



UNIVERSIDAD DON VASCO, A.C.

INCORPORACIÓN NO. 8727-25 A LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

RELACIÓN DEL ESTRÉS Y LA COMUNICACIÓN EN LAS PAREJAS

DE ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN ARQUITECTURA.

TESIS

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

Brenda Berenice Ángel García.

Asesor: Lic. José de Jesús González Pérez

Uruapan, Michoacán, a 22 de Mayo de 2012.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

A mi madre – Roselia - por su esfuerzo, dedicación, entera confianza y por haberme brindado la oportunidad de estudiar la carrera de Psicología.

Gracias por tu apoyo, orientación y darme la pauta para poder realizarme en mis estudios y mi vida. Te agradezco los consejos sabios que en el momento exacto has sabido darme para no dejarme caer y enfrentar los momentos difíciles, por ayudarme a tomar las decisiones que balancean mi vida y sobre todo gracias por el amor tan grande que me das.

Eres la persona que siempre me ha levantado los ánimos en los momentos difíciles de mi vida estudiantil tanto como personal, gracias por tu paciencia, por ser mi amiga y ayudarme a cumplir mis sueños, te quiero mucho.

En este agradecimiento quiero tener presentes, a dos personas muy importantes para mí, que están siempre en mi corazón, mis hermanos -Yuri y Benjamín- por su apoyo incondicional, por sus palabras de aliento para concluir con mis metas, en situaciones en las que me he estancado me han ayudado a seguir luchando y a no rendirme, me han demostrado que puedo contar con ellos para todo, los quiero mucho.

A una persona muy importante y especial en mi vida, mi novio – Erick –, que me ha ayudado a dar otro enfoque a mi vida, desde el momento que lo conocí ha confiado en mí y en todas mis posibilidades y me ha motivado a llegar hasta aquí.

A mi compañera y amiga – Andrea - con la que he compartido desesperación, desanimo, felicidad, desgracias, emociones fuertes etc. gracias por su amistad y apoyo durante todos los años que tenemos conociéndonos, por su motivación y ayuda para realizar este proyecto gracias.

Quiero también mencionar y agradecer al Ing. – Gilberto- por sus sabias palabras de aliento cuando las necesite, por su apoyo para concluir mis estudios y su gran cariño.

Debo resaltar el agradecimiento al Lic. José de Jesús Gonzales García por su gran ayuda, paciencia, por su trato personal hacia mí, su esfuerzo e interés en todo momento de forma desinteresada, sin su ayuda no hubiera sido capaz de realizarlo, por su colaboración y magnífico trato en todo momento gracias de todo corazón.

A todos los profesores que me han dado clase en toda mi etapa de estudiante, desde el principio hasta el fin gracias por haber corroborado en mi etapa estudiantil.

Por último y no menos importante a mi padre – Benjamín - que ya no se encuentra con nosotros, gracias por enseñarme a luchar en la vida.

A todas las personas que se me olvida citar, que hayan confiado en mí, gracias de corazón.

“A todos mil gracias”.

ÍNDICE

Introducción.

Antecedentes.....	1
Planteamiento del problema.....	4
Objetivos.....	5
Hipótesis.	6
Justificación.	7
Marco de referencia.....	9

Capítulo 1. Estrés.

1.1. Concepto.	14
1.2. Antecedentes.	15
1.3. Causas del estrés.....	16
1.4. Signos y síntomas.	17
1.5. Clasificación de los trastornos por estrés con base en el DSM-IV.....	19
1.5.1. Tipos de trastornos por estrés con base en el DSM-IV-TR.....	19
1.5.1.1. Trastorno por estrés postraumático.....	20
1.5.1.2. Trastorno por estrés agudo.....	23
1.5.2. Tipos de trastornos por estrés con base en el CIE-10.....	25
1.5.2.1. Reacciones a estrés grave y trastornos de adaptación.....	25
1.5.2.2. Reacción a estrés agudo.....	26
1.5.2.3. Trastorno de estrés post-traumático.	28

1.5.2.4. Trastornos de adaptación.....	31
1.5.2.5. Otros tipos de trastornos por estrés.....	32
1.6. Tipos de estrés.....	34
1.6.1. Eustrés.....	34
1.6.2. Distrés.....	35
1.6.3. Conductas de tipo A y B.....	36
1.6.3.1. Tipo A.....	36
1.6.3.2. Tipo B.....	38
1.6.4. Estrés con base en las diferencias de género.....	39
1.7. Tratamiento del estrés.....	40
1.7.1. Psicológico.	40
1.7.2. Médico.....	42

Capítulo 2. Comunicación.

2.1. Concepto.....	46
2.2. Tipos de comunicación.....	48
2.2.1. Comunicación verbal y no verbal.	48
2.2.2. Comunicación escrita.....	50
2.3. Estilos de comunicación.	51
2.4. Niveles de comunicación en las relaciones humanas.....	58
2.5. El proceso de la comunicación.....	60
2.6. Modelos de comunicación.....	63
2.6.1. Concepto de modelo.	63
2.6.2. Modelo de Shannon y Weaver.	64

2.6.3. Modelo de Jakobson.....	65
2.6.4. Modelo de Austin.....	66
2.6.5. Modelo de Newcomb.....	66
2.7. Comunicación y diferencias por género.	68
2.8. La comunicación en el encuentro amoroso y en la vida de pareja.....	69
2.9. Comunicación conyugal.....	70
2.9.1. Características de la comunicación entre parejas felices e infelices o en conflicto.	72
2.10. Obstáculos de la comunicación en la pareja.....	74
2.11. Áreas de conflicto en la pareja.....	76
2.11.1. Desencadenantes de los conflictos en las parejas.....	77

Capítulo 3. Metodología, análisis e interpretación de resultados.

3.1. Descripción metodológica.....	80
3.1.1. Enfoque cuantitativo.	81
3.1.2. Diseño de investigación no experimental.	83
3.1.3. Tipo de estudio transversal.	84
3.1.4. Alcance correlacional-causal.	85
3.1.5. Técnicas de recopilación de datos.....	86
3.1.5.1 Perfil de Estrés.....	86
3.1.5.2 Test de comunicación en la pareja.....	87
3.2. Descripción de la población.....	90
3.3. Descripción del proceso de investigación.....	91
3.4. Análisis e interpretación de resultados.....	93

3.4.1. Estrés.....	93
3.4.2. Comunicación.....	99
3.4.3. Influencia del estrés en la comunicación de pareja.....	106
Conclusiones.....	109
Bibliografía.....	112
Anexos	

INTRODUCCIÓN

En el presente documento se expone el papel del estrés como posible obstaculizador de la comunicación en las parejas de estudiantes de la Universidad Don Vasco. Para tal fin, se exponen en este apartado los elementos que brinden una comprensión inicial sobre el tema.

Antecedentes.

La vida diaria se ha convertido en una sucesión de compromisos ineludibles que transforman día a día la vida de cada uno de los seres humanos sin importar el sexo ni la edad.

Gran parte de los problemas entre hombres y mujeres tienen que ver con el estrés que se vive a cada día y con el entendimiento verbal (comunicación). Esto se debe a que como seres humanos, se piensa y siente diferente, lo que conlleva a interpretar de manera distinta los datos que se reciben.

Como investigación previa sobre el tema, se tomó como referencia la realizada por Carrillo (2004), que se denominó “Relación entre estilos de comunicación, manejo de conflicto y satisfacción en la relación de pareja” y tuvo como objetivo estudiar la relación entre los niveles de comunicación, el manejo del conflicto y satisfacción en la relación de pareja, así como las diferencias entre los

géneros con respecto a las variables de estudio. La muestra se conformó por 30 parejas universitarias con una media de edad igual a 22.8 años; todos elegidos por disponibilidad, de una institución privada en Puebla. Para la medición se utilizó el Inventario de Estilos de Comunicación (Sánchez Aragón; 2002). La Escala de Manejo de Conflicto (Arnaldo; 2001) y el Inventario Multifacético de Satisfacción Marital (Ojeda García, Díaz Living y Rivera Aragón; 1997). La cual arrojó como resultado que los estilos positivos de comunicación presentan una relación positiva con estrategias de conflicto que requieren mayor uso de comunicación y que los hombres se describen con estilos de comunicación positivos, mientras que las mujeres lo hacen con estilos negativos. Los hombres utilizan el afecto como estrategia de manejo de conflicto, mientras que las mujeres no.

Hernández de Anda (2006), realizó una investigación sobre el estilo de vida y el estrés en estudiantes universitarios de la Universidad de las Américas Puebla, con el objetivo de explorar el comportamiento de las variables estilo de vida y estrés en 50 estudiantes universitarios. Los instrumentos utilizados fueron: Cuestionario de estilos de Vida (PEPS-I) y el Cuestionario de estrés para estudiantes (CEE). Se obtuvieron como resultados que: a) Existe diferencia significativa en el estilo de vida en estudiantes universitarios y b) no hubo una relación entre el estilo de vida y el nivel de estrés de los universitarios.

Por otro lado la investigación realizada por Tapia Antezana Evelyn (2006) con el título “La comunicación en la pareja como factor que incide en la violencia física contra la mujer”, tuvo como objetivos “Identificar el tipo de comunicación que se da

en la pareja, para disminuir la violencia física y psicológica contra la mujer a través de la intervención en las causas del problema”.

Se selecciono 6 parejas con problemas de violencia ocasionada principalmente por problemas en la comunicación.

El proceso de ayuda centro su interés en intervenir en la variable independiente de la Hipótesis para medir los resultados en la variable dependiente. El Marco Teórico, se basó en la teoría Sistémica de la pareja, comunicación y Violencia. A través del estudio realizado, se constato que cinco de las seis parejas que participaron, evidentemente sufrían violencia como consecuencia de la deficiente comunicación que tenían, en este caso la violencia aparece como una consecuencia de la comunicación disfuncional, sin embargo de acuerdo al modelo sistémico la relación de causalidad es circular, por lo que la violencia a su vez produce la falta de comunicación y viceversa.

Dentro de la relación de pareja se deben tomar en cuenta diferentes factores que influyen para que la comunicación no se de adecuadamente, en este caso, el factor más importante y que es de interés analizar, es el estrés, ya que constituye uno de los mayores obstáculos de la comunicación en las parejas y trae como consecuencia un escaso entendimiento verbal en el momento del intercambio de opiniones.

Planteamiento del problema.

Se ha observado que en la actualidad las relaciones de las parejas son cada vez más disfuncionales y menos duraderas, probablemente debido a la carga impresionante de estrés que se vive con el día a día y que a la larga trae repercusiones importantes.

Dentro de la dinámica de la pareja es indispensable la comunicación. Cuando dos personas están en armonía, la comunicación fluye naturalmente y más cerca estará de lograr correspondencia.

A medida que el individuo va interactuando con su ambiente, va adoptando nuevos modos de comportamiento para poder adaptarse. En la actualidad se vive en una sociedad en la que el tiempo avanza rápidamente y que por el ritmo de trabajo o estudio que se lleva, el cuerpo se satura y desgasta física y mentalmente, imposibilitando un equilibrio y llegando a un estado de estrés, tanto en hombres como en mujeres, en el que la comunicación no logra su cometido y que se malinterpreta su significado.

Por lo que esta investigación se dirige a estudiar este cuestionamiento: ¿el estrés influye significativamente sobre la comunicación en las parejas de estudiantes de la Escuela de Arquitectura de la Universidad Don Vasco?

Objetivos.

Las finalidades pretendidas en el presente estudio, se formalizaron en los enunciados siguientes.

Objetivo general.

Determinar el nivel de influencia que tiene el estrés sobre la comunicación en las parejas de estudiantes de la Escuela de Arquitectura de la Universidad Don Vasco.

Objetivos particulares.

1. Definir el concepto de estrés.
2. Identificar los factores que provocan el estrés.
3. Definir el concepto de comunicación.
4. Analizar los niveles de comunicación que mencionan los principales autores.
5. Evaluar el nivel de estrés que experimentan los estudiantes que tienen pareja, de la Universidad Don Vasco.
6. Identificar el nivel de comunicación que utilizan los estudiantes que tienen pareja, de la Universidad Don Vasco.

7. Establecer la relación estadística que existe entre el nivel de estrés y el nivel de comunicación en la pareja.

Hipótesis.

El estrés es una reacción producida por diferentes factores en los entornos familiar, laboral, escolar entre muchos más, lo que afecta diversas áreas importantes como la comunicación con la pareja, por lo que esta investigación tiene el fin de corroborar o descartar las hipótesis a continuación planteadas.

Hipótesis de trabajo.

El nivel de estrés influye significativamente sobre la comunicación en las parejas de estudiantes de la Escuela de Arquitectura de la Universidad Don Vasco.

Hipótesis nula.

El nivel de estrés no influye significativamente sobre la comunicación en las parejas de estudiantes de la Escuela de Arquitectura de la Universidad Don Vasco.

Justificación.

La pareja necesita del esfuerzo de cada día para hacerse y muchas veces para rehacerse. No obstante, algunos de los conflictos en dicho núcleo, son fuentes de estrés que exigen poner en marcha las habilidades de comunicación. Esta capacidad de comunicarse y de resolver los conflictos es fundamental para la continuidad de la pareja.

En la actualidad, los seres humanos viven una época llena de competitividad en la que cada uno debe desarrollar sus habilidades para no ser superado por alguien más, y por lo tanto ser relegado del grupo social al que pertenece e incluso perder a su pareja. Es por ello que resulta importante investigar acerca de si el nivel de estrés influye significativamente sobre la comunicación en las parejas de estudiantes de la Universidad Don Vasco.

Esta investigación aporta información útil a la psicología, ya que el estudio del estrés y la comunicación proporcionan información acerca de las consecuencias que estos dos fenómenos provocan en la relación de pareja.

Cada día aumenta el número casos de este tipo que discuten a diario a causa del estrés, llegado a una comunicación deficiente y mal interpretada, por lo que los psicólogos de esta ciudad pueden encontrar en esta investigación información que les ayude a identificar el por qué el estrés influye significativamente sobre la comunicación en las parejas.

Esta investigación aporta información acerca de su contexto, lo que permite a cualquier persona identificar las características de las parejas que, a causa del estrés, manejan una comunicación inadecuada.

Por todo lo anterior y debido al contenido manejado, se aporta información de interés a los psicólogos de Uruapan, a los investigadores, a la propia U.D.V. y a los mismos jóvenes universitarios.

Marco de referencia.

La presente investigación se lleva a cabo en las instalaciones de la Universidad Don Vasco A.C. situada en el entronque carretera Uruapan – Pátzcuaro No. 1100, Colonia Residencial Don Vasco, en la ciudad de Uruapan, Michoacán, México.

La Universidad Don Vasco nació como una escuela secundaria, en el año de 1964, con el nombre de "Instituto Cultural Don Vasco". Al terminar los alumnos de la primera generación, se inició una preparatoria, en 1967. Y después de ello, comenzó con una carrera profesional (Administración de Empresas), en el año de 1971. A través de los años se siguieron abriendo nuevas carreras, actualmente son 10. En 1988 se hace el cambio de nombre a "Universidad Don Vasco" (www.udv.edu.mx).

Se escogió el nombre arriba citado en recuerdo del muy insigne fundador de la Diócesis de Michoacán, Don Vasco de Quiroga, hombre altamente docto y lleno de bondad para todas las personas y, en especial, para los indígenas, a quienes enseñó diversas labores y a quien ellos llamaron "Tata Vasco".

Como lema de la universidad se encuentran las palabras, "integración y superación". Con la primera, se quiere indicar que la universidad pretende unificar diversos elementos, que a veces se conciben por separado. No se hizo sólo para varones o sólo para mujeres; para una élite de personas adineradas o exclusivamente para pobres; no sólo para creyentes en una religión. Se pretendió

incluir a todo mundo, y, por supuesto, tener muy en cuenta el pensamiento de los padres de los alumnos. Con la segunda palabra del lema se manifiesta el deseo de buscar siempre nuevos horizontes, en materia de ciencia y de formación en general, y de tratar cada vez con más empeño el que esta Universidad tenga gran importancia en el desarrollo de Uruapan y de las poblaciones circunvecinas.

La misión de la Universidad es, “Ser una institución formadora de personas con una inquebrantable robustez de espíritu; formadora de jóvenes responsables, generosos, críticos y creativos; conscientes de su trascendencia en cuanto a su origen y destino y reconstructores de la sociedad desde una amplia y mejor perspectiva” (www.udv.edu.mx).

La universidad cuenta con más de sesenta aulas para el aprendizaje con la modalidad de curso, diez espacios para el trabajo tipo taller y doce áreas para aprender en sesiones tipo laboratorio, así como nueve aulas equipadas con recursos de audio y video.

Un moderno edificio alberga la biblioteca. En convenio con el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática, la biblioteca opera en calidad de centro de información de tal instancia gubernamental. La biblioteca se encuentra a disposición de investigadores de otras instituciones y del público en general.

El departamento de informática cuenta con cien equipos de cómputo con servicio de Internet para satisfacer las necesidades de información actualizada y señal inalámbrica en el área que ocupa el campus.

Para las actividades académico-culturales de gran afluencia, como los congresos, jornadas o simposios estudiantiles o profesionales, la institución cuenta con un auditorio que tiene capacidad para recibir 280 personas y posee la infraestructura física adecuada y funcional, así como un equipo audiovisual con tecnología de punta.

Para eventos especiales de menor afluencia, como los diplomados en las diversas áreas del conocimiento, seminarios de actualización para egresados y otros de educación continua, existen dos confortables salas provistas de equipo de sonido y video con cupo para noventa personas.

Hay además dos cafeterías, áreas verdes, canchas deportivas para la práctica de básquetbol, volibol y fútbol rápido, que también son parte del campus universitario.

El organigrama de la UDV se encuentra conformado por: Rectoría; Lic. Rafael Anaya González; Coordinación Académica: Lic. Héctor Raúl Zalapa Ríos; Direcciones Técnicas: Secundaria, CCH, Administración, Arquitectura, Contaduría, Derecho, Diseño, Informática, Ingeniería Civil, Pedagogía, Psicología y Trabajo Social. Departamentos: Administración, Biblioteca, Cafetería, Extensión Universitaria, Informática, Investigación, Orientación Educativa, Pastoral, Prefectura, Promoción y Difusión, Recursos Humanos, ProMéxico, Servicio Social e Inglés, Servicios Escolares y Servicios Generales.

La Escuela de Arquitectura, en la cual fue realizada la investigación, cuenta con 107 alumnos divididos en 5 secciones debido a que el plan de estudios es de diez semestres; cuenta con cuatro aulas de trabajo, una sala audio visual, dos laboratorios de informática y un Departamento de Pedagogía atendido por la L.P. Jessica Mendoza Teytud. Los alumnos y profesores pueden hacer uso adicionalmente de las diversas áreas de uso común de la universidad, mencionadas anteriormente.

CAPÍTULO 1

ESTRÉS

En el presente capítulo se hablará sobre lo que es el estrés, algunas de sus causas, signos y síntomas, así como varios aspectos importantes.

Lo que en situaciones apropiadas puede salvar la vida, se convierte en un enemigo cuando se extiende en el tiempo. Para muchos, las aglomeraciones, la presión económica, el exceso de trabajo, el ambiente competitivo, son circunstancias que se perciben inconscientemente como amenazas, esto les lleva a reaccionar a la defensiva, tornándose irritables y sufriendo consecuencias nocivas en todo el organismo.

Suele hablarse de estrés como estímulo o estrés como respuesta, dependiendo de lo que se requiera para cada situación, debido a que continuamente se captan distintos estímulos tanto del entorno inmediato como del propio organismo, llegan momentos en lo que él individuo se satura y no puede controlar el estrés, de manera que pierde el equilibrio, por lo que es importante saber cómo y cuánto afecta al individuo.

1.1. Concepto.

Estrés es una palabra utilizada habitualmente, y cuando alguien dice, sentirse estresado, inmediatamente se entiende como que la persona se siente cansada, irritada e incluso exhausta.

“Estrés es la activación fisiológica que se produce en un organismo vivo cuando necesita adaptarse a una nueva situación. Se ve que el término en sí mismo no posee ninguna connotación negativa, por lo contrario es una herramienta, sin embargo en algunas situaciones esta herramienta de supervivencia se ha vuelto en contra por lo que entonces el estrés pasa de ser una respuesta necesaria, con principio y fin, a un estado permanente que enferma y envejece aceleradamente. Es el síndrome del estresado” (Palmero; 1996: 21).

Selye (citado por Fierro; 1997) define el término estrés como el patrón inespecífico de activación fisiológica que presenta el organismo ante cualquier demanda del entorno.

“El estrés no es siempre una respuesta perjudicial para el sujeto. De hecho, en un primer momento, significa una respuesta de activación del organismo para enfrentarse mejor a las situaciones de amenaza, señaladas por la presencia de estímulos estresantes. Solamente, cuando esa respuesta cobra intensidad determinada o se mantiene excesivo tiempo es cuando cambia su cualidad de beneficiosa a perjudicial” (Polaino-Lorente y cols.; 2003: 378).

Por otra parte, Folkman y Lazarus (1986) refieren que el estrés es la reacción entre el individuo y el entorno, en la cual se tienen en cuenta las características del sujeto por un lado y la naturaleza del medio, por otro.

1.2. Antecedentes.

“En realidad para encontrar el origen del estrés se remontará a la aparición de los primeros seres vivos. Se puede decir que la evolución y el estrés han caminado de la mano. Sólo hay que pensar que todos los cambios evolutivos han venido proporcionados por la necesidad de adaptación al medio” (Yanes; 2005: 37).

Después de varios fenómenos que sufrió el planeta como fueron las dos glaciaciones que afectaron intensamente a la Tierra, se produjeron cambios significativos en los seres vivos, que se vieron obligados a someterse a condiciones extremas de vida y por lo tanto adaptarse a ellas, la necesidad de lograr la adaptación y superar los cambios puede ser entendida como una situación estresante, sin embargo, propició los cambios evolutivos (Yanes; 2005).

El estrés subyace en todos los cambios evolutivos y la falta de adaptación por la que han pasado todas las especies, por lo que los problemas derivados del estrés, como la angustia, ansiedad o depresión, propician la superación gracias al desarrollo de mecanismos que hacen posible la adaptación a cualquier situación.

1.3. Causas del estrés.

Son diversas las causas que generan estrés, y han aumentado con el paso de los años. Fontana (2000), hace mención de algunas causas generales del estrés en el trabajo y el hogar, como:

- Horas extras o sin contacto social.
- Prospectos de posición, salario y promoción escasos.
- Incertidumbre e inseguridad.
- Expectativas personales elevadas e irrealizables (perfeccionismo).
- Desacuerdos con los superiores.
- Aislamiento del apoyo de los compañeros.
- Trabajo excesivo.
- Presiones de tiempo.
- Comunicación deficiente.
- Liderazgo inadecuado.
- Estrés causado por el cónyuge.
- Estrés causado por los hijos.
- Estrés causado por el estudio.
- Estrés causado por presiones ambientales sobre el hogar.

1.4. Signos y síntomas.

“Este trastorno puede llegar a ser especialmente grave o duradero cuando el agente estresante es obra de otros seres humanos. La probabilidad de presentar este trastorno puede verse aumentada cuanto más intenso sea el estresor o más cerca físicamente se encuentre el sujeto de éste, si bien también puede experimentarse cuando el sujeto es testigo de acontecimientos aun sin ser la víctima directa de ellos” (Talarñ y Jarne; 2000: 251).

Cuando el cuerpo se estresa, según Barlow (1999), los cambios inmediatos que se dan son los siguientes: aumentan los niveles de adrenalina, la frecuencia cardíaca y la tensión arterial; la sangre se retira de manos y pies (extremidades), la respiración se hace más rápida y más superficial, aumenta la tensión muscular, se agudizan los sentidos, disminuye el tono intestinal y estomacal, disminuye la función del sistema inmunológico, aumenta el metabolismo corporal, aumenta la velocidad de coagulación de la sangre (coágulos), disminuye la circulación sanguínea en estómago y abdomen, aumenta la circulación sanguínea en los músculos y la actividad mental.

Según Yanes (2008), la sintomatología física del estrés es la siguiente: dolores de cabeza, temblores, palpitaciones, contracciones musculares, sudoración y manos frías, problemas con el sueño; dolor de estómago, de espalda y cuello; sequedad en la boca, gripes, infecciones, respiración acelerada, palpitaciones. Para que quede mejor explicado, el autor hace la siguiente clasificación:

- a) Alteraciones emocionales: ansiedad, miedo, facilidad para irritarse, cambios continuos del estado de ánimo y confusión.
- b) Dificultades cognitivas: pérdida de memoria, falta de concentración, miedo desmesurado al fracaso y pensamiento repetitivos, dificultad para tomar decisiones y planificar el futuro.
- c) Cambios de conducta: aumento o disminución del apetito, dificultad para comunicarse a través del habla; aparición de problemas como la tartamudez, hacer rechinar los dientes y apretar las mandíbulas; desarrollo de comportamientos impulsivos, llantos, risa nerviosa, trato poco agradable con los demás y aumento en el consumo de alcohol, el tabaco, el café y otras drogas.

El individuo es una unidad inseparable de cuerpo, psique y espíritu; por lo que Stora (1991), menciona que para mayor claridad se deben dividir los síntomas de estrés en: físicos, morales y psíquicos.

- Síntomas físicos: tensiones musculares, especialmente en la región escapular y dorsal, hipertensión, dolores articulatorios, astenias, insomnio, jaquecas y mareos, calambres, bajas defensas, propensión a la enfermedad, sofocos, ahogos, sensación de opresión en la garganta y contracciones faciales.
- Síntomas psicológicos: mayor susceptibilidad general, impaciencia, llanto frecuente, depresiones hasta el deseo de morir, aislamiento, sensación de soledad, exasperación, cualquier forma de adicción, temores como

agorafobia y vértigo, temor de las relaciones humanas, neurosis y enfermedades psíquicas.

- Síntomas morales: concentración débil, pensamiento obsesivo (no poder desconectar), inquietud, perfeccionismo, incapacidad de tomar decisiones y bloqueos.

1.5. Clasificación de los Trastornos por Estrés con base en el DSM-IV.

Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, o DSM-IV (López-Ibor y cols.; 2002) los trastornos por estrés son perturbaciones psicológicas clasificadas dentro del grupo de los trastornos de ansiedad, que sobrevienen como consecuencia de la exposición a un evento traumático que involucra un daño físico. Es una severa reacción emocional a un trauma psicológico extremo. El factor estresante puede involucrar la muerte de alguien, alguna amenaza a la vida del paciente o de alguien más, un grave daño físico, o algún otro tipo de amenaza a la integridad física o psicológica, a un grado tal, que las defensas mentales de la persona no pueden asimilarlo. En algunos casos, puede darse también debido a un profundo trauma psicológico o emocional y no necesariamente algún daño físico; aunque generalmente involucra ambos factores combinados.

1.5.1. Tipos de trastornos por estrés con base en el DSM-IV-TR

Según el DSM-IV (López-Ibor y cols.; 2002) hay dos tipos de estrés, los cuáles se mencionan a continuación:

1.5.1.1. Trastorno por estrés postraumático.

A. La persona ha estado expuesta a un acontecimiento traumático en el que han existido 1 y 2:

1. La persona ha experimentado, presenciado o le han explicado uno (o más) acontecimientos caracterizados por muertes o amenazas para su integridad física o la de los demás.
2. La persona ha respondido con un temor, una desesperanza o un horror intensos. Nota: En los niños estas respuestas pueden expresarse en comportamientos desestructurados o agitados.

B. El acontecimiento traumático es reexperimentado persistentemente a través de una (o más) de las siguientes formas:

1. Recuerdos del acontecimiento recurrentes e intrusos que provocan malestar y en los que se incluyen imágenes, pensamientos o percepciones. Nota: En los niños pequeños esto puede expresarse en juegos repetitivos donde aparecen temas o aspectos característicos del trauma.
2. Sueños de carácter recurrente sobre el acontecimiento, que producen malestar. Nota: En los niños puede haber sueños terroríficos de contenido irreconocible.

3. El individuo actúa o tiene la sensación de que el acontecimiento traumático está ocurriendo (se incluye la sensación de estar reviviendo la experiencia, ilusiones, alucinaciones y episodios disociativos de evocaciones, incluso los que aparecen al despertarse o al intoxicarse). Nota: Los niños pequeños pueden escenificar el acontecimiento traumático específico.
4. Malestar psicológico intenso al exponerse a estímulos internos o externos que simbolizan o recuerdan un aspecto del acontecimiento traumático.
5. Respuestas fisiológicas al exponerse a estímulos internos o externos que simbolizan o recuerdan un aspecto del acontecimiento traumático.

C. Evitación persistente de estímulos asociados al trauma y embotamiento de la reactividad general del individuo (ausente antes del trauma), tal y como indican tres (o más) de los siguientes síntomas:

1. Esfuerzos para evitar pensamientos, sentimientos o conversaciones sobre el suceso traumático.
2. Esfuerzos para evitar actividades, lugares o personas que motivan recuerdos del trauma.
3. Incapacidad para recordar un aspecto importante del trauma.
4. Reducción acusada del interés o la participación en actividades significativas.

5. Sensación de desapego o enajenación frente a los demás.
6. Restricción de la vida afectiva (p. ej., incapacidad para tener sentimientos de amor).
7. Sensación de un futuro desolador (p. ej., no espera obtener un empleo, casarse, formar una familia o, en definitiva, llevar una vida normal).

D. Síntomas persistentes de aumento de la activación (arousal) (ausente antes del trauma), tal y como indican dos (o más) de los siguientes síntomas:

1. Dificultades para conciliar o mantener el sueño.
2. Irritabilidad o ataques de ira.
3. Dificultades para concentrarse.
4. Hipervigilancia.
5. Respuestas exageradas de sobresalto.

E. Estas alteraciones (síntomas de los Criterios B, C y D) se prolongan más de un mes.

F. Estas alteraciones provocan malestar clínico significativo o deterioro social, laboral o de otras áreas importantes de la actividad del individuo.

Se debe especificar si el cuadro sintomatológico es agudo, si los síntomas duran menos de 3 meses; crónico: si los síntomas duran 3 meses o más; se debe

puntualizar si el cuadro es de inicio demorado, cuando entre el acontecimiento traumático y el inicio de los síntomas han pasado como mínimo 6 meses.

1.5.1.2. Trastorno por estrés agudo.

A. La persona ha estado expuesta a un acontecimiento traumático en el que han existido 1 y 2:

1. La persona ha experimentado, presenciado o le han explicado uno (o más) acontecimientos caracterizados por muertes o amenazas para su integridad física o la de los demás.
2. La persona ha respondido con un temor, una desesperanza o un horror intensos.

B. Durante o después del acontecimiento traumático, el individuo presenta tres (o más) de los siguientes síntomas disociativos:

1. Sensación subjetiva de embotamiento, desapego o ausencia de reactividad emocional.
2. Reducción del conocimiento de su entorno (p. ej., estar aturdido).
3. Desrealización.
4. Despersonalización.
5. Amnesia disociativa (p. ej., incapacidad para recordar un aspecto importante del trauma).

C. El acontecimiento traumático es reexperimentado persistentemente en al menos una de estas formas: imágenes, pensamientos, sueños, ilusiones, episodios retrospectivos recurrentes o sensación de estar reviviendo la experiencia, y malestar al exponerse a objetos o situaciones que recuerdan el acontecimiento traumático.

D. Evitación acusada de estímulos que recuerdan el trauma (p. ej., pensamientos, sentimientos, conversaciones, actividades, lugares, personas).

E. Síntomas acusados de ansiedad o aumento de la activación (arousal) (p. ej., dificultades para dormir, irritabilidad, mala concentración, hipervigilancia, respuestas exageradas de sobresalto, inquietud motriz).

F. Estas alteraciones provocan malestar clínicamente significativo o deterioro social, laboral o de otras áreas importantes de la actividad del individuo, o interfieren de forma notable con su capacidad para llevar a cabo tareas indispensables, por ejemplo, obtener la ayuda o los recursos humanos necesarios explicando el acontecimiento traumático a los miembros de su familia.

G. Estas alteraciones duran un mínimo de 2 días y un máximo de 4 semanas, y aparecen en el primer mes que sigue al acontecimiento traumático.

H. Estas alteraciones no se deben a los efectos fisiológicos directos de una sustancia (p. ej., drogas, fármacos) o a una enfermedad médica, no se explican mejor por la presencia de un trastorno psicótico breve.

1.5.2. Tipos de trastornos por estrés con base en el CIE-10.

La CIE-10, que es publicada por la Organización Mundial de la Salud, es la décima versión de la Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y otros Problemas de Salud; del inglés ICD (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems), provee los códigos para clasificar las enfermedades y una amplia variedad de signos, síntomas, hallazgos anormales, denuncias, circunstancias sociales y causas externas de daños y/o enfermedad (CIE-10, 2006).

Cada condición de salud puede ser asignada a una categoría y darle un código de hasta seis caracteres de longitud. Tales categorías pueden incluir un grupo de enfermedades similares.

1.5.2.1. Reacciones a estrés grave y trastornos de adaptación.

Incluye trastornos que se identifican no sólo por la sintomatología y el curso, sino también por uno u otro de los dos factores siguientes: antecedentes de un acontecimiento biográfico excepcionalmente estresante, capaz de producir una reacción a estrés agudo o la presencia de un cambio vital significativo, que dé lugar a situaciones desagradables persistentes que llevan a un trastorno de adaptación (CIE-10, 2006).

Aunque situaciones de estrés psicosocial más leve ("acontecimientos vitales") puedan precipitar el comienzo o contribuir a la aparición de un amplio rango de

trastornos clasificados en otras partes de esta clasificación, su importancia etiológica no siempre es clara y en cada caso se encontrará que dependen de factores individuales, a menudo propios de su idiosincrasia, tales como una vulnerabilidad específica. En otras palabras, el estrés no es un factor ni necesario ni suficiente para explicar la aparición y forma del trastorno. Por el contrario, los trastornos agrupados en esta categoría aparecen siempre como una consecuencia directa de un estrés agudo grave o de una situación traumática sostenida. El acontecimiento estresante o las circunstancias desagradables persistentes son un factor primario y primordial, de tal manera que en su ausencia no se hubiera producido el trastorno. Las reacciones a estrés grave y los trastornos de adaptación se presentan en todos los grupos de edad, incluyendo niños y adolescentes, y por lo tanto deben codificarse de acuerdo con las pautas de esta categoría (CIE-10, 2006).

1.5.2.2. Reacción a estrés agudo.

Es un trastorno transitorio de una gravedad importante que aparece en un individuo sin otro trastorno mental aparente, como respuesta a un estrés físico o psicológico excepcional y que por lo general remite en horas o días. El agente estresante puede ser una experiencia traumática devastadora que implica una amenaza seria a la seguridad o integridad física del enfermo o de persona o personas queridas (por ejemplo, catástrofes naturales, accidentes, batallas, atracos, violaciones) o un cambio brusco y amenazador del rango o del entorno social del individuo (por ejemplo, pérdidas de varios seres queridos o incendio de la vivienda).

El riesgo de que se presente un trastorno así aumenta si están presentes además un agotamiento físico o factores orgánicos, por ejemplo, en el anciano (CIE-10, 2006).

También juegan un papel en la aparición y en la gravedad de las reacciones a estrés agudo, la vulnerabilidad y la capacidad de adaptación individuales, como se deduce del hecho de que no todas las personas expuestas a un estrés excepcional presentan este trastorno. Los síntomas tienen una gran variabilidad, pero lo más característico es que entre ellos se incluya, en un período inicial, un estado de embotamiento con alguna reducción del campo de la conciencia, estrechamiento de la atención, incapacidad para asimilar estímulos y desorientación. De este estado puede pasarse a un grado mayor de alejamiento de la circunstancia (incluso hasta el grado de estupor disociativo) o a una agitación e hiperactividad (reacción de lucha o de huida). Por lo general, están presentes también los signos vegetativos de las crisis de pánico (taquicardia, sudoración y rubor). Los síntomas suelen aparecer a los pocos minutos de la presentación del acontecimiento o estímulo estresante y desaparecen en dos o tres días (a menudo en el curso de pocas horas). Puede existir amnesia completa o parcial para el episodio (CIE-10, 2006).

Las pautas para el diagnóstico incluyen el hecho de que debe haber una relación temporal clara e inmediata entre el impacto de un agente estresante excepcional y la aparición de los síntomas, los cuales se presentan a lo sumo al cabo de unos pocos minutos, si no lo han hecho de un modo inmediato.

Además los síntomas:

Se presentan mezclados y cambiantes, sumándose al estado inicial de embotamiento, depresión, ansiedad, ira, desesperación, hiperactividad o aislamiento, aunque ninguno de estos síntomas predomina sobre los otros durante mucho tiempo.

Tienen una resolución rápida, como mucho en unas pocas horas en los casos en los que es posible apartar al enfermo del medio estresante. En los casos en que la situación estresante es por su propia naturaleza continua o irreversible, los síntomas comienzan a apagarse después de 24 a 48 horas y son mínimos al cabo de unos tres días (CIE-10, 2006).

El cuadro anterior incluye: crisis aguda de nervios, reacción aguda de crisis, fatiga del combate, y shock psíquico.

1.5.2.3. Trastorno de estrés post-traumático.

Es un trastorno que surge como respuesta tardía o diferida a un acontecimiento estresante o a una situación (breve o duradera) de naturaleza excepcionalmente amenazante o catastrófica, que causaría por sí mismo malestar generalizado en casi todo el mundo (por ejemplo, catástrofes naturales o producidas por el hombre, combates, accidentes graves, el ser testigo de la muerte violenta de alguien, el ser víctima de tortura, terrorismo, de una violación o de otro crimen). Ciertos rasgos de personalidad, por ejemplo, compulsivos o asténicos, o

antecedentes de enfermedad neurótica, si están presentes, pueden ser factores predisponentes y hacer que descienda el umbral para la aparición del síndrome o para agravar su curso, pero estos factores no son necesarios ni suficientes para explicar la aparición del mismo (CIE-10, 2006).

Las características típicas del trastorno de estrés post-traumático son: episodios reiterados de volver a vivenciar el trauma en forma de reviviscencias o sueños que tienen lugar sobre un fondo persistente de una sensación de entumecimiento y embotamiento emocional, de desapego de los demás, de falta de capacidad de respuesta al medio, de anhedonia y de evitación de actividades y situaciones evocadoras del trauma. Suelen temerse, e incluso evitarse, las situaciones que recuerdan o sugieren el trauma. En raras ocasiones pueden presentarse estallidos dramáticos y agudos de miedo, pánico o agresividad, desencadenados por estímulos que evocan un repentino recuerdo, una actualización del trauma o de la reacción original frente a él o ambos a la vez (CIE-10, 2006).

Por lo general, hay un estado de hiperactividad vegetativa con hipervigilancia, un incremento de la reacción de sobresalto e insomnio. Los síntomas se acompañan de ansiedad y de depresión y no son raras las ideaciones suicidas. El consumo excesivo de sustancias psicotrópicas o alcohol puede ser un factor agravante.

El comienzo sigue al trauma con un período de latencia cuya duración varía desde unas pocas semanas hasta meses (pero rara vez supera los seis meses). El curso es fluctuante, pero se puede esperar la recuperación en la mayoría de los

casos. En una pequeña proporción de los enfermos, el trastorno puede tener durante muchos años un curso crónico y evolución hacia una transformación persistente de la personalidad.

En relación con las pautas para su determinación, este trastorno no debe ser diagnosticado a menos que no esté totalmente claro que ha aparecido dentro de los seis meses posteriores a un hecho traumático de excepcional intensidad. Un diagnóstico "probable" podría aún ser posible si el lapso entre el hecho y el comienzo de los síntomas es mayor de seis meses, con tal de que las manifestaciones clínicas sean típicas y no sea verosímil ningún otro diagnóstico alternativo (por ejemplo, trastorno de ansiedad, trastorno obsesivo-compulsivo o episodio depresivo). Además del trauma, deben estar presentes evocaciones o representaciones del acontecimiento en forma de recuerdos o imágenes durante la vigilia o de ensueños reiterados. También suelen estar presentes, pero no son esenciales para el diagnóstico, desapego emocional claro, con embotamiento afectivo y la evitación de estímulos que podrían reavivar el recuerdo del trauma. Los síntomas vegetativos, los trastornos del estado de ánimo y el comportamiento anormal contribuyen también al diagnóstico, pero no son de importancia capital para el mismo. Incluye neurosis traumática (CIE-10, 2006).

1.5.2.4. Trastornos de adaptación.

Son estados de malestar subjetivo acompañados de alteraciones emocionales que, por lo general, interfieren con la actividad social y que aparecen en el período de adaptación a un cambio biográfico significativo o a un acontecimiento vital estresante, el cual puede afectar la integridad de la trama social de la persona (experiencias de duelo, de separación) o al sistema más amplio de los soportes y valores sociales (emigración, condición de refugiado). El agente estresante puede afectar sólo al individuo o también al grupo al que pertenece o a la comunidad (CIE-10, 2006).

Las manifestaciones clínicas del trastorno de adaptación son muy variadas e incluyen: humor depresivo, ansiedad, preocupación (o una mezcla de todas ellas); sentimiento de incapacidad para afrontar los problemas, de planificar el futuro o de poder continuar en la situación presente y un cierto grado de deterioro del cómo se lleva a cabo la rutina diaria. El enfermo puede estar predispuesto a manifestaciones dramáticas o explosiones de violencia, las que por otra parte son raras. Sin embargo, trastornos disociales (por ejemplo, un comportamiento agresivo o antisocial) pueden constituir una característica sobreañadida, en particular en adolescentes. Ninguno de los síntomas es por sí solo de suficiente gravedad o importancia como para justificar un diagnóstico más específico. En los niños los fenómenos regresivos tales como volver a tener enuresis nocturna, utilizar un lenguaje infantil o chuparse el pulgar suelen formar parte del cortejo sintomático (CIE-10, 2006).

El cuadro suele comenzar en el mes posterior a la presentación del cambio biográfico o del acontecimiento estresante y la duración de los síntomas rara vez excede los seis meses, excepto para reacción depresiva prolongada.

Las pautas para el diagnóstico se relacionan con: La forma, el contenido y la gravedad de los síntomas, los antecedentes y la personalidad, el acontecimiento estresante, la situación o la crisis biográfica.

El cuadro incluye shock cultural, reacciones de duelo, hospitalización en niños; excluye trastorno de ansiedad de separación en la infancia. Si se satisfacen las pautas de trastorno de adaptación, la forma clínica o bien, la manifestación predominante, pueden ser especificadas mediante un quinto carácter adicional.

1.5.2.5 Otros tipos de trastornos por estrés

Otros tipos de perturbaciones ocasionadas por estrés, según el CIE-10 (2001), son las que se especifican a continuación.

- Reacción depresiva breve: estado depresivo moderado y transitorio cuya duración no excede de un mes.

- Reacción depresiva prolongada: estado depresivo moderado que se presenta como respuesta a la exposición prolongada a una situación estresante, pero cuya duración no excede los dos años.
- Reacción mixta de ansiedad y depresión: tanto los síntomas de ansiedad como los depresivos son destacados, pero no mayores que en el grado especificado para el trastorno mixto de ansiedad y depresión u otro trastorno mixto por ansiedad.
- Con predominio de alteraciones de otras emociones: los síntomas suelen incluir otros tipos de emoción, como ansiedad, depresión, preocupación, tensiones e ira. Los síntomas de ansiedad y depresión pueden satisfacer las pautas de trastorno mixto de ansiedad y depresión o de otros trastornos mixtos de ansiedad, pero no son lo suficientemente relevantes como para permitir diagnosticar un trastorno más específico depresivo o de ansiedad. Esta categoría debe utilizarse también para las reacciones en los niños en los que se presente también una conducta regresiva como enuresis nocturna o succión del pulgar.
- Con predominio de alteraciones disociales: la alteración principal es la del comportamiento, por ejemplo una reacción de pena o dolor en un adolescente que se traduce en un comportamiento agresivo o disocial.

- Con alteración mixta de emociones y disociales: tanto los síntomas emocionales como el trastorno del comportamiento son manifestaciones destacadas.

1.6. Tipos de estrés.

El estrés no es algo que se pueda evitar de manera fácil ni total, sin embargo, es mejor hacerle frente reconociendo que existe cualquier señal de alguna afección e identificar lo que la está produciendo, para así eliminar o aminorar lo que la origina. Cabe destacar, que este fenómeno no es del todo negativo, puesto que se necesita de cierto grado del mismo, para actuar en el entorno.

1.6.1. Eustrés.

Para Slipak (1991), cuando las respuestas se realizan en avenencia, respetando parámetros fisiológicos y psicológicos del individuo, va de acuerdo con la demanda y se consume biológica y físicamente la energía dispuesta por el Sistema General de Adaptación, se acoge el concepto de “estrés” como “eustrés”.

Esto quiere decir que el eustrés genera un desafío que obliga al individuo a movilizar las capacidades emocionales, intelectuales y de creatividad, la amenaza se supera con una acción, como resultado agradable, el triunfo.

Orlandini (1999), refiere que aunque se reconoce que cierta cantidad de buen estrés (o “eustrés”) es necesaria para la salud, la mayoría de los médicos utiliza el término para significar un estado de enfermedad del sujeto. Es por ello que resultan comunes los diagnósticos como úlcera por estrés, hipertensión arterial por estrés o hipoglucemia por estrés. Sin embargo, es conveniente utilizar el término para denominar cualquier enfermedad de origen psicosocial porque resulta explícita y ayuda a crear conciencia sobre la aparición del estrés en los desajustes de la salud.

1.6.2. Distrés.

“Se entiende por estrés (distrés) aquella situación en la cual las demandas externas (sociales) o las demandas internas (psicológicas) superan nuestra capacidad de respuesta. Se condiciona así una alarma orgánica que actúa sobre el sistema nervioso, el cardiovascular, el endocrino y el inmunológico, provocando un desequilibrio psicofísico y la consecuente aparición de la enfermedad.” (López; 2005: 34)

Según Kutash y Schlesinger (1992), el estrés negativo o distrés puede conllevar a la aparición de síntomas de ansiedad y depresión.

Moreno y Martin (2000), explican que existen circunstancias que generan distrés como: alguna enfermedad, muerte de un familiar, pérdida del empleo, la separación o divorcio, los problemas económicos, laborales y/o con la justicia, entre otras.

Sin embargo, se debe tomar en consideración que hay circunstancias mucho más importantes y/o difíciles que otras, esto dependerá de la capacidad del individuo de enfrentar los problemas, las circunstancias del suceso así como el momento y el lugar en el que se da dicha situación. Por lo que los autores anteriores concluyen que el estrés es un desafío seguido de una respuesta inhibida, la incapacidad de actuar y el sufrimiento; donde los efectos son adversos para el trabajador y la organización.

1.6.3. Conductas de tipo A y B.

Los sujetos que se caracterizan por patrones de habla explosivos, tensión de los músculos faciales y por estar bajo presión debida al tiempo y la responsabilidad, son descritos como tipos de personalidad tipo A; en oposición a los tipo B, más relajados, quienes muestran un riesgo bajo de lesión cardiaca. Enseguida se explican con mayor detalle dichos perfiles.

1.6.3.1. Tipo A.

López (2005), refiere que la conducta de tipo A es propia de aquellas individuos impacientes, con alto grado de actividad, perfeccionistas, capaces de realizar muchas ocupaciones al mismo tiempo, eficientes, competitivas, que hablan y hacen todo rápidamente.

Es común que la mayoría de las personas que presentan carácter de tipo A sean personas exitosas con alta capacidad de agresión. Poseen el hábito de acentuar explosivamente diversas palabras clave en el habla ordinaria, sin necesidad real, y tienden a pronunciar las últimas palabras de las frases más rápidamente que las primeras. Esto refleja su agresividad u hostilidad y su profunda impaciencia, derrochando incluso el tiempo requerido por su discurso.

Algunas de las características específicas de la personalidad tipo A se describen a continuación, según la perspectiva de López (2005):

Agresividad, impaciencia, hostilidad, movimientos rápidos, intentan hacer dos o más tareas a la vez, hablan mucho, procuran estar ocupados todo el tiempo, planean todo para aprovechar el tiempo al máximo, evitan temas de interés personal y son competitivos, por lo tanto, son más propensos a sufrir enfermedades cardíacas.

El hecho de que los sujetos con personalidad tipo A sean más competitivos y busquen como prioridad el éxito, les genera una gran cantidad de estrés, desencadenando así, enfermedades diversas, sobre todo las cardíacas.

Por lo anteriormente expuesto, las personas más propensas a experimentar estrés, son aquellas con personalidad Tipo A, ya que tienen exigencias más demandantes hacia sí mismos y no procuran encontrar un momento de relajación y descanso, dado que ello los hace sentir culpables.

1.6.3.2. Tipo B.

“La personalidad tipo B es, una personalidad más dura, que no vive en áreas del logro y de la competencia. Por lo tanto, debe aparecer estresores importantes para que se produzcan la activación del estrés. Es un factor de protección anti estrés”. (López; 2005: 131).

Friedman y Rosenman (citados en Furnham; 1995) señalaron las siguientes características indicativas de la personalidad tipo B:

- Carecen completamente de todos los hábitos, y no muestran ninguna de las características de la personalidad tipo A.
- Nunca sufren las prisas ni son impacientes.
- No abrigan ninguna hostilidad ni sienten ninguna necesidad de impresionar a los demás con sus logros y consecuciones, a menos que la situación lo requiera.
- Actúan para encontrar relajación y diversión, no para demostrar logros.
- Son capaces de trabajar sin agitación, y se relajan sin sentir ninguna culpabilidad.

1.6.4. Estrés con base en las diferencias de género.

Hay situaciones que ante una mujer pueden ser dolorosas, pues son efectos de una acción que evoca sentimientos y provoca una actitud un tanto dominada; mientras que los hombres, probablemente muestren un sentimiento de aislamiento, aunque es necesario tomar en cuenta que no todos reaccionan de la misma forma a causa de las diferencias individuales.

La percepción, evaluación y significado personal atribuido a un estresante según Heitkemper y cols. (2004), influyen el modo como la persona, dependiendo el género, responde al estresante.

También existen diferencias de género a la respuesta fisiológica al estrés: variaciones en la sensibilidad a lo largo del ciclo menstrual, el tipo de estresores que enfrentan, los distintos significados que atribuyen a un mismo problema, el modo que afrontan las dificultades, así como una distinta visión de la vida en general, son los factores que marcan la diferencia.

“En las mujeres se pueden ubicar situaciones estresoras que son propias de su perfil, como: el embarazo, menstruación, menopausia, ser madre soltera, ser un ejemplo familiar, el estar expuesta a ser víctima de violencia sexual y recibir maltrato físico o psicológico” (De la Barca; 2006: 24).

1.7. Tratamiento del estrés.

Hoy en día existen diversos métodos para combatir el estrés, un fenómeno que puede abordarse desde un punto de vista biomédico o psicológico; sin duda, la combinación de tratamientos permitirá obtener resultados más benéficos para la persona que lo padece.

1.7.1. Psicológico.

Desde el conocimiento de la existencia del estrés, hasta la actualidad, médicos y psicoterapeutas han tratado de desarrollar métodos eficaces para la lucha del estrés.

“Todos los clínicos están de acuerdo en que el tratamiento de este trastorno requiere de intervención inmediata que permita, en la medida de lo posible, la elaboración de la experiencia reumática, así como la prevención de un posible trastorno por estrés postraumático. El tratamiento psicológico incluye: información sobre las reacciones normales tras el tema, técnicas de relajación, exposición imaginada a recuerdos del trauma, etc. Es importante señalar que el profesional de la salud mental que lleve a cabo estas tareas requiere un entrenamiento específico y muy riguroso” (Talarn y Jarne; 2000: 254).

Según Miechenbaum (1988), entre las principales estrategias de intervención para facilitar el manejo del estrés, se encuentra el adiestramiento en inoculación del

estrés. Que es una orientación clínica para un sistema de tratamiento cognitivo conductual, el cual busca educar a los sujetos sobre la naturaleza del impacto del estrés, así como que ellos conozcan sus habilidades y las empleen para enfrentar las situaciones estresantes que se le presenten. Este método combina la enseñanza didáctica y diferentes técnicas, como son: la relajación, la visualización, la terapia racional emotiva y las técnicas de resolución de problemas.

Debe mencionarse que este tratamiento puede aplicarse de forma individual y también grupal.

Garring (1991) refiere que no todos los individuos reaccionan igual ante algún trauma, ya que su control sobre sí mismos está limitado por su propio funcionamiento mental y psíquico, así como por su medio familiar, social y profesional, sin embargo, no se puede negar que ciertos métodos tienen una acción relajante.

A continuación se explican de manera breve algunos de los ejercicios que menciona el autor.

- Ejercicios de relajación corporal: aeróbicos, estiramientos y posturas de tensión leve; estos ejercicios ayudan a reducir el ritmo cardíaco y la tensión muscular, alivian ciertos dolores musculares y dorsales, asimismo, provocan una reducción temporal de la angustia.

- Métodos de relajación mental: la meditación en un ambiente aislado de la excitación sensorial acompañada de respiración lenta y rítmica, ayuda a reducir numerosos síntomas.
- Métodos que utilizan medios técnicos: relajación en el agua y retroalimentación, aunque todavía no se saben con certeza sus efectos, se sabe que ayuda a relajarse.
- Métodos psicoterapéuticos: psicoanalistas, psiquiatras psicoterapeutas y psicodiatristas son utilizados cuando las resistencias psíquicas individuales no permiten afrontar las dificultades cotidianas.

1.7.2. Médico.

El tratamiento médico según Orlandini (1999), va dirigido sobre los conflictos, cogniciones, habilidades y mecanismos de enfrentamiento, modos de respuesta al estrés, sistema de valores, educación en el manejo del estrés y el estilo de vida del paciente; dependiendo de todos estos factores, se realizara la prescripción de medicamentos como:

- a) Hipnóticos.
- b) Tranquilizantes.
- c) Neurolépticos.
- d) Antidepresivos.
- e) Bloqueadores beta-adrenérgicos y otros fármacos.

El estrés es un fenómeno universal que tiene como finalidad excitar o alterar las dimensiones psicológicas, somáticas, familiares y sociales de los seres humanos. Hoy en día ha sido una muestra del malestar de las sociedades en constante evolución, de modo que el individuo no puede ya enfrentar satisfactoriamente las demandas de su medio cotidiano.

Con base en lo ya investigado, se habla de un tipo de estrés positivo que genera una cantidad de energía, la cual obliga a la persona a activar todas sus capacidades emocionales, intelectuales, de creatividad, entre muchas más, lo cual le permite superar la amenaza y obtener como resultado un agradable triunfo; sin embargo, cuando todo esto se sale de control, supera la capacidad que se tiene para resolver la situación y acarrea como consecuencia síntomas físicos, psicológicos, morales y cognitivos.

Son diversos los orígenes del estrés, empero, cabe mencionar que las causas más comunes por las que se presenta el estrés son: horas extras en el trabajo o sin contacto social como cuando por falta de tiempo no se puede convivir con la familia, por ejemplo en festejos y cenas familiares; presiones de tiempo, comunicación deficiente, trabajo excesivo, salario escaso, desacuerdos con los superiores (en el trabajo), estrés causado por el cónyuge y/o hijos, estrés causado por los estudios (escuela).

A pesar de todos estos factores y muchos más, existen tratamientos eficientes que proveen al individuo de herramientas para que lleve una vida más acorde a lo

que se considera normal. Si bien cada persona (hombre, mujer, adulto, joven o niño) tiene diferentes necesidades, por lo que se recomienda acudir con un profesional que pueda orientarlo y dar el tratamiento que se requiera.

Por todo lo que se estudio anteriormente se puede decir que el estrés es el resultado de la adaptación del cuerpo al cambio, que exige un esfuerzo físico, psicológico y emocional; aun los acontecimientos positivos pueden generar un cierto grado de estrés, cuando requieren que el organismo genere cambios y adaptaciones, llamado “eustrés”.

Son diversas las causas de este fenómeno, en todos los casos involucra algún suceso que genere una alteración ya sea en el aspecto emocional, psicológico o biológico causa estrés, sin embargo, cabe mencionar que el tipo de personalidad tiene gran importancia en la manera de reaccionar, ante el estrés, de cada persona.

Como se mencionó anteriormente existen dos tipos de estrés, el que estimula (eustrés) y el que hace responder (diestrés), por lo que en determinado momento es importante para mantener activo al organismo. Por lo anterior, se concluye que no se puede eliminar del todo el estrés, por consiguiente, el mejor recurso sería evaluar el nivel en el que se presenta esta variable, para buscar alternativas y herramientas con el fin de poder controlarlo.

CAPÍTULO 2

COMUNICACIÓN

En este capítulo se habla de lo que es la comunicación y varios aspectos importantes sobre dicho proceso.

A lo largo de la evolución del hombre se ha creado un sistema de comunicación con el único propósito de expresar ideas, sentimientos y deseos, sin embargo, conforme se ha ido perfeccionando este sistema, es cada vez más complejo emplearlo eficaz y asertivamente; es aquí donde radica la importancia de investigar sobre este tema.

El poder y saber comunicarse efectivamente constituye la clave para mantener adecuadas relaciones interpersonales. Regularmente, según varios actores que posteriormente se expondrán, cuando se comunica se pretende transmitir información a través de palabras, sonidos, una mirada, gestos, un roce o una acción. Recibir el mensaje no es suficiente: debe entenderse e interpretar su significado.

No es tan fácil comunicarse efectivamente, de allí que se tienen dificultades con la pareja en tratar de hacer que el mensaje llegue claro a la otra parte.

2.1. Concepto.

La palabra comunicación proviene del latín “communis” que significa común. Para todo ser humano es indispensable esta tarea, ya que se utiliza para transmitir información, opiniones, actitudes, conocimientos, así como para expresar sentimientos.

“La comunicación se puede definir como un proceso por medio del cual una persona se pone en contacto con otra a través de un mensaje y espera que ésta última dé una respuesta, sea una opinión, actitud o conducta” (Martínez de Velasco y Nosnik; 2002: 87).

O’Sullivan (1996), por su parte, define a la comunicación como el intercambio de informaciones entre sistemas dinámicos que están en condiciones de recibir, almacenar y transformar información.

La comunicación para Lemus (1996), es una condición importante en la vida humana y el orden social ya que proporciona una forma de conducta mediante la cual, el individuo puede llegar a ser un objeto para sí mismo y para los demás, lo que implica su identidad.

Con lo anterior se puede entender que para que la comunicación se dé en manera adecuada, se tiene que expresar de manera clara y específica, para que los

demás puedan entender el mensaje que se envía sin ningún error y entender así lo que se quiere transmitir.

“La comunicación es el proceso mediante el cual dos o más personas intercambian conocimientos y experiencias. Este intercambio se realiza fundamentalmente a través de símbolos, señales y signos” (León; 2003: 11).

Según Martínez (2005), toda acción que exprese una respuesta o emoción es comunicación: el hecho de hacer un gesto, un movimiento, una palabra, un sonido o simplemente al no contestar a algo, se está comunicando; la no comunicación no existe porque si se intenta no comunicar, se está haciendo saber que no se quiere establecer dicho proceso.

Por lo tanto, la comunicación permite mantener, modificar, aclarar o aumentar cualquier interacción entre dos o más personas. Esto implica que para que se entienda el mensaje, se debe dar a entender, mediante claridad en la expresión, de acuerdo con el lugar, momento y la persona adecuada.

Comunicar es un proceso en el que influye el país, cultura, ciudad... Cada persona habla un “idioma” diferente y comunica a su manera en ocasiones no asertivamente lo que siente y piensa, por lo que dentro de una pareja la comunicación es un gran reto. Dentro del matrimonio las conversaciones cambian respecto al estado de ánimo, el cual es influido por los problemas cotidianos, el estrés, cansancio o mal humor, que distorsionan la comunicación.

El hombre, al hacer uso de la comunicación, intenta satisfacer expectativas personales que han sido impuestas por su grupo al que pertenece y por sus propias necesidades individuales, conscientes o inconscientes. Mientras mejor sea el dominio y manejo de la comunicación, más precisa será la ubicación del ser humano en el contexto social, ya que el dominio de la comunicación interpersonal se presenta como el único vehículo de la realización personal.

2.2. Tipos de comunicación.

“No siempre se es consciente de la inmensa importancia de la comunicación. De lo relevante de transmitir las ideas y opiniones de manera clara, evitando malentendidos y confusiones. A veces no se tiene en cuenta el impacto de nuestras palabras, gestos o actitudes ni lo que provoca en nosotros nuestro interlocutor.” (Ceberino; 2006: 54). En ese tenor, enseguida se expondrán algunas de las distintas maneras que existen para comunicarse.

2.2.1. Comunicación verbal y no verbal.

En el acto comunicativo intervienen signos lingüísticos y no lingüísticos. El uso de cualquier idioma produce una comunicación verbal, pero se complementa y enriquece con gestos, sonidos, expresiones del rostro, así como con colores, imágenes e incluso, olores. Gran parte de lo que se comunica es expresado a la vez por comunicación verbal y no verbal.

Corrace (citado por Gómez; 2006), refiere que la comunicación no verbal es un conjunto de medios de comunicación existentes entre individuos vivos que no usan lenguaje humano o sus derivados sonoros (escritos, lenguaje de sordomudos, sistema Braille, por citar algunos).

“La comunicación interpersonal es el lenguaje con el que el hombre se comunica por sí mismo, a través de la dinámica de sus gestos y de sus facultades sensoriales; de sus movimientos y actitudes; de sus lágrimas y sus risas, de los ademanes hasta los sonidos intestinales. Se trata del lenguaje kinésico aplicado a las pautas y formas de la comunicación no verbal” (Ferrer; 2001: 56).

Según este autor, el rostro que se adquiere y la manera de llevar el cuerpo, no solamente tienen el sello de la cultura a la que se pertenece, sino que posee el propio sello. Es una de las formas que se tienen para indicar a la sociedad si se merece o no la aprobación.

No hay duda de que la expresión facial es el aspecto más comunicativo de la conducta humana no verbal, refiere Bornstein (1992). A través de la expresión facial las personas comunican áreas de interés, acuerdos, enfados, desconfianzas y otras variadas emociones humanas.

En relación con la interpretación de los gestos faciales, los terapeutas deben prestar una atención especial a los ojos, al contacto ocular, a los gestos de asentimiento con la cabeza, a las sonrisas, al hecho de fruncir el ceño y a las

muecas, ya que con estos pequeños gestos se puede estar comunicando un sinnúmero de sentimientos e ideas.

Lo anterior indica que la forma de comunicar, ya sea verbal o no verbal, está influida por varios factores como: la cultura, la experiencia y conocimiento, el nivel socioeconómico, la educación, el género, la herencia y por supuesto, la edad.

2.2.2. Comunicación escrita.

Esta clase de comunicación es el acto de escritura/lectura, pues la emisión y la recepción de enunciados constituyen no un único acto (como en la lengua hablada) sino dos actos bien diferenciados: escribir un texto o bien, leerlo.

“La comunicación escrita está ligada a un tiempo y espacio, es más estática, permanece en el tiempo y el lector puede leer o escuchar al autor cuantas veces quiera; la comunicación escrita se hace más dinámica cuando se asemeja a la oral, como en el caso de las cartas personales y de los mensajes a través de la computadora, en los que se escribe casi igual que como se habla. Este tipo de comunicación utiliza signos lingüísticos para denotar expresiones o estados de ánimo; tiene una estructura gramatical en la que se evitan errores de cualquier tipo, ya sea de construcción sintáctica o de ortografía” (Fonseca; 2005: 13).

2.3. Estilos de comunicación.

“Estilo es la forma verbal y no verbal de interactuar con signos que poseen significado literal que deberán ser filtrados e interpretados” (Norton; 1978: 100).

Miller y cols. (1976), refiere que existen cuatro estilos de comunicación verbal:

- 1) Primer estilo: posee las características de ser sociable, amigable, juguetón, optimista; una forma esencial para intercambiar información en forma convencional y de acuerdo a expectativas sociales. Usualmente, las intenciones de este tipo de estilo implican ser agradable y amable, deseando comunicar positivamente tópicos específicos sin involucrar mucho de sí mismo.
- 2) Segundo estilo: tiene la intención de forzar un cambio en la otra persona; generalmente, su comunicación incluye juicios que indiquen que algo es correcto o no, y acciones que señalen lo que se debería hacer o no. Posee la particularidad de persuadir o desear controlar lo que está sucediendo o lo que sucederá, por lo que sus características son ser demandante, persuasivo, competitivo, controlador, directivo, ofensivo y prejuicioso, además de que tiende a etiquetar a los demás y a implicar que los demás están equivocados.
- 3) Tercer estilo: este tipo tiene la característica de ser reflexivo, explora y mira hacia lo que ha sucedido en el pasado para anticipar el futuro. Es un patrón especulativo en el que la persona elabora, investiga, desea y es

propositiva. Generalmente, este estilo se expresa en el ámbito cognoscitivo e interpretativo, pero muestra poca emoción al tomar partido en discusiones o actividades.

- 4) Cuarto estilo: expresa la intención de tratar un tema de manera abierta y directa, por lo que quien hace uso de este estilo, está en contacto con los pensamientos, sentimientos, intenciones propias, de su pareja y de las implicaciones a la relación en forma honesta y responsable. Tiene las características ser: consciente, activo, congruente, responsable, comunicador, comprensivo y cooperativo.

Norton (1978), diseña una tipología de nueve estilos:

- 1) Dominante: tiende a hacerse cargo de las interacciones sociales; tiene la tendencia de dominar conversaciones informales cuando está con otras personas.
- 2) Dramático: manipula a los demás mediante de la exageración, las fantasías, historias, metáforas, ritmo de la voz y otros elementos que resaltan el contenido de la comunicación; frecuentemente exagera verbalmente para enfatizar un punto.
- 3) Contencioso: es aquel que goza discutir por todo y tiende a tener componentes negativos; muy frecuentemente insiste que otros documenten o presenten algún tipo de prueba de lo que están diciendo.
- 4) Animado: es aquel que provee de contacto visual frecuente, usa muchas expresiones faciales, gestos y movimientos corporales y posturas para

exagerar el contenido de su comunicación. Generalmente luce atractivo y confiable, sus ojos tienden a reflejar en alto grado lo que está sintiendo cuando habla con alguien.

- 5) Impactante: es un individuo que es fácilmente recordado por el estímulo de comunicación que proyecta; deja en la gente una impresión de él que tienden a recordar.
- 6) Relajado: proyecta un estilo variable, abre la puerta a análisis complejos y ricos; como regla, suele ser calmado cuando habla.
- 7) Atento: es aquel que tiende a escuchar y es empático; le gusta escuchar cuidadosamente a la gente.
- 8) Abierto: es caracterizado por ser platicador, amable, comunal, no reservado, extrovertido y franco; prefiere ser honesto y abierto con una persona aún si la lastima.
- 9) Amistoso: representa un rango de comportamiento variable, que va de no ser hostil a ser profundamente íntimo; habitualmente reconoce verbalmente las contribuciones de otras personas.

Por otro lado Hawkins y cols. (1980), proponen y definen cuatro estilos de comunicación: convencional, controlado vs. especulativo y sociable.

- 1) Controlado: este tipo de estilo minimiza la importancia del otro, no le da oportunidad de verbalizar y tiene alta divulgación emocional que va acompañada de significados implícitos para el otro. Es aquel que aparenta que no pasa nada.

- 2) Convencional: al igual que el estilo anterior, éste también inhibe al otro, sin embargo, tiene baja divulgación, a diferencia del controlado. Es aquel que se muestra ansioso pero no menciona que esté preocupado.
- 3) Especulativo: es abierto hacia la exploración del otro buscando información sobre creencias, emociones e ideas. Este estilo también es analítico, su discurso implica la actitud abierta y respetuosa hacia los puntos de vista alternativos, pero es bajo en auto-divulgación, especialmente de sus sentimientos. Trata de aparentar que no está preocupado, sin embargo, piensa sobre la situación que está pasando y busca una respuesta.
- 4) Sociable: se interesa en el otro, lo respeta y escucha además brinda información personal con facilidad. Dice que está preocupado y permite a su pareja saber lo que le preocupa.

Satir (1986) plantea seis estilos de comunicación que se definen y caracterizan de la siguiente manera:

- 1) Aplacar: es un estilo con tendencia clara, hablar congraciándose con los otros, tratando de complacer, de disculparse, de nunca mostrar desacuerdo para no provocar enojo en la otra persona. Es alguien que siempre necesita tener la aprobación de otros.
- 2) Culpar: se manifiesta al encontrar fallas y defectos en los demás, es un dictador, mandón, presenta pensamientos de superioridad, y sus sensaciones internas están basadas en tensión muscular y presión

sanguínea alta, lo que favorece el tono de la voz que luce dura, tensa y fuerte.

- 3) Supra-razonar: se expresa en forma exageradamente correcta y razonable, no demostrando ningún sentimiento, por lo que parece calmado, frío, e imperturbable, trata de enfrentar a la amenaza como si fuera inofensivo y emplea palabras altisonantes.
- 4) Distracer: ignorar la amenaza, comportándose como si no existiera. El sujeto dirá o hará cosas que tengan poca relación con lo que digan o hagan los demás, generando una sensación de confusión, pues la voz es como un desacuerdo con las palabras.
- 5) Apertura: es una reacción en donde todos los elementos del mensaje van en la misma dirección, la voz dice palabras que concuerdan con todo el conjunto, creando un ambiente de intercambio sencillo, libre, honesto que a su vez favorece posibilidad de suavizar rupturas, de eliminar desacuerdos o de salvar las brechas. El uso de éste modelo inspira confianza a ambos interlocutores y les permite establecer intimidad.

Nina (1991), refiere que existen cuatro estilos de comunicación que se describen a continuación.

Esta autora reporta la existencia de un estilo de comunicador positivo que se refiere a un modo abierto, en donde la persona quiere escuchar al otro y trata de comprenderlo; generalmente, entre los cónyuges, al darse un intercambio de información e ideas, se expresan de manera amable, educada y afectuosa; a través

de estas características se manifiesta el valor que los mexicanos dan a las relaciones interpersonales, en donde les es importante tener gestos sociales positivos. Un segundo gran rubro se refiere al el estilo de comunicador negativo, que incluye a conductas calificadas como conflictivo, rebuscado y confuso, que afectan a la comunicación; se puede presentar este estilo ante situaciones de conflicto o de desacuerdo en la relación de pareja produciendo que la comunicación sea inadecuada. El tercer estilo descrito por Nina (1991) es el reservado-reflexivo, en el que la persona no es expresiva al comunicarse, es posible que se adopte este estilo para crear una barrera en el proceso de comunicación de la pareja, quizá con el objeto de evitar involucrarse en la relación. Un último factor de su escala es la del estilo violento, que se refiere a formas que pueden crear problemas en la comunicación de pareja.

Con fines de integración de ideas, se presentan los estilos expuestos anteriormente en el cuadro siguiente.

CLASIFICACIONES DE ESTILOS DE COMUNICACIÓN

AUTOR	LITERATURA
Miller y cols. (1976)	Estilo 1. Sociable, amigable, juguetón y optimista.
	Estilo 2. Controlador, demandante, competitivo, ofensivo.
	Estilo 3. Reflexivo, pensativo, especulador.
	Estilo 4. Abierto, congruente, sociable, comprensivo, cooperativo.
Norton (1978)	Dominante. Tiende a hacerse cargo de las interacciones sociales.
	Dramático. Manipula a los demás a través de la exageración, las fantasías, historias, metáforas, ritmo de la voz y otros elementos que resaltan el

	contenido de la comunicación.
	Contencioso. Es aquel que le gusta discutir por todo, covaría con el dominante y tiende a tener componentes negativos.
	Animado. Este comunicador provee de contacto visual frecuente, usa muchas expresiones faciales, gestos y movimientos corporales y posturas para exagerar el contenido de su comunicación. Generalmente luce atractivo y confiable.
	Relajado. Como estilo es variable, abre la puerta a los análisis complejos y ricos.
	Atento. Es el comunicador que escucha y es empático.
	Abierto. Es caracterizado por ser platicador, amable, comunal, no reservado, extrovertido y franco.
	Amistoso. Es un estilo variable que va de no ser hostil a ser profundamente íntimo.
Hawkins y cols. (1980)	Controlado. Minimiza al otro, no le deja hablar, no respeta.
	Convencional. Baja auto-divulgación, evasivo y superficial.
	Especulativo. Abierto, tolerante, respetuoso, prudente.
	Sociable. Se interesa en el otro, escucha, comprende.
Satir (1986)	Aplacar. No muestra ningún desacuerdo, complace, busca aprobación.
	Culpar. Busca fallas, dictador, mandón, enjuiciador.
	Supra-razonar. Se expresa en forma exageradamente correcta, calmado.
	Distraer. Evade, ambiguo, confuso.
	Apertura. Congruente, directo, facilita la intimidad.
Nina (1991)	Positivo. Es abierto, escucha, comprende, amable, afectuoso.
	Negativo. Conflictivo, rebuscado y confuso.
	Reservado. No expresivo, frío y callado.
	Violento. Agresivo, temperamental, gritón.

2.4. Niveles de comunicación en las relaciones humanas.

Adicional a los estilos de comunicación Powell (1989) propone cinco niveles para ese proceso.

- Superficial o tópica (Nivel 5): son conversaciones completamente triviales en las que no se comparte nada excepto la convencionalidad (frases hechas, hablar del tiempo o preguntar por la familia).
- Social (Nivel 4): se trata de aquella comunicación que comúnmente se le da el nombre de chismes o trivialidades. No se da nada de uno mismo ni se pide nada de los otros a cambio.
- Personal (Nivel 3): es un nivel en el que ya empieza a comprometerse la propia persona. Se comunican circunstancias de uno mismo y se hacen revelaciones, opiniones propias, observando al otro detenidamente, para captar como está recibiendo la información.
- Emocional (Nivel 2): es una comunicación difícil, puesto que se tiene la sensación de que los demás no van a soportar que se les comunique con tanta sinceridad las propias emociones. Las puertas de quien se es, se abren definitivamente y se muestra aquello que lo individualiza y diferencia de los demás, es decir, los propios sentimientos.
- Interpersonal (Nivel 1): es la comunicación más comprometida, basada en la transparencia y sinceridad. Se expresa lo que se siente frente a

otros, se es capaz de manifestar los sentimientos que le despiertan los demás. A través de la comunicación interpersonal, las personas aprenden a conocerse mejor y crecer.

Powell (1989) hace mención de que el nivel que cada persona elige para dirigirse a otra, depende de la relación que haya entre ellas y de las presiones que produzca el encuentro. Ninguna relación es igual y a todos les agrada que las relaciones empiecen bien.

También Melendo (citado por Rage; 2002) habla de seis niveles de comunicación, en cuanto a la profundidad con que los individuos se manifiestan a los demás, esto es, en qué grado se implican.

Los niveles que el autor menciona son los siguientes:

- 1°. “Se refiere a las conversaciones triviales de todos los días, el estado del tiempo, el paisaje, el tráfico etc.
- 2°. Es cuando hablamos acerca de las personas, pero no de nosotros mismos.
- 3°. Es cuando comunicamos nuestras ideas o puntos de vista. En este nivel ya se está manifestando algo sobre nosotros mismos, pero no nos compromete demasiado, ya que son simplemente las ideas.

- 4°. Se da cuando damos a conocer algo de nuestro pasado, como los triunfos o derrotas; o algo del futuro como proyectos o anhelos. Se comunica más acerca de nosotros mismos.
- 5°. Es cuando manifestamos nuestros sentimientos con respecto a otra persona o a nuestro interlocutor.
- 6°. Sólo se da cuando la persona se manifiesta tal cual es, en toda su intimidad. Es el nivel más profundo y sólo se da de vez en cuando” (Melendo, referido por Rage; 2002: 216).

2.5. El proceso de la comunicación.

“En el proceso de la comunicación, sus componentes o partes interactúan y se influyen recíprocamente durante el flujo comunicativo. Se establece un circuito de comunicación, donde los participantes intercambian los papeles de emisor y receptor, según quien esté mandando o recibiendo el mensaje” (León; 2008: 17).

La autora hace mención de que a lo largo de este proceso se encuentra un conjunto de componentes que pueden ser distinguidos en forma precisa por su ubicación y función, que a enseguida se especifica:

- *Fuente*: Es quien da al significado forma de mensaje.
- *Trasmisor*: Tiene la función de estructurar el mensaje mediante el empleo de un código: codificar.

- *Canal*: Medio a través del cual se trasmite.
- *Receptor*: Tiene la función de descifrar el mensaje: decodificar.
- *Destino*: Interpreta el significado del mensaje.
- *Ruido*: Interferencias que se presentan en el canal o en el desplazamiento del mensaje.

Para que el proceso de comunicación opere en forma ideal, el mensaje debe tener las condiciones enunciadas por Schramm y Roberts (1955) que son:

1. El mensaje debe formularse y entregarse de modo que obtenga la atención del destinatario.
2. El mensaje debe emplear signos y tener un contenido referente a la experiencia común de la fuente y el destinatario, a fin de transmitir el significado.
3. El mensaje debe despertar necesidades de la personalidad en el destinatario y sugerir algunas maneras de satisfacer esas necesidades.
4. El mensaje debe sugerir, para satisfacer esas necesidades, una manera que sea adecuada a la situación de grupo en la que se encuentra el destinatario en el momento en el que es impulsado a dar la respuesta deseada.

Según Watzlawick (2008), los principios básicos de la comunicación se podrían resumir de la siguiente manera:

- a) Una persona en situación de interacción no puede dejar de comunicarse. Todo comportamiento tiene valor de comunicación, no es posible dejar de comunicarse pues el rechazo o el silencio ya son una forma de hacerlo, de una particular relación.
- b) Comunicar sobre la comunicación es metacomunicación. Toda comunicación tiene aspecto de contenido y un aspecto relacional, tal es que el segundo clasifica al primero y es, por tanto, una metacomunicación. En los conflictos o relaciones patológicas pierde importancia el contenido de la comunicación y es más importante, en cambio, el nivel relacional (la forma en que se dice algo).
- c) Existen dos tipos de comunicación: analógica y digital. Todo mensaje comporta dos canales diferentes, uno digital, relacionado con el lenguaje, el mensaje verbal, es decir, el contenido; y otro analógico, referido a la comunicación no verbal: gestos, cambios de tono o postura del cuerpo.
- d) Las comunicaciones son simétricas o complementarias. Las comunicaciones simétricas se basan en la equivalencia entre los comunicantes; son de igual a igual. Las comunicaciones complementarias son asimétricas, pues en ellas se dan dos posiciones distintas, un comunicante es superior al otro, es decir, están fundamentadas en la diferencia.

Cabe mencionar que en todo proceso de comunicación existen factores que afectan directa o indirectamente la conducta, el propósito o la codificación del mensaje, interfiriendo en la forma en que el receptor habrá de responder a este, estos factores son las habilidades comunicativas, las actitudes, el nivel de conocimientos y el sistema socio-cultural a que pertenezca la persona.

2.6. Modelos de comunicación.

La comunicación constituye una de las actividades vitales del ser humano, aunque el fenómeno de la comunicación no es privativo del hombre. El mundo creado por el hombre, es decir, su cultura, está constituido por diversos fenómenos que requiere de la comunicación. Según León (2008), existen básicamente dos modelos: por una parte, los sistemas semiológicos, característicos por el empleo de signos, esto es, un código de comunicación, un lenguaje (lenguas naturales y lenguajes artificiales creados por el hombre). El segundo modelo se refiere a los sistemas no semiológicos, que se distinguen por no utilizar signos (sistemas de comunicación que funcionan en el interior de un organismo). Existe una tercera modalidad, la de aquellos sistemas que sirven como medios de comunicación, pero que no emplean signos ordenados, como serían los utilizados por los animales.

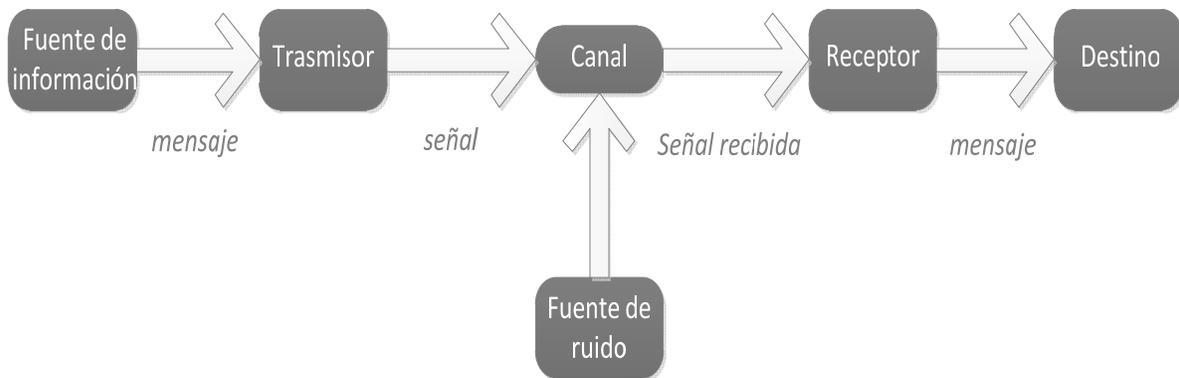
2.6.1. Concepto de modelo.

Un modelo es una representación del objeto de estudio, ya sea con fines descriptivos o explicativos. “El modelo siempre representa los componentes de ese

objeto de estudio y las relaciones entre esos componentes. Según se adopte uno u otro criterio de uso, se pueden construir numerosos tipos de modelos distintos, toda vez que un solo modelo no agota todas las perspectivas del objeto de estudio. Los modelos cumplen funciones diferentes” (Valbuena; 1979: 94).

2.6.2. Modelo de Shannon y Weaver.

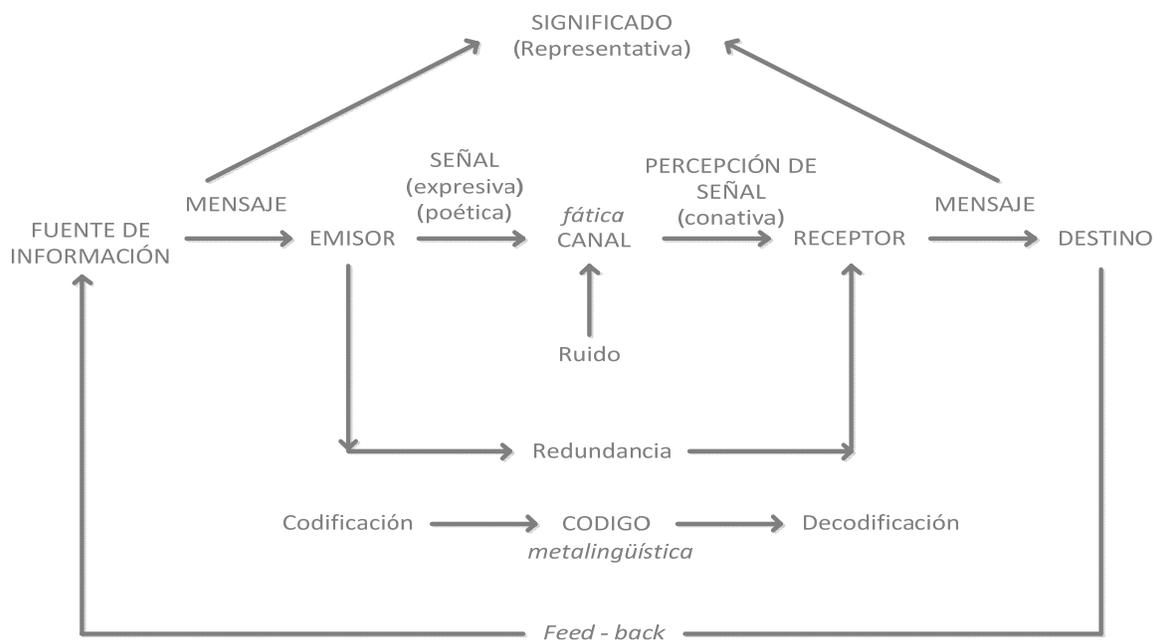
“En 1948 el ingeniero Claude E. Shannon y el matemático Warren Weaver presentan la Teoría de la Información, como modelo general que pretende representar cualquier proceso de comunicación, desde el punto de vista de la transmisión de información” (Cáceres; 2003: 53).



Este modelo contempla a la comunicación como un proceso lineal llevado a cabo por dos actores comunicativos: emisor y receptor, que codifican y decodifican a partir de un código mutuamente compartido, usando canal de transmisión de señales incluyendo algunas características como la fuente de ruido que incide en el canal.

2.6.3. Modelo de Jakobson.

“Este esquema fue tomado por Román Jakobson (1980), que lo completó, pero sin modificar en esencia la idea de determinar los actos de la comunicación con independencia de las intenciones del locutor. Jakobson, que se apoya en la teoría de la Información propuesta por Shannon, toma los elementos de esta teoría y a ello hace corresponder las seis funciones lingüísticas:



La función *expresiva* o *emotiva* (centrada en el emisor), la función *conativa* (centrada en el receptor), la función *representativa* o *referencial* (centrada sobre el mensaje), a las que añade la función *poética*, la *fática* o *de contacto* (centrada en el canal) y por último, la función *metalingüística*, en la que el lenguaje se utiliza para hablar sobre sí mismo (centrada sobre el código)” (Cáceres; 2003: 53).

2.6.4. Modelo de Austin.

Según Cáceres (2003), el modelo de Austin se centra en el análisis de los procesos conversacionales. No se trata de analizar las oraciones, sino los enunciados en tanto tipos de acciones.

Todo enunciado dirigido a un interlocutor cumple una triple acción:

- 1) Acto locutivo: se refiere a lo que las palabras dicen, a partir de la articulación y combinación de sonidos, independientemente del contexto.
- 2) Acto ilocutivo: alude al acto que se realiza al decir algo, lo que las palabras hacen. Esto quiere decir que cuando se expresa una idea, se manifiesta cómo debe ser entendida.
- 3) Acto perlocutivo: es entendido como los efectos (con o sin intención) que causa la producción verbal sobre el interlocutor.

Esto quiere decir lo que hacemos, en el acto de decir algo, lo que hacemos al decir algo y lo que hacemos por decir algo.

2.6.5. Modelo de Newcomb

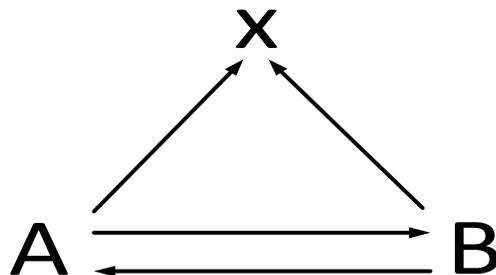
Cáceres (2003) refiere que el modelo de Newcomb incluye los procesos psicosociales relacionados con la motivación o expectativas de la comunicación: atracción, actitudes, por ejemplo. Este juego de las relaciones plantea el concepto de orientación que el autor utiliza como equivalente de actitud recíproca (co-orientación)

y también hacia un objeto (x) sea el que sea. En este conjunto, las relaciones se consideran interdependientes de manera tal que el sujeto (A) mantiene una determinada actitud (afectiva: positiva o negativa, y cognitiva: idea, conocimiento, sentimiento) hacia el otro sujeto (B) y hacia el objeto de referencia de la comunicación.

Newcomb (citado por Cáceres; 2003) refiere que todo acto comunicativo se considera como una trasmisión de información, que consiste en estímulos discriminantes y va de una fuente a un receptor. Tales estímulos discriminantes tienen como objeto de referencia un objeto discriminable. El autor distingue los siguientes elementos:

- Un sujeto (A) y
- un sujeto (B), que intercambian información a propósito de
- algún objeto de referencia (X).

Así, la comunicación respondería a la relación: A-B-X



Este modelo sirvió para que Newcomb (referido por Cáceres; 2003) estudiara cómo se lleva a cabo la dinámica de las relaciones grupales, de manera que la percepción que se tiene del otro en la comunicación está influida por la que él tenga de su interlocutor y viceversa, así como por aquella que ambos tengan del objeto de la comunicación.

2.7. Comunicación y diferencias por género.

Según Forcada (1997), la diferencia entre hombres y mujeres en la comunicación es significativa, desde la misma fisiología y la psicología enmarcan de una forma diferente el ser del hombre y el de la mujer.

“Generalmente las mujeres emiten un número de palabras superiores al emitido por los hombres y su significado tiende a ser más indirecto y superficial; las mujeres en su mayoría se expresan con frases que denotan sentimientos y eso lo marca su entonación, gesticulaciones o movimientos corporales. Sin embargo, los hombres son más directos, no necesitan hacer uso de todas esas expresiones y si transmiten por ejemplo, algo triste o alegre, se mantienen en una misma postura. Las mujeres muchas veces expresan bastante porque sólo quieren ser escuchadas y no es que busquen soluciones a sus problemas, mientras que los hombres, son más concretos, interpretan las frases tal cual” (Sanz; 2007: 53).

Según Núñez (2007), las mujeres tienen más facilidad para las relaciones humanas, así como delicadeza en el trato con los demás, la fidelidad y fortaleza al

compromiso, mientras que los hombres se orientan más hacia el uso del pensamiento abstracto y suelen subordinar las relaciones a otros objetivos personales.

En cuanto a la resolución de problemas, Miranda (2006) refiere que el punto de partida de diferencia, inicia en que para los hombres, si existe un problema, se tiene que resolver, para la mujer se tiene que hablar de la situación e involucrar a otros para opinar de ésta.

2.8. La comunicación en el encuentro amoroso y en la vida de pareja.

El encuentro amoroso ha sido muy estudiado por los psicólogos pues, como ellos mismos dicen, está lleno de misterio. En este tipo de encuentro se produce toda una comunicación infraverbal (sin palabras) que permite a dos seres decirse que se gustan mutuamente. Así pues, el encuentro amoroso constituye una situación límite de comunicación sin palabras, que se presenta como auténtica y desencadena determinados procesos fundamentales.

Freire señalaba que comunicación “es diálogo, en la medida en que no es transferencia del saber, sino un encuentro de sujetos interlocutores, que buscan la significación de los significados; la comunicación verdadera no es la transferencia, o transmisión del conocimiento, de un sujeto a otro, sino su coparticipación en el acto de comprender la significación del significado” (Freire; 1981: 77-78).

La fuerza interior del diálogo activa capacidades que de otro modo no podrían haberse experimentado. Por ejemplo, el mismo amor es producto de la interacción, Buber (citado por Ure; 2001) indica que a los sentimientos se los tiene, pero es la fuerza relacional que acerca a unos y otros la que produce el amor. Así, señala: “A los sentimientos los tiene, el amor es un hecho que se produce. Los sentimientos habitan en el hombre, pero el hombre habita en su amor. El amor es un sentimiento que se adhiere al Yo de manera que el Tú sea su contenido, el amor está entre el Yo y el Tú” (Buber citado por Ure; 2001: 73).

Y dado que el ser dialógico no persigue invadir, manipular o imponer consignas, Freire (1981) refiere que el diálogo es el encuentro amoroso de los hombres que, mediatizados por el mundo lo pronuncian, esto es, lo transforman, y transformándolo lo humanizan, para la humanización de todos.

2.9. Comunicación conyugal.

Algunos estudios sobre la evolución de las relaciones en las personas casadas permiten precisar la evolución de la relación íntima en el matrimonio.

“Las comunicaciones íntimas no escapan a las normas. Dichas normas dependen de las culturas y de las épocas y evolucionan con la duración de la pareja. Algunos investigadores han analizado el modo en el que los individuos hablaban de sus sentimientos afectivos y amorosos y han mostrado que las emociones se manifiestan mediante un lenguaje elegido que caracteriza un cierto nivel de

profundidad de las relaciones. Así pues, el vocabulario utilizado en la relación íntima tiene una función estratégica, que permite saber hasta qué punto puede llegar una relación en función de la receptibilidad del otro hacia las expresiones de su pareja” (Judy C. y Cols; 1987: 41).

El problema más frecuente citado por las parejas en conflicto es el fallo en la comunicación, según refiere Bornstein (1992); este problema enturbia las relaciones de las parejas. Los problemas de comunicación son específicos de dicha agrupación y no de cada uno de los miembros que la componen.

Según Mucchielli (1998), cada pareja construye sus normas de relaciones íntimas (según su cultura, creencias, sociedad y entorno en el que se desenvuelven), las cuales juegan un papel importante en los intercambios de información; los integrantes, al expresar sus puntos de vista de manera verbal, encuentran más satisfactoria la relación, llevándola así a un nivel óptimo.

Cada ser humano, dice la psicología, posee su campo psicológico propio. Cuando dos seres viven juntos, crean entre los dos una especie de personalidad de la pareja, fruto de sus interacciones, por lo tanto, al conocerse, la comunicación se facilita y mejora.

2.9.1. Características de la comunicación entre parejas felices e infelices o en conflicto.

“En las parejas felices, los esposos son espontáneos uno con el otro. Son capaces de expresar su punto de vista personal sin que se cuestione la comunidad de su existencia. Las diferencias de opinión y las discusiones se manifiestan libremente. Por lo contrario, en las parejas infelices, ninguno de los dos le muestra completamente su opinión al otro. Se acusa uno al otro, se tienen actitudes defensivas que tienden a convertirse en algo automático” (Muchielli; 1973: 72).

El siguiente cuadro resume las diferencias que según Muchielli (1973) hay entre parejas felices e infelices:

PAREJAS FELICES	PAREJAS INFELICES
<ol style="list-style-type: none">1. La función de la comunicación consiste en aumentar el conocimiento interpersonal, la conciencia de los problemas o expectativas del otro.2. Lenguaje y paralenguaje son congruentes, es decir, que el tono, la voz, los gestos y otros elementos del mensaje (paralenguaje) son acordes con el contenido de lo que se dice.3. Los intercambios son a menudo dinamizadores y fuente de satisfacción. Su eficacia hace que se busquen con	<ol style="list-style-type: none">1. La comunicación tiene una función ofensiva-defensiva. No contribuye a que progrese la conciliación de las percepciones.2. Lenguaje y paralenguaje no son congruentes. Las situaciones banales se dicen de modo agresivo, las agresivas con una sonrisa, por ejemplo.3. Los intercambios consumen energía, cansan y se prolongan para nada o, por el contrario, se comprende su ineficiencia y se abandona.

<p>frecuencia.</p> <p>4. Los problemas de la pareja se delimitan y se afrontan. No hay digresiones.</p> <p>5. Los esposos hablan uno con el otro y, mientras tanto, están juntos. Se da una relación de base que no se verbaliza.</p> <p>6. Aunque la aceptación de la individualidad del otro no sea incondicional (se considera necesario cambiar algunas circunstancias), su aceptación en cuanto a cónyuge y pareja es incondicional.</p> <p>7. La comunicación verbal y paraverbal no constituyen las únicas formas de relación. Hay otras formas que no son verbales: las caricias, la sexualidad, el pensamiento o el recuerdo.</p>	<p>4. Cada problema de la pareja pone en cuestión otros problemas y, finalmente, la propia relación conyugal en su totalidad. Los problemas se dejan siempre en suspenso.</p> <p>5. La pareja habla sin estar uno con el otro. Cada uno de ellos intenta convencer, esquivar o manipular al otro.</p> <p>6. No sólo no se acepta al otro tal como es, sino que se considera culpable de frustraciones y prácticamente se le rechaza como pareja.</p> <p>7. La comunicación tiende a reducirse a señales verbales convencionales. En algunos casos, la escritura sustituye al habla (simples palabras de información objetiva).</p>
--	--

Gottman y Silver (2000), realizaron una investigación sobre el proceso de comunicación en la pareja y resumen sus resultados en cuatro puntos:

1. Cuando llevan a cabo tareas de conversación, las parejas en conflicto muestran, de forma significativa, más conductas no verbales negativas que las parejas bien avenidas.
2. Las parejas en conflicto tienen una probabilidad mayor de implicarse en una reciprocidad negativa que las parejas bien avenidas.

3. Ambos tipos de parejas difieren en el modo en que plantean la solución de los problemas suscitados. En las parejas bien avenidas surge un mecanismo adecuado de solución de conflicto según el cual uno de los integrantes de la pareja plantea la dificultad existente y el otro sugiere alguna forma de acuerdo o de apoyo. Las parejas en conflicto, por el contrario, se intercambian, repetitivamente, las mismas quejas de forma alternativa, pero sin hacer el esfuerzo de escuchar las preocupaciones del otro y sugerir alguna vía de solución.
4. Tanto en las parejas en conflicto como en las bien avenidas, la intensidad de los mensajes que se envían a sus parejas respectivas es igualmente positiva. Sin embargo, los mensajes recibidos por las parejas en conflicto (el impacto de tales mensajes) son valorados en casi todas las ocasiones de forma menos positiva que los mensajes recibidos en las parejas bien avenidas.

En resumen los resultados de esta investigación dieron como desenlace que la insatisfacción en las parejas está asociada a los déficits de comunicación.

2.10. Obstáculos de la comunicación en la pareja.

Es normal que haya conflicto en la comunicación de pareja, sobre todo si se tiene diferente nivel y estilo de comunicación.

Según Galdeano (1995), en la vida de pareja pueden existir tabúes, secretos, temas de los que no se pueden hablar, y esta realidad afecta negativamente a la comunicación de pareja. Los principales tipos de comunicación disfuncional en la pareja son:

1. El doble vínculo o contradicción entre los niveles de comunicación analógica y digital.
2. La escala simétrica, perceptible cuando cada una de las personas inmersas en una interacción responde incrementado la frecuencia y la intensidad de la comunicación, de un modo más o menos igual.
3. La complementariedad rígida, tomando los interactuantes posiciones interpersonales complementarias (distintas pero que encajan) a las que se adhieren rígidamente; por ejemplo, mujer dócil - varón dominante o viceversa.

Con respecto a los obstáculos en la comunicación, Bornstein (1995) refiere que hay conductas concretas, muy específicas que facilitan o entorpecen la comunicación en las parejas, por ello presenta una tabla en la que enlista diez conductas verbales positivas que facilitan la comunicación en la pareja y diez conductas verbales negativas que la entorpecen.

Conductas que facilitan la comunicación de la pareja	Conductas que entorpecen la comunicación de la pareja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ser positivo. 2. Ser flexible. 3. Ser breve. 4. Ser asertivo. 5. No estar a la defensiva. 6. Personalizar los comentarios. 7. Hacer constar los acuerdos. 8. Valorar el tono de voz. 9. Expresar afecto. 10. Utilizar franqueza. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Regañar. 2. Interrumpir. 3. Exagerar los aspectos negativos. 4. Discutir por algo sin importancia. 5. Sobregeneralizar. 6. Centrarse en cuestiones sin importancia. 7. Exigir o amenazar. 8. Insultar. 9. Ser sarcástico. 10. Recurrir a críticas hirientes.

2.11. Áreas de conflicto en la pareja.

Existen diversas áreas que afectan todos los componentes de la estructura de la pareja, produciendo problemas u obstáculos para una adecuada comunicación.

“Hoy está de moda hablar de los conflictos de pareja, como problemas de comunicación, y en efecto son los más comunes, sin embargo existen otras áreas en las que se presentan conflicto” (Willi; 2002: 273). Enseguida se describirán las áreas que, según este autor, se presentan con mayor frecuencia.

- a) El poder, al considerar las responsabilidades: quién se encarga de hacer las tareas y quién decide lo que hay que hacer. Estas decisiones abarcan aspectos tan fundamentales como las finanzas, el cuidado de los hijos, las relaciones sociales, por citar algunos.

- b) Comunicación: cuando se producen los conflictos y se enquistan, se producen patrones de comunicación que perpetúan el problema y conducen finalmente a la separación.
- c) La pasión, el afecto, la sexualidad: el amor va sustituyendo al enamoramiento; la pasión inicial va dando paso a la intimidad y al cariño; pero no por eso se puede perder la atracción que se siente por el otro como objeto y sujeto sexual.
- d) La intimidad: la intimidad se construye con una separación de la familia de origen, dando prioridad al otro en la autorrevelación y en la toma de decisiones. Por eso uno de los temas más conflictivos se da en las relaciones con la familia de origen.

2.11.1. Desencadenantes de los conflictos en las parejas.

“El meollo de muchos de los problemas de las parejas y familiares, está en su dificultad de comunicarse integralmente. Se sabe que no se puede dejar de comunicar, siempre lo estamos haciendo: ya sea que lo expresemos por medio de las palabras, de las actitudes o del cuerpo. Por tanto, es importante cuidar la calidad de la comunicación” (Rage; 1996: 18).

Sin embargo Willi (2002), refiere que en circunstancias normales las parejas, aunque no sean felices, se amoldan y no surgen los conflictos, éstos aparecen cuando se dan circunstancias importantes de cambio, es decir, situaciones estresantes como:

- Cambios laborales tanto negativos como positivos: paro, ascensos, la jubilación.
- Enfermedades.
- Problemas económicos.
- La paternidad/ maternidad.
- Cuando los hijos se van de casa o simplemente se hacen mayores y dejan más tiempo libre a la pareja.

Todos estos cambios, positivos y negativos, son fuentes de estrés que exigen a la pareja poner en marcha sus habilidades de comunicación y de resolución de conflictos, además de la motivación para mantenerse juntos y la capacidad de reconocer las debilidades delante del otro y que éste, a su vez, las reciba sin castigarlas.

Con todo lo expuesto a lo largo del capítulo, se entiende que una apropiada comunicación se da cuando la persona expresa todo lo que siente, desea o quiere de manera asertiva y consigue resolver los problemas sin perder el control, aunque esté enojado, estresado o cansado. Se sabe que cada persona tiene problemas distintos y que no se está exento de ellos, ya que el solo hecho de relacionarse desde pequeños conlleva a tener conflictos. El usar la comunicación adecuada permite dejar la puerta abierta a la pareja, quien también se sentirá libre de expresarse y conseguir sus objetivos.

Por otro lado, existe la persona que no expresa sus opiniones, intereses ni deseos; no elige por sí mismo, delegando casi siempre la toma de decisiones a su pareja. Este individuo se siente insatisfecho consigo mismo, ansioso, sin control y enojado, incapaz de resolver problemas. Además, la persona que siempre cede ante la voluntad de su compañero, puede conseguir que éste le menosprecie, dejando de lado el empleo de la comunicación, ya que para esa persona pierde importancia expresar lo que siente, piensa y quiere.

Existen diversos niveles y estilos de comunicar y cada persona tiene el suyo, creado o formado dependiendo de su cultura, entorno y familia; el uso de este estilo le ayudará o dificultará la comunicación, además de que a pesar de tener una eficaz comunicación, siempre existirán obstáculos que dependiendo de la situación serán de menor o mayor grado.

Es importante resaltar que las mujeres dan una alta prioridad al sentimiento, sin embargo, establecen un mayor número de relaciones con la gente de su entorno; mientras que los hombres son prácticos y hacen uso breve de la comunicación verbal, cuando realmente requieren de ella.

CAPÍTULO 3

METODOLOGÍA, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

La investigación es una serie de etapas que conducen a la búsqueda de conocimientos mediante técnicas y métodos aplicados, con el fin de encontrar una solución, por lo que cada investigación requiere de un método. La investigación científica, específicamente, es la búsqueda de nuevos conocimientos a través de la exploración, descripción y explicación de los fenómenos.

A continuación se describe paso por paso el tipo de investigación que se realizó, los instrumentos aplicados, así como otros aspectos importantes conducentes al logro de los objetivos del estudio.

3.1. Descripción metodológica.

Con el paso del tiempo, todo tipo de investigación ha requerido de un método para sustentar aquello que se descubra, afirme o desmienta, es por ello que el requisito primordial de todo proyecto es sustentarlo, esto asegura la mejor confiabilidad posible, tanto en los argumentos empleados para demostrar hipótesis, como en las conclusiones.

“La investigación es un proceso creado mediante el cual la inteligencia humana busca nuevos valores. Su fin es enriquecer los distintos conocimientos del

hombre, provocando acontecimientos que le hablan del porqué de las cosas, penetrando en el fondo de ellas con mentalidad exploradora de nuevos conocimientos”. (Cegarra; 2004: 41).

Toda afirmación que se realiza en un proyecto de investigación debe ser fundada, esto es, apoyarse en bases lógicas, así como observacionales, para ello es necesario ejecutar un método específico que ayude alcanzar los objetivos.

3.1.1. Enfoque cuantitativo.

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo, el cual se refiere a aquella investigación donde se trabaja con conceptos métricos, es decir, conceptos que se refieren a propiedades que se pueden medir (magnitudes) y correlacionarse con escalas numéricas. Esto tiene la ventaja de que permite hacer operaciones matemáticas con este tipo de conceptos” (Olivé y Pérez; 2006: 175).

“El enfoque cuantitativo es el que usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías” (Hernández y cols.; 2008: 5). Estos autores también mencionan las siguientes características del enfoque cuantitativo:

1. Que el investigador realice algunos pasos, como:
 - a) Plantear un problema de estudio delimitado y concreto.
 - b) Revisión de literatura.

- c) Construcción de un marco teórico.
 - d) Derivar hipótesis (cuestiones que va a probar si son ciertas o no).
 - e) Sometimiento a prueba de la hipótesis mediante el empleo de los diseños de investigación apropiados.
 - f) Recolectar datos numéricos de los participantes.
2. Las hipótesis se generan antes de recolectar y analizar los datos.
 3. La recolección de los datos es fundamentada en la medición. Esta recolección o medición se lleva a cabo al utilizar procedimientos estandarizados y aceptados por una comunidad científica. Los fenómenos estudiados deben poder observarse o medirse en el mundo real.
 4. Los resultados obtenidos se presentan mediante números y se deben analizar estadísticamente.
 5. Se busca el máximo control para minimizar errores.
 6. Los análisis cuantitativos fragmentan los datos en partes para responder al planteamiento del problema.
 7. La investigación debe ser lo más objetiva posible.
 8. Los estudios cuantitativos siguen un patrón predecible y estructurado y se debe tener en cuenta que las decisiones críticas son efectuadas antes de recolectar los datos.
 9. En este tipo de investigación se pretende generalizar los resultados encontrados en un grupo (muestra) a una colectividad mayor (universo o población).

10. Se pretende explicar y predecir los fenómenos investigados, buscando regularidades y relaciones causales entre elementos.
11. Se sigue rigurosamente el proceso y de acuerdo con ciertas reglas lógicas, los datos generados poseen los estándares de validez y confiabilidad, las conclusiones derivadas contribuirán a la generación de conocimiento.
12. Utiliza la lógica o razonamiento deductivo.
13. La búsqueda cuantitativa ocurre en la realidad externa al individuo.

3.1.2. Diseño de investigación no experimental.

La presente investigación, debido a que el papel del investigador sobre los factores o características que son el objeto de estudio consiste en limitarse a observar los acontecimientos sin intervenir en los mismos, se desarrolla en la modalidad no experimental.

El tipo de investigación no experimental se refiere “que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, se trata de estudios donde no se hace variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables” (Hernández y cols.; 2008: 205).

Gómez (2006), refiere que los diseños no experimentales consisten en la descripción de las características o propiedades de una población, aunque tiene otros propósitos como el estudio de los procesos de cambio y de las relaciones entre

distintas variables. Este tipo de estudio pretende describir y analizar ciertos fenómenos sin manipular las variables que se estudian.

Esto explica que lo que se hace es observar los fenómenos tal cual como se dan en el contexto natural. En este caso no se construye ninguna situación, sino que se observan situaciones ya existentes no provocadas.

3.1.3. Tipo de estudio transversal.

El tipo de investigación no experimental se divide en dos tipos según su extensión temporal: transversal y longitudinal.

En este caso la presente investigación es de tipo transversal, lo que significa “que es una investigación que recopila datos en un momento único, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado” (Hernández y cols.; 2008: 209). Mientras que el método longitudinal examina un grupo de personas repetidamente al paso del tiempo, el método trasversal, que es el utilizado, examina varios grupos de personas en un solo momento durante un tiempo.

El diseño trasversal es un “tipo de diseño de investigación en el que se plantea la relación entre diversas variables de estudio. Los datos se recogen sobre uno o más grupos de sujetos en un solo momento temporal; se trata del estudio en un

determinado corte puntual en el tiempo en el que se obtienen las medidas a tratar” (Ortiz; 2004: 48).

Por lo que, este estudio puede tomar diversos grupos de personas en diferentes situaciones, lugares o eventos, haciendo la recolección de datos de manera única, ya que estudia a las personas en la situación y momento que están viviendo.

3.1.4. Alcance correlacional-causal.

Debido a que la presente investigación contiene dos variables y se estudiará su vinculación, su alcance es correlacional-causal.

Hernández y cols. (2008), refieren que los estudios correlacionales pretenden responder a preguntas de investigación, asociando variables mediante un patrón predecible para un grupo o población.

El propósito de este tipo de estudios es conocer la relación que existe entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular. En ocasiones sólo se analiza la relación entre dos variables, sin embargo, con frecuencia se ubican relaciones entre tres variables o incluso relaciones múltiples.

Esto quiere decir que se mide el grado de asociación entre esas variables, posteriormente se mide y analiza.

El tipo de investigación correlacional-causal, según refieren Hernández y cols. (2008), describe relaciones entre dos o más categorías, conceptos o variables en un momento determinado, ya sea en términos correlacionales, o en función de la relación causa-efecto. Este tipo de estudios, en ocasiones describen relaciones en uno o más grupos o subgrupos, y suelen representar primero las variables incluidas en la investigación, para luego establecer las relaciones entre estas.

3.1.5. Técnicas de recopilación de datos.

Para la presente investigación se utilizaron dos instrumentos para la medición de las variables: en el caso del estrés se utilizó el Perfil de Estrés de Nowack (2002), y para la variable comunicación, se diseñó un instrumento de 25 reactivos.

3.1.5.1 Perfil de Estrés.

El instrumento sobre el Perfil de Estrés, tiene como objetivo evaluar 15 áreas relacionadas con el estrés y el riesgo para la salud en personas de 20 a 68 años de edad.

Este instrumento, que es una prueba estandarizada, consta de 123 reactivos que permiten abordar áreas como Estrés, Hábitos de salud, Ejercicio, Descanso/Sueño, Alimentación/Nutrición, Prevención, Conglomerado de reactivos ARC, Red de apoyo social, Conducta tipo A, Fuerza cognitiva, Valoración positiva, Valoración negativa, Minimización de la amenaza, Concentración en el problema,

Bienestar psicológico, además de contar con una medida de sesgo y un índice de inconsistencia en las respuestas.

Cabe mencionar que las pruebas estandarizadas son según E. Woolfolk (2006) pruebas que se aplican, generalmente a escala nacional, en condiciones uniformes y que se califican de acuerdo con procedimientos establecidos, están referidas a la norma. Se realiza una prueba piloto, se revisa y luego se aplica la forma final a una muestra normativa, que se convierte en el grupo comparativo para la calificación.

Los usos del Perfil de Estrés son múltiples: para los clínicos, proporciona información sobre estilos de vida y conductas relacionadas con la salud que pueden estar contribuyendo a la presencia de enfermedades y trastornos físicos o psicológicos vinculados con el estrés; por tanto, facilita al personal de salud tomar decisiones sobre el tratamiento a estos pacientes. Puede aplicarse también en programas de promoción para la salud, compañías de seguros y cualquier investigación con fines clínicos, experimentales o epidemiológicos. Su aplicación puede ser individual o colectiva; el tiempo de aplicación es de aproximadamente 25 minutos.

El Perfil de estrés fue aplicado a 50 alumnos de la escuela de Arquitectura de la Universidad Don Vasco.

3.1.5.2 Test de comunicación en la pareja.

Se decidió diseñar un instrumento para esta variable, debido a que no se encontró uno que se adecuara para medir la comunicación.

Las pruebas hechas por el investigador, “se diseñan para un propósito mucho más específico y están limitadas en su aplicación a un número mucho más pequeño de personas” (Salkind; 1999: 137).

Primeramente se hizo una versión constituida de 36 reactivos, los cuales se realizaron tomando en cuenta que se haría una prueba piloto para corroborar la comprensión del sujeto hacia el instrumento y poder constatar la validez del mismo; para poder hacer el piloteo, se tomó una población de 60 alumnos, que pertenecen al primer año de la Escuela de Psicología de la Universidad Don Vasco. Después de la aplicación piloto, se desearon 11 ítems que resultaron confusos, innecesarios o muy directos.

Cada ítem fue elaborado conforme la información obtenida para la investigación, por lo que presenta una validez de contenido que según Brown (1980), la obtención de este tipo de validez generalmente consiste en una serie de estimaciones u opiniones, que no proporciona un índice cuantitativo. En este tipo de validez se trata de determinar hasta dónde los ítems de un instrumento son representativos del dominio o universo de contenido de la propiedad que se desea medir.

Finalmente quedó un instrumento de 25 oraciones relacionadas con el nivel de comunicación entre la pareja (Anexo 1), con el cual se decidió realizar un pilotaje a 30 sujetos al azar con el propósito de verificar la confiabilidad del instrumento.

Una vez aplicado se hizo el vaciado de los resultados en los cuales se empleó el método de confiabilidad por mitades que según Brown (1980), consiste en la división de la prueba en dos mitades equivalentes. Esta división puede generalmente realizarse mediante la utilización de los reactivos de número impar en una de las formas y pares en la otra. La correlación entre esos resultados proporciona una estimación de la confiabilidad, que en este caso dio $r_{oe} = 0.75$.

Una vez obtenida la correlación entre las dos mitades del instrumento, se debe aplicar la fórmula de Spearman-Brown:

$$r_{xx} = \frac{2 r_{oe}}{1 + r_{oe}}$$

en donde r_{oe} es la confiabilidad de la mitad dividida y r_{xx} es la estimación de la confiabilidad de la prueba de longitud original.

La ecuación estima la confiabilidad de una prueba de longitud original a partir de la confiabilidad por mitades que dio como resultado $r_{oe} = 0.86$ que convertido a porcentaje da un nivel de confiabilidad de 86%.

Ya obtenido el nivel de confiabilidad del instrumento fue aplicado a los mismos alumnos que se les aplicó el Perfil de Estrés, para asimismo identificar si el estrés influye en la comunicación en la pareja.

3.2. Descripción de la población.

“Una población es un grupo de posibles participantes al cual se desea generalizar los resultados del estudio, pues para que los resultados de una investigación tenga algún significado más allá de la situación limitada en la que se obtuvieron originalmente, es necesario que se puedan generalizar desde una muestra en una población. Si los resultados son generalizables, podrán aplicarse a diferentes poblaciones que tengan las mismas características pero que estén en situaciones diferentes” (Salkind; 1999: 96).

“Población es el conjunto de mediciones que se pueden efectuar sobre una característica común de un grupo de seres u objetos” (Rodríguez; 2005: 79).

La población que se tomó en cuenta para la presente investigación, estuvo conformada por alumnos elegidos por disposición y que tuviesen pareja en el momento de la recolección de datos, que cursaran tercer, cuarto y quinto año, de la Escuela de Arquitectura de la Universidad Don Vasco A.C. incorporada a la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

La muestra que se tomó en cuenta para la investigación da un número total de 50 sujetos.

“La muestra es un subgrupo de la población, que para su estudio se procede a la recolección de datos específicamente de cada uno de los integrantes de la muestra” (Rojas; 1999: 56).

El diseño de la muestra de la presente investigación es de tipo no probabilístico. “El muestreo no probabilístico es aquel en el que se desconoce la probabilidad de seleccionar cualquier miembro individual de la población” (Salkind; 1999: 97).

Los sujetos de la muestra se encuentran dentro de un rango de edad de 20 a 24 años, en donde el 100% de los casos tienen o han tenido pareja.

3.3. Descripción del proceso de investigación.

Como primer paso se acudió a la Escuela de Psicología de la Universidad Don Vasco con el fin de obtener la autorización para aplicar una prueba piloto sobre el tema de comunicación, cuyo permiso se solicitó al coordinador de la misma, el cual accedió con amabilidad.

Después de obtener los permisos requeridos, se procedió a aplicar la prueba piloto del test de comunicación, esto se realizó con 60 alumnos del primer año de la Escuela de Psicología, durante una hora en un solo día; seguido de esto, se realizó la revisión e inmediatamente se realizaron las correcciones pertinentes, las cuales redujeron el instrumento de 36 a 25 ítems.

Para aplicar el Perfil de estrés y la versión final del Test de Comunicación, se pidió la aprobación para tal efecto a la Escuela de Arquitectura, donde se habló con el Arq. Enrique Arriola Velasco, director de la escuela, al cual se le explicó que el fin de dichas aplicaciones era encontrar si el estrés influye en la comunicación en las

parejas, como proyecto de investigación de tesis; el director accedió cordialmente indicando a la investigadora que debía solicitar el permiso directamente a los profesores con quienes estuvieran los alumnos que se requirieran; con base en esto y siguiendo las instrucciones, se pidió dicha autorización a cada uno de los profesores para realizar la actividad.

Cuatro días después se acudió para aplicar en primer lugar, el Perfil de estrés a 50 sujetos pertenecientes a sexto, octavo y decimo semestres la Escuela de Arquitectura. Las personas seleccionadas fueron aquellas que tuvieron la disposición y el tiempo para realizar la prueba. La aplicación resultó un poco lenta ya que la prueba consta de un número alto de ítems (123), sin embargo los sujetos se mostraron accesibles; cabe mencionar, que varios de ellos(as) tuvieron dudas en algunos reactivos, los cuales fueron explicados de inmediato sin mayor problema. En general la aplicación fue tranquila y se obtuvieron las aplicaciones necesarias.

Finalmente, se pidió nuevamente su colaboración a los mismos sujetos, para el día siguiente aplicar el segundo instrumento que mediría la variable comunicación, a lo cual respondieron positivamente.

Al siguiente día, la aplicación del test de comunicación fue mucho más rápida ya que era más corto, además de que, se manifestaron más emocionados porque para ellos fue más interesante el tema de comunicación; durante esta aplicación no hubo mayor problema.

3.4. Análisis e interpretación de resultados.

Dentro de este apartado se procederá a describir cada una de las variables, analizando el aspecto teórico, así como las características de los resultados obtenidos, iniciando con la variable estrés seguida de la variable comunicación y finalizando con la relación que hay entre las dos variables.

3.4.1. Estrés.

Primeramente se analizará la variable independiente de la investigación la cual es el estrés.

“El estrés es la activación fisiológica que se produce en un organismo vivo cuando necesita adaptarse a una nueva situación. Se ve que el término en sí mismo no posee ninguna connotación negativa, por lo contrario es una herramienta, sin embargo, en algunas situaciones esta herramienta de supervivencia se ha vuelto en contra por lo que entonces el estrés pasa de ser una respuesta necesaria, con principio y fin, a un estado permanente que enferma y envejece aceleradamente. Es el síndrome del estresado” (Palmero; 1996: 11).

De acuerdo con lo anterior, el estrés en determinado grado es de ayuda para la supervivencia, sin embargo, cuando se sobrepasa cierto nivel tolerable, genera malestar y trae como consecuencia signos y síntomas que pueden llegar a ser especialmente graves o duraderos refieren Talarn y Jarne (2000). La posibilidad de

presentar estrés puede aumentar, cuanto más intenso sea el estresor o más cerca físicamente se encuentre el sujeto de éste.

Las causas que generan estrés son diversas y con el paso de los años aumentan los agentes estresantes debido al ritmo de vida que se lleva.

Los autores empleados en el marco teórico mencionan que este trastorno trae consigo diferentes signos y síntomas como por ejemplo: dolores de cabeza, temblores, palpitaciones, contracciones musculares, sudoración, entre otros. Cabe mencionar que los signos y síntomas varían dependiendo de la persona, por ejemplo, de acuerdo al género.

A continuación se presentan los resultados obtenidos en la aplicación del test Perfil de Estrés.

El estrés es definido en dicha prueba “como la experiencia de incomodidades, molestias y frustraciones mayores y menores de la vida cotidiana” (Nowack; 2002: 14).

Para el análisis de los resultados se utilizaron las medidas de tendencia central las cuales son:

La moda, que es la medida que muestra el puntaje con mayor frecuencia; la media, que es la medida que muestra el promedio aritmético de una distribución y se

obtiene al sumar todos los valores y dividirlos entre el número de casos; la mediana, que es la medida que divide la distribución de valores por la mitad, es decir la mitad de los casos caen por debajo de ella y la otra mitad por encima (Hernández y cols.; 2008).

Estas medidas de tendencia central son aplicadas a las puntuaciones T para cada una de las subescalas.

Respecto a los resultados obtenidos del Perfil de Estrés, específicamente en la subescala de estrés, se obtuvo una moda de 66, media de 62.66 y mediana de 65.5.

Las puntuaciones anteriores indican que el grupo en cuestión se encuentra en un nivel de estrés percibido por encima de la media poblacional (T 50), que con respecto a la interpretación del test, indica que las puntuaciones elevadas (T 60 o más) sugieren niveles relativamente altos de estrés percibido en el trabajo y en la vida durante este periodo.

Con respecto a esto y los datos arrojados estadísticamente se puede decir que el 62% de los encuestados se encuentran con un nivel de estrés relativamente elevado percibido en el trabajo y en la vida.

En la escala de Hábitos de salud, se obtuvo una moda de 33, mediana de 34 y una media de 36.18, con respecto a estos resultados el grupo en cuestión se

encuentra percibido por debajo de la media poblacional (T50). Indicando que el individuo carece de prácticas orientadas al mantenimiento de la salud.

En la subescala de Ejercicio se obtuvo una moda de 29, una mediana de 31 y una media de 31.14; los resultados se encuentran por debajo de la media poblacional (T50), esto con respecto al test indica que las personas con puntuaciones elevadas en esta subescala tienden a hacer ejercicio con mayor frecuencia e intensidad que aquellos con puntuaciones bajas, como en este caso.

En la subescala Descanso/Sueño se obtuvo una moda de 11, una mediana de 13 y una media de 13.48; los resultados se encuentran por debajo de la media (T50), respecto al test indica que las personas con puntuaciones elevadas en esta subescala suelen sentirse más descansadas, menos fatigados y más relajados que quienes obtienen puntuaciones bajas, como en este caso.

En la subescala Alimentación/Nutrición se obtuvo una moda de 34, una mediana de 51.5 y una media de 47.56; los resultados se encuentran dentro de la media poblacional (T50), respecto al test indica que los individuos que obtienen puntuaciones elevadas en esta subescala tienden a mantener hábitos dietéticos más balanceados y disciplinados que quienes obtienen puntuaciones bajas.

. En la subescala de Prevención se obtuvo una moda de 49, una mediana de 51 y una media de 51.24; los resultados se encuentran en la media poblacional (T50), respecto al test indica que las personas con puntuaciones elevadas en esta

subescala tienden a mantener, de manera más regular, hábitos de salud preventiva y a evitar el empleo de sustancias que podrían incrementar el riesgo de enfermedad que aquellos con puntuaciones bajas.

En el Conglomerado de reactivos ARC se obtuvo una moda de 60, una mediana de 58 y una media de 56.66; los resultados se encuentran dentro de la media poblacional (T50), con respecto al test, indica que puntuaciones elevadas en el conglomerado ARC implican una alerta de riesgo para la salud.

En la escala conocida como Red de apoyo social, se obtuvo una moda de 50, una mediana de 48 y una media de 46.94; los resultados se encuentran dentro de la media poblacional (T50), esto indica según el test, que los individuos con puntuaciones elevadas (T60 o mayores) tienden a experimentar mayor satisfacción con la calidad y cantidad de su red de apoyo social que aquellos con puntuaciones bajas (por debajo de T40).

En la escala Conducta tipo A, se registró una moda de 60, una mediana de 62 y una media de 62.2; los resultados se encuentran por encima de la media poblacional (T50); el test indica que los individuos que obtienen puntuaciones T60 o más en esta escala, tienden a expresar conductas Tipo A con mayor frecuencia e intensidad al enfrentar el estrés del trabajo y la vida cotidiana que aquellos con puntuaciones bajas.

En esta escala denominada como Fuerza cognitiva, se indicó una moda de 49, una mediana de 49 y una media de 52.2; los resultados se encuentra dentro de

media poblacional (T50), esto con respecto al test indica que quienes obtienen puntuaciones de T 60 o más en esta escala, tienden a experimentar un nivel de compromiso y participación relativamente altos en su trabajo y con su familia, así como con ellos mismos, en comparación con quienes obtienen puntuaciones bajas.

Las escalas de estilo de afrontamiento, según el Perfil de Estrés, se desarrollaron para valorar cuatro estrategias de afrontamiento que tienen una base conceptual diferente: Valoración positiva, Valoración negativa, Minimización de la amenaza y Concentración en el problema. Una puntuación de (T 60 o más) en cualquiera de estas escalas de Estilo de afrontamiento indica un uso frecuente de esa estrategia; una puntuación inferior a (T 40) sugiere una ausencia relativa de la estrategia en el repertorio común de estilos de afrontamiento del individuo. Cada una de estas estrategias puede ser eficaz para reducir el estrés y los riesgos de enfermedad relacionados con éste y suelen emplearse de manera combinada para dar cuenta de diferentes aspectos de un episodio estresante.

Valoración positiva: en esta escala se obtuvo una moda de 68, una mediana de 68 y una media de 67; los resultados se encuentran por encima de la media poblacional (T50).

Valoración negativa: en esta escala se obtuvo una moda de 55, una mediana de 55 y una media de 56; los resultados se encuentran dentro de la media poblacional (T50).

Minimización de la amenaza: en esta escala se obtuvo una moda de 49, una mediana de 47 y una media de 45.2; los resultados se encuentran dentro de la media poblacional (T50).

Concentración en el problema: en esta escala se obtuvo una moda de 47, una mediana de 47 y una media de 48.2; los resultados se encuentran dentro de la media poblacional (T50).

En la escala de Bienestar psicológico, se obtuvo una moda de 43, una mediana de 44 y una media de 49.1; los resultados se encuentran dentro de la media poblacional (T50), al respecto, el test indica que los individuos con puntuaciones elevadas (T60 o más) suelen estar satisfechos consigo y se perciben a sí mismos como capaces de disfrutar la vida. Aquellos con puntuaciones bajas es probable que experimenten una falta de generalizada de bienestar en su vida.

En conclusión, con los anteriores resultados se puede mencionar que el 38% (19 personas) se encuentra dentro de los niveles normales de estrés, mientras que el 62% (31 personas) se encuentra dentro de los niveles altos. Estos resultados se observan gráficamente en el anexo 2.

3.4.2. Comunicación.

A continuación se analizará la variable dependiente la cual es la comunicación, que constituye un suceso natural de todo ser humano, pero que no

todos logran ejercer de manera correcta con su grupo social, generalmente cuando no se maneja el mismo código.

“La comunicación se puede definir como un proceso por medio del cual una persona se pone en contacto con otra a través de un mensaje y espera que ésta última dé una respuesta, sea una opinión, actitud o conducta” (Martínez de Velasco y Nosnik; 2002: 87).

La comunicación, como ya se explicó anteriormente, se utiliza como una herramienta importante para expresar cualquier tipo de información. Autores mencionados en el capítulo teórico correspondiente, mencionan que existen diversos estilos de comunicación como la verbal, no verbal, escrita, analógica y digital entre otros; el comunicar va, según Martínez (2005), desde toda acción que exprese una respuesta o emoción, hasta el hecho de hacer un gesto, un movimiento, una palabra, un sonido o simplemente al no contestar a algo se está comunicando.

Con todo esto se puede decir que la comunicación no es sencilla puesto que conlleva todo un proceso. Dentro de este fenómeno existen diferentes niveles y estilos de comunicación y diversos autores hacen clasificaciones distintas coincidiendo, sin embargo en varios aspectos. Dentro de los autores analizados se encuentran dos que hacen la clasificación de los estilos más sencilla y fácil de entender, como Nina, así como Hawkins y cols.

Es importante recalcar que estos últimos autores hacen mención que el nivel que cada persona elige para dirigirse a otra, depende de la relación que haya entre ellas y de las presiones que produzca el encuentro.

Como ya se ha mencionado, cada persona actúa de forma diferente, por lo que cabe mencionar que la comunicación llega a variar dependiendo del género. “Generalmente las mujeres emiten un número de palabras superiores al emitido por los hombres y su significado tiende a ser más indirecto y superficial... mientras que los hombres, son más concretos, interpretan las frases tal cual”. (Sanz; 2007: 53).

A continuación se presentan los resultados obtenidos en la aplicación del Test de Comunicación.

Para el análisis de los resultados se determinaron los rangos de medida que clasifican los niveles de comunicación restando el resultado más bajo posible 25, hasta el más alto 125, dando 100 y dividiéndolo entre tres, dando como resultado 34 la magnitud de cada rango, es decir, de 25 a 58 da un nivel bajo de comunicación, de 59 a 91 se considera un nivel medio y de 92 en adelante, nivel alto; cabe mencionar que el dividir en tres rangos fue a criterio del investigador, esto con el fin de definir más claro cada rango. Conjuntamente, se utilizaron las medidas de tendencia central, aplicadas a las puntuaciones naturales (moda, media y mediana) dentro de éstas se obtuvo una moda de 66, media de 62.66 y mediana de 65.5.

Las puntuaciones anteriores indican que el grupo en cuestión se encuentra en un nivel de comunicación percibido en la media, pero cercano al límite inferior, que

con respecto al Test de Comunicación indica que presentan una comunicación relativamente adecuada.

Durante la calificación del instrumento se encontraron como datos interesantes, los siguientes resultados:

En el reactivo número 1: “Presto atención a mi pareja y escucho lo que me dice”, de los 50 sujetos de estudio el 72% respondió Algunas Veces, el 16% Nunca y el 12% Rara Vez.

En el reactivo número 2: “Cuando discutimos mi tono de voz es más alto de lo habitual”, el 64% respondió A Menudo, el 20% Siempre, el 10% Algunas Veces, y el 6% Rara Vez.

En el reactivo número 3: “Cuando discutimos mi pareja me da la espalda y me ignora”, el 66% respondió Algunas Veces, el 22% respondió Nunca y el 12% respondió Siempre.

En el reactivo número 4: “Mi pareja me presta atención y me escucha”, el 60% respondió Rara Vez, el 38% respondió Siempre, y el 2% respondió Nunca.

En el reactivo número 5: “Considero las sugerencias de mi pareja en lugar de rechazarlas de inmediato”, el 58% respondió Nunca, el 24% respondió Rara Vez, y el 18% respondió A Menudo.

En el reactivo número 6: “Mi pareja toma en cuenta mis sugerencias en lugar de rechazarlas de inmediato”, el 58% respondió Algunas Veces, el 36% respondió A Menudo y el 6% respondió Siempre.

En el reactivo número 7: “Cuando algo de mi pareja no me parece me callo y no digo nada”, el 70% contestó Siempre, el 18% respondió A Menudo, y el 12% respondió Rara Vez.

En el reactivo número 8: “Cuestiono todas las decisiones que toma mi pareja”, EL 60% respondió A Menudo y el 40% respondió Siempre.

En el reactivo número 9: “En momentos de tensión soy capaz de tranquilizarme y escuchar las necesidades de mi pareja”, el 78% respondió Nunca y el 22% respondió Rara Vez.

En el reactivo número 10: “Mi pareja trata de cuestionar todas mi decisiones”, el 60% respondió A Menudo, el 24% respondió Siempre y el 16% respondió Algunas Veces.

En el reactivo número 11: “Mi pareja se dirige a mí con insultos”, el 72% respondió Siempre y el 28% respondió Rara Vez.

En el reactivo número 12: “Pienso que mi pareja siempre tiene la razón”, el 52% respondió Nunca y el 48% respondió A Menudo.

En el reactivo número 13: “Cuando discutimos prefiero ignorar la discusión y si es posible, me retiro del lugar”, el 40% respondió A Menudo, el 36% respondió Siempre y el 24% respondió Rara Vez.

En el reactivo número 14: “Expreso a mi pareja todo lo que siento”, el 74% respondió Rara Vez, el 22% respondió Nunca y el 4% respondió A Menudo.

En el reactivo número 15: “Me cuesta trabajo expresar mi enfado ante mi pareja” el 58% respondió Algunas Veces, el 24% respondió Rara Vez y el 18% respondió Nunca.

En el reactivo número 16: “Cuando noto que algo entre los dos no funciona bien, lo hablamos enseguida”, el 76% respondió Siempre, el 16% respondió Rara Vez y el 8% respondió Nunca.

En el reactivo número 17: “En varias situaciones tengo que mentir para que no se moleste mi pareja”, el 56% respondió A Menudo, el 32% respondió Algunas Veces y el 12% respondió Siempre.

En el reactivo número 18: “Impongo mi punto de vista ante mi pareja”, el 62% respondió SIEMPRE, el 30% respondió A Menudo, el 6% respondió Algunas Veces y el 2% respondió Rara Vez.

En el reactivo número 19: “Oculto mis sentimientos ante mi pareja por temor a ser rechazado o rechazada”, el 54% respondió A Menudo, el 36% respondió Siempre y el 10% respondió Algunas Veces.

En el reactivo número 20: “Cuando nos encontramos por la noche hablamos de lo que nos ha ocurrido durante el día”, el 50% respondió Rara Vez, el 26% respondió Nunca y el 18% respondió Algunas Veces.

En el reactivo número 21: “Durante una conversación yo soy quien habla todo el tiempo”, el 44% respondió Rara Vez, el 32% respondió Algunas Veces, el 14% respondió A Menudo y el 10% respondió Siempre.

En el reactivo número 22: “Entre mi pareja y yo hay plena confianza”, el 54% respondió Rara Vez, el 26% respondió Algunas Veces y el 20% respondió Nunca.

En el reactivo número 23: “Constantemente nos recriminamos asuntos pasados”, el 64% respondió Rara Vez y el 36% respondió Algunas Veces.

En el reactivo número 24: “Le cuento mis problemas o inquietudes a mi pareja” el 56% respondió A Menudo, el 24% respondió Algunas Veces y el 20% respondió Siempre.

En el reactivo número 25: “Hablamos con frecuencia de nuestras metas a futuro”, el 52% respondió Rara Vez, el 28% respondió Algunas Veces y el 20% respondió A Menudo.

Por lo tanto con estos resultados se puede afirmar que de las 50 personas que fungieron como sujetos de investigación, el 38% se encuentra dentro del Nivel Bajo, de comunicación, esto quiere decir de acuerdo con el test de comunicación que la persona hace lo menos posible por comunicarse, prefiere expresarse lo menos posible, ocasionando que la poca comunicación sea confusa. Mientras que el 52% se encuentra dentro del Nivel Medio de comunicación, que con respecto al test la persona presenta conductas convencionales, es decir comunica lo conveniente en el momento para evitar conflicto, haciendo que la comunicación no sea del todo clara, y el 10% se encuentran dentro del Nivel Alto de comunicación que en relación con el test la persona utiliza en mayor medida la habilidad de hablar e intenta escuchar a la otra persona tratando de comprenderla y respetarla, dando pie a que la comunicación sea clara. Estos resultados se observan gráficamente en el (Anexo 3).

3.4.3. Influencia del estrés en la comunicación de pareja.

Ortega (1999) refiere que estrés es posiblemente el más frecuente término que se utiliza para referirse a la presencia de tensión, cansancio, preocupación, malestar físico, emocionales, conductuales, entre otros síntomas.

Fontana (2000), hace mención de algunas causas generales del estrés en el trabajo y el hogar, como trabajo excesivo, presiones de tiempo, comunicación deficiente, estrés causado por la pareja o por los hijos. El estrés, además, es un factor importante en la relación de pareja.

El problema más frecuente citado por las parejas en conflicto es el fallo en la comunicación refiere Bornstein (1992), este problema enturbia las relaciones de la parejas. Los problemas de comunicación son específicos de la pareja y no de cada uno de los miembros que la componen.

Según Mucchielli (1998), cada pareja construye sus normas de relaciones íntimas según su cultura, creencias, sociedad y entorno en el que se desenvuelven; estos elementos juegan un papel importante en los intercambios de información, ya que la pareja al expresar sus puntos de vista de manera verbal, encuentra más satisfactoria la relación, de modo que la lleva a un nivel óptimo.

A continuación se presentan los resultados obtenidos en los dos instrumentos aplicados, con el fin de relacionar las dos variables: estrés y comunicación.

Una vez analizados los resultados de las variables estrés y comunicación, se hizo la correlación entre ambas.

Al hacer el análisis correlacional entre la variable estrés y la variable comunicación en la pareja, se obtuvo un coeficiente de correlación, de acuerdo a la prueba "r" de Pearson, de -0.43, lo cual se puede calificar como una correlación

negativa considerable. Lo anterior con base en la clasificación de Hernández y cols. (2008).

Al transformar el coeficiente de correlación en varianza de factores comunes, elevando al cuadrado ese puntaje, se traduce en 0.183 que en porcentaje de influencia equivalente a un 18%. Esto significa que el estrés influye negativamente en un 18% sobre la comunicación de la pareja en la muestra estudiada.

Con lo anterior se puede corroborar la hipótesis de trabajo planteada al inicio de este estudio, la cual menciona que el nivel de estrés influye significativamente sobre la comunicación en las parejas de estudiantes de la Escuela de Arquitectura de la Universidad Don Vasco.

CONCLUSIONES

Después de realizado el estudio se alcanzaron las siguientes conclusiones.

En la investigación se confirmó la hipótesis de trabajo, en la cual se planteó que el nivel de estrés influye significativamente sobre la comunicación de las parejas de estudiantes de la Escuela de Arquitectura de la Universidad Don Vasco.

En la presente investigación se plantearon siete objetivos particulares que ayudaron al desarrollo de esta investigación y cuyo cumplimiento se explica enseguida.

El primer objetivo fue definir el concepto de estrés, el cual se logró cumplir, ya que en el primer capítulo teórico se dieron diversas definiciones sobre éste.

El segundo objetivo, que fue identificar los factores que provocan el estrés, se cumplió, ya que en el capítulo uno se especificaron las causas del estrés como: horas extras o sin contacto social, prospectos de posición, salario y promoción escasos, incertidumbre e inseguridad, expectativas personales elevadas e irrealizables (perfeccionismo), desacuerdos con los superiores, aislamiento del apoyo de los colegas, trabajo excesivo, presiones de tiempo, comunicación deficiente, liderazgo inadecuado; estrés causado por el cónyuge, por los hijos, por arreglos domésticos o por presiones ambientales sobre el hogar.

El tercer objetivo fue definir el concepto de comunicación, el cual se cumplió con el segundo capítulo teórico, en el cual se encuentran diversas definiciones del concepto.

El cuarto objetivo consistió analizar los niveles de comunicación que mencionan los principales autores, el cual se pudo cumplir en el segundo capítulo, donde se encuentran dos clasificaciones propuestas por diferentes autores.

El quinto objetivo consistió en evaluar el nivel de estrés que experimentan los estudiantes que tienen pareja, de la escuela de Arquitectura de la Universidad Don Vasco A.C. el cual se pudo lograr gracias al Perfil de Estrés de Kenneth M. Nowack, aplicado a los 50 sujetos.

En el sexto objetivo se buscó determinar el nivel de comunicación que utilizan los estudiantes que tienen pareja, de la Escuela de Arquitectura de la Universidad Don Vasco A.C. lo cual se logró gracias al test de comunicación en las parejas realizado.

El séptimo objetivo fue establecer la relación estadística que existe entre el nivel de estrés y el nivel de comunicación, el cual se logró cumplir durante la elaboración del capítulo tres donde se obtiene un coeficiente de correlación entre las dos variables de -0.43 , lo cual se traduce en un porcentaje de influencia equivalente a un 18%. Esto significa que el estrés influye negativamente en un 18% sobre la comunicación de la pareja en la muestra estudiada

Finalmente se cumplió con el objetivo general al realizar el capítulo tres, mediante el análisis de resultados obtenidos gracias a los instrumentos aplicados y a las medidas de tendencia central estadísticas, en donde se pudo evaluar el nivel de estrés y el nivel de comunicación en las parejas.

Los resultados de esta investigación concluyen con una correlación negativa considerable entre los niveles de estrés y los niveles de comunicación.

Con base en los resultados anteriormente expuestos, se puede afirmar que que la presente investigación juega un papel importante en el campo de la psicología, a la vez que aporta a la institución donde se llevó a cabo, datos sobre los niveles de estrés y comunicación de suma importancia, que permiten a los directivos, docentes, alumnos, padres de familia e interesados en la materia, darse cuenta del estrés y nivel de comunicación que presentan los alumnos evaluados. La investigación deja un precedente formal y científico, ya que se deja información válida y sistemática sobre la relación entre estrés y la comunicación en la pareja.

BIBLIOGRAFÍA

- Barlow, Janelle M. (1999)
Gestión del estrés: cómo vencer los obstáculos y mejora su actitud y calidad de vida.
Editorial Gestión. España.
- Bornstein, Philip H. (1992)
Terapia de pareja.
Editorial Pirámide. Madrid.
- Cáceres, B. María. (2003)
Introducción a la comunicación interpersonal.
Editorial Síntesis. España.
- Ceberino, Marcelo R. (2006)
La buena comunicación.
Editorial Paidós. España.
- Cegarra Sánchez, José. (2004)
Metodología de la investigación científica y tecnológica.
Editorial Díaz Santos. Madrid.
- CIE-10 (2003).
Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas Relacionados
con la Salud.
Organización Mundial de la Salud. Décima Revisión.
- Ferrer, Eulalio (2001).
Comunicación e información.
México: Fondo de Cultura Económica
- Fierro Bardají, Alfredo. (1997)
Estrés y salud.
Editorial Pirámide. Madrid.
- Folkman, S.; Lazarus, R. S. (1986)
Estrés y procesos cognitivos.
Ediciones Martínez Roca. España.
- Fonseca Yerena, Socorro. (2005)
Comunicación oral: fundamentos y práctica estratégica.
Editorial Pearson. México.

- Fontana, David. (2000)
Control de estrés.
Editorial Manual Moderno. México.
- Forcada M. Josep (1997).
La diversidad en la comunicación humana.
Editorial Herder. Barcelona.
- Freire, Paulo. (2004)
¿Extensión o comunicación?
Editorial Siglo XXI. México.
- Furnham, Adrián. (1995)
Personalidad y Diferencias Individuales en el Trabajo.
Ediciones Pirámide. Madrid.
- Galdeno Aramenda Jesús Ma. (1995).
La vida en pareja: evolución y problemática actual.
Editorial San Esteban. Buenos Aires.
- Garrig, Mechthilde. (1991)
Cómo superar el estrés de la vida cotidiana.
Editorial Everest. España.
- Gómez, Marcelo M. (2006)
Introducción a la metodología de la investigación.
Editorial Brujas. Córdoba.
- Gottman, John; Silver, Nan. (2000)
Siete reglas de oro para vivir en pareja.
Editorial De Bolsillo. México.
- Hernández Sampieri, Roberto; Fernández Collado, Carlos; Baptista Lucio, Pilar.
(2008)
Metodología de la investigación.
McGraw-Hill. México.
- Heitkemper, M.M.; Mantik Lewis, Sharon; Dirksen S.R. (2004)
Valoración y cuidados de problemas clínicos.
Editorial Elsevier. España.
- Judy C y cols (1987).
Comunicación y género
Editorial Pearson. Barcelona España.
- Kutash, Irwin L.; Schlesinger, Louis B. (1981)
Manual sobre el estrés y la ansiedad.

Editorial Jossey-Bass Publishers. San Francisco.

León Mejía, Alma B. (2008)

Estrategias para el desarrollo de la comunicación profesional.

Editorial Limusa. México.

López-Ibor Aliño, Juan José; Valdés Miyar, Manuel; Pichot, Pierre. (2002)

DSM IV-TR: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales.

Editorial Masson. España.

López Rosetti, Daniel. (2005)

Epidemia del siglo XXI: ESTRÉS. Cómo entenderlo, entenderse y vencerlo.

Editorial Lumen. Argentina.

Martínez de Velasco, Alberto; Nosnik, Abraham. (1988)

Comunicación organizacional práctica.

Editorial Trillas. México.

Meichenbaum, Donald. (1988)

Manual de inoculación de estrés.

Editorial Roca. México.

Miller, S.; Nunnally, E.; Wackman, D. (1976)

Comunicación. Formación para parejas.

Editorial Evane, Los Ángeles.

Miranda Bedoya Patricia 1993.

Estudio de género y feminismo.

Editorial Fontamara. UNAM.

Moreno, Pedro; Martín, C. Julio (2000)

Dominar las Crisis de Ansiedad.

Editorial Descler de Brower. España.

Mucchielli, Alex. (1998)

Psicología de la comunicación.

Editorial Paidós, España.

Nowack, Kenneth M. (2002)

Perfil de estrés.

Editorial Manual Moderno. México.

Olivé, Leon; Pérez Ransanz, Ana Rosa. (2006)

Metodología de la investigación.

Santillana. México.

Orlandini, Alberto. (1999)
El estrés, qué es y cómo evitarlo.
Editorial La Ciencia para Todos. México.
Ortiz Uribe, Frida Gisela. (2004)
Diccionario de metodología de la investigación científica.
Editorial Limusa. México.

O'Sullivan, Ryan Jeremiah (1996)
La comunicación Humana
Publicaciones UCAS Editorial. Venezuela.

Palmero, Francisco. (1996)
Emociones y adaptación.
Editorial Paidós. Barcelona.

Polaino-Lorente Aquilino; Cabanyes Truffino, Javier; Del Pozo Armentia, Araceli.
(2003)
Fundamentos de psicología de la personalidad.
Editorial Rialp, S. A. España.

Powell, John. (1989)
¿Por qué temo decirte quién soy?
Editorial Sal Terrae. España.

Rage Átala, Ernesto J. (2002)
La pareja: elección, problemática y desarrollo.
Editorial Plaza y Valdés. México.

Rodríguez Moguel, Ernesto A. (2005)
Metodología de la investigación.
Colección Héctor Merino Rodríguez Universidad de Juárez Autónoma de
Tabasco. México.

Rojas Soriano, Raúl. (1999)
Guía para realizar investigaciones sociales.
Editorial Plaza y Valdez. México.

Salkind, Neil J. (1999)
Metodos de investigación.
Editorial Prentice Hall. México.

Sanz V (2007).
Diferencias de comunicación entre hombres y mujeres.
Editorial Paidos. España.

Satir, V. (1986)

Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar.
Editorial Pax. México.

Schramm Lang, Wilbur; Roberts, Donald F. (1955)

How communication works, the process and effects of mass.
Editorial Universidad Urbana de Illinois. Estados Unidos.

Stora, Jean Benjamín. (1991)

El Estrés.
Editorial Modernidad. México.

Talarn, Antoni; Jarne, Adolfo (2005)

Manual de psicopatología clínica.
Editorial Paidós. España.

Ure, Mariano. (2001)

El diálogo Yo-Tú como teoría hermenéutica en Martín Buber.
Editorial Universitaria de Buenos Aires. Argentina.

Valbuena F (1979).

La comunicación y sus clases.
Editorial Edelvives. Barcelona.

Watzlawick, Paul; Ceberio, Marcelo R. (2008)

Ficciones de la realidad. Realidades de la ficción. Estrategias de la comunicación humana.
Editorial Paidós. España.

Woolfolk, Anita. (2006)

Psicología Educativa.
Editorial Pearson. Mexico.

Willi, Jürg. (2002)

Pareja Humana: Relación y Conflicto.
Editorial Morata, España.

Yanes, Jesús. (2008)

El control del estrés y el mecanismo del miedo.
Editorial Edaf. España.

OTRAS FUENTES DE INVESTIGACIÓN

Tesis

Carrillo Medina Laura (2004).

Relación entre estilos de comunicación, manejo de conflicto y satisfacción en la relación de pareja.

Tesis de Licenciatura, Psicología. Universidad de las Américas. Puebla.

Lemus H. (1996).

Comunicación de pareja, estudio preliminar de un instrumento para medir algunos trastornos.

Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM.

María del Carmen Hernández de Anda (2006).

Estilo de Vida y Estrés en Estudiantes Universitarios de la UDLA-P.

Tesis de Licenciatura, Psicología. Universidad de las Américas. Puebla.

Nina Estrella, R. (1991)

Comunicación Marital y Estilos de Comunicación: Construcción y Validación.

Tesis de Doctorado, Facultad de Psicología, UNAM.

Hemerografía

Hawkins, J., Weisberg C. y Ray, D. (1980) Spouse differences in communication style: preference, perception, behavior. *Journal of Marriage and the Family*, (August): 585-593.

Norton, R. W. (1978)

Foundation of a communicator style construct.

Human Communication Research, 4(2), 99-112.

Slipak, Óscar. (1991)

“Concepto del estrés”,

1ª parte, Alcmeón, vol. 1, Nº 3, págs. 355–360, Buenos Aires.

Artículos de Internet

De la Barca Calderón. (2006)

Estrés Laboral.

Revista de Psicología.

<http://www.gueb.org/motivacion/Estres-Laboral.htm>

Núñez Lagos. (2007)

La igualdad del hombre y la mujer en la educación.

<http://www.rieoei.org/deloslectores/art.pdf>.

Ortega, J. (1999)

Estrés y trabajo.

Revista de medicina y salud en internet.

http://www.medspain.com/n3_feb99/stress.htm.

Tapia Antezana Evelyn. (2006)

La comunicación en la pareja como factor que incide en la violencia física contra la mujer.

Revista de trabajo social, trabajo social difunde.

<http://www.tsdifunde.com/sistematizacion-mainmenu-comunicacion-violencia>.

UDV (2011)

“Origen de la Universidad Don Vasco”

<http://www.udv.edu.mx/00historia.html>.

<http://www.udv.edu.mx/00instalaciones.html>.

ANEXO 1

TEST DE COMUNICACIÓN

NOMBRE _____ EDAD _____

A continuación se le presenta un listado de oraciones que tiene como objetivo determinar la comunicación que existe entre usted y su pareja.

INSTRUCCIONES: Lea cuidadosamente cada oración y conteste marcando con una X la respuesta que más se acerque a la realidad. Las opciones de respuesta son las siguientes:

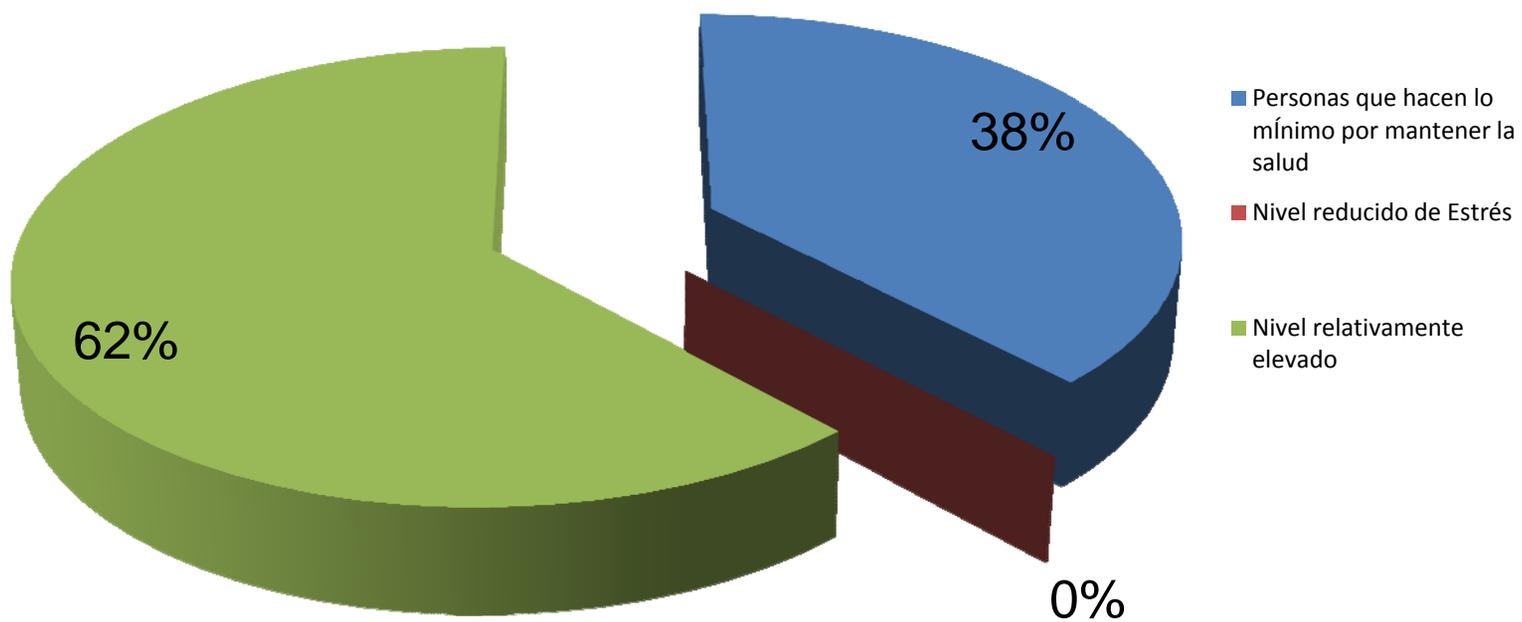
- 1. Nunca. 2. Rara vez. 3. Algunas veces 4. A menudo
5. siempre.**

	1	2	3	4	5
1. Presto atención a mi pareja y escucho lo que me dice.					
2. Cuando discutimos mi tono de voz es más alto de lo habitual.					
3. Cuando discutimos mi pareja me da la espalda y me ignora.					
4. Mi pareja me presta atención y me escucha.					
5. Considero sus sugerencias en lugar de rechazarlas de inmediato.					
6. Mi pareja tiene en cuenta mis sugerencias en lugar de rechazarlas de inmediato.					
7. Cuando algo de mi pareja no me parece me callo y no digo nada.					
8. Trato de cuestionar todas sus decisiones.					
9. En momentos de tensión soy capaz de tranquilizarme y escuchar las necesidades de mi pareja.					
10. Mi pareja trata de cuestionar todas mis decisiones.					
11. Mi pareja se dirige a mí con insultos.					

12. Pienso que mi pareja siempre tiene la razón.					
13. Cuando discutimos prefiero ignorar la discusión y si es posible me retiro del lugar.					
14. Expreso a mi pareja todo lo que siento.					
15. Me cuesta trabajo expresar mi enfado ante mi pareja.					
16. Cuando noto que algo entre los dos no funciona bien lo hablamos enseguida.					
17. En situaciones tengo que mentir para que no se moleste mi pareja.					
18. Impongo mi punto de vista ante mi pareja.					
19. Oculto mis sentimientos a mi pareja por temor a ser rechazado/a.					
20. Cuando nos encontramos por la noche hablamos de lo que nos ha ocurrido durante el día.					
21. Durante una conversación soy yo quien habla todo el tiempo.					
22. Entre mi pareja y yo hay plena confianza.					
23. Constantemente nos recriminamos asuntos pasados.					
24. Le cuento mis problemas o inquietudes a mi pareja.					
25. Hablamos con frecuencia de nuestras metas a futuro.					

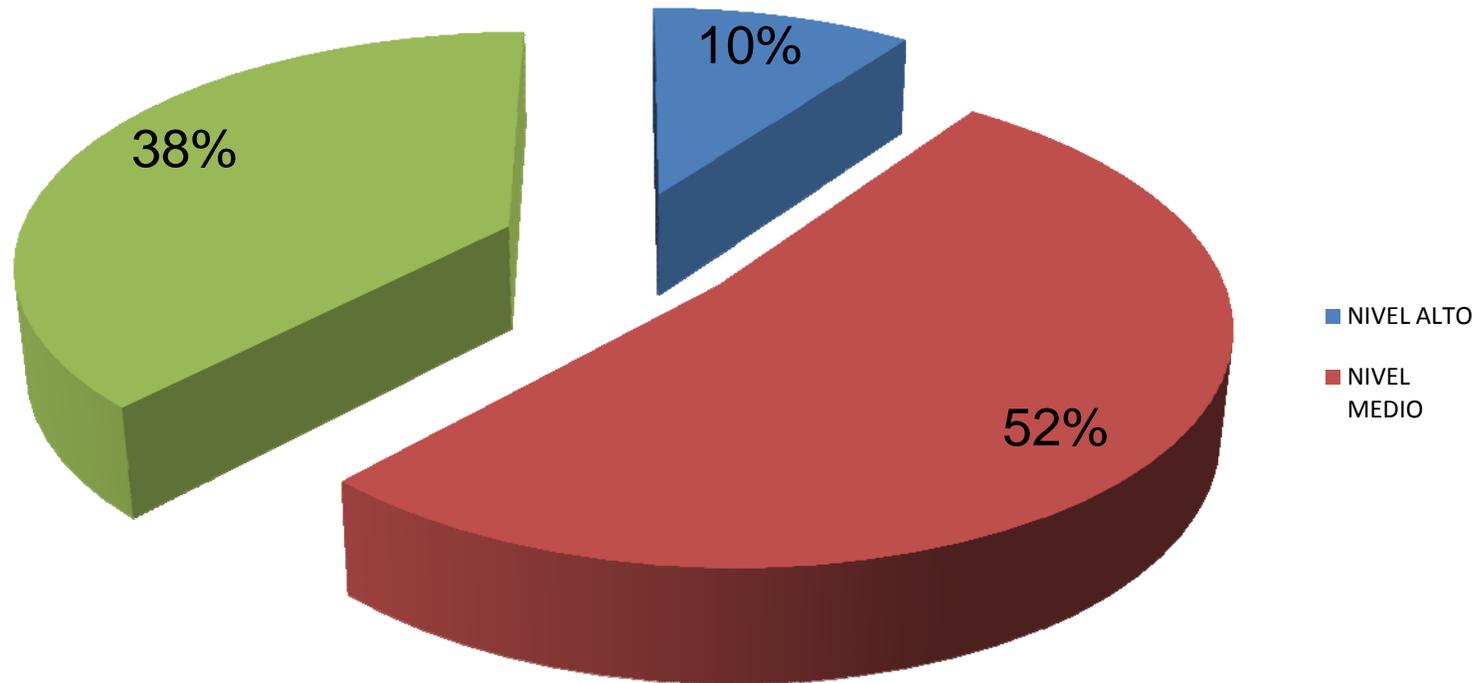
ANEXO 2

NIVELES DE ESTRÉS DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DE ARQUITECTURA



ANEXO 3

NIVEL DE COMUNICACIÓN DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DE ARQUITECTURA



ANEXO 4 CORRELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE ESTRÉS Y LA COMUNICACIÓN

