.00.

La prueba t de student arrojó los siguientes datos, para el grupo del sistema escolarizado la t fue de .985 con una significancia de .327, el grupo de alumnos del sistema abierto y a distancia tuvo los mismos resultados una t de .985 con una significancia de .327. Ambos grupos superaron la $P = (0.5)$, por lo que se acepta que las medias del nivel de estrés académico no difieren entre estos grupos (*ver Tabla 5*).

Tabla 5.

Diferencias entre el grupo del sistema escolarizado y del sistema a distancia en la variable estrés académico.

| | (n=100) | t | gl | Sig. |
|-------------------------|---------|------|----|------|
| Estrés académico | | | | |
| Gpo. Escolarizado | 26.040 | .985 | 98 | .327 |

| | | | | |
|----------------------------|--------|------|--------|------|
| Gpo. Abierto y a distancia | 25.000 | .985 | 97.894 | .327 |
|----------------------------|--------|------|--------|------|

Estrés Laboral.

En esta parte se realizó primero una pregunta a los estudiantes, donde se les pidió que contestaran si realizaban alguna actividad remunerada que pudiera considerarse como trabajo. El 39% contestó que no, mientras que el 61% mencionaron que sí (*ver fig. 1*).

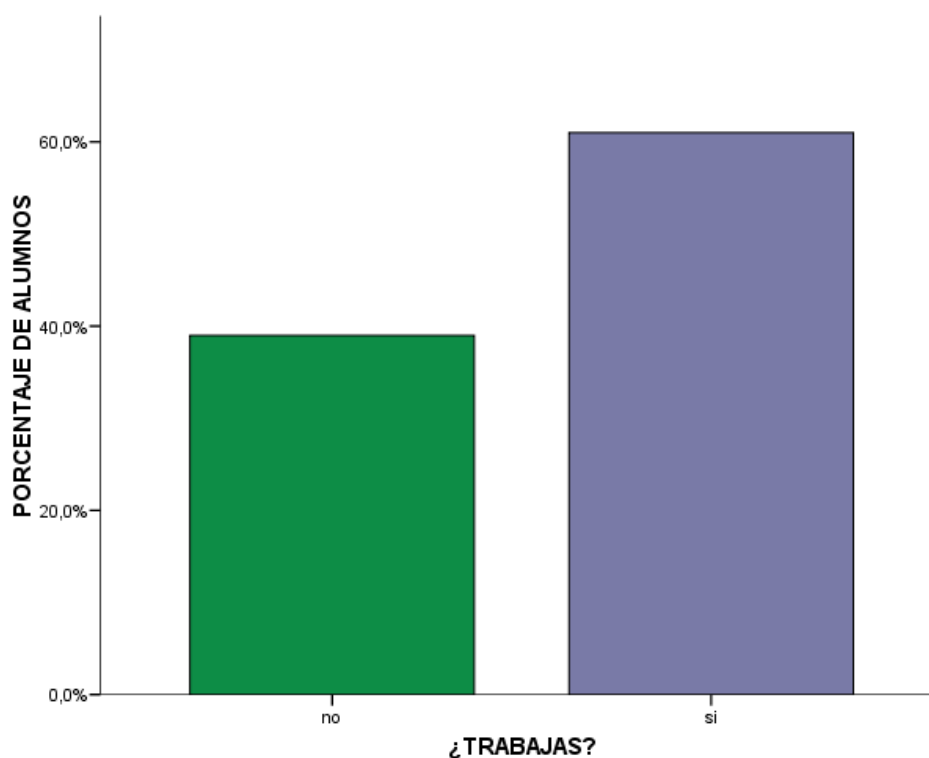


Fig. 1.

Porcentaje de estudiantes que trabajan.

Así también se obtuvo el porcentaje de estudiantes que trabajaban por sistema escolarizado. En el sistema presencial el 40% si trabaja, mientras que el 60 % restante no lo hace, del sistema abierto y a distancia el 82% si trabaja, mientras que el 18% no lo hace (*ver fig. 2*).

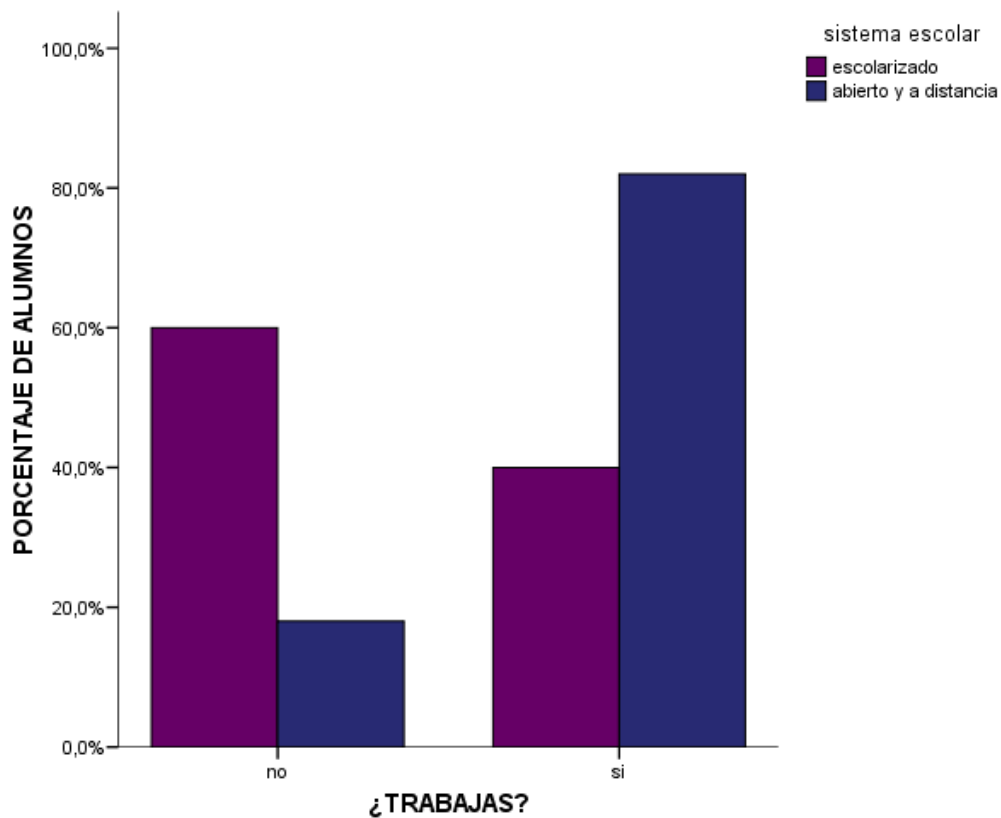


Fig. 2.

Porcentaje de estudiantes que trabajan por sistema educativo.

¿REALIZAS ALGUNA ACTIVIDAD REMUNERADA QUE PUEDA CONSIDERARSE COMO TRABAJO?

Para evaluar el nivel de estrés laboral entre la población de estudiantes se realizó una comparación de medias, en la cual los alumnos del sistema escolarizado obtuvieron una de 42.75, mientras que los alumnos del sistema abierto y a distancia obtuvieron a su vez una media de 50.65.

Para la prueba t los resultados mostraron que los alumnos del sistema escolarizado tuvieron una t de -4.61, con un nivel de significancia de .000. Los alumnos del sistema abierto y a distancia tuvieron una t de -3.73 con un nivel de significancia de .001. En base a esto, como ambos niveles de significancia son menores a una $P = (.05)$ se declara que las medias de ambos grupos difieren entre sí (ver Tabla 6).

Tabla 6.

Diferencias entre el grupo del sistema escolarizado y del sistema a distancia en la variable estrés laboral.

| | (n=100) | t | gl | Sig. |
|----------------------------|---------|--------|--------|------|
| Estrés laboral | | | | |
| Gpo. Escolarizado | 42.750 | -4.61 | 59 | .000 |
| Gpo. Abierto y a distancia | 50.658 | -3.737 | 23.837 | .001 |

Estrés Familiar.

En esta sección se presenta la comparación de medias de la población de universitarios esto en cuento a los ítems que comprendieron a la variable estrés familiar.

Tenemos que la media para los estudiantes del sistema escolarizado fue de 36.40, mientras que para los alumnos del sistema abierto y a distancia la media obtenida fue de 36.76.

Así también se analizo el estrés familiar mediante la prueba t de student para comparar las medias de ambos grupos.

Se encontró que la t para la población perteneciente al sistema escolarizado fue de -.298 con un nivel de significancia de .767; mismo datos que obtuvieron los alumnos del sistema abierto y a distancia una t de -.298 con un nivel de significancia de .767. Por lo tanto como ambos niveles son mayores a $P = (.05)$ se sustenta que no existen diferencias entre las medias de uno y otro grupo (ver Tabla 7).

Tabla 7.

Diferencias entre el grupo del sistema escolarizado y del sistema a distancia en la variable estrés familiar.

| | (n=100) | t | gl | Sig. |
|----------------------------|---------|-------|--------|------|
| Estrés familiar | | | | |
| Gpo. Escolarizado | 36.40 | -.298 | 98 | .767 |
| Gpo. Abierto y a distancia | 36.76 | -.298 | 82.820 | .767 |

Estrés Interpersonal.

En cuanto al estrés interpersonal, a continuación se muestra que la media del grupo perteneciente al sistema escolarizado fue de 50.64, mientras que para el grupo del sistema abierto y a distancia la media fue ligeramente mayor con un total de 51.80.

En la prueba t de student los resultados obtenidos fueron los siguientes. Para la población del sistema escolarizado la t fue de -.774 con un nivel de significancia de .441, para el sistema abierto y a distancia se obtuvieron los mismos datos una t de -.774 y un nivel de significancia de .441, por lo tanto se asume que no existen diferencias en las medias ya que ambas son mayores a $P = (.05)$ (ver Tabla 8).

Tabla 8.

Diferencias entre el grupo del sistema escolarizado y del sistema a distancia en la variable estrés interpersonal.

| | (n=100) | t | gl | Sig. |
|-----------------------------|---------|-------|----|------|
| Estrés interpersonal | | | | |
| Gpo. Escolarizado | 50.64 | -.774 | 98 | .441 |

| | | | | |
|----------------------------|-------|-------|-------|------|
| Gpo. Abierto y a distancia | 51.80 | -.774 | 81.90 | .441 |
|----------------------------|-------|-------|-------|------|

Segunda Parte.

Nivel De Sintomatología Del Estrés.

En esta parte se presentan los resultados de los 200 estudiantes en base a las variables que comprenden los síntomas del estrés. Se realizó una comparación de medias para conocer la sintomatología de cada sistema educativo. En el sistema escolarizado se tuvo una media de 41.60, los estudiantes del sistema abierto y a distancia tuvieron una media ligeramente mayor de 43.34.

La prueba t de student realizada mostro que para el grupo del sistema escolarizado la t fue de -1.173 con una significancia de 2.43, para el grupo de alumnos del sistema abierto y a distancia se obtuvo una t de -1.173 con un nivel de significancia de 2.44 Ambos grupos superaron a $P = (0.5)$, por lo que se acepta que las medias la sintomatología de estrés no difieren entre estos grupos (ver *Tabla 9*).

Tabla 9.

Diferencias entre el grupo del sistema escolarizado y del sistema a distancia en la variable sintomatología de estrés.

| | (n=100) | t | gl | Sig. |
|----------------------------|---------|--------|--------|------|
| Sintomatología | | | | |
| Gpo. Escolarizado | 41.60 | -1.173 | 98 | .243 |
| Gpo. Abierto y a distancia | 43.34 | -1.173 | 81.128 | .244 |

CAPITULO 7

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El estrés está presente en la vida cotidiana del alumno, situaciones que aparentemente parecen positivas como estudiar, iniciar el semestre, salidas con amigos o con personas del sexo opuesto, el termino del semestre o carrera, las vacaciones, estudiar, trabajar, casarse, divorciarse, entre otros eventos diarios pueden provocar estrés afectando el equilibrio del individuo, el problema actual es su nivel.

Una de las principales causas de estrés, especialmente entre la generación más joven, es que disponen de valores viables en la cultura que le sirven de base para poder relacionarse con su mundo, como se expuso anteriormente, ya en esta etapa de la vida de los jóvenes deberían cuestionarse, son libres de elegir, claro siendo consientes y asumiendo las repercusiones de dichas decisiones.

En los últimos años se ha producido un cambio fundamental en la conceptualización del estrés y sus trastornos asociados, especialmente los llamados psicofisiológicos. Este cambio ha supuesto el paso de su consideración como problemas periféricos (determinados, por ejemplo, por el exceso de tensión de un determinado grupo de músculos), a su conceptualización como problemas centrales relacionados con el modo en que la persona, como en todo hace frente a las demandas del medio en consecuencia, es el modo de vida de la persona, y en su sentido más amplio (incluyendo sus emociones, modo de pensar, y actuar) lo que determina su estado de salud y enfermedad.

Por lo que el objetivo de esta investigación fue analizar el estrés en diferentes áreas de la vida en los alumnos del sistema presencial y del sistema a distancia para conocer si existían diferencias en la manifestación de los niveles y la sintomatología de los estudiantes.

De acuerdo con los resultados obtenidos en dicho trabajo, se logro conocer el nivel de estrés en cada una de las variables propuestas, y mediante el análisis de los datos se pudo dar respuesta a las hipótesis planteadas en el estudio.

Los resultados que arrojó esta investigación, indican que el estrés se comporta de manera muy similar entre los estudiantes del sistema escolarizado y del sistema abierto y a distancia, de esta manera tenemos que:

1.- Al comparar los resultados entre los grupos analizados en el estudio no se encuentran diferencia entre los niveles de estrés académico en los estudiantes del sistema escolarizado y del sistema abierto y a distancia.

Cabe mencionar que lo anterior es comprensible ya que independientemente del sistema educativo, a lo largo de los semestres se les solicita a los alumnos tareas, trabajos, exposiciones, realización de prácticas o estancias. Y durante el periodo de evaluaciones se les solicitan trabajos finales en cada una de las materias por lo que el estrés académico está presente en ambas poblaciones desde el inicio hasta el término del semestre.

Con respecto a esto Ornelas (2011) menciona que la sobrecarga de trabajo es la situación que estresa a los estudiantes universitarios, lo cual coincidió con los hallazgos de este estudio ya que presento evidencias de que las situaciones que mas estresan a los universitarios son: falta de tiempo, sobrecarga académica, realización de exámenes, exponer, participar en clases y realizar trabajos obligatorios.

2.- En cuanto a la variable estrés laboral se encontró que ambas poblaciones difieren sobre sus niveles de estrés, teniendo así que los alumnos del sistema abierto y a distancia presenta un nivel más alto de personas que trabajan 82% en comparación con el sistema escolarizado 40%.

Por lo tanto los alumnos del sistema a distancia tienen mayor nivel de estrés que los alumnos del sistema presencial en el ámbito laboral. Es muy importante considerar esta parte ya que la mayoría de los estudiantes del sistema abierto y a distancia por tener más disponibilidad de mover su horario y lugar de estudio, tienen la facilidad de realizar algún tipo de trabajo

remunerado y realizar otras actividades escolares familiares, etc. sin embargo esto aumenta sus niveles de estrés, lo cual puede ser perjudicial para su salud física o mental.

Como lo demostró Ortiz (2011) en un estudio realizado con estudiantes que trabajan estos aumentaban su nivel de factor agotamiento, esto es que la persona se involucra demasiado emocionalmente, la persona se siente desgastada físicamente, sin energía para afrontar otro día y siente que ya no puede dar más de sí mismo.

Así también Buendía y Ramos, (2001) mencionan que la última fase del estrés laboral es el colapso físico, emocional y cognitivo, que obliga al trabajador a dejar el empleo, cambiarlo o tener una vida profesional precedida por la frustración y la insatisfacción.

3.- Al tomar en cuenta la variable estrés familiar, se observó que no existen diferencias significativas en cuanto al nivel de estrés que presentan los alumnos del sistema presencial y del sistema abierto y a distancia.

Lo anterior resulta importante ya que se esperaba que hubieran diferencias en cuanto al nivel de estrés familiar siendo tan heterogéneo el grupo de los universitarios del sistema abierto y a distancia, con respecto al grupo de alumnos del sistema presencial, esto en cuanto al rol que desempeñan respectivamente a su estado civil, debido a que en ambos grupos el estado civil fue muy diferente; en el sistema presencial el 96% de los alumnos eran solteros y solo el 4% vivía en unión libre.

Mientras que para el sistema abierto y a distancia el 42% eran solteros, el 36% fueron casados, el 16% vivían en unión libre y el 6% eran divorciados.

Sin embargo este estudio nos dio a conocer que ambos grupos de alumnos viven por igual el estrés familiar sin importar el sistema educativo al que pertenezcan, esto en cuanto a la comodidad de su hogar, en el lugar donde viven, el que posean un espacio para desenvolverse, pero sobre todo la importancia de las relaciones familiares de las que forman parte.

Como lo menciona García (2005) el clima familiar está relacionado con las interacciones que los padres desarrollan con los hijos en el hogar, estas pueden variar en cantidad y calidad, como se sabe, el tipo de interacción familiar que establecen los sujetos desde su temprana infancia ejerce influencia en sus diferentes etapas de la vida, facilitando o dificultando las relaciones en las diferentes esferas de actividad: educativa, formativa, social y familiar.

Así también como lo dicen Foster y Guman (1988) se debe considerar como se encuentre la estructura familiar, para poder observar varios tipos de comportamientos. De todo esto depende que exista o no comunicación, dando así como resultado que se pueda presentar o no el estrés cotidiano familiar, ya que se refiere al grado de claridad de los límites familiares, jerarquías y tareas (quien se hace cargo de quien y de que) y la diferenciación (grado en que sus miembros tiene identidades y roles separados manteniendo al mismo tiempo la unión familiar).

4.- Respectivamente al analizar la variable de estrés interpersonal, no se encontraron diferencias en cuanto a los niveles que presentan los alumnos del sistema presencial y del sistema abierto y a distancia.

Cabe mencionar que la muestra de alumnos presenta el mismo nivel de estrés y confirman que el estrés interpersonal obtenido de amigos, pareja, familia, profesores, entre otros es sumamente significativo en la resolución de eventos cotidianos de la vida evaluados como indeseables o que simplemente provocan el desequilibrio en la salud.

Esto es importante debido a que los alumnos que se encuentran en el sistema abierto y a distancia puede ser que no tengan una relación tan cercana a sus compañeros de escuela y profesores en comparación con los estudiantes del sistema escolarizado quienes tiene que convivir casi diariamente en la escuela con sus compañeros, lo cual puede impedir que se creen redes sociales que les permitan darse apoyo interpersonal, el intercambiar tareas o dudas; sin embargo el apoyo interpersonal puede darse a través de todas aquellas otras personas que rodean al alumno y de los recursos que le brinden, lo cual

proporciona un soporte emocional tangible, la oportunidad para compartir intereses comunes y unas condiciones por las cuales se sientan comprendidas y respetadas. Es importante destacar que no solo se trata de la presencia de los elementos que brindan el apoyo social, sino de la percepción que la persona tenga de ellos.

Como lo mencionan Turner y Marino (1994) existen tres constructos en torno al apoyo interpersonal, a saber: recursos de apoyo en redes, conducta de apoyo y apoyo percibido subjetivamente. Es decir, que el apoyo social es un fenómeno que envuelve tanto elementos objetivos (eventos actuales y actividades) como elementos subjetivos (en términos de la percepción y significado otorgado por el individuo).

4.- Por otro lado el análisis de la variable sintomatología de estrés, tanto los alumnos del sistema presencial como del sistema abierto y a distancia coincidió en cuanto al nivel.

Sin importar el sistema educativo ambos grupos de participantes presentan la misma sintomatología de estrés entre la cual se encuentran: malestares físicos como dolores de cabeza, insomnio, dolores abdominales, etc. Obviamente estos representan un obstáculo en el desarrollo integral de los alumnos, además la exposición prolongada a estos síntomas puede provocar en los universitarios, deficiencia en todas las áreas de su vida ya que las repercusiones en la salud son muy intensas.

El sentirse estresado depende de las demandas tanto del medio externo como de nuestros propios recursos para enfrentarlo a él, por lo tanto la exposición a situaciones de estrés provoca respuestas de estrés que son los síntomas de la activación fisiológica y cognitiva, es en ese momento de estrés cuando el organismo se prepara para someterse a una intensa actividad motora.

Si el estrés aumenta la sintomatología afecta la salud ya que disminuye la capacidad para relajar el tono muscular, sentirse bien y detener las preocupaciones. Las personas pueden aumentar o comenzar a consumir sustancias nocivas o drogas, comienzan a descender sus niveles de energía, así como sus intereses y entusiasmo, se altera el sueño, etc.

Como menciona Fontana (1999) cuando el estrés va mas allá de los niveles óptimos, agota nuestra energía psicológica deteriora nuestro desempeño y a menudo nos deja con sentimiento de inutilidad y subestima, con escasos propósitos y objetivos inalcanzables.

Es importante comentar que se lograron los objetivos planteados para esta investigación los cuales fueron analizar los niveles de estrés en el ámbito académico, familiar, laboral e interpersonal de los alumnos del sistema presencial y del sistema a distancia, e identificar el nivel de sintomatología en los alumnos del sistema presencial y del sistema a distancia.

Con respecto a las hipótesis estas fueron comprobadas con exactitud ya que gracias a la investigación llevada a cabo por medio de los instrumentos aplicados y por la información anteriormente consultada.

En cuanto a los instrumentos consultados fueron de gran utilidad para la recolección de datos y un conocimiento amplio desde una perspectiva cercana del estrés mayormente experimentado por los estudiantes.

Cabe mencionar que esta investigación contribuye a explicar el fenómeno del estrés entre ambos sistemas educativo, permitiendo evitar comparaciones poco precisas en cuanto a que tipo de alumnos los del sistema presencial o el sistema abierto o a distancia se encuentran más estresados, esto debido a que se tienen ciertas creencias como que los alumnos del sistema a distancia pueden presentar menor nivel de estrés dado que no tienen un horario o lugar establecido para realizar sus actividades académicas esto en comparación los estudiantes del sistema escolarizado, o que tienen más facilidad de realizar las tareas o exámenes al estar conectados todo el tiempo a internet y teniendo mucha más oportunidad de conseguir información en todo momento. Sin embargo estas ideas son poco reales si pensamos que los alumnos del sistema abierto y a distancia se enfrentan igualmente que los alumnos del sistema escolarizado a presiones académicas, personales, familiares, laborales e interpersonales, teniendo así los mismo síntomas ante el estrés.

Asimismo esta investigación es un gran aporte al campo de la psicología clínica ya que el estrés es uno de los temas más recurrentes en la consulta clínica, por

lo que como profesionistas debemos tener el suficiente conocimiento de cómo este se desenvuelve en diversas clases de personas entre ellas los estudiantes universitarios, pues solo de esta manera se podrá realizar un trabajo eficaz.

Se espera que este estudio sea considerado en un futuro para proporcionar líneas de investigación sobre el fenómeno del estrés en los estudiantes universitarios sobre todo en la población de alumnos del sistema a distancia quienes han sido poco estudiados, no solo con el fin de conocer los niveles y sintomatología de estrés, sino para analizar su origen y predisposición a padecer los efectos nocivos que conlleva.

Asimismo se espera que sirva para la intervención clínica en los estudiantes la cual les promueva las habilidades que posteriormente les sirvan para prevenir y afrontar adecuadamente los estresores provocados por diversas situaciones de su vida cotidiana.

Una de las limitaciones de este trabajo fue que no se tomaron en cuenta a los alumnos de cuarto, sexto y octavo semestre en el sistema presencial debido a que no se encontró población que cursará actualmente estos periodos, por lo tanto se sugiere que el estudio sea llevado a cabo con una población más grande y se tome en cuenta a estos estudiantes, con el fin de tener mayor generalización de los resultados.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alessandri, A., Vodanovich, A., Somarriba, M., (1998). *Tratado de derecho civil: partes preliminar y general*. Chile: Editorial Jurídica de Chile.
Recuperado el 6 de julio del 2012, de:

http://books.google.com.mx/books?id=CCiY2mxu7EEC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Ángeles, Y., (2005). *Estrés laboral*. Tesis de Licenciatura. Facultad de psicología. UNAM.

Arias, G., (1990). *Investigaciones sobre el IDARE en cuatro países latinoamericanos: Argentina, Ecuador, México y Perú*. Revista intercontinental de psicología y educación. Vol. III (11-2).

Aron, A., Aron, E., (2001). *Estadística para psicología*. Brasil: Prentice Hall.

Bahena, I., (2011). *Estrés laboral en el hospital rural oportunidades*. Tesis de Licenciatura. Facultad de administración. UNAM.

Barraza, A., (2005). *Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior*. *Revista Psicología Científica*. 7(9).
Recuperado el día 13 de marzo del 2012, de:

<http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-19-1-caracteristicas-del-estres-academico-de-los-alumnos-de-educacion-media-superior.html>

- Barraza, M., (2007). *El estrés académico en los alumnos de los postgrados en educación*. Tesis Doctoral. Instituto Universitario Anglo Español. Durango.
- Barraza, M., (2007). *Propiedades psicométricas del inventario SISCO del estrés académico*. Recuperado el 16 de junio del 2012, de:
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2358921>
- Baum, A., Fleming, R., Singer, J., (1985). *Understanding environmental stress: strategies for conceptual and methodological integration*. En: Baum, A. Singer, J. (Eds.). *Advances in environmental psychology*. New Jersey. EE.UU: Lawrence Erlbaum.
- Benítez, N., Moreno, A., (2008). *Estilos de afrontamiento ante el estrés en estudiantes de la carrera de psicología de la UNAM. Un estudio comparativo*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM
- Bensebat, S., (1994). *Estrés grandes especialistas responden*. España: Ediciones Mensajero.
- Bloom, J., (1990). *The relationship of social support and health*. Social Science Medicine, (30)5.
- Buceta, J., Bueno, A., (2001). *Estrés rendimiento y salud*. Madrid: Dykinson

Buceta, J., Bueno, A., (2001). *Intervención psicológica y salud: control del estrés y conductas de riesgo*. Madrid: Dykinson.

Buendía, J., (1993). *Estrés y psicopatología*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Buendía, J., Ramos, F., (2001). *Empleo, Estrés y Salud*. Madrid: Pirámide.

Caldera, J., Pulido, B., y Martínez, M., (2007). *Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de psicología del Centro Universitario de Los Altos*. Recuperado el 7 de marzo del 2012, de: http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf

Caplan, G., (1974). *Support systems and community mental health*. New York: Basic Books.

Cassidy, T., (1999). *Stress, cognition and health*. Great Britain: Routledge

Castells, M., (1997). *La era de la información: economía, sociedad y cultura*. Madrid: Alianza, La sociedad red.

Celis, J., Bustamante, M., Cabrera, D., Alarcón, W., Monge, E., (2001). *Ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina humana del primer y sexto año*. Anales de la Facultad de Psicología. (1)62.

Coon, D., (2005). *Fundamentos de la psicología*. México: Thomson Editores, S. A. Recuperado el de marzo del 2012, de:

<http://books.google.com.mx/books?id=nMTpHyd3j3sC&pg=PA424&dq=Sindrome+General+de+Adaptaci%C3%B3n&hl=es&sa=X&ei=GkdVTCoMtOBsgKDzZDwBQ&ved=0CEcQ6AEwBTgK#v=onepage&q=Sindrome%20General%20de%20Adaptaci%C3%B3n&f=false>

Cox, T., (1978). *Stress*. Baltimore: University Park Press

Crespo, M., Labrador, F., (2003). *Estrés*. México: Editorial Síntesis, S.A.

De la fuente, R., Medina, M., Caraveo, J., (1997). *Salud mental en México*. México: Fondo de Cultura Económica: Instituto Mexicano de Psiquiatría.

Díaz, G., (2008). *Rasgos de personalidad determinantes de los niveles de estrés y su impacto con el clima organizacional*. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM.

Escobar, C., (2010). *Educación y ciudadanía: participación socio-política de los jóvenes universitarios en un contexto de crisis y cambio*. México: UPN

Esteinou, R., (2006). *Fortalezas y desafíos de las familias en dos contextos: Estados Unidos de América y México*. México: Publicaciones de la casa Chata

Farkas, C., (2003). *Utilización de estrategias mágicas para el manejo de situaciones estresantes en estudiantes universitarios*. Revista interamericana de psicología/interamerican journal of Psychology. (1)37.

Fernández, R., (1991). *Diccionario de recursos humanos: organización y dirección*. Madrid: ediciones Díaz de santos.

Fontana, D., (1996). *Control de Estrés*. México: Manual Moderno

Forasteri, V., (2010). *Tercer foro internacional de factores psicosociales*. México, DF.

Foster, S., Guman, S., (1988). *Modelos familiares*. México: Paidós

French, J., Caplan, R., (1973). *Organizational Stress and individual Strain. In The Failure of Success*. New York: Marrow.

Gallardo, U., Serratos, P., (2004). *Los efectos del estrés en la salud: un estudio a estudiantes de psicología*. Tesis de licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. UNAM.

García, C., (2005). *Habilidades sociales, clima social familiar y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Red de Revistas Científicas

de América Latina, el Caribe, España y Portugal, 1(11). Recuperado el 8 de junio del 2012, de:

<http://redalyc.uaemex.mx/pdf/686/68601108.pdf>

García, M., Gómez, S., (2009). *El estrés en el personal de enfermería (validación de la escala "the nursing stress scale")*. Tesis de Licenciatura. Facultad de psicología. UNAM

Gil, P., Peirò, J., (2000). *Síndrome de quemarse en el trabajo (síndrome de burnout, aproximaciones teóricas para su explicación y recomendación para la intervención*. Recuperado el 22 de julio del 2012, de.

<http://www.psicologiacientifica.com>

González, L., (1991). *Libertad ante el estrés*. México: Front.

González, R., Mateo, F., (2003). *Manual para la prevención de riesgos laborales en las oficinas*. Madrid: FC Editorial.

Gottlieb, H., (1983). *Social support strategies*. Beverly Hills: SAGE.

Günther, H., (1986). *Estrés y conflictos. Métodos de superación*. Madrid: Paraninfo.

Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P., (2006). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill

Holmes, T., Rahe, R., (1967). *The social readjustment rating scale*.
Journal of Psychosomatic Research. 11(2).

Horta, E., (2007). *El manejo del Estrés Laboral y la aplicación de la inteligencia emocional a nivel organizacional*. Tesis de licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. UNAM.

Huber, M., Günther, K., (1986). *Stress y Conflictos: Métodos de Superación: Entrenamiento Psico-Fisiológico Práctico para: Directivo, Médico, Psicólogos, Psiquiatras, Profesores y Asistentes Sociales*. Madrid: Paraninfo.

Hurtado, C., (2006). *El estrés como riesgo de trabajo*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Derecho: UNAM.

Ivancevich, J., Mattteson. M., (1985). *Estrés y trabajo*. México. Trillas.

Jaramillo, J., (1991). *El cáncer: fundamentos de oncología: análisis del problema en Costa Rica*. Costa Rica: Editorial Universidad de Costa Rica.

King, J., (2001). *Guía de la clínica mayo sobre salud digestiva*. México: Trillas

Lazarus, R., (2000). *Estrés y emoción: manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Descleè De Brouwer

Lazarus, R., Folkman, S., (1991). *Estrés y procesos cognitivos*. México: Editorial Planeta: Roca.

Lefrancois, G., (2001). *El ciclo de la vida*. México: Thomson

Lluch, M., (1991). *La ansiedad y el estrés como componentes básicos del enfermar*. Barcelona: Editorial Salvat.

Macías, M., (1988). *La influencia de la estructura familiar en la aprobación escolar de los alumnos de la licenciatura de la facultad de la Universidad Autónoma de Querétaro, durante el año escolar 1985-1986*. Tesis de maestría. Facultad de psicología. UNAM.

Martin, A., Cano, J., (2004). *Atención primaria conceptos, organización y práctica clínica*. España: Editorial Elsevier.

Martin, M., (2007). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. Apuntes de psicología. 25(1).

Martínez, M., (2001). *Estrés como desencadenante de crisis asmática en odontopediatría*. Tesina de licenciatura. Facultad de Odontología. UNAM.

Martínez, F., Pérez, S., (2006). *El estilo de vida como factor generador de estrés en estudiantes de nivel superior de los semestres 1, 3, 5 y 9 de la Escuela Nacional de Trabajo Social-UNAM, ciclo escolar 2005-1*. Tesis de Licenciatura. Escuela Nacional de Trabajo Social. UNAM.

Márquez, J., (2004). *Estrés,- afrontamiento ante el tráfico vehicular en choferes de transporte público de la ciudad de México*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. UNAM. Recuperado el 7 marzo del 2011, de:

<http://132.248.9.195/pd2005/0600792/Index.html>

Mckay, M., Davis, M., Fanning, P., (1998). *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*. Barcelona: Martínez Roca.

Méndez, D., (2010). *El estrés laboral como un factor de riesgo para generar adicción al trabajo*. Tesis de maestría. Programa de Posgrado de Ciencia de la Comunicación, UNAM.

Mendiola, J., (2010). *El manejo del estrés en estudiantes universitarios, una propuesta de intervención*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM.

Morales, F., Maya, M., Rebollosa, E., (1997). *Psicología social*. España: Mc Graw Hill.

Moreno, M., (2000). *Introducción a la metodología de la investigación educativa II*. México: Editorial progreso

Morris, G., (1992). *Psicología. Un nuevo enfoque*. México: Prentice Hall

Muñoz, J., (2003). *El estrés académico: problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. España: universidad de Huelva publicaciones.

Muñoz, R., (2009). *Extroversión y ansiedad como rasgos de la personalidad y tipos de roles como parte del estilo de vida*. Tesis de licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Zaragoza. UNAM.

Myers, G., (2006). *Psicología*. México: Editorial Medica Panamericana.

Núñez, M., (2011). *Taller para el control de estrés y la aplicación de estrategias de afrontamiento para adolescentes*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM. Recuperado el 22 de marzo del 2012, de: <http://132.248.9.195/ptb2011/octubre/0673808/Index.html>

Oblitas, L., (2006). *Psicología de la salud y calidad de vida*. México: Thomson.

Oblitas, L., (2009). *Psicología de la salud/ health psychology*. Cengage Learning Editores. Recuperado el 5 de mayo del 2012, de:

http://books.google.com.mx/books?id=LXR_dkV_XNcC&pg=PA213&dq=estres+y+salud&hl=es&sa=X&ei=YV7WT-K2HcmU2AXli7S5Dw&ved=0CEQQ6AEwAQ#v=onepage&q=estres%20y%20salud&f=false

Organización Mundial de la Salud., (2002).

Orlandini, A., (1999). *El estrés: qué es y cómo evitarlo*. La ciencia para todos. México: Fondo de Cultura Económica.

Ornelas, K., (2011). *Estudio de la relación estrés académico-enfermedad en estudiantes de bachillerato*. Tesis de licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM.

Ortiz, D., (2011). *Satisfacción laboral y burnout en estudiantes que trabajan. Un estudio correlacional*. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM.

Ovejero, A., (2006). *Psicología del trabajo en el mundo globalizado*. Manual Moderno: México.

Peirò, J., Salvador, A., (1993). *Control del estrés laboral*. UDEMA: España

Pereyra, M., (2010). *Estrés y salud*. En Oblitas, L. (Comp.) *Psicología de la salud y calidad de vida*. Recuperado el 4 de marzo del 2012, de: http://books.google.com.mx/books?id=LXR_dkV_XNcC&pg=PA213&dq=estres+y+salud&hl=es&sa=X&ei=YV7WT-K2HcmU2AXli7S5Dw&ved=0CEQQ6AEwAQ#v=onepage&q=estres%20y%20salud&f=false

[q=DEFINICI%C3%93N+DE+ESTR%C3%89S&hl=es&sa=X&ei=JglOT8DINJT5sQK1krjtDw&ved=0CFMQ6AEwBA#v=onepage&q=DEFINICI%C3%93N%20DE%20ESTR%C3%89S&f=false](http://books.google.com.mx/books?id=mMXE2Mab60YC&pg=PA91&q=cortisol,+adrenalina+y+noradrenalina+estr%C3%A9s&hl=es&sa=X&ei=X9dgT5iGLPSk2gWi3KycCA&ved=0CC0Q6AEwAA#v=onepage&q=cortisol%2C%20adrenalina%20y%20noradrenalina%20estr%C3%A9s&f=false)

Pérez, M., (1998). *Psicobiología II*. Barcelona: Ediciones de la Universidad de Barcelona. Recuperado el 14 de marzo del 2012, de: <http://books.google.com.mx/books?id=mMXE2Mab60YC&pg=PA91&q=cortisol,+adrenalina+y+noradrenalina+estr%C3%A9s&hl=es&sa=X&ei=X9dgT5iGLPSk2gWi3KycCA&ved=0CC0Q6AEwAA#v=onepage&q=cortisol%2C%20adrenalina%20y%20noradrenalina%20estr%C3%A9s&f=false>

Pérez, J., Gauthier, M., Valdez, M., Gavel, P., (2003). *Nuevas miradas sobre los jóvenes México/Quebec*. México: instituto mexicano de la juventud.

Pichardo, A., Retiz, C., (2007). *Medición del desgaste ocupacional a través de la escala mexicana de desgaste ocupacional (EMEDO) en ejecutivos de servicio del banco HSBC*. Tesis de licenciatura. Facultad de psicología. UNAM.

Polaino, A., Ávila, C., Rodríguez, M., (1991). *Educación especial personalizada*. Madrid: Ediciones Rialp, S. A.

Posadas, A., (2010). *Método y procedimientos para la elaboración de materiales multimedia para el SUAYED de la FCA: clases virtuales*. Tesis de licenciatura. Facultad de Contaduría y Administración. UNAM.

- Pliego, D., (2008). *Estrés: factor determinante en el desempeño académico de los alumnos de odontología*. Tesina de licenciatura. Facultad de Odontología. UNAM.
- Ramírez, B., (1994). *Estudio exploratorio acerca del síndrome de deterioro burnout en un grupo de psicólogos clínicos*. Tesis inédita de licenciatura. Universidad Iberoamericana.
- Ramírez, T., Rangel, L., (2005). *Confiabilidad del cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) en una muestra de trabajadores mexicanos pertenecientes al distrito federal*. Tesis de licenciatura. Facultad de psicología. UNAM.
- Ramos, M., (2001). *El estrés en el desempeño laboral, diagnóstico y técnicas de intervención*. Tesina de licenciatura. Facultad de psicología, UNAM.
- Reed, D., Kipp, K., (2007). *Psicología del desarrollo: infancia y adolescencia*. México: Thompson. Recuperado el 6 de junio del 2012, de:
<http://books.google.com.mx/books?id=kSjWi3SZIUC&pg=PA510&dq=definicion+genero&hl=es&sa=X&ei=1RxMT8rBEcGtsQKm1N0j&ved=0CD8Q6AEwAg#v=onepage&q=definicion%20genero&f=false>
- Reyes, M., (2005). *Intervención para el manejo del estrés en estudiantes universitarios*. Tesis de licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM.

- Reyes, M., (2009). *Relación entre el estrés académico y el consumo de alcohol en estudiantes de psicología y medicina. Un estudio exploratorio*. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM.
- Reynoso, L., Seligson, I., (2005). *Psicología clínica de la salud, un enfoque conductual*. México: Manual Moderno.
- Rice, P., (1999). *Stress and Health*. México: Thomson Editores
- Riveros, M., Hernández, H., Rivera, J., (2007). *Niveles de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de lima metropolitana*. Revista de investigación en psicología (en línea). Recuperado el 7 de junio del 2012, de:
<http://www.scielo.org.pe/pdf/rip/v10n1/a05v10n1.pdf>
- Salinas, M., (2006). *Funcionamiento y estrés familiar en pacientes con hipertensión arterial, adscritos al hospital general de zona con medicina familiar Núm. 1. De Chetumal Quintana Roo*. Trabajo para especialista en medicina familiar. Facultad de Medicina. UNAM.
- Sampieri, R., Fernández, C., Baptista, P., (2003). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Sánchez, M., (2003). *Mujer y salud: familia trabajo y sociedad*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.

Santos, J., (2005). *Acción consultores*. El Salvador: Manual: PRANES.

Sarason, I., Sarason, B., Pierce, G., (1990). *Social support: the search for theory*. Journal of social and clinical Psychology. 9,133-147.

Sauter, S., Murphy, L., Colligan, M., Swanson, N., Hurrell, J., Scharf, F., Sinclair, R., Grubb, P., Goldenhar, L., Alterman, T., Johnston, J., Hamilton, A., Tisdale, J., (1999). *El estrés en el trabajo*. Recuperado el 23 de junio del 2012, de:

<http://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/99-101sp.html>

Secretaria de Salud Pública, (2006). *Panorama de la salud mental en las mujeres y hombres mexicanos*. Recuperado el 1 de abril del 2012, de:

<http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/PanoramaSaludMentalMyH.pdf>

Selye, H., (1976). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.

Stora, J., (1992). *El estrés*. México: Editorial. Publicaciones Cruz O.

Sulsky, L., Smith, C., (2005). *Workstress*. California: Thomson/Wadsworth.

Turner, R., Marino, F., (1994). *Social Support and Social Structure: A Descriptive Epidemiology*. Journal of Health and Social Behavior. 35. 193-212.

Thoits, P., (1985). *Social support and psychological well-being: Theoretical possibilities*. Boston: Martinus Nijhoff.

Trianes, M., (2003). *Estrés en la infancia: su prevención y tratamiento*. Madrid España: Narcea Ediciones

Uribe, P., (2008). *Psicología de la salud ocupacional en México*. Facultad de psicología en México: UNAM.

Wolf, T., (1991). *Psychological changes during the first year of medical school*. *Medical education*. 25, 174-181.

APÉNDICE



INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE ESTRÉS.
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA



INSTRUCCIONES

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación superior durante su etapa de estudiantes. Está conformado por dos partes, la primera es el inventario SISCO de estrés académico. La segunda parte está constituida por el inventario de estrés en diferentes áreas. La sinceridad con que respondas a las preguntas será de gran utilidad. La información que proporciones será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

PARTE I. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Edad: _____

Sexo: _____

Estado civil: _____

Grado: _____

PARTE II. INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

(Barraza, 2007)

Señala con una **X** la opción deseada en los siguientes ítems

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

SI NO

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

3.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

| Estrés académico | (1) Nunca | (2) Rara vez | (3) Algunas veces | (4) Casi siempre | (5) Siempre |
|--|----------------------|-----------------------------|----------------------------------|---------------------------------|------------------------|
| La competencia con los compañeros del grupo | | | | | |
| Sobrecarga de tareas y trabajos escolares | | | | | |
| La personalidad y carácter del profesor | | | | | |
| Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) | | | | | |
| El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| No entender los temas que se abordan en la clase. | | | | | |
| Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) | | | | | |
| Tiempo limitado para hacer el trabajo | | | | | |
| Otra <hr/> (Especifique) | | | | | |

PARTEIII. INVENTARIO DE ESTRÉS

MELGOSA (1995)

4.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

Síntomas

| | | (1) Nunca | (2) Rara vez | (3) Algunas veces | (4) Casi siempre | (5) Siempre |
|---|----------------------------|--------------|-----------------|----------------------|---------------------|----------------|
| 1 | Sufro de dolores de cabeza | | | | | |
| 2 | Tengo dolores abdominales | | | | | |
| 3 | Hago bien las digestiones | | | | | |
| 4 | Voy regularmente al baño | | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 5 | Me molesta la zona lumbar | | | | | |
| 6 | Tengo taquicardias | | | | | |
| 7 | Estoy libre de alergias | | | | | |
| 8 | Tengo sensaciones de ahogo | | | | | |
| 9 | Se me agarrotan los músculos del cuello y de la espalda | | | | | |
| 10 | Tengo la tensión sanguínea moderada y constante | | | | | |
| 11 | Mantengo mi memoria normal | | | | | |
| 12 | Tengo poco apetito | | | | | |
| 13 | Me siento cansado y sin energía | | | | | |
| 14 | Sufro de insomnio | | | | | |
| 15 | Sudo mucho (incluso sin hacer ejercicio) | | | | | |
| 16 | Lloro y me desespero con facilidad | | | | | |

Relaciones interpersonales

| | | (1) Nunca | (2) Rara vez | (3) Algunas veces | (4) Casi siempre | (5) Siempre |
|----|---|--------------|-----------------|-------------------------|------------------------|----------------|
| 17 | Disfruto siendo amable y cortés con la gente | | | | | |
| 18 | Suelo confiar en los demás | | | | | |
| 19 | Me siento molesto/a cuando mis planes dependen de otros | | | | | |
| 20 | Me afectan mucho las disputas | | | | | |
| 21 | Tengo amigo/as dispuestos/as a escucharme | | | | | |
| 22 | Me siento satisfecho con mis relaciones sexuales | | | | | |
| 23 | Me importa mucho la opinión que otros tengan de mí | | | | | |
| 24 | Deseo hacer las cosas mejor que los demás | | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 25 | Mis compañeros/as de trabajo son mis amigos/as | | | | | |
| 26 | Tengo paciencia de escuchar los problemas de los demás | | | | | |
| 27 | Pienso que mi esposo/a tiene mucho que cambiar para que la relación sea buena (para los no casados: novio/a; amigo/a íntimo/a) | | | | | |
| 28 | Hablo demasiado | | | | | |
| 29 | Al disentir con alguien me doy cuenta que empiezo a levantar la voz | | | | | |
| 30 | Siento envidia por que otros tiene más que yo | | | | | |
| 31 | Cuando discuto con alguien pienso en lo que voy a decir, mientras el otro habla | | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 32 | Me pongo nervioso/a cuando me dan ordenes | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|

Empleo/ocupación. (En caso de que realices alguna actividad remunerada además de estudiar, contesta la siguiente sección, si no es así, pasa a la siguiente sección (familia)).

| | | (1) Nunca | (2) Rara vez | (3) Algunas veces | (4) Casi siempre | (5) Siempre |
|----|---|--------------|-----------------|----------------------|---------------------|----------------|
| 33 | Mi labor cotidiano me provoca mucha tensión | | | | | |
| 34 | En mis labores libres pienso en mis problemas del trabajo | | | | | |
| 35 | Mi horario de trabajo es regular | | | | | |
| 36 | Mis ocupaciones me permiten comer tranquilamente en casa | | | | | |
| 37 | Me llevo trabajo a casa para hacerlo por las noches o fin de semana | | | | | |
| 38 | Practico el pluriempleo | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 39 | Cuando trabajo se me pasa el tiempo volando | | | | | |
| 40 | Me siento útil y satisfecho/a con mis ocupaciones | | | | | |
| 41 | Tengo miedo a perder mi empleo | | | | | |
| 42 | Me llevo mal con mis compañeros/as de trabajo | | | | | |
| 43 | Mantengo muy buenas relaciones con mi jefe | | | | | |
| 44 | Considero muy estable mi puesto | | | | | |
| 45 | Utilizo el automóvil como medio de trabajo | | | | | |
| 46 | Me olvido de comer cuando estoy tratando de terminar alguna actividad | | | | | |
| 47 | Me considero capacitado/a para mis funciones | | | | | |
| 48 | Tengo la impresión de que mi jefe y familia aprecian el trabajo que hago | | | | | |

Familia

| | | (1) Nunca | (2) Rara vez | (3) Algunas veces | (4) Casi siempre | (5) Siempre |
|----|--|--------------|-----------------|-------------------------|------------------------|----------------|
| 49 | Mi familia o las personas con las que vivo son bastante ruidosas | | | | | |
| 50 | Siento que necesito más espacio en mi casa | | | | | |
| 51 | Todas mis cosas están en su sitio | | | | | |
| 52 | Disfruto de la atmosfera hogareña | | | | | |
| 53 | Mis vecinos son escandalosos | | | | | |
| 54 | Suele haber mucha gente en mi casa | | | | | |
| 55 | Mi casa está limpia y ordenada | | | | | |
| 56 | En mi casa me relajo con tranquilidad | | | | | |
| 57 | Mi dormitorio se me hace pequeño | | | | | |
| 58 | Siento como si viviésemos muchos bajo el mismo techo | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 59 | Cuando contemplo la decoración de mi casa me siento satisfecho/a | | | | | |
| 60 | Considero mi casa lo suficientemente amplia para mis necesidades | | | | | |

“GRACIAS POR TU COLABORACIÓN”