

UNIVERSIDAD DON VASCO, A.C.

INCORPORACIÓN NO. 8727-25

A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO.

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

*REPERCUSIONES DEL ESTRÉS EN EL RENDIMIENTO
ACADÉMICO DE ESTUDIANTES QUE SON MADRES EN LA
UNIVERSIDAD DON VASCO.*

TESIS

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

Licenciada en Psicología

P R E S E N T A :

Andrea de Jesús Equihua Villicaña.

Asesor: Lic. Héctor Raúl Zalapa Ríos.

Uruapan, Michoacán, a 22 de mayo de 2012.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

ÍNDICE.

INTRODUCCIÓN	1
Antecedentes	1
Planteamiento del problema	4
Objetivos	5
Hipótesis de investigación	6
Justificación	7
Marco de referencia	8
CAPÍTULO 1. ESTRÉS.	
1.1 Concepto de estrés	11
1.2 Causas del estrés	13
1.2.1 Causas psicosociales	13
1.2.2 Causas bioecológicas	14
1.2.3 La personalidad como causa de estrés	14
1.2.4 Las seis fuentes del estrés	15
1.2.5 Causas del estrés en la escuela	17
1.3 Consecuencias positivas y negativas del estrés	19
1.4 Clasificación del estrés	20
1.4.1 Clasificación del estrés de acuerdo al DSM IV – TR	20
1.4.1.1 Trastorno por estrés postraumático	21
1.4.1.2 Trastorno por estrés agudo	24
1.4.2 Clasificación del estrés de acuerdo al CIE – 10	26
1.4.2.1 Trastornos neuróticos relacionados con el estrés y somatoformes	27
1.4.3 Clasificación del estrés de acuerdo al inventario de estresores psicosociales	36

1.5 Prevención del estrés	42
1.6 Manejo del estrés	42
1.6.1 La relajación progresiva	43
1.6.2 Estilos defensivos para enfrentar los estresores.	43
1.6.3 Tratamiento multidisciplinario	44
CAPÍTULO 2. RENDIMIENTO ACADÉMICO.	
2.1 Concepto de rendimiento académico	48
2.2 Tipos de rendimiento académico	50
2.3 Diferenciación entre un buen y un mal rendimiento académico	51
2.4 Factores que influyen en el rendimiento académico	52
2.4.1 El estrés	53
2.4.2 Factores externos e internos	53
2.4.3 Aspectos contextuales del alumno.	55
2.4.4 Factores generales	57
2.5 Tipos de alumnos	58
2.5.1 Clasificación por su motivación	59
2.5.2 Clasificación de acuerdo a la asistencia a clases	61
2.5.3 Estudiantes tradicionales y no tradicionales	61
2.5.4 Alumnas que son madres en un nivel universitario	63
2.6 Métodos evaluativos de rendimiento académico	64
2.6.1 Evaluación por normas	64
2.6.2 Evaluación por criterios	65
2.6.3 Evaluación con calificaciones	65
2.6.4 Evaluación con pruebas	66

CAPÍTULO 3. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

3.1 Descripción metodológica	73
3.1.1 Enfoque	74
3.1.2 Tipo de investigación	75
3.1.3 Tipo de estudio	76
3.1.4 Alcance	76
3.1.5 Técnicas de recolección de datos	77
3.2 Descripción de la población	81
3.3 Descripción del proceso de investigación	82
3.4 Análisis e interpretación de resultados	85
3.4.1 Estrés	85
3.4.2 Rendimiento académico	88
3.4.3 Influencia del estrés en el rendimiento académico	90
CONCLUSIÓN	93
BIBLIOGRAFÍA	97
HEMEROGRAFÍA	103
OTRAS FUENTES	103
ANEXO A	104
ANEXO B	107
ANEXO C	108

INTRODUCCIÓN.

Antecedentes.

En el transcurso de su evolución, el ser humano se ha preocupado por investigar y descubrir factores de su entorno tomando en cuenta el contexto y la época en la que vive, centrándose en aquellas situaciones que influyen en su desarrollo personal, por lo tanto el estrés y el rendimiento académico, no han sido la excepción.

En el año 2003, en la comunidad de Quinceo, Michoacán, se realizó una tesis bajo el título de: “Factores sociales que influyen en el Rendimiento Académico”, en la cual Reyes, tomó una muestra representativa de 18 alumnos estudiantes de telesecundaria de entre 15 y 17 años de edad, con el objetivo de explicar la influencia que tienen los factores sociales, como la movilidad social, el nivel socioeconómico, las expectativas y las crisis de valores, en el rendimiento académico de los alumnos; dichos factores fueron estudiados mediante el método etnográfico, el cual se refiere al estudio de la situación en su ambiente natural, tomando en cuenta todas las cualidades que distinguen a la población.

Las técnicas de investigación utilizadas fueron la entrevista y la observación, además, los instrumentos utilizados fueron el diario de campo y la guía de entrevista; dichos instrumentos y técnicas fueron aplicados tanto a los maestros como a los alumnos, obteniendo como resultado que los factores sociales sí tienen una influencia importante en el rendimiento académico, sobre todo el factor socioeconómico.

Otra investigación interesante al respecto, fue la realizada por Archundia, en el año 2006, titulada “La influencia de la motivación en el rendimiento académico en la escuela de Psicología de la Universidad Don Vasco”, esta tesis fue realizada en la ciudad de Uruapan, Michoacán, en la que se tomó como muestra a 162 alumnos, de entre 18 y 25 años de edad, que conformaban la matrícula de la carrera de Psicología en la Universidad Don Vasco, con el objetivo de analizar la correlación que existe entre la motivación y el rendimiento académico.

Para poder llevar a cabo la investigación, se aplicó a la muestra un test de motivación llamado Encuesta de Habilidades para el Estudio y, además se recabaron las listas de calificaciones de los sujetos que componen la muestra; una vez recabada la información, se hizo un análisis estadístico de las variables, obteniendo como resultado que la motivación influye directamente en el rendimiento académico de los alumnos de la escuela de Psicología.

En el año 2003, Pérez, Rodríguez y Borda de la Universidad de Sevilla, publicaron una investigación titulada: “Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios”, en ella se utilizó una muestra de 141 alumnos de la escuela de Psicología, con el objetivo de analizar la influencia y la relación que existe entre el estrés y el rendimiento académico.

Para la investigación, se aplicaron los siguientes instrumentos psicológicos: Escala de Sucesos Estresantes Extraordinarios y la Escala de Evaluación del Estrés y, los resultados se compararon estadísticamente con la media de las

calificaciones generales de los alumnos, descubriendo que a pesar de que el nivel de estrés que generan los estudiantes no influye directamente en su rendimiento académico, éste sí tiene que ver con su motivación y con su energía para realizar las actividades escolares.

Planteamiento del Problema.

Durante el transcurso de la vida, el ser humano está expuesto a un sinnúmero de estímulos, tanto internos como externos, que al implicar una exigencia o un mayor rendimiento hacia una actividad específica, repercuten directamente en su conducta generando estrés, esto se debe a que a partir de dichos estímulos el individuo reacciona y desarrolla cada una de sus actividades.

Una de las exigencias más tempranas que el ser humano recibe del ambiente, es sin duda, el desarrollo escolar, en el cual influyen diversos estresores como es el caso de los exámenes, los proyectos y la familia que, entre otros, pueden repercutir en el rendimiento académico de los alumnos. Debido a que la familia es un factor importante en la vida de cualquier estudiante, su ambiente y los vínculos que se establecen al interior de la misma, pueden afectar el rendimiento académico del individuo, ya sea de manera benéfica o perjudicial.

Es por ello que en la presente investigación, se correlaciona la influencia del estrés universitario con el rendimiento académico de aquellas estudiantes de la Universidad Don Vasco, A.C. que, además de lidiar con las exigencias escolares, tienen a su cargo las responsabilidades que implica la maternidad, por lo que surge la pregunta de investigación: ¿el estrés influye en el rendimiento académico de las alumnas universitarias que son madres?.

Objetivos.

Objetivo general.

Conocer la influencia del estrés, en el rendimiento académico de las estudiantes que son madres en la Universidad Don Vasco, A. C.

Objetivos particulares.

1. Definir el concepto de estrés.
2. Analizar los principales factores considerados como estresores.
3. Analizar las principales consecuencias psicológicas del estrés.
4. Conocer el nivel de estrés que poseen las estudiantes de la Universidad Don Vasco que son madres.
5. Determinar el concepto de rendimiento académico.
6. Conocer los principales factores que afectan el rendimiento académico.
7. Determinar los principales enfoques en cuanto a la medición del rendimiento académico.
8. Identificar el rendimiento académico de las estudiantes que son madres en la Universidad Don Vasco.

Hipótesis de investigación.

La vida del estudiante universitario, implica una serie de exigencias que le generan estrés, por lo que su reacción ante las mismas repercute en su rendimiento académico; una de dichas exigencias la genera el entorno familiar que puede favorecer o no su desempeño.

En el caso de las estudiantes universitarias que son madres, ya sea antes o durante su preparación profesional, intervienen otros factores, es por ello que se pretende aceptar o descartar alguna de las siguientes hipótesis de investigación:

Hipótesis de trabajo: Existe una correlación fuerte entre el estrés y el rendimiento académico de las alumnas universitarias que son madres.

Hipótesis nula: No existe una correlación fuerte entre el estrés y el rendimiento académico de las alumnas universitarias que son madres.

Justificación.

Debido a la creciente globalización mundial, el ser humano se enfrenta a un incremento en la competitividad, por lo que se hace indispensable que éste se prepare a nivel profesional, independientemente de su género o condición social, de tal manera que sea capaz de sobresalir en su contexto y en el rubro o giro al cual desee dedicarse.

Aunado a lo anterior, las responsabilidades tanto del entorno universitario como del entorno familiar generan estrés en el individuo, afectando, de manera positiva o negativa, su rendimiento académico, de ahí surge la importancia de analizar dichas variables, ya que su estudio contribuye a la diferenciación de aquellos factores estresantes que pueden aprovecharse y aquellos que deben eliminarse, para que los alumnos tengan un rendimiento académico favorable.

Esta investigación, puede beneficiar a los estudiantes universitarios para que tengan la oportunidad de comparar las diferentes reacciones que se tienen ante el estrés universitario, agregándole un factor personal como es el caso de la maternidad.

Al realizar la investigación, primordialmente se puede obtener información que enriquezca los datos existentes al respecto, ya que es una problemática concreta que incluye una variable poco estudiada, como es el caso del estrés que viven las universitarias que son madres, el cual es generado por su situación familiar y por los requerimientos escolares.

Marco de Referencia.

Esta investigación se llevó a cabo en la ciudad de Uruapan, Michoacán, México, dentro de las instalaciones de la Universidad Don Vasco, A. C., ubicada en el entronque carretera Uruapan – Pátzcuaro No. 1100 de la Colonia Residencial Don Vasco. La Universidad Don Vasco, A. C. y sus fundadores, pasaron por una gran cantidad de obstáculos para poder llegar a consolidar lo que es ahora la Universidad.

De acuerdo con Zalapa (2005), los comienzos de la Universidad se remontan al año 1962, en el que el Señor Cura José Luis Sahagún de la Parra y el Presbítero Gonzalo Gutiérrez Guzmán comenzaron a idear un proyecto educativo innovador, que pudiera satisfacer las necesidades de la región, que permitiera el acceso a todos los estratos sociales y que fuese mixta, incluyendo educación secundaria, media e incluso superior y que a la vez, pudiera ofrecer la convivencia de seminaristas de la Ciudad de Zamora con personas de su misma edad que no pertenecieran al seminario.

Una vez definidas las características del proyecto, el 24 de febrero de 1964 el “Instituto Cultural Don Vasco”, como se llamó inicialmente, tomó vida legal al constituirse como una Asociación Civil, y el 7 de marzo del mismo año, el Instituto abrió sus puertas a dos grupos de nivel secundaria y se integró al equipo el Licenciado Rafael Anaya González “asesor moral del Instituto”, quien contribuyó en la consolidación del mismo.

En el año de 1967 se abrió la Preparatoria y en el año de 1970 se inaugura la escuela de Administración. Luego de una crisis en el año en 1977 el Licenciado Anaya y la Señorita Esther Ángeles Galván, renovaron el sistema administrativo, a partir de ello se empezaron a abrir carreras profesionales de acuerdo a las necesidades más sobresalientes de la región, Contaduría Pública, Arquitectura, Trabajo Social y Planificación para el Desarrollo Agropecuario.

Durante 1988, el Instituto Cultural Don Vasco se constituye como “Universidad Don Vasco”, y poco a poco inaugura las Licenciaturas en Pedagogía, Diseño Gráfico e Ingeniería Civil además de la Secundaria; posteriormente se abre la Licenciatura en Derecho y se agregan algunos programas de Postgrado, Maestrías y algunos Diplomados, finalmente en el año 2004 se inaugura la carrera más joven de la universidad, la Licenciatura en Psicología. Con todo esto, los fundadores lograron su objetivo, el cual radicaba en crear un Centro Educativo que promoviera la conciencia y abriera caminos a los pobladores de la región michoacana.

La Universidad sigue un enfoque humanista que busca el perfeccionamiento y la realización del hombre, por medio de la constante preparación y entrenamiento en el desarrollo de sus habilidades para que en lo posterior, contribuyan al desarrollo de su comunidad.

El lema universitario es “Integración y Superación”, y se refiere a que la comunidad universitaria y sus familias, reúnan su ideología y su esfuerzo sin hacer distinciones sociales, de género o de creencias, procurando ante todo

mantener la igualdad y erradicar el egoísmo al compartir avances científicos y filosóficos; además se refiere a esa capacitación y mejoramiento continuo que debe aprovechar el individuo para ampliar sus horizontes y servir a los demás.

Una vez explicado lo anterior, podrá entenderse mejor la misión de la Universidad, que a continuación se cita textualmente: “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” (Zalapa; 2005:30).

Actualmente, la universidad se encuentra organizada, a nivel administrativo, por cinco categorías principales en el siguiente orden de importancia, la principal es Rectoría, la cual es dirigida por el Lic. Rafael Anaya González, enseguida el departamento de Coordinación Académica que es dirigido por el Lic. Héctor Raúl Zalapa Ríos, luego los departamentos de Direcciones Técnicas las cuales están a cargo de los directores de cada una de las 10 carreras de la Universidad, así como de la Secundaria Don Vasco y el C. C. H. y finalmente, el departamento de Áreas de Servicio, el cual es atendido por el responsable de cada área, las cuales incluyen Biblioteca, Cafetería, Administración, Extensión Universitaria, Servicios Generales, Informática y Prefectura, entre otros.

CAPÍTULO 1

ESTRÉS.

Desde su aparición en la tierra, el ser humano ha tenido que pasar por diferentes procesos adaptativos a fin de sobrevivir e ir tomando control sobre las variadas especies del planeta, lo cual provocó que el individuo fuera modificando y adoptando distintas conductas obedeciendo a las exigencias de su entorno.

Actualmente no hay diferencias al respecto, ya que la creciente competitividad de la sociedad, promueve mayores exigencias en el individuo generando una importante carga de tensión. Por lo anterior, a continuación se definirá el concepto de estrés y se explicarán aquellos aspectos más sobresalientes del mismo, como es el caso de sus causas, las consecuencias positivas y negativas, su clasificación y finalmente, la prevención y el manejo de éste.

1.1 Concepto de estrés.

A lo largo de los años, se ha logrado acumular una importante cantidad de literatura que hace referencia al concepto de estrés, la cual incluye diferentes enfoques del mismo que pueden provocar confusión, es por ello que a continuación se menciona una breve reseña de la evolución que ha tenido este concepto.

Según Fierro (1996), alrededor del siglo XV, la palabra Estrés era definida de manera general como presión o tensión, luego, en el siglo XVII este término fue adoptado por la física para expresar la dinámica de la fuerza aplicada hacia determinada estructura y su resistencia para confrontar la presión externa, y no fue sino hasta el siglo XX que algunos especialistas en medicina psicosomática comenzaron a tomar la palabra estrés como una causa de mala salud o de enfermedad mental.

Este nuevo enfoque, permitió que se ampliara el concepto de estrés y que incrementara el interés sobre la investigación del mismo. De acuerdo con Wilder y Plutchik (1992), un autor importante en la investigación del estrés fue Selye, quien hace una diferenciación entre estresor y estrés, tomando al primero como estímulo y al segundo como un desequilibrio corporal. Una vez aclarada la evolución del concepto, se señalan algunas de las definiciones que, de manera integral, aclaran el significado de estrés.

Uno de los conceptos de estrés es: “el estrés debe ser concebido como un sistema dinámico de retroacción con componentes específicos; la intervención en cualquiera de las fases constituyentes puede influir en el resultado” (Wilder y Plutchik; 1992:1191). Los autores además, hacen alusión a todos los componentes del individuo que contribuyen con la aparición del estrés, estos componentes individuales son las reacciones cognitivas, emocionales y defensivas que cada sujeto tiene y con los cuales se enfrenta a las diversas situaciones de la vida cotidiana, señalando que cualquier alteración en estos

componentes puede modificar la reacción del organismo ante determinadas situaciones.

En otro concepto más, se refiere que “el estrés es una exigencia a las capacidades de adaptación de la mente y el cuerpo” (Fontana; 1992:3).

Finalmente, en el siguiente concepto el estrés es un: “proceso transaccional, de intercambio e influencia recíproca, entre la situación estresante y el organismo, fruto del cual podría, o no, presentarse la reacción de estrés” (Fierro; 1996:179).

1.2 Causas del estrés.

Cotidianamente el individuo interactúa con estímulos diversos, por lo que cualquier agente o factor externo o interno, llamado estresor, puede ser la causa del estrés; sin embargo, según Lopategui (2000), dichos factores pueden clasificarse en tres grupos: psicosociales, bioecológicos y personalidad, los cuales se describirán a continuación.

1.2.1 Causas psicosociales.

Se refieren a aquellas situaciones cotidianas en las que el individuo interactúa con otros e interpreta, cada una de las emociones y los pensamientos que determinada situación le genera, es decir, de acuerdo a la interpretación que dé el sujeto a lo que vive, podrá o no generar estrés.

1.2.2 Causas bioecológicas.

Son todas aquellas alteraciones que tiene el individuo a nivel fisiológico, como pueden ser enfermedades o intoxicaciones y, todas las variaciones ambientales que se pueden presentar en el exterior, como es el caso de la contaminación o el frío, entre otros.

1.2.3 La personalidad como causa de estrés.

De manera general, la personalidad se refiere a la forma en que cada individuo se percibe a sí mismo y percibe su entorno, esto se aprecia en el comportamiento y las actitudes de cada individuo en su cotidianidad.

En relación a la personalidad, Friedman y Rosenman (1974), hicieron una clasificación, en la que relacionaron el comportamiento del individuo con su propensión a enfermedades cardíacas, denominándolas: Personalidad Tipo A y Tipo B.

- Personalidad tipo A: algunas de las características de Personalidad Tipo A, son: agresividad, impaciencia, hostilidad, movimientos rápidos, intentan hacer dos o más cosas 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.

- Personalidad tipo B: La Personalidad Tipo B, es el opuesto del A, y dentro de sus características se encontró que: carecen de hábitos, son muy pacientes, no tienen necesidad de mostrar sus logros, no son hostiles y buscan relajarse y divertirse.

Por lo tanto, 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 cardiacas, mientras los sujetos con personalidad tipo B tienden a reaccionar de manera más lenta y menos agresiva ante las situaciones cotidianas, logrando mantener el equilibrio.

Por lo que 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, ya que ello los hace sentir culpables.

1.2.4 Las seis fuentes del estrés.

Según López (2005), existen distintas circunstancias o áreas que al no ser satisfechas o alcanzadas por el ser humano son generadoras de estrés, y éstas deben ser diferenciadas adecuadamente, por lo que realizó una clasificación llamada “las seis fuentes del estrés”; descritas a continuación.

- Inteligencia intrapersonal: Es aquella que unifica la razón con las emociones, permitiendo que el individuo se encuentre satisfecho y en armonía consigo mismo.

- Inteligencia interpersonal: es la habilidad de conjuntar la razón y la emoción propia, con el fin de empatizar con otras personas. Aunado al dominio de la comunicación tanto verbal como no verbal.

- Amor: este se refiere a la necesidad que tiene el ser humano de brindar y recibir emociones para no sentirse solo, de tal manera que la existencia de amor en la vida del individuo lo ayuda a superar las adversidades que puedan llegar a presentarse.

- Proyecto: son aquellas aspiraciones personales que el individuo tiene para alcanzar durante su vida, y puede relacionarse con la familia, la profesión, etc.

- Trabajo: se relaciona con la satisfacción que experimenta el ser humano al realizar un esfuerzo que se ve reconocido y recompensado por los demás, así como gratificaciones económicas y personales al realizar actividades del agrado del individuo.

- Salud: este aspecto se refiere al bienestar físico (hipocondría) y psicológico del individuo (aceptación del propio cuerpo), ya que la alteración de cualquiera de los dos, puede provocar estrés.

Con ello se observa la importancia de que el ser humano haga una exploración de autoconocimiento, para que pueda distinguir aquellos aspectos de su vida y de su personalidad que puedan contribuir e incluso faltar en su vida, provocando el propio desequilibrio como es el caso de las seis fuentes del estrés mencionadas.

1.2.5 Causas de estrés en la escuela.

Según Kyriacou (2005), el estudio del estrés en el alumno se ha centrado en dos vertientes principales, por el impacto que han tenido de manera general.

- Estrés generado por los exámenes: principalmente se debe a la percepción que tienen los alumnos de que el éxito o fracaso en los exámenes constituye un momento decisivo en la trayectoria de sus vidas.

McDonald (2001) citado por Kyriacou (2005), menciona que la ansiedad ante los exámenes tiene dos componentes principales, el cognitivo, que afecta la percepción que tiene el alumno de sí mismo y, el estado emocional, que se refiere a las respuestas fisiológicas hacia el estrés del momento.

- Estrés por el cambio de centro de estudios: este se debe a los miedos que tiene el alumno por las posibles intimidaciones o abusos de los alumnos mayores, así como a la adaptación a un lugar desconocido.

Además, Buendía (1993) menciona que el ambiente escolar genera una fuente adicional de problemas y dificultades debido a sus constantes demandas hacia el alumno, por lo que se desarrolla estrés; señala cuatro situaciones principales que desencadenan la aparición de éste último dentro de la escuela, y son las siguientes:

- Adaptarse a un entorno nuevo y extraño: adaptarse a un entorno fuera del hogar; sea cual sea la edad de ingreso. Además, la escuela a menudo supone una estructura física compleja, con áreas específicas, algunas de las cuales son de libre acceso al alumno, mientras que otras le están vedadas.
- Relaciones con los compañeros: debe satisfacer los requerimientos de participar en las actividades de grupo y establecer relaciones con los compañeros de igual edad; los peligros principales en este campo son las bromas, la exclusión y la victimización.
- Cuestiones cognitivas: las tareas académicas suponen un gran desafío, ya que ponen a prueba las capacidades y exigen la competencia en muchos frentes. Además de las habilidades cognitivas, hace falta poseer una serie de características personales, como la paciencia, la apertura al aprendizaje y la capacidad para aceptar críticas y aprender de ellas, entre otras.

- Cuestiones relacionadas con el profesor: se encara la autoridad del profesor de un modo diferente a como se hace en el hogar, ya que falta el vínculo afectivo, pudiendo a veces la disciplina evocar sentimientos de culpa y ansiedad o bien de rabia y agresión.

Finalmente Armstrong (2004) apoya esta diferenciación, ya que para él, la escuela es una más de las tensiones que tiene el individuo debido a que abarca cuestiones diversas como: "... la presión para desempeñarse académicamente, ser humillado por el profesor o ser blanco de burlas de los estudiantes, la intensa competencia en clase o en los deportes, ser excluido de las actividades de grupo, recibir notas deficientes y la amenaza de los niños pendencieros" (Armstrong; 2004:143).

1.3 Consecuencias positivas y negativas del estrés.

Como se mencionó anteriormente, independientemente de lo que cause el estrés, éste puede ser tanto beneficioso como perjudicial, dependiendo de la utilidad que cada individuo le de a sus reacciones y, esta misma dependerá tanto del tipo de personalidad del individuo como de su entorno.

Es así como se distingue al estrés positivo denominado eustrés y al estrés negativo denominado distrés, definiendo claramente su significado: "Eustrés o estrés positivo. Es la adecuada motivación necesaria para culminar con éxito una prueba o situación complicada. Es el generado ante un reto o desafío, que genera una sensación de logro y control. Por tanto es adaptativo, y estimulante, siendo necesario para el desarrollo de la vida en bienestar. Distrés o estrés negativo. Es

la inadecuada activación psicofisiológica que conduce al fracaso. Es el generado por una situación de fracaso ante un esfuerzo a realizar. Dañino y desmoralizante, produce sufrimiento y desgaste personal” (Fernández; 2006: 168)

1.4 Clasificación del estrés.

En este apartado se presenta la clasificación de estrés que se encuentra en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, Revisado (DSM IV - TR), éste es un manual estandarizado internacionalmente y a través del cual se puede llegar al diagnóstico del estrés con base en una clasificación respaldada por la APA (Asociación Americana de Psicología); además se presentan algunas otras clasificaciones que no se relacionan con los trastornos mentales.

1.4.1 Clasificación del estrés de acuerdo al DSM IV-TR.

De acuerdo con Luna (2002), la ansiedad es aquella respuesta física o psicológica del organismo, que previene al individuo de situaciones amenazantes para el mismo, por lo tanto el estrés se desprende de la ansiedad y es por ello que en el DSM IV-TR, el estrés aparece como parte de la clasificación de los Trastornos de Ansiedad, la cual se muestra a continuación.

- Crisis de pánico o crisis de angustia.
- Trastorno de angustia sin agorafobia.
- Trastorno de angustia con agorafobia.
- Agorafobia sin historia de trastorno de angustia.
- Fobia específica.

- Fobia social.
- Trastorno obsesivo-compulsivo.
- Trastorno por estrés postraumático.
- Trastorno por estrés agudo.
- Trastorno de ansiedad generalizada.
- Trastorno de ansiedad debido a enfermedad médica.
- Trastorno de ansiedad inducido por sustancias.

En esta investigación, solo se tomaron en cuenta aquellos trastornos relacionados con el estrés, los cuales son: Trastorno por estrés postraumático y Trastorno por estrés agudo.

1.4.1.1 Trastorno por estrés postraumático.

Se presenta cuando una persona experimenta o vive, una situación impactante para ella, puede ser algo que amenace su vida o la de otra persona. Y los criterios diagnósticos para este tipo de estrés, de acuerdo al DSM IV-TR son:

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

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 flashback, incluso los que aparecen al despertarse o al intoxicarse).

Nota: Los niños pequeños pueden reescenificar 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 1 mes.

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

Especificar si:

Agudo: si los síntomas duran menos de 3 meses

Crónico: si los síntomas duran 3 meses o más.

De inicio demorado: entre el acontecimiento traumático y el inicio de los síntomas han pasado como mínimo 6 meses.

1.4.1.2 Trastorno por estrés agudo.

Se presenta por presenciar una experiencia traumática al igual que el estrés postraumático, sin embargo en este caso, los síntomas deben durar de dos días a un máximo de cuatro semanas, de lo contrario es considerado estrés postraumático. Y los criterios diagnósticos para el Trastorno por Estrés Agudo de acuerdo con el DSM IV-TR, son los siguientes:

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

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 de flashback 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 motora).

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.

Como puede observarse, estos dos trastornos son similares sin embargo, uno puede ser indicativo del otro, por lo que se debe estar alerta en la aparición de cualquiera de los síntomas mencionados anteriormente para prevenir que el trastorno se agrave.

1.4.2 Clasificación del estrés de acuerdo al CIE - 10.

El CIE – 10, es la Décima revisión de la Clasificación Internacional de las Enfermedades y Problemas Relacionados con la Salud, la cual es utilizada principalmente por médicos para respaldar el diagnóstico de patologías diversas, por lo que su contenido incluye desde trastornos psiquiátricos hasta trastornos fisiológicos.

La sección del CIE – 10 que corresponde a los trastornos mentales, incluye un capítulo que se refiere a los diez grupos de síndromes psiquiátricos, uno de los cuales es llamado: Trastornos neuróticos relacionados con el estrés y somatoformes; para los fines de esta investigación, a continuación se hace mención de los diez grupos de síndromes, ahondando en el anteriormente señalado, con el desglose de sus apartados.

Síndromes psiquiátricos.

- Trastornos mentales orgánicos.
- Trastornos debidos a consumo de sustancias psicotropas.
- Esquizofrenia y trastornos esquizotípicos y delirantes.
- Trastornos del ánimo o afectivos.
- Trastornos neuróticos relacionados con el estrés y somatoformes.
- Síndromes de comportamiento asociados con disfunciones fisiológicas y factores físicos.
- Trastornos de la personalidad y del comportamiento de la edad adulta.
- Retraso mental.
- Trastornos del desarrollo psicológico.
- Trastornos del comportamiento de las emociones (de comienzo en la infancia y la adolescencia).

1.4.2.1 Trastornos neuróticos relacionados con el estrés y somatoformes.

Debido a que la neurosis constituye una gama amplia de síntomas y detonadores, a continuación se hace una subclasificación distintiva.

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.

Aunque situaciones de estrés psicosocial más leves ("acontecimientos vitales"), puedan precipitar el comienzo o contribuir a la aparición de un amplio rango de trastornos clasificados en otras partes de esta categorización, 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.

Reacción a estrés agudo.

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, incendio de la vivienda, etc.). 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).

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.

Pautas para el diagnóstico: 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:

a) 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.

b) 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.

Incluye: Crisis aguda de nervios, reacción aguda de crisis, fatiga del combate, "shock" psíquico.

Trastorno de estrés post-traumático.

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 causarían por sí mismos 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.

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.

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 psicotropas 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.

Pautas para el diagnóstico: Este trastorno no debe ser diagnosticado a menos que 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.

Trastornos de adaptación.

Estados de malestar subjetivo acompañados de alteraciones emocionales que, por lo general, interfieren con la actividad social y que aparecen en el periodo de adaptación a un cambio biográfico significativo o a un acontecimiento vital estresante. El agente estresante 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.

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, comportamientos agresivos o antisociales) pueden ser 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. Si predominan estas características debe recurrirse al carácter adicional que se refiere al predominio de alteraciones de otras emociones.

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 el carácter adicional de reacción depresiva prolongada.

Pautas para el diagnóstico:

- a) La forma, el contenido y la gravedad de los síntomas.
- b) Los antecedentes y la personalidad.
- c) El acontecimiento estresante, la situación o la crisis biográfica.

Incluye: "Shock cultural", reacciones de duelo, hospitalismo en niños.

Excluye: Trastorno de ansiedad de separación en la infancia.

Si se satisfacen las pautas de trastorno de adaptación, la forma clínica o manifestación predominantes pueden ser especificadas mediante un quinto carácter adicional:

a) Reacción depresiva breve: Estado depresivo moderado y transitorio cuya duración no excede de un mes.

b) 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.

c) 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.

d) 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 presenten también una conducta regresiva como enuresis nocturna o succión del pulgar.

- e) 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.

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

- g) Otro trastorno de adaptación con síntomas predominantes especificados.
- h) Otras reacciones a estrés graves.
- i) Reacción a estrés grave sin especificación.

1.4.3 Clasificación del estrés de acuerdo al inventario de estresores psicosociales.

Como ya se mencionó anteriormente, existen diversos estresores en la vida del ser humano, los cuales a su vez generan distintos tipos de estrés, como lo refiere el siguiente autor: "... entender los problemas de una persona con estrés...debe añadirse la comprensión sociológica, ya que se nace y se vive en determinados contextos sociales, como la familia, la escuela o el lugar de trabajo, cuya ideología y estructura tienen influencias decisivas sobre el sujeto" (*Orlandini; 1999: 77*), por ello dicho autor realizó la siguiente clasificación de estresores y se resaltan aquellos que pueden afectar directamente, a las mujeres universitarias que son madres.

- Psicotraumas característicos de la infancia y la adolescencia: pueden ocurrir por actitudes abusivas de los padres u otros familiares, carencia de estímulos, exceso de exigencia, embarazo de la madre, rivalidad, odio o celos por el padre, nacimiento o preferencia de los padres por algún hermano, conflictos, rivalidad y comparaciones entre hermanos, desventuras, enfermedad o muerte de un miembro de la familia, discordia o separación de los padres.

- Estrés escolar y académico: por lo general ocurre por el inicio de la actividad escolar, por inadaptación al régimen escolar, por haber cambiado de escuelas o por abuso y actitudes dañinas de los maestros. Sin embargo, deben investigarse otras causas que también resultan bastante comunes: errores pedagógicos en los programas, textos y métodos de enseñanza; abusos y conflictos con compañeros; dificultades con la atención o la capacidad intelectual; el estudio de materias sin interés ni motivación; o estrés por evaluaciones y exámenes. Otras causas de estrés son el fracaso académico; no lograr ingresar a una carrera; que deba estudiarse durante el tiempo libre del adulto; por sobrecarga curricular y ausencia de pausas entre clases; o por realizarse las actividades docentes en aulas superpobladas, con exceso de ruidos, temperaturas no confortables o defectos de iluminación.

- Estrés ocupacional: sucede por desempleo, inseguridad en el contrato de trabajo, inicio en una nueva actividad o un cambio de cargo, roles ambiguos

o conflictivos, lejanía del lugar de trabajo, sanciones, despidos, falta de reconocimiento moral, sobrecarga en la cantidad y calidad de las tareas, condiciones físicas inadecuadas, riesgos por peligrosidad o demandas a la justicia, pagos deficientes y el tipo de relaciones interpersonales generadas en la empresa, entre otros.

- Estrés sexual: es causado por incesto, represión sexual, culpas o ideas negativas respecto a la masturbación, fantasías eróticas u otros temas sexuales, miedo a la homosexualidad, abusos o perversiones sexuales, la fealdad, la carencia de atractivo erótico, el rechazo sexual, la exigencia de desempeño en la alcoba, valores y mitos sexuales nocivos, disfunción sexual, incompatibilidades con la pareja sobre el deseo, la excitación, la respuesta orgásmica o el modo de hacer el amor, burlas respecto a los genitales, dolor físico durante el coito, carencia de un ambiente aislado e íntimo para hacer el amor y el miedo a enfermedades venéreas o de transmisión sexual.

- Conflictos amorosos y matrimoniales: este tipo de estrés surge por un conflicto amoroso, infidelidad, culpa por relaciones extramatrimoniales, por convivencia obligada con ausencia de amor o por celos y falta de confianza, omisión de gestos de ternura y de comunicación, incumplimiento del contrato marital, el abuso, maltrato o violencia en la pareja y el abandono, la separación y el divorcio.

- Estrés por maternidad y paternidad: puede ser causado por rechazo a la maternidad o por oposición del *partenaire* a tener hijos; por una gestación indeseada o por estrés de la gestación; por aborto o esterilidad. En algunas culturas ser madre soltera es generador de estrés.

También el estrés dependiente de la incertidumbre ante el parto: las preocupaciones sobre la normalidad del recién nacido; las malformaciones, enfermedades y muerte del recién nacido; el estrés de los padres ante el recién nacido o el de padres adolescentes; el periodo de lactación; el parto y nacimiento de niños prematuros o el de gemelos; y la menopausia.

- Estrés familiar: la mayoría de las causas del sufrimiento familiar se relaciona con el tema de los hijos. Se consideran estresantes el esfuerzo para criar a los hijos. Se consideran estresantes el esfuerzo para criar a los hijos y los desacuerdos de los padres sobre el mejor modo de hacerlo. Otras causas del malestar se refieren al desapego, la falta de amor y el maltrato de los hijos hacia los padres. También las enfermedades, muerte, prisión, casamiento o abandono de la casa por los hijos.

- Estrés doméstico: se trata de un malestar invisible y poco percibido que depende de la compra de provisiones, la preparación de la comida, la limpieza de la vajilla, de la ropa o de la vivienda.

- Estrés del transporte: entre las causas que determinan el estrés, se encuentran, la necesidad de caminar largas distancias, la insuficiencia en los

servicios de transporte público, los problemas por fallas mecánicas, falta de combustible o mantenimiento del vehículo, los choques y la congestión de tránsito.

- Estrés de la vivienda: este tipo de estrés, es generado por la carencia de una vivienda, el incendio o daño en la casa, la residencia en un albergue, la inadaptación, los conflictos con el vecindario y los deseos de mudarse de residencia.

- Estrés médico y problemas de salud: es generado por iatrogenia, por las entrevistas y otros procedimientos de diagnóstico médico, por el ingreso a una unidad de emergencias o a un hospital, por el diagnóstico de enfermedades crónicas, incapacitantes o graves que incluso pueden provocar la muerte, la práctica de una intervención quirúrgica, cicatrices, amputaciones, malformaciones corporales, invalidez, tener a cargo un familiar enfermo, alarma por epidemias, etc.

- Crímenes y situaciones legales y policiales: este tipo sucede cuando se es objeto de lesiones, asalto o daño a la propiedad, cuando se extravía documentación personal, cuando se sufren accidentes y sanciones de tránsito, en casos de auditorías, procedimientos judiciales y juicios, detenciones o encarcelamientos, entre otras.

- Estrés económico: es provocado por los salarios o las pensiones insuficientes, los fracasos comerciales, la desproporción entre ingresos y gastos, las deudas y la pobreza, entre otros.

- Estrés social: se origina por las malas relaciones interpersonales, el aislamiento social, el hacinamiento, la opresión, la discriminación social de la mujer, los conflictos étnicos, raciales, religiosos, sindicales o políticos, entre otros.

- Estrés militar: ocurre durante el ingreso al servicio militar, el entrenamiento y la movilización de personal militar el maltrato y abuso por parte de oficiales u otros militares, la participación en combates, heridas y pérdida de compañeros en accidentes de guerra.

- Cambio en los patrones de vida: este es provocado por cambios de horarios y tiempos de sueño, por viajes prolongados con cambios de meridiano geográfico y de hora, por modificación en los hábitos alimenticios y sexuales, por el sedentarismo o la hiperactividad y por la modificación de las actividades recreativas.

Dada la extensa cantidad de estresores a los cuales se enfrenta el individuo, a continuación se mencionan algunas alternativas que previenen las repercusiones negativas del estrés.

1.5 Prevención del estrés.

Actualmente, el estrés es considerado uno de los grandes generadores de enfermedad física, por lo que se hace indispensable, buscar aquellas alternativas que permitan evitar el estrés.

De acuerdo con Plutchik y Wilder (1992), para prevenir el estrés, inicialmente se debe hacer una evaluación global de cada individuo, abarcando sus emociones, su percepción y sus estilos defensivos, para de esta manera darle herramientas que le faciliten la inhibición del estrés.

Otra de las alternativas que sugieren estos autores, está en función de la evaluación social, física, ambiental y personal de diferentes regiones, la cual pueden hacer las personas encargadas de crear programas de bienestar social; esto con el objetivo de brindar a las comunidades urbanas y rurales, los elementos para una mejor calidad de vida, con lo cual se disminuirían los estresores de las mismas.

Sin embargo, el estrés no puede erradicarse totalmente, solo puede controlarse, es por ello que a continuación se mencionan algunas alternativas de manejo del estrés.

1.6 Manejo del estrés.

La sociedad actual vive tan deprisa, que no siempre se da tiempo para revisar aquellas alternativas que cada individuo puede aplicar por sí solo con el objetivo de disminuir el impacto del estrés en la vida cotidiana, por lo que

enseguida se señalan algunas alternativas personales para controlar el estrés y algunas que pueden aplicarse mediante el entrenamiento con una persona especializada en la materia.

1.6.1 La relajación progresiva.

El método desarrollado por Edmon Jacobson en el año de 1938, es uno de los más utilizados actualmente por la influencia de los medios de comunicación, al igual que las disciplinas como el Yoga y la meditación. Éstas técnicas promueven la conexión de la mente con las sensaciones orgánicas, permitiendo que el individuo centre la atención en sí mismo y se desprenda de aquellas problemáticas que puedan estar influyendo en su equilibrio personal.

1.6.2 Estilos defensivos para enfrentar los estresores.

En 1980 Plutchik, propone un esquema de ocho estilos defensivos para enfrentar los estresores, los cuales están asociados a las defensas del Yo que posee cada individuo, y estos estilos son:

- 1) Obtención de información (intelectualización).
- 2) Hacer lo contrario de lo que se siente (formación reactiva).
- 3) Minimizar la importancia del estrés (renegación).
- 4) Evitar el estrés (represión).
- 5) Buscar ayuda (regresión).
- 6) Superar los fallos (compensación).
- 7) Culpar a los demás (proyección).

8) Realizar actividades placenteras no relacionadas (desplazamiento).

Este esquema permite apreciar las herramientas que posee el individuo para disminuir los efectos del estrés, es decir, las acciones que se realizan para no sentirse atacado e invadido por los estresores cotidianos.

1.6.3 Tratamiento multidisciplinario.

Una vez diagnosticado el estrés, se distinguen los aspectos afectados por el mismo, por lo que según López (2005), el individuo debe tratarse de manera multidimensional y holística (integral), con el objetivo de abordar todos los aspectos del problema, con lo que propone las siguientes tres áreas de tratamiento principales.

Tratamiento médico.

Quien realiza esta clase de tratamiento es el médico y abarca el tratamiento de las enfermedades que el paciente tiene previamente a la consulta por estrés, por lo que regularmente se requiere algún tipo de medicación farmacológica. Las técnicas que se utilizan son las siguientes:

- Ejercicios aeróbicos: plan de cuarenta minutos de actividad física cada tercer día.
- Nutrición: se adecua a las necesidades de cada persona.
- Técnicas de relajación neuromuscular: disminuyen la tensión generada en los músculos.

- Técnicas de respiración: modificar voluntariamente la frecuencia y profundidad de la voz para controlar el estrés.

Tratamiento conductual.

Este tratamiento incluye el control y la modificación de algunas conductas y hábitos erróneos que son fuente de estrés por su manejo inapropiado. Algunas técnicas en las cuales se debe entrenar a la persona son:

- Asertividad o seguridad en sí mismo.
- Meditación.
- Visualización.
- Mejoramiento de relaciones interhumanas.
- Aprender a decir que no.
- Vacaciones – descansos.

Tratamiento filosófico.

Este tratamiento está encaminado a ayudar a la persona a descubrir lo que quiere y puede hacer, por medio del establecimiento de objetivos alcanzables y límites racionales, brindando firmeza y sensación de control. Una vez que haya descubierto lo anterior, la persona puede reflexionar sobre su realidad, creando una filosofía de vida sana que lo proteja contra la adversidad.

Una vez expuestos los conceptos de diversos autores acerca de los fenómenos alusivos al estrés, se puede decir que éste, es un estado de

desequilibrio en el organismo, el cual puede afectar tanto de manera física como psicológica, siendo esto el resultado de la dificultad para adaptarse a determinadas situaciones cotidianas, o bien, puede ser que se le interprete como una amenaza, por lo que la reacción que cada individuo manifieste ante dichas situaciones, puede o no generar el estrés.

Las causas del estrés son diversas, e incluyen aspectos sociales, familiares, biológicos, educativos y personales; sin embargo, cobran mayor importancia en el ser humano aquellas que de acuerdo a su tipo de personalidad y a las exigencias que experimenta del entorno diariamente, provocan tensión y desequilibrio.

Además, puede generarse eustrés, es decir estrés positivo que motiva al sujeto a alcanzar sus objetivos, o distrés que es el estrés negativo, el cual puede producir el fracaso. Por lo tanto, todo dependerá del aprovechamiento, la interpretación y el manejo que cada individuo le dé al estrés, de acuerdo a su propia conveniencia, sus características individuales y la situación a la cual se enfrente.

Debido a que existen distintos detonadores de estrés en la cotidianidad del ser humano, no puede erradicarse totalmente, por lo que la alternativa para prevenirlo es evaluar las condiciones globales del sujeto, determinando las herramientas que posee y que puedan ayudarlo a alejarse del estrés e incluso, proporcionarle nuevos métodos para controlar las situaciones estresantes.

Es importante mencionar, que uno de los *estresores* más sobresalientes a los que se enfrenta un individuo, es el entorno educativo, ya que encadena prácticamente todos los aspectos del estrés; esto se debe a que en la escuela el sujeto está sometido a constantes presiones personales, familiares y sociales, con el objetivo de reflejar un buen *rendimiento académico*, lo que garantiza su permanencia en el entorno educativo.

Y, aunque depende de las particularidades del individuo, generalmente, esto conlleva a que utilice y exponga todas sus características de personalidad, de inteligencia, de socialización, de tolerancia y de manejo emocional, así como sus valores familiares y personales, entre otras cosas, es decir, todas las herramientas que posee, de tal forma que podrá utilizarlas adecuada o inadecuadamente, dependiendo de las circunstancias a las que se valla enfrentando y de las características individuales del sujeto.

CAPÍTULO 2

RENDIMIENTO ACADÉMICO.

Desde los inicios de la humanidad, el hombre se ha preocupado por explorar su mundo logrando adquirir diversos aprendizajes que, en un principio, le ayudaron a sobrevivir para posteriormente ir cultivando su mente y alcanzar la civilización.

Para evaluar dichos aprendizajes el hombre ha diferenciado los elementos que involucra el ámbito educativo, uno de estos elementos es, el rendimiento académico, el cual se estudiará a continuación tomando en cuenta aquellos aspectos más sobresalientes del mismo, tal es el caso de su definición, la diferenciación entre un buen y un mal rendimiento académico, los factores que intervienen en éste y los métodos con los cuales se evalúa; lo anterior con el objetivo de aclarar los aspectos que se tomarán en cuenta para la investigación.

2.1 Concepto de rendimiento académico.

Gran parte de la bibliografía existente, hace referencia a que el rendimiento académico involucra una serie de aspectos relacionados con el proceso de enseñanza – aprendizaje del alumno, que deben ser tomados en cuenta.

Una de las perspectivas del rendimiento académico: “consiste en la suma de transformaciones que operan: a) en el pensamiento, b) en el lenguaje técnico, c) en la manera de obrar y, d) en las bases actitudinales del comportamiento de

los alumnos en relación con las situaciones y problemas de la materia que enseñamos” (Mattos; 1974: 315).

Otro aspecto que interviene en el rendimiento académico, es el relacionado con el nivel de utilización del aprendizaje del alumno, por lo que también se define como: “grado de aprovechamiento de los conocimientos impartidos en un ámbito escolar” (Tavella; 1972: 11). Esto quiere decir que debe haber un punto de referencia que muestre el grado de rendimiento escolar que tiene el alumno para poder evaluarlo.

Debido a lo anterior, el concepto de rendimiento académico debe tener un parámetro de medición matemática, la cual es incluida en la definición dada por Tejedor (1998) quien se enfoca en el rendimiento académico, pero de grado universitario, y lo define como: “nota o calificación media obtenida durante el periodo universitario que cada alumno haya cursado” (Tejedor; 1998:111). Entonces, el rendimiento académico dependerá del promedio de calificaciones que obtenga el alumno universitario en cada periodo.

Conforme pasa el tiempo, los programas y sistemas educativos se han ido modificando, y esto ha alcanzado el concepto que se tiene sobre el rendimiento académico, el cual es ahora más abstracto pero igualmente significativo, se define como: “la relación entre la potencia (input) del que aprende y el producto que se logra (aprendizaje)” (Rodríguez y cols.; 2004: 394 y 395). Este concepto resalta el impacto del esfuerzo y dedicación que tiene el alumno, para desempeñar sus

actividades académicas, en los resultados de calificaciones y aprendizaje significativo que obtiene.

2.2 Tipos de rendimiento académico.

Debido a que el rendimiento académico puede tomarse en cuenta desde diferentes perspectivas, Tejedor (1998) hace la siguiente clasificación del mismo:

- Rendimiento en el sentido estricto: es aquel que se mide por medio de exámenes o éxito en las pruebas, que se ve reflejado en las calificaciones.

- Rendimiento en sentido amplio: se refiere al que es medido gracias al éxito del alumno, es decir, el hecho de finalizar puntualmente sus estudios.

Por otro lado, Pozar (1989) citado por Martínez (1997), señala también dos tipos de rendimiento académico que son:

- Rendimiento efectivo: es el que realmente obtiene el alumno reflejado en las calificaciones de los exámenes tradicionales, pruebas objetivas, trabajos personales y trabajos en equipo. Se traduce en términos de sobresaliente, notable, insuficiente, etc.

- Rendimiento satisfactorio: es la diferencia entre lo que ha obtenido realmente el alumno y lo que podría haber obtenido en función de su inteligencia, esfuerzo, circunstancias personales, etc. Está dado por la actitud satisfactoria o insatisfactoria del alumno.

En la presente investigación se utilizará el rendimiento académico que se obtiene de las calificaciones, por lo que tanto el rendimiento en el sentido estricto como el rendimiento efectivo, quedan unificados.

2.3 Diferenciación entre un buen y un mal rendimiento académico.

Una vez resaltados los distintos enfoques que tiene el concepto integral de rendimiento académico, es importante distinguir entre la buena y mala determinación del mismo, por lo que a continuación se especifican.

Aunque el rendimiento académico incluye varios aspectos del proceso de enseñanza – aprendizaje del alumno y de la institución a la que se asiste, es indispensable contar con un parámetro que muestre las polaridades de buen y mal rendimiento académico, ya que con base en ellas se aprecia el aprovechamiento del alumno.

Debido a que el buen rendimiento académico trae como consecuencia final la aprobación del alumno, esta última se define cuando: “un alumno acredita su aptitud para proseguir con provecho los estudios más adelantados y complejos del curso siguiente o, si ya está en el último curso, para dar por terminadas sus actividades escolares en el ciclo en que se encuentra” (Mattos; 1974: 344).

El mal rendimiento académico se refleja en la reprobación escolar, la cual se debe a diversos factores tanto personales como del profesor y la institución, dando mayor peso a la responsabilidad del alumno, ya que se define la

reprobación como: "...resultado de la incapacidad del alumno para aprender, de su abandono en el estudio y de su pereza mental" (Mattos; 1974: 345, 346).

En el nivel superior, el buen y mal rendimiento académico también se conoce como éxito o fracaso escolar, respectivamente, debido a las repercusiones finales del mismo, por lo que fracaso es definido como: "porcentaje de alumnos que no alcanzan la calificación de aprobado" (Tejedor; 1998:111).

De igual manera, según Pérez (1981) el buen rendimiento académico a nivel superior, se concibe como la adquisición del aprendizaje, el cual es asimilado por el estudiante y es caracterizado por su durabilidad y transferencia a otros contextos.

2.4 Factores que influyen en el rendimiento académico.

El buen o mal rendimiento académico depende también de los factores internos y externos que atañen al alumno, por lo que a continuación se mencionan algunos de ellos.

El individuo que se desarrolla en un ambiente educativo, está bombardeado de diversos factores externos que intervienen en sus estudios y en su rendimiento, por lo que es importante diferenciarlos y reconocerlos para determinar cuál de ellos cobra mayor impacto en el alumno. Para fines de esta investigación, se toman en cuenta aquellos factores que influyen sobre todo a nivel universitario.

2.4.1 El estrés.

En la actualidad el estrés se convirtió en un problema a nivel poblacional, ya que “afecta a la sociedad en todas sus dimensiones - educativa, laboral y familiar- ... en el nivel educativo el estrés afecta el rendimiento académico y la formación de la persona” (Rolón; 1999: 94).

El entorno educativo está rodeado de constantes exigencias para el alumno, ya que está en la constante búsqueda de obtener un buen rendimiento académico para permanecer dentro de dicho entorno, esto genera múltiples y constantes presiones detonadoras de estrés.

Esta situación se describe mas claramente con lo siguiente: “algunas situaciones y circunstancias en las que las demandas de los contextos escolares suponen una exigencia excesiva... desarrollan estrés y muestran dificultades de adaptación en la escuela, dificultades que pueden influir negativamente en su desarrollo personal” (Trianes; 2003: 103).

Por dicha situación, “los efectos del estrés ordinario de carácter crónico y prolongado son muy importantes... podría contribuir a muchos tipos de problemas mentales comunes, se sabe que el estrés influye en... rendimiento académico insatisfactorio” (Weiten; 2006: 536, 537).

2.4.2 Factores externos e internos.

Martínez (1997), señala que los factores que repercuten en el rendimiento académico, son los siguientes:

- Inteligencia: se refiere a las aptitudes mentales del alumno.

- Personalidad: es el conjunto de rasgos individuales que se poseen y que diferencian a unas personas de otras; engloba tanto los aspectos intelectuales como los motivacionales y afectivos.

- Hábitos de estudio: son las técnicas de estudio utilizadas para adquirir un aprendizaje significativo, lo cual se refiere a saber estudiar para mejorar las capacidades intelectuales en relación con la información que hay que aprender.

- Intereses profesionales: el alumno centra su atención en la elección de profesión debido a que determina cómo será invertido el tiempo, quiénes serán sus compañeros, así como cuáles son las actitudes y valores que han de adoptarse.

- Clima escolar: es la influencia que ejerce la institución escolar en los resultados académicos de los alumnos, incluye la medida, la descripción de las relaciones alumno – profesor y profesor – alumno, así como la estructura organizativa de la clase (relaciones, autorrealización, estabilidad y cambio).

- Clima familiar: es el resultado de todas las condiciones e influencias externas que afectan a la vida y desarrollo del alumno; abarca tanto el entorno físico, la vivienda y el hábitat, como el conjunto de actitudes y relaciones que tienen lugar dentro de dicho marco.

- Centro escolar: se refiere a las condiciones físicas, educativas y conductuales de la institución a la cual asiste el alumno.

2.4.3 Aspectos contextuales del alumno.

Latiesa (1992) citada por Tejedor (1998), señala que existen diversos aspectos del contexto del ser humano que intervienen en su rendimiento académico, y son:

- Aspectos individuales: se refieren a las diferencias individuales, tal es el caso del sexo, edad, origen familiar y escolar del individuo, entre otros.
- Aspectos estructurales de la oferta de la educación: se refiere al perfil de los contenidos y formas educativas que se ofrecen de acuerdo al lugar en el que se imparte la educación.
- Aspectos vivenciales de los alumnos: se refiere a las experiencias de la cotidianidad estudiantil que el alumno va presenciando.
- Aspectos coyunturales del mercado de trabajo: son los aspectos laborales involucrados de acuerdo a la situación, tal es el caso del salario, jornadas de trabajo, movilidad interna, calidad del puesto, exclusión, desigualdad, etc.
- Aspectos institucionales del centro universitario: se refieren al perfil, la organización, la estructura y la modalidad de trabajo de la institución.

Los aspectos que intervengan en el rendimiento académico, cobrarán mayor importancia de acuerdo a la influencia en el éxito o fracaso universitario que provoquen, por ello González (1989) citado por Tejedor (1998), desglosa los siguientes factores influyentes:

- Factores inherentes al alumno:

- a) Falta de preparación para acceder a estudios superiores o niveles de conocimientos no adecuados a las exigencias de la universidad.

- b) Desarrollo inadecuado de aptitudes específicas acordes con el tipo de carrera elegida.

- c) Aspectos de índole actitudinal.

- d) Falta de métodos de estudio o técnicas de trabajo intelectual.

- e) Estilos de aprendizaje no acordes con la carrera elegida.

- Factores inherentes al profesor:

- a) Deficiencias pedagógicas.

- b) Falta de tratamiento individualizado a los estudiantes.

- c) Falta de mayor dedicación.

- Factores inherentes a la organización académica universitaria:
 - a) Ausencia de objetivos claramente definidos.
 - b) Falta de coordinación entre distintas materias.
 - c) Sistemas de selección utilizados.
 - d) Criterios objetivos para la evaluación.

2.4.4 Factores generales.

Según Cruz (2006), el rendimiento académico es influenciado por los siguientes factores:

- Factores individuales: estos factores se refieren al interés del alumno por el estudio, sus estrategias de aprendizaje, la motivación, la nutrición y la salud del alumno.
- Factores familiares: aquí se incluye el nivel sociocultural, las expectativas que se tienen del alumno, el apoyo moral y económico que se le dé, así como el valor que la familia le dé al conocimiento.
- Factores de socialización cultural: dichos factores se refieren al tipo de institución al cual se asiste, la trayectoria escolar del alumno así como a los recursos materiales con los que cuenta.

- Factores del sistema educativo: se refieren a los aspectos que incluyen tanto el gasto público, como la flexibilidad del currículum, la atención prestada a los alumnos en riesgo y la formación de los docentes.
- Factores referentes al docente: incluyen el conocimiento teórico y práctico que posee el profesor sobre la materia que enseña, su capacidad para crear un clima favorable para el aprendizaje y el uso de una evaluación adecuada.
- Factores del centro docente: se refiere a las características del centro de estudios del alumno, y aborda su cultura, su participación, la autonomía y las redes de cooperación del mismo.

El rendimiento académico no está determinado únicamente por los aspectos que atañen al alumno, sino también por los recursos del profesor y de la institución a la cual se asiste, de aquí deriva la importancia de entender el rendimiento académico desde una perspectiva multifactorial, que permita unificar la interacción del alumno con su entorno.

2.5 Tipos de alumnos.

Además de los factores, tanto externos como internos, que repercuten en el rendimiento académico del alumno, es importante mencionar que, dentro del aula de estudio, se distinguen numerosas diferencias entre un individuo y otro; esto ha conducido a realizar una serie de clasificaciones que a continuación se mencionan.

2.5.1 Clasificación por su motivación.

Según Carrasco y Basterretche (2004), los tipos de alumnos pueden diferenciarse de acuerdo a la motivación para el estudio, la cual depende tanto de su edad, como de su sexo, inteligencia, situación social y rasgos de personalidad, por lo que de acuerdo con ello, hace la siguiente clasificación:

- Alumnos que no necesitan de muchos estímulos motivadores.
- Alumnos que necesitan motivos poderosos para centrarse en los estudios.
- Alumnos estables en su dedicación a los estudios.
- Alumnos que no se impresionan por los medios que motivan a la mayoría de la clase.
- Alumnos fácilmente motivables, pero sin constancia; decrece en ellos el interés a medida que se avanza en el desarrollo de los temas.

Bacas y cols (1992), citado por Pozo y Gómez (2006), también distinguen una clasificación de acuerdo a la motivación, pero en función de las características que el alumno posee debido a su orientación hacia las ciencias, y los cuatro tipos son:

- Alumno curioso: tiene gran interés en aprender sobre nuevos sucesos o fenómenos científicos, incluso sobre aquellos que no aparecen en los libros de texto, inclinación a examinar, explorar y manipular la información, obtiene satisfacción como consecuencia de esta exploración y manipulación, busca la complejidad en las actividades escolares, prefiere seguir su propia

iniciativa, investigar, descubrir, trabajo práctico y usar libros de referencia; además rechaza la enseñanza tradicional y las instrucciones claras y precisas.

- Alumno concienzudo: tiene deseo de hacer aquello que está bien y evitar lo que está mal, siente obligación en las actividades escolares, tiene incapacidad para saber cuándo ha cumplido perfectamente con sus obligaciones, necesita soporte exterior, desarrolla sentimientos de culpa ante cualquier incapacidad, tiene falta de confianza en sí mismo o intolerancia ante los errores cometidos; prefiere instrucciones claras y precisas, enseñanza tradicional y evaluación por parte del profesor, rechaza usar libros de referencia.

- Alumno sociable: necesita conseguir y mantener buenas relaciones de amistad con los compañeros, tiene muy buena disposición a ayudar a los compañeros en todas las actividades escolares, no teme fallar en situaciones escolares orientadas hacia el éxito académico, le da mayor importancia a las relaciones de amistad que a las actividades y a los factores escolares; prefiere seguir su iniciativa, enseñanza por descubrimiento, trabajo práctico y en pequeños grupos, rechaza la enseñanza tradicional, la evaluación y el trabajo individual.

- Alumno buscador de éxito: Prefiere las situaciones competitivas, necesita obtener éxito en dichas situaciones, necesita conseguir estima y prestigio del

profesor y de los compañeros como consecuencia de sus victorias, prefiere la enseñanza por descubrimiento y seguir su propia iniciativa.

2.5.2 Clasificación de acuerdo a la asistencia a clases.

De acuerdo con lo dicho por Rodríguez (1999), la asistencia o inasistencia del alumno a clases afecta de manera significativa su rendimiento académico, sobre todo si sus faltas (absentismos) son continuadas y sin justificación, por lo que diferencia cinco tipos de alumnos de acuerdo a su absentismo escolar:

- Esporádico: alumno/a que falta de vez en cuando sin continuidad, de 1 a 8 veces por trimestre, justificadas o no.
- Intermitente: alumno/a que falta de vez en cuando con cierta periodicidad, de 8 a 12 veces por trimestre, justificadas o no.
- Puntual: alumno/a que falta consecutivamente más/menos 10 veces por trimestre, en función de un hecho concreto justificado.
- Regular: alumno/a que falta con continuidad de 13 a 20 veces por trimestre, sin justificar.
- Crónico: alumno/a que falta con continuidad, más de 20 veces por trimestre sin justificar.

2.5.3 Estudiantes tradicionales y no tradicionales.

Según García (2004), la comunidad estudiantil de grados universitarios, se ha diversificado de manera importante, ya que inicialmente en las universidades

solo había hombres jóvenes de nivel socioeconómico alto, pero hoy en día se han agregado los siguientes alumnos considerados como alumnos no tradicionales:

a) Muchas mujeres que tiempo atrás, ya hubieran encontrado alguna forma de enseñanza no obligatoria en formaciones entonces consideradas menos prestigiosas y fuera del sector universitario, pero que ahora están dentro de él, como la que se ofrece en los centros de formación del profesorado.

b) Hombres y mujeres de todos los grupos de edad.

c) Estudiantes a tiempo parcial que trabajan.

d) Miembros de grupos minoritarios o desaventajados en términos sociales y económicos, así como las minorías étnicas.

Por otro lado Craig (2001), distingue a los alumnos tradicionales de los no tradicionales, de acuerdo a su edad cronológica, por lo que los separa de la siguiente manera:

a) Alumnos tradicionales: estudiantes de ente 18 y 22 años que acaban de terminar la preparatoria y todavía los mantienen sus padres.

b) Alumnos no tradicionales: alumnos mayores de 22 años, que vuelven al aula para enriquecer su vida o terminar una educación inconclusa.

2.5.4 Alumnas que son madres en un nivel universitario.

Otro tipo de estudiantes que ha surgido, es el caso de las mujeres universitarias que son madres, las cuales, de acuerdo con un artículo publicado por Garcés y Gedda (2007), tienen que combinar dos roles, el de madre y el de estudiante.

Lo anterior, debido a que por un lado está el deseo personal de estudiar una carrera para ingresar al mundo laboral y responder a sus exigencias, y por otro lado el hecho de ser madre de acuerdo al estereotipo cultural y las expectativas sociales.

Según un artículo publicado por Moura (2009), la mujer ha logrado incursionar en ámbitos que anteriormente le eran negados por la cultura machista que se tenía en México, sin embargo, hoy en día se ha logrado incluir en gran parte de las actividades tanto laborales como educativas, tal es el caso de la vida universitaria.

En el sentido de la educación, la autora señala que es de vital importancia que las mujeres que son madres no abandonen sus estudios, ya que éstos le permitirán mejorar su desempeño social y económico, dando paso a reforzar una estabilidad familiar tanto cultural como económica.

También refiere que desempeñar estos roles a la vez, aunque es una tarea difícil, no es imposible, ya que actualmente existen distintas alternativas que los

facilitan; tal es el caso de las guarderías, las cocinas económicas, el apoyo de la familia y el de la pareja, entre otras cosas.

2.6 Métodos evaluativos de rendimiento académico.

Para poder analizar una variable, cualquiera que sea su tipo, es necesario tener un parámetro de medición que la haga tangible o real para la investigación, por lo que es indispensable buscar alternativas adecuadas para ello.

Diferenciar el tipo de métodos que deben utilizarse para la variable a medir, implica que primero se deba tener claro a qué se refiere el evaluarla, por lo que evaluar el rendimiento académico se refiere a un: “conjunto de operaciones que tiene por objeto determinar y valorar los logros alcanzados por los alumnos en el proceso de enseñanza – aprendizaje, con respecto a los objetivos planteados en los programas de estudio” (Carreño; 2007: 20). Esta definición permite distinguir los aspectos a evaluar, por lo que algunos de los métodos que se utilizan para evaluar el rendimiento académico se desglosarán a continuación.

Según Carreño (2007) actualmente hay dos tipos de evaluación educativa, que se mencionan enseguida:

2.6.1 Evaluación por normas.

Es la comparación y evaluación del desempeño de cada alumno con respecto al de un grupo de alumnos con características que se suponen similares. Es decir, el mayor o menor rendimiento con respecto a los demás compañeros.

2.6.2 Evaluación por criterios.

Medir y enjuiciar el rendimiento de cada alumno, considerado en términos de objetivos logrados, comparándolo con el volumen total de objetivos especificados para el curso...dejando a un lado, para efectos de contrastación, los resultados del resto del grupo. Es decir, enfocarse en los logros del alumno de acuerdo a los objetivos del curso.

Para esta investigación se toma en cuenta la evaluación por criterios, por lo que se especifican los métodos que van acorde a la misma.

2.6.3 Evaluación con calificaciones.

Uno de los principales métodos utilizados para medir el rendimiento académico, de manera objetiva, es el uso de las calificaciones escolares, las cuales son: “fruto de evaluaciones periódicas y de puntuaciones que el profesor va dando a sus alumnos en distintos momentos del curso” (Pérez;1981:34) , gracias a estas calificaciones, el alumno y el profesor, miden el conocimiento y aprovechamiento de la materia estudiada, además de que éstas denotan tanto el rendimiento del alumno como la subjetividad que el profesor agrega a dichas calificaciones.

Según Ortiz González (1998), en la práctica docente muchas veces se reporta como calificación, el total de ítems que el alumno haya contestado correctamente en un examen, sin embargo no es lo adecuado debido a que, idealmente, una calificación debería “obtenerse del valor al 100% de distintos

aspectos...puede ser que la asistencia abarque un 20% o dos puntos de la calificación total, otro aspecto sería la participación en clase, otro los trabajos bien hechos y otro los trabajos en sí" (Ortiz; 1998: 91).

Además, el autor menciona que de cualquier manera que se evalúe al alumno, no se podrá determinar totalmente el aprendizaje con solo una calificación; por ello propone que cada escuela enriquezca el concepto de evaluación, añadiendo a las calificaciones los aspectos que mejor convenga a la institución y al alumno.

Al respecto, Keogh (2006), menciona que los maestros deben fundamentar las calificaciones de los alumnos para garantizar la equidad entre los mismos, esto debido a que la constante interacción con los alumnos, puede influir de distinta manera en la calificación que el profesor le de a los mismos; por un lado puede ser que la calificación sea más precisa al conocerlos detalladamente y por otro, el que debido al aprecio del profesor hacia el alumno, lo lleve a beneficiarlo en la calificación.

2.6.4 Evaluación con pruebas.

Debido a la extensa variedad de pruebas que existen para evaluar, Lemus (1962), hace una clasificación en cinco rubros generales:

Por su elaboración u origen.

a) Formales o estandarizadas: son aquellas que resultan ser la consecuencia del trabajo constante y delicado de los especialistas; deben estar compuestas de

ítems o elementos seleccionados con base en objetivos específicos, los resultados deben ser analizados estadísticamente y el test debe estar acompañado de instructivos para su aplicación y calificación.

b) Informales o no estandarizadas: son aquellas que son elaboradas para servir en una situación particular sin cumplir con el principio de aplicación a gran escala, con elaboración estadística de los resultados para la derivación de normas generales aplicables en otras situaciones.

Por la forma de sus respuestas.

c) Orales: son aquellas por medio de las cuales los examinados responden de viva voz a las preguntas hechas de la misma manera por los examinadores.

d) Escritas: son aquellas por medio de las cuales los examinados responden con papel y lápiz a las preguntas hechas por los examinadores.

e) Verbales: estas son una modalidad de las anteriores, ya que aunque también son escritas, además utilizan el lenguaje común y corriente, por lo que sólo pueden aplicarse a los alumnos que saben leer y escribir más o menos correctamente, el idioma en el cual es practicado el examen.

f) No verbales: también son una modalidad de las pruebas escritas, pues son practicadas con papel y lápiz pero la gratificación se hace por medio de signos y

figuras convencionales o simplemente interpretando las figuras existentes en la prueba.

g) De ejecución: estas son también pruebas no verbales, ya que para su resolución el sujeto solamente necesita realizar manualmente alguna orden dada por el examinador.

Por su estructura.

h) De composición: son exámenes escritos consistentes en exposiciones extensas alrededor de algunos tópicos señalados por el examinador.

i) Objetivas: son pruebas escritas, pero las respuestas de los examinados consisten en pocas palabras o signos para cada pregunta, por lo que también se les llama de respuestas cortas.

- Graduadas: son pruebas objetivas, pero además sus problemas están colocados en estricto orden de dificultad, mérito o valor, por medio de un cuidadoso procedimiento estadístico, constituyendo las escalas de evaluación.

- No graduadas: consisten en ejercicios o problemas aproximadamente iguales en dificultad, mérito o valor, colocados indistintamente en toda la extensión de la prueba.

Por el número de sujetos a quienes se aplican.

j) Individuales: son aquellas que sólo se pueden administrar caso por caso, debido a que la mayoría de las respuestas son orales.

k) Colectivas: son las que se pueden aplicar simultáneamente a gran número de casos.

l) Mixtas: son una combinación de las dos anteriores, es decir, que para su correcta interpretación deben ser aplicados de las dos maneras, una parte individual y otra colectiva.

Por lo que pretenden medir.

m) De inteligencia: son los instrumentos empleados con el propósito de determinar el nivel o desarrollo mental de los individuos.

- General: mide la inteligencia global del individuo.
- Especial: mide un aspecto determinado de la inteligencia.

n) Del carácter y de la personalidad.

- De actitudes e inclinaciones: destinadas a evaluar algún aspecto del carácter o de la personalidad (preferencias, gustos, disgustos, etc.), dentro de la clasificación de las pruebas atendiendo a sus propósitos.

- De intereses y vocaciones: revelan las preferencias de los individuos por determinada vocación, arte, oficio, ocupación o actividad.

- De adaptación social y balance emocional: permiten averiguar hasta qué punto el individuo que es objeto de exploración está libre de conflictos con el medio social a que pertenece.

o) Educativas.

- De diagnóstico y pronóstico: tienen por objeto averiguar los problemas de los individuos, así como pronosticar el éxito educacional de los mismos.

- De aptitudes especiales: tienen por objeto determinar la habilidad de los educandos para determinada actividad educacional o vocacional.

- De ejercicio: consisten en dificultades presentadas a los alumnos a manera de práctica, con el objetivo de ofrecerles una oportunidad de aprendizaje o adquisición de conocimientos, destrezas o habilidades.

- De rendimiento: son todos aquellos instrumentos aplicados con el propósito de averiguar el grado de aprendizaje de los alumnos.

- De motivación: son las pruebas aplicadas al principio de toda actividad educativa, con el objeto de estimular a los educandos para una mejor realización del trabajo escolar.

- De investigación: son todos los recursos de que se vale el educador para averiguar o constatar el estado de una situación determinada que tiene relación con la educación

En esta investigación cobran mayor importancia las pruebas clasificadas por lo que pretenden medir, siendo el caso de las educacionales que se refieren al rendimiento, las cuales incluyen: “todos aquellos instrumentos aplicados con el propósito de averiguar el grado de aprendizaje de los alumnos...test aplicados...al final del año lectivo o al final de un proyecto, unidad de trabajo, o tópico de estudio” (Lemus; 1962: 59).

Dada la diversidad de aspectos que involucra el concepto de rendimiento académico, se puede decir que este último es el resultado del aprovechamiento que el alumno les da a los conocimientos académicos que obtiene, el cual se ve reflejado tanto en las calificaciones que el profesor provee al respecto, como en la manera de pensar, el lenguaje, el comportamiento y las actitudes del alumno, aspectos que incrementan gracias al aprendizaje que eleva su nivel cultural.

Sin duda, el tipo de rendimiento académico más utilizado es el que se denomina efectivo o estricto, que se refiere a aquel que se evalúa con el apoyo de las calificaciones de los exámenes o trabajos escolares; este tipo de rendimiento académico contribuye a distinguir entre un buen y un mal rendimiento académico, ya que, el primero se determina gracias a la aprobación y continuación o culminación satisfactoria de los estudios, mientras el segundo hace alusión a la desacreditación de los estudios que se cursan.

Por otro lado, es importante mencionar que el rendimiento académico no solo incluye aspectos escolares, sino que se ve alterado por aspectos que se han convertido en problemas poblacionales como el estrés y por factores propios del alumno, su entorno, la escuela, el profesor e incluso la familia, por lo que para poder evaluarlo de manera integral, deben tenerse en cuenta dichos aspectos.

Existen diversos métodos que contribuyen con la evaluación del rendimiento académico, siendo el más tradicional la utilización de calificaciones que se otorgan de acuerdo al desempeño del alumno; es importante que al asignar las calificaciones, los profesores las sustenten en el desempeño y aprendizaje del alumno para que no se vean alteradas por la subjetividad del profesor, además de que las instituciones educativas deben analizar a detalle las necesidades y exigencias de la comunidad estudiantil, con el fin de enriquecer y fortalecer su sistema de evaluación y formación educativa.

CAPÍTULO 3

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

Las teorías que retoman las investigaciones, son su fundamento y su punto de partida, por lo que son abordadas de manera detallada, proporcionando un panorama general de las variables que se estudian.

Los aspectos prácticos de campo y aplicación, permiten entender la realidad de la investigación, por lo que a continuación, se mencionan y definen aquellos procesos metodológicos específicos, que se aplicaron en esta investigación, los cuales incluyen: la descripción, el enfoque, el alcance, el tipo de diseño, los instrumentos a aplicar y la descripción del proceso.

3.1 Descripción Metodológica.

La raza humana se ha preocupado por entender el planeta en que vive, por lo que, constantemente, se encuentra investigando su entorno por medio de diversos experimentos y teorías que le ayudan a explicarlo.

Lo anterior lo ha conducido a analizar el proceso de aquellos fenómenos que le inquietan, logrando así dar una explicación de los mismos, por lo que llevar a cabo los procesos estudiados, le ayuda a determinar si los supuestos planteados, son correctos o contrarios, a lo que hipotéticamente se pensó.

Por lo anterior, enseguida se explican detalladamente los procesos metodológicos utilizados en la presente investigación.

3.1.1 Enfoque.

Dentro de la metodología, existen tres tipos de enfoques de investigación: cuantitativo, cualitativo y mixto, los cuales determinan la orientación estadística, teórica o combinada, que se utilizará respectivamente.

Debido a que en esta investigación se midieron y correlacionaron, tanto el estrés como el rendimiento académico, se abordó bajo el enfoque cuantitativo.

La investigación con enfoque cuantitativo es descrita como: "... aquella donde se trabaja con conceptos métricos, es decir, conceptos que se refieren a propiedades que se pueden medir (magnitudes) y correlacionarse con escalas numéricas" (Olivé; 2006:175).

Tanto el estrés como el rendimiento académico, son variables aptas de medición y, por lo tanto, pueden correlacionarse; entonces cumplen con los requisitos necesarios para aplicar el enfoque cuantitativo de investigación.

Medir las variables planteadas requiere el trabajo de campo, ya que se necesita recolectar la información con la población elegida, por lo que la siguiente definición del enfoque cuantitativo, complementa la anterior: "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; 2008: 5).

Por lo anterior, el investigador debe realizar una serie de análisis estadísticos acerca de la información que obtenga, logrando correlacionar las variables y dar respuesta a la pregunta de investigación.

Además, el enfoque cuantitativo: “se aplica secuencialmente y de manera más rígida y estructurada” (Gómez; 2006: 63), esto se debe a que dicho enfoque implica análisis estadísticos precisos, por lo que debe hacerse de manera cuidadosa y organizada.

3.1.2 Tipo de Investigación.

En una investigación, puede utilizarse alguno de los tres tipos de diseño que hay, los cuales son: experimental, no experimental y cuasiexperimental, referidas al manejo que se les dará a las variables en cuestión.

Para conveniencia de la investigación planteada, se utilizó el diseño no experimental, el cual se refiere a: “...la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables...es observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para después analizarlos” (Hernández; 2008:205). Esto se refiere a que no se agrega ningún factor externo para obtener información acerca de la variable que se está investigando, sino que se indaga tal cual es, con el fin de obtener la información real y cotidiana de la misma como se pretende en la actual investigación.

El hecho de investigar las variables tal cual son, brinda la “posibilidad de generalizar los resultados a otros individuos y situaciones cotidianas” (Gómez; 2006:106), por lo que los resultados de la investigación podrán trasladarse a contextos similares.

3.1.3 Tipo de Estudio.

A su vez, este estudio es transversal, también conocido como transeccional, en el cual se: “...recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado” (Hernández; 2008:208). Es decir, el estudio transversal mide la variable en un solo momento para no alterarla y poder describirla tal cual es, analizando qué tanto se presenta en un momento determinado.

Entonces, el diseño transversal resulta conveniente para la presente investigación debido a que 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).

3.1.4 Alcance.

El alcance metodológico, se refiere a las actividades que se llevarán a cabo en la investigación y existen cuatro tipos de alcance, el exploratorio, el

explicativo, el descriptivo y el correlacional, de los cuales, para fines de esta investigación, se tomará en cuenta el alcance correlacional, con el que se pretenden comprobar las repercusiones del estrés en el rendimiento académico, es decir, de la relación que hay entre ambas variables.

El alcance correlacional se utiliza: “cuando después de un cuidadoso análisis de las variables presuponemos unas relaciones entre ellas” (Gómez; 2006:69). Esto se debe a que, inicialmente, deben analizarse los factores que se involucran dentro de la investigación para que, con los conocimientos obtenidos, puedan integrarse los puntos de interés de las mismas.

Una vez comprendidas y descritas las variables, el estudio correlacional: “...tiene como propósito conocer la relación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular” (Hernández; 2008:105).

Por lo tanto, al hacer el análisis correlacional se obtienen resultados que, al correlacionarlos, determinan de qué manera y en qué grado, una variable influye en la otra, permitiendo explicar el motivo por el cual se presenta la situación analizada.

3.1.5 Técnicas de recolección de datos.

El instrumento elegido en esta investigación para medir el estrés, es un Inventario de Estrés Académico, que evalúa la variable estrés dentro del ámbito

educativo, lo cual da una percepción directa del estrés que se experimenta dentro del ambiente escolar.

Un inventario es un: “conjunto de ítems que se agrupan en forma de escala, cuyo objetivo es medir...” (Farré; 2001: 115)), por lo que se eligió este instrumento con el fin de medir la variable estrés.

Según Barraza (2007), el estrés académico no ha sido totalmente aclarado, por lo que propone estudiarlo construyendo un concepto sistémico – cognoscitivo basado en el término de estrés académico como “un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico” el cual se presenta en tres momentos:

- El alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores (input).
- Esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio).
- Ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico.

Con esta conceptualización sistémica – procesual dada en tres componentes (estímulos estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento), Barraza (2007), construye el Inventario SISCO del Estrés Académico en la Universidad Pedagógica de Durango.

Dicho inventario está compuesto por treinta y un ítems, los cuales abordan distintos aspectos de acuerdo al siguiente orden de aparición:

- Un ítem es utilizado como filtro para determinar si la persona encuestada es apta o no para contestar el inventario.
- Un ítem ayuda a identificar el nivel de estrés académico de la persona.
- Ocho ítems son utilizados para identificar la frecuencia con la cual algunas situaciones externas son consideradas como estresores.
- Quince ítems identifican la frecuencia con la que aparecen los síntomas del estrés.
- Seis ítems contribuyen a identificar la frecuencia con la que se utilizan estrategias de afrontamiento para el estrés.

El Inventario SISCO, es autoadministrado y puede ser contestado de manera individual o colectiva en un lapso aproximado de diez minutos.

Dada la naturaleza y los objetivos de esta investigación, solo se utilizarán los resultados de 10 de los 31 ítems, ya que éstos permiten detectar claramente la presencia y frecuencia de aparición del estrés académico.

Para medir la variable de rendimiento académico, serán utilizadas las calificaciones del alumno, que se definen como: “una medida de los resultados de la enseñanza...condicionadas no solo por la calidad de los alumnos, sino también por el criterio y el rigor personal del profesor a la hora de diseñar la enseñanza y

valorar y calificar el aprendizaje y el rendimiento académico” (Escudero 1999; citado por Rodríguez; 2004: 334).

Además, las calificaciones son el método utilizado con mayor frecuencia entre los profesores para evaluar el rendimiento académico, ya que aporta un valor numérico que provee de objetividad la evaluación.

3.2 Descripción de la población.

En términos estadísticos, una población, también denominada universo, se refiere: “al conjunto de los elementos que van a ser observados en la realización de un experimento...el número de individuos que la forman puede ser suficientemente grande como para que no puedan ser observados todos ellos” (Vargas; 1995: 34). En la presente investigación, se toma en cuenta la población compuesta por estudiantes que son madres en la Universidad Don Vasco, A. C.

La población estuvo integrada por 25 estudiantes que son madres en la Universidad Don Vasco de la ciudad de Uruapan, Michoacán y, que cursan distintas carreras; dichas alumnas cumplen con las siguientes características:

- Edad: entre 18 y 52 años de edad.
- Estado civil: indistinto.
- Escolaridad: estar cursando algún grado universitario, de entre el primero y noveno semestre.
- Tener uno o más hijos nacidos y vivos.
- Cada alumna estudiada debe aceptar de conformidad el que se investigue una de sus calificaciones para evaluar el rendimiento académico.

3.3 Descripción del proceso de investigación.

Una vez definidas y estudiadas teóricamente las variables investigadas, se procedió a determinar los instrumentos que se utilizarían para medirlas, a lo cual se decidió utilizar el Inventario SISCO de estrés académico para medir la variable estrés, y utilizar las calificaciones de las alumnas para evaluar el rendimiento académico de las mismas.

Materializado el instrumento para medir el estrés, se pasó a cada una de las 10 escuelas que componen la Universidad Don Vasco, con el fin de sondear la cantidad de madres que había en cada una de ellas y establecer, en cuáles escuelas resultaría conveniente aplicar el inventario SISCO; finalmente se determinó que las escuelas estudiadas serían: Administración, Contaduría, Psicología y Trabajo Social, esto debido a que cuentan con alumnas que son madres.

Ya definida la población para la investigación, se procedió a elaborar un oficio para cada uno de los directores de las escuelas antes mencionadas con el objetivo de solicitar su autorización para aplicar el Inventario SISCO a las alumnas elegidas, además de solicitar sus calificaciones para fines de la investigación.

Con la solicitud en mano, el día 03 de noviembre del año 2011, la investigadora se dirigió a la oficina de la persona encargada de cada carrera y se llevó a cabo una pequeña reunión en la que se explicó tanto el contenido del instrumento, como sus objetivos, además de los requisitos que debían cumplir las alumnas para participar en la investigación.

En las escuelas de Administración y Contaduría, visitadas del día 04 al día 06 de noviembre del año 2011 entre las 4:00 pm y las 8:00 pm, la investigadora fue acompañada por la pedagoga correspondiente, a cada grupo para solicitar la participación de las alumnas, además de que se le proporcionó un salón para trabajar con ellas, lo cual facilitó la aplicación del instrumento.

Conforme se iban reuniendo pequeños grupos de alumnas en el salón asignado por la pedagoga, se les dijeron de manera grupal las siguientes instrucciones: las hojas que se les acaban de entregar, conforman un cuestionario que evalúa el estrés académico, la información es totalmente confidencial por lo que les pide que respondan con sinceridad a las preguntas planteadas, además, antes de iniciar se les pide su autorización para consultar algunas de sus calificaciones, las cuales serán utilizadas para determinar la influencia del estrés académico que presenten en el rendimiento académico de la materia elegida, de no estar de acuerdo con alguno de los requisitos mencionados, tienen el derecho de no contestar el inventario; una vez dicho lo anterior, se les pidió que comenzaran a responder el inventario y que al terminar lo entregaran a la investigadora.

En la escuela de Psicología visitada del 10 al 13 de noviembre del año 2011 entre las 9:00 am y la 1:00 pm, solo se dio la autorización y se permitió pasar a los salones de manera independiente y libre; finalmente en la carrera de Trabajo Social, visitada el día 09 de noviembre del año 2011 entre las 9:00 am y 11:00 am, la investigadora fue guiada por la pedagoga encargada, a cada uno de los salones que componen la carrera.

En estas escuelas, se les dieron las mismas instrucciones antes mencionadas, con la variante de que se aplicó fuera de cada salón visitado.

Por lo tanto, la aplicación del Inventario SISCO de estrés académico se llevó a cabo en aproximadamente dos semanas, del día 03 al día 13 de noviembre del año 2011, en horarios variables tanto matutinos como vespertinos, a los cuales la investigadora se adaptó de acuerdo con las demandas de cada una de las carreras estudiadas.

Luego de la aplicación del instrumento, se procedió a calificarlo y vaciar los resultados anexándolos a los datos de las alumnas. Una vez que se tuvo dicha información se crearon listas, por carrera, de las alumnas que fueron estudiadas, y éstas se llevaron con la secretaria de cada una de las carreras a partir del día 16 de noviembre del año 2011, para que ellas pudieran llenarlas con las calificaciones solicitadas.

Cabe señalar, que la obtención de las calificaciones estaba prevista para el día 23 de noviembre del año 2011, sin embargo por cuestiones adversas a la investigación, la entrega de éstas, en la escuela de Trabajo Social, fueron pospuestas para el día 18 de enero del año 2012, lo cual retrasó de manera considerable la investigación.

3.4 Análisis e interpretación de Resultados.

Una vez descrito el proceso de investigación realizado para recolectar la información necesaria de cada variable planteada, en este caso la variable estrés y la variable rendimiento académico, a continuación se explican los resultados obtenidos de las mismas, comenzando por mencionar los aspectos teóricos más sobresalientes y los resultados estadísticos de cada variable, seguidos del análisis correlacional tanto teórico como estadístico entre ambas.

3.4.1 Estrés.

Como ya se mencionó en el capítulo 1, el concepto de estrés ha ido evolucionando y una de sus definiciones establece que el estrés es el: “proceso transaccional, de intercambio e influencia recíproca, entre la situación estresante y el organismo, fruto del cual podría, o no, presentarse la reacción de estrés” (Fierro; 1996:179).

Dicho concepto permite distinguir la importancia de las situaciones estresantes o estresores en la reacción del ser humano, ya que éste se enfrenta a un sin fin de estímulos que pueden ser generadores de estrés, tal es el caso de las clasificaciones ya mencionadas como la de López (2005) que hace alusión a los factores personales, o como la de Kyriacou (2005) que menciona una de las áreas más importantes de la vida del ser humano, que es el estrés que experimenta el alumno en la escuela.

Además, diversos tipos de estrés han sido clasificados en algunos manuales como el DSM IV – TR y el CIE 10 entre otros, que los identifican

generalmente por las reacciones físicas o bien, por el estresor que lo detona, cuestiones importantes para la prevención y el tratamiento del estrés.

Una diversidad considerable de estresores se puede enfrentar día a día, sin embargo, la reacción que tenga cada individuo a dichos estresores determinará si los utiliza de forma positiva o negativa, reacciones a las cuales Fernández (2006), distingue como eustrés (estrés positivo) y distrés (estrés negativo), que el ser humano aprovechará para alcanzar el éxito o bien, lo conducirá al fracaso, respectivamente.

Sin embargo, una vez que el estrés se presenta, pueden utilizarse diversas alternativas para manejarlo, algunas creadas hace algunos años y otras más recientes, pero igualmente eficaces dependiendo del caso que se presenta; entre ellas están la relajación progresiva de Jacobson (1938), los estilos defensivos de Plutchik (1980) y el tratamiento multidisciplinario de López (2005), todas ellas encaminadas a la recuperación integral del individuo.

En cuanto a la medición de la variable estrés, cabe señalar que al llevar a cabo el análisis de resultados del inventario SISCO, solo fueron tomados en cuenta los resultados de 3 de los 5 apartados que componen el instrumento elegido, esto debido a que son los que hacen alusión al nivel (ausencia, bajo, alto, superior) y frecuencia (qué tan seguido se presenta el estrés) con la cual se presenta el estrés, mientras los 2 últimos ítems, que no fueron tomados en cuenta, evalúan el tipo de reacciones ante el estrés y las estrategias con las cuales es enfrentado, situaciones que no son relevantes para la investigación.

Una vez aplicado el Inventario SISCO de estrés académico a la población elegida, a continuación se mencionan los resultados obtenidos:

- De acuerdo con el ítem número uno del instrumento aplicado, el cual determina el porcentaje de alumnas que presentan estrés académico, el 96% (24 sujetos) de las alumnas que componen la muestra lo presentan (Véase Anexo A).

- En relación al ítem número dos, que se refiere al nivel de intensidad de estrés académico que perciben las alumnas que son madres, valorado en una escala del 1 al 5, donde el 1 es bajo y el 5 es alto; hay un predominio del nivel 3 con un 36% (9 sujetos) que refleja la neutralidad del estrés, siguiendo en orden de importancia los niveles 4 y 5 con un 28% cada uno (7 sujetos por nivel), del total de la población, que hacen alusión a los niveles más altos de estrés (Véase Anexo A).

- De acuerdo con el ítem número tres del instrumento aplicado, que refleja la frecuencia con que las demandas del entorno son valoradas como estresores, utilizando cuatro intervalos valorados como: no hay estrés, estrés bajo, estrés alto y estrés superior, se obtuvo que el 48% (12 sujetos) de la muestra presenta un estrés bajo, mientras que el 40% (10 sujetos) de la muestra presenta un estrés alto (Véase Anexo A).

Con los datos obtenidos y mencionados anteriormente, se puede decir que el nivel de estrés presentado por las alumnas que son madres en la Universidad Don Vasco que conformaron la población, oscila entre los niveles medios y altos, mientras la frecuencia, es decir qué tan seguido se experimenta el estrés, está dentro de la categoría de estrés bajo.

Lo anterior significa que aunque las alumnas que son madres en la Universidad Don Vasco presentan estrés de manera poco frecuente, las ocasiones en las cuales éste se desencadena, llega a los niveles medio y alto.

3.4.2 Rendimiento académico.

El rendimiento académico puede interpretarse de diversas maneras, sin embargo, como ya se mencionó en el capítulo 2, una de las definiciones que facilitan su comprensión gracias a su sencillez y concreción, es la que señala al rendimiento académico como el: “grado de aprovechamiento de los conocimientos impartidos en un ámbito escolar” (Tavella; 1972: 11).

Dicha definición, hace referencia a la necesidad de evaluar el grado de aprovechamiento del alumno en la escuela, lo cual permite distinguir una de las herramientas utilizadas tradicionalmente por los profesores para evaluar el rendimiento académico, tal es el caso de las calificaciones escolares, las cuales son definidas como el: “fruto de evaluaciones periódicas y de puntuaciones que el profesor va dando a sus alumnos en distintos momentos del curso” (Pérez; 1981:34), y gracias a estas calificaciones, se determina que el alumno avance o no, en su formación.

Sin embargo, el rendimiento académico no solo tiene que ver con el alumno, sino con todo lo que le rodea, por lo que según Rolón (1999) el estrés es un factor que afecta cotidianamente el entorno y la integridad del ser humano, tal como menciona Martínez (1997), quien sostiene que los factores externos e internos del individuo como la personalidad, los hábitos de estudio, la escuela y la familia, entre otros, lo afectan de manera importante. González (1989) afirma que los factores que influyen predominantemente en el rendimiento académico son los inherentes al alumno, al profesor y a la organización académica, abarcando de manera integral los aspectos que rodean al alumno.

Los resultados obtenidos de la investigación con respecto a la variable rendimiento académico, se mencionan a continuación:

Una vez recolectadas las calificaciones, de los primeros dos parciales evaluados, de las alumnas que conforman la población, se obtuvieron los siguientes resultados:

- El promedio general de las alumnas que son madres en la Universidad Don Vasco, tiene un valor de 8.16 (Véase Anexo B).

Una vez expuesto el resultado de la investigación, con respecto al rendimiento académico de la población estudiada, se puede decir que las alumnas que son madres mantienen un promedio general considerado como bueno, ya que hasta el momento no obstaculiza su paso al siguiente semestre o bien, al término de sus estudios.

3.4.3 Influencia del estrés en el rendimiento académico.

Como ya se mencionó, el estrés puede considerarse como universal para el ser humano, ya que llega a generarse como resultado de la presión de cualquiera de los contextos en los que éste se desenvuelve.

Uno de estos contextos es la escuela, lugar en el que los alumnos se enfrentan a diversas exigencias que les provocan tensión, por lo que el estrés del alumno se define como: “el conjunto de emociones negativas que sienten los alumnos, como la ansiedad, la rabia, la depresión o la frustración, derivadas de algún aspecto de la escuela” (Kyriacou; 2005: 119).

Estas emociones que genera el estrés, como lo menciona Martínez (1997), se deben a la influencia de los factores tanto externos como internos que enfrenta el alumno, señalados también por Latiesa (1992) como aspectos contextuales del mismo.

Además, dichas emociones pueden impactar al individuo de manera positiva o negativa, como lo menciona Fernández (2006) al referirse al eustrés y distrés respectivamente, donde ambos dependen de la utilidad que cada individuo le dé a sus propias reacciones emocionales en cada uno de los contextos en los que se desenvuelve, tal es el caso de la escuela, donde el impacto que tiene el estrés en el alumno contribuye a que éste tenga un buen o un mal rendimiento académico.

Una vez analizados los resultados de las variables estrés y rendimiento académico, se hizo la correlación entre ambas, generando los datos que a continuación se muestran.

Para cada una de las variables, se aplicaron las medidas de tendencia central (moda, media y mediana), y algunas medidas de dispersión (desviación estándar y coeficiente de correlación de Pearson) obteniendo los siguientes resultados:

- Dentro de la variable independiente (estrés), se obtuvo una media de 3.83, una moda de 3 y una mediana de 4, lo cual indica un nivel de estrés por encima de la media poblacional (3); además se obtuvo una desviación estándar de 0.92, lo que indica que los datos se encuentran cerca de la media aritmética, y que por lo tanto, el nivel de estrés varía poco entre las alumnas.
- Dentro de la variable dependiente (rendimiento académico), se obtuvo una media de 8.16, una moda de 7.1 y una mediana de 8.2, lo cual indica un rendimiento académico considerado como bueno, además se obtuvo una desviación estándar de 1.30, mostrando una variación importante entre la media de calificaciones, lo que significa que hay diferencia entre las calificaciones de cada alumna.
- En cuanto al análisis correlacional se obtuvo un coeficiente de correlación de Pearson de -0.31 (relación inversa), una varianza de factores comunes de 0.096 y un valor porcentual de 9.6% de influencia en las alumnas que son madres, lo cual de acuerdo con Hernández (2010) corresponde a una correlación

negativa débil, lo que indica que el estrés influye de manera débil, el rendimiento académico de las universitarias que son madres (Véase Anexo C).

Retomando los datos señalados, el nivel de estrés que generan las alumnas que son madres es superior al promedio y no varía mucho entre cada alumna, caso contrario al del rendimiento académico, que a pesar de que en conjunto se mantiene un promedio de calificaciones considerado como bueno, se percibe una variación importante entre las calificaciones de cada alumna.

Con lo anterior se puede notar que el estrés si influye el rendimiento académico de las alumnas universitarias que son madres, y lo hace mediante una correlación negativa débil, es decir, aunque la influencia es débil, en la medida que el estrés aumenta el rendimiento académico disminuye.

CONCLUSIÓN.

Una vez expuesta y analizada la información tanto teórica como estadística de la presente investigación, se pudo concluir lo que a continuación se presenta.

La información obtenida de la población estudiada (25 mujeres universitarias que son madres), arrojó que predomina el nivel de estrés medio y un promedio de calificaciones que se encuentra en la categoría de bueno.

Al realizar el análisis correlacional de las variables, tanto independiente (estrés) como dependiente (rendimiento académico), se concluye que el estrés influye en el rendimiento académico de las alumnas universitarias que son madres en un 9.6%, resaltando que la correlación entre las variables resultó ser negativa débil, lo que provocará que en la medida que la variable estrés aumente, la variable rendimiento académico disminuirá, provocando entonces que las calificaciones de las alumnas bajen.

Debido a lo anterior, se comprueba y acepta la hipótesis nula de esta investigación, la cual plantea que no existe una correlación fuerte entre el estrés y el rendimiento académico de las alumnas universitarias que son madres.

Dando respuesta a los objetivos de la investigación planteados al inicio, de acuerdo al primer objetivo, que hacía referencia a la definición del concepto de estrés, se concluye que el estrés es un estado de desequilibrio en el organismo, el cual puede afectar tanto de manera física como psicológica, siendo esto el

resultado de la dificultad para adaptarse a determinadas situaciones cotidianas, o bien, puede ser que se le interprete como una amenaza, por lo que la reacción que cada individuo manifieste ante dichas situaciones, puede o no generar el estrés.

En cuanto al segundo objetivo que hace alusión al análisis de los principales factores considerados como estresores, se concluye que dichos factores provienen de tres aspectos que integra el individuo, los cuales son: sus características individuales como la personalidad, el aspecto físico, que involucra su salud y su ambiente, y finalmente la interacción con su entorno, como la escuela y la familia, esto debido a que el desequilibrio en cualquiera de dichas áreas, afecta la percepción y la intervención en la situación que se presente.

El tercer objetivo de investigación, que hace referencia al análisis de las principales consecuencias psicológicas del estrés, se concluye que éstas son el eustrés o distrés, ya que depende de la interpretación y manejo que se le dé al estresor, para que pueda generarse la consecuencia, y por tanto, éste pueda beneficiar o perjudicar al individuo.

El cuarto objetivo de investigación que pretendía conocer el nivel de estrés que poseen las alumnas que son madres arrojó que en la mayoría de dichas alumnas predomina un nivel medio de estrés, aunque algunas llegan a manejar niveles altos.

Como quinto objetivo de investigación se planteó determinar el concepto de rendimiento académico que es el resultado del aprovechamiento que el alumno les da a los conocimientos académicos que obtiene, el cual se ve reflejado tanto en las calificaciones que el profesor provee al respecto, como en la manera de pensar, el lenguaje, el comportamiento y las actitudes del alumno, aspectos que incrementan gracias al aprendizaje que eleva su nivel cultural.

Tomando como sexto objetivo de investigación el conocer los principales factores que afectan el rendimiento académico, se encontró que éstos se concentran en dos grandes esferas, los factores internos, que involucran el estrés, la inteligencia, la personalidad, las experiencias, los hábitos de estudio, etc., y los factores externos, que tienen que ver con la familia, el centro y clima escolar, los docentes, etc., ya que de la conjunción de los elementos que integran estas dos áreas, se desprende la efectividad o fracaso en el rendimiento académico del alumno.

El séptimo objetivo de investigación se refería a determinar los principales enfoques en cuanto a la medición del rendimiento académico, del cual se concluye que existen tres enfoques principales: el de evaluación por normas, que considera un nivel mayor o menor de rendimiento académico en contraste con el de los demás compañeros, el de evaluación por criterios, que determina el rendimiento académico con respecto a los objetivos del curso que alcanza el alumno y, finalmente la evaluación por medio de calificaciones, la cual es utilizada de manera prioritaria por el cuerpo docente, dada la posibilidad de

fundamentación o evidencia que se brinda al alumno, disminuyendo la subjetividad.

Y finalmente, el octavo objetivo de investigación que pretendía identificar el rendimiento académico de las alumnas que son madres en la Universidad Don Vasco, del cual se encontró que dichas estudiantes mantienen un promedio de calificaciones de 8.16, lo que se interpreta como un buen rendimiento académico.

BIBLIOGRAFÍA.

1. ARCHUNDIA, Berenice (2006).

“La influencia de la motivación en el rendimiento académico en la escuela de Psicología de la Universidad Don Vasco”.

Tesis UDV – UNAM. Michoacán, México.

2. ARMSTRONG, Thomas (2004).

“Inteligencia múltiples: cómo descubrirlas y estimularlas en sus hijos”

Editorial Norma. Bogotá, Colombia.

3. BUENDÍA, José (1993)

“Eventos vitales, afrontamiento y desarrollo: un estudio sobre el estrés infantil”

Editorial Secretariado de Publicaciones. Universidad de Murcia. España.

4. CARRASCO, José Bernardo y BASTERRETCHÉ BAINOL, Juan (2004).

“Técnicas y recursos para motivar a los alumnos”.

Sexta edición. Editorial Rialp, S.A. Madrid.

5. “Clasificación Internacional de las Enfermedades y Problemas Relacionados con la Salud” - Décima revisión (1994)

Editorial Meditor. Madrid.

6. CARREÑO HUERTA, Fernando (2007).

“Enfoques y principios teóricos de la evaluación”.

Editorial Trillas. México.

7. CRAIG, Grace J. y Baucum Don (2001).

“Desarrollo psicológico”.

Octava edición. Editorial Pearson Educación (Prentice Hall). México.

8. FARRÉ MARTI, Joseph Ma. y cols (2001).
“Enciclopedia de la Psicología” (Tomo 4).
Editorial Océano. España.
9. FERNÁNDEZ GARCÍA, Ricardo (2006).
“Manual de prevención de riesgos laborales para no iniciados”.
Editorial Club Universitario. España.
10. FIERRO, Alfredo (1996).
“Manual de Psicología de la Personalidad”.
Editorial Paidós. España.
11. FONTANA, David (1992).
“Control de estrés”.
Editorial El Manual Moderno. México.
12. FRIEDMAN, Meyer, ROSENMAN, Ray (1974).
“Tipo A, su conducta y su personalidad”.
13. FURNHAM, Adrián (1995).
“Personalidad y Diferencias Individuales en el Trabajo”.
Ediciones Pirámide. Madrid.
14. GARCÍA, Francesc Pedró i (2004).
“Fauna académica: la profesión docente en las universidades europeas”.
Editorial UOC. España.
15. GÓMEZ, Marcelo M. (2006).
“Introducción a la metodología de la investigación científica”.
Editorial Brujas. Córdoba.

16. GONZÁLEZ, Tirados (1989).
“Factores. Influencia en el éxito o fracaso universitario”
Editorial. Madrid.
17. HERNÁNDEZ SAMPIERI, Roberto (2008) y (2010)
“Metodología de la investigación”
Editorial McGrawHill. México.
18. JACOBSON, Edmon (1938)
“Relajación progresiva”
Editorial Universidad de Chicago. Chicago.
19. KAPLAN, Harold y cols (1992).
“Tratado de Psiquiatría”.
Ediciones Científicas y Técnicas, S.A. Barcelona.
20. KEOGH, Bárbara K. (2006).
“Temperamento y rendimiento escolar”.
Narcea Ediciones. Madrid.
21. KYRIACOU, Chris (2005).
“Ayudar a alumnos con problemas”.
Editorial Octaedro. Barcelona.
22. LEMUS, Luis Arturo (1962).
“Manual de evaluación del rendimiento escolar”.
Segunda edición. Editorial Cultural Centroamericana. Cuba.
23. LOPATEGUI CORSINO, Edgar (2000).
“Estrés: causas”
Universidad Interamericana de Puerto Rico. Puerto Rico.

24. LOPEZ IBOR ALIÑO, Juan José y cols (2002).
“DSM IV-TR”.
Editorial Masson. España.
25. LÓPEZ ROSETTI, Daniel (2005).
“Epidemia del siglo XXI: ESTRÉS. Cómo entenderlo, entenderse y vencerlo”.
Editorial Lumen. Argentina.
26. LUNA, Miguel (2002).
“Ansiedad y depresión”.
Editorial Clínica de Ansiedad. Barcelona.
27. MARTÍNEZ, Valentín y PÉREZ, Otero (1997).
“Los adolescentes ante el estudio: causas y consecuencias del rendimiento académico”.
Editorial Fundamentos. España.
28. MATTOS, Luis A. de (1974).
“Compendio de didáctica general”.
Segunda edición. Editorial Kapelusz. Argentina.
29. OLIVÉ, León y PÉREZ, Ana Rosa (2006).
“Metodología de la investigación”.
Editorial Santillana. México.
30. ORLANDINI, Alberto (1999).
“El estrés, qué es y cómo evitarlo”.
Editorial La Ciencia para todos. México.
31. ORTIZ GONZÁLEZ, Guillermo (1998).
“La otra cara de la evaluación”.
Editorial Progreso. México.

32. ORTIZ URIBE, Frida Gisela (2004).
“Diccionario de metodología de la investigación científica”.
Editorial Limusa. México.
33. PÉREZ SERRANO, Gloria (1981)
“Origen social y rendimiento escolar”.
Editorial Centro de Investigaciones Sociológicas. Madrid.
34. POZO, Juan Ignacio y GÓMEZ CRESPO, Miguel Ángel (2006)
“Aprender y enseñar ciencia: del conocimiento cotidiano al conocimiento científico”.
Quinta edición. Ediciones Morata S. L. Madrid.
35. REYES, Nadia (2003).
“Factores Sociales que influyen en el rendimiento académico”.
Tesis UDV – UNAM. Michoacán, México.
36. RODRÍGUEZ NEIRA, Teófilo y cols (1999)
“Cambio educativo, presente y futuro: VII Congreso Nacional de Teoría de la Educación”.
Editorial Servicio de Publicaciones Universidad de Oviedo. España.
37. ROLÓN MARTÍNEZ, Ismael (1999)
“Cosechando semillas: algunas experiencias del Centro de Asesoría Psicológica en la Pontificia Universidad Javeriana”
Centro editorial Javeriano. Bogotá, Colombia.
38. TAVELLA, Nicolás (1972).
“Apreciación objetiva del rendimiento escolar”.
Editorial Biblioteca. Argentina.

39. TEJEDOR TEJEDOR, Francisco Javier (1998).

“Los alumnos de la universidad de Salamanca: características y rendimiento académico”.

Ediciones Universidad de Salamanca. España.

40. TRIANES TORRES, María Victoria (2003).

“Estrés en la infancia: su prevención y tratamiento”

Nancea Ediciones. España.

41. VARGAS SABADÍAS, Antonio (1995).

“Estadística descriptiva e inferencial”.

Editorial COMPOBELL, S. L. Murcia. Universidad de Castilla. La Mancha, España.

42. WEYTEN, Wayne (2006).

“Psicología: temas y variaciones”

Thomson. México.

43. WILDER, J. F. y PLUTCHIK, R. (1992)

“Estrés y extinción”

Editorial Job. Beverly Hills.

44. ZALAPA RÍOS, Héctor Raúl (2005).

“Historia y filosofía UDV”.

Universidad Don Vasco, A.C. Michoacán, México.

HEMEROGRAFÍA.

- BARRAZA MACÍAS, Arturo (2007).
“Revista electrónica psicología científica.com” México.
Artículo: Propiedades psicométricas del inventario SISCO del estrés académico.
- CRUZ VELASCO, Sara (2006).
“Revista mexicana de orientación educativa”. México.
- RODRÍGUEZ ESPINAR, Sebastián y cols (2004).
“Revista de educación de la Universidad de Barcelona”. Barcelona.
Artículo: El rendimiento académico en la transición secundaria – universidad.

OTRAS FUENTES.

- http://www.congresoretosyexpectativas.udg.mx/Congreso%203/Mesa%204/Mesa4_8.pdf (Ana Eugenia Macedo Torres y cols. Congreso de la Universidad de Colima)
- http://www.editorialmedica.com/Cuad-67_68-Jul-Dic-Trabaj3.pdf (Pérez San Gregorio, Rodríguez Martín, Borda M. - 2003)
- <http://noticias.universia.edu.uy/vida-universitaria/noticia/2007/03/08/panales-libros.html>
- <http://www.psicologiaincientifica.com/bv/psicologia-248-1-propiedades-psicometricas-del-inventario-sisco-del-estres-academico.html>
- <http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap4/Estres-C.html> - 11k (Garcés y Gedda)
- <http://www.saludymedicina.com.mx/nota.asp?id=526> (María Elena Moura)

ANEXO A

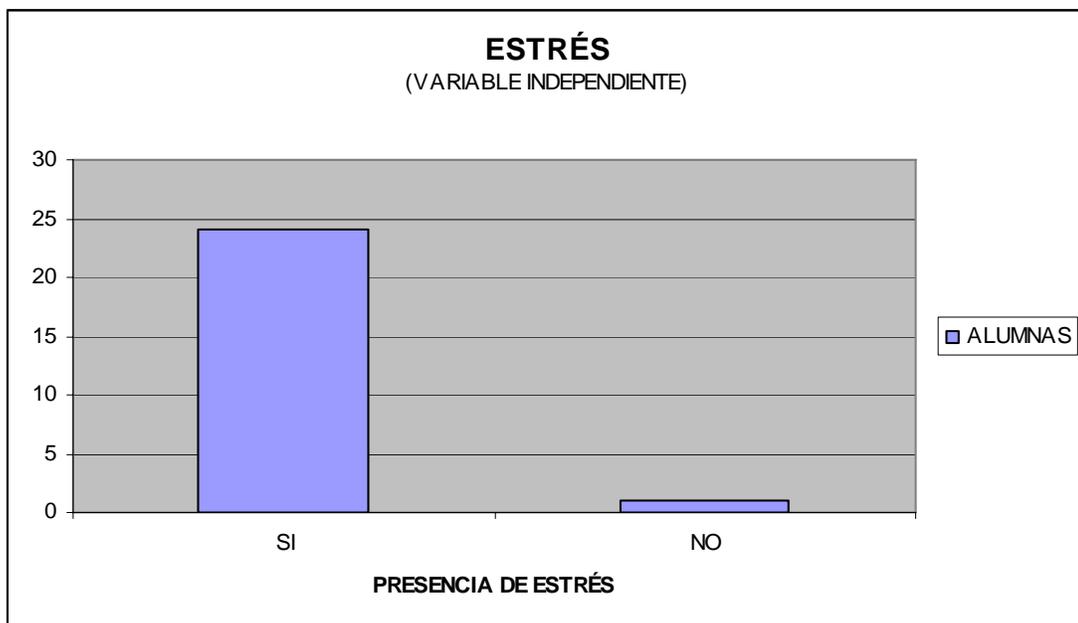
ESTRÉS

(variable independiente)

PUNTAJE DE ESTRÉS.

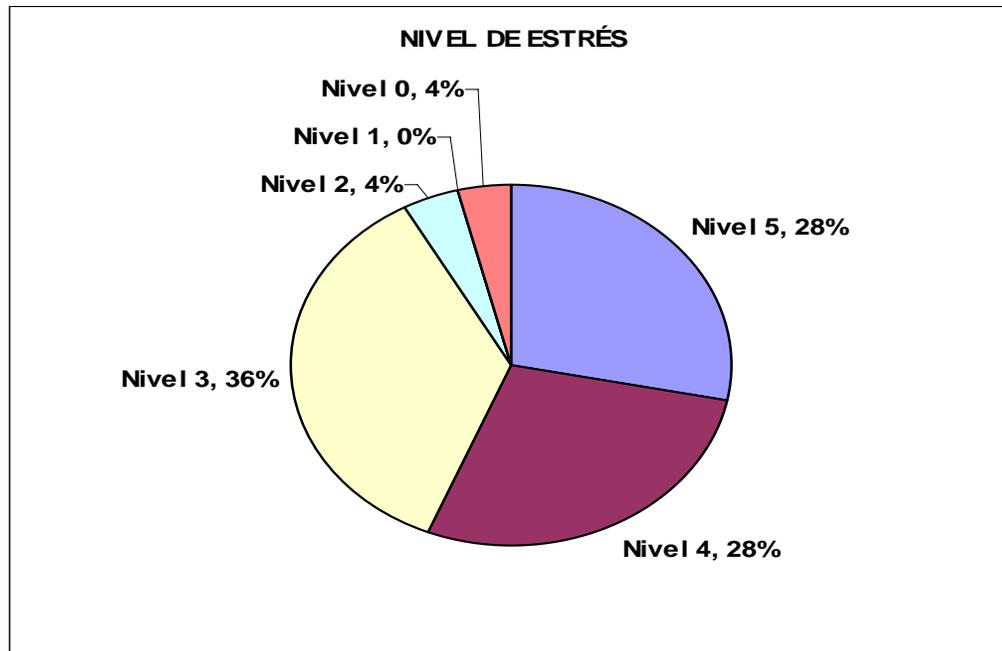
Presencia de estrés en la población estudiada:

- 96 % (24 alumnas) si presentó estrés.
- 4 % (1 alumna) no presentó estrés.



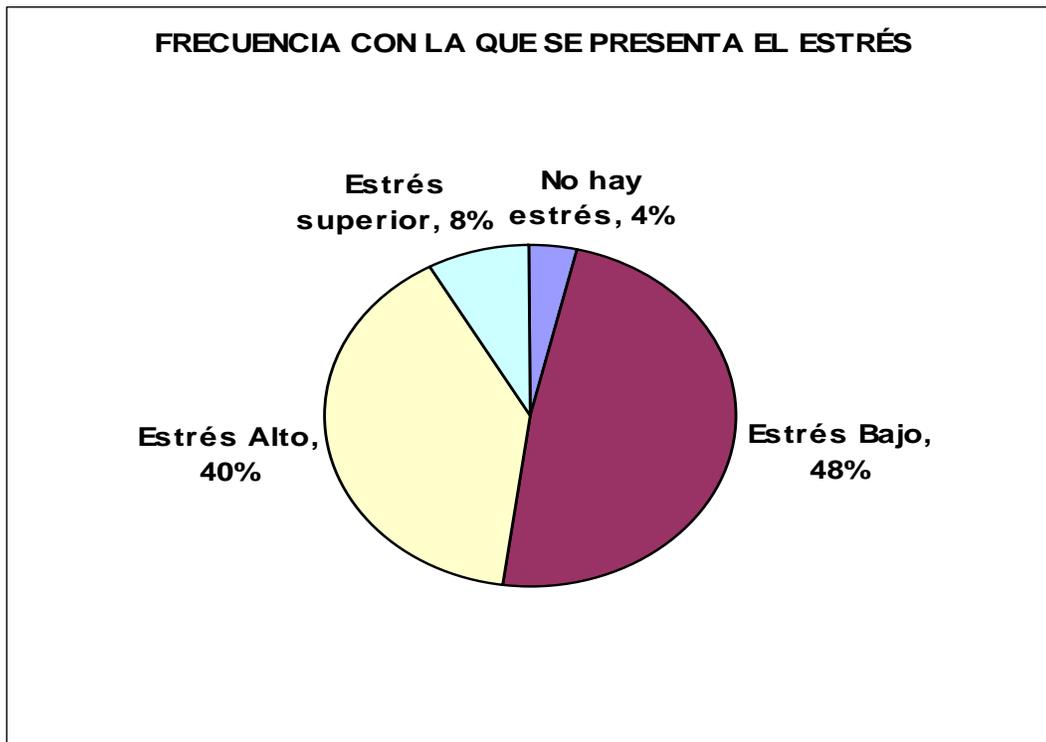
Nivel de intensidad de estrés académico:

- 36 % (9 alumnas) nivel 3.
- 28 % (7 alumnas) nivel 4.
- 28 % (7 alumnas) nivel 5.



Frecuencia con que las demandas del entorno son valoradas como estresores:

- 48 % (12 alumnas) estrés bajo.
- 40 % (10 alumnas) estrés alto.



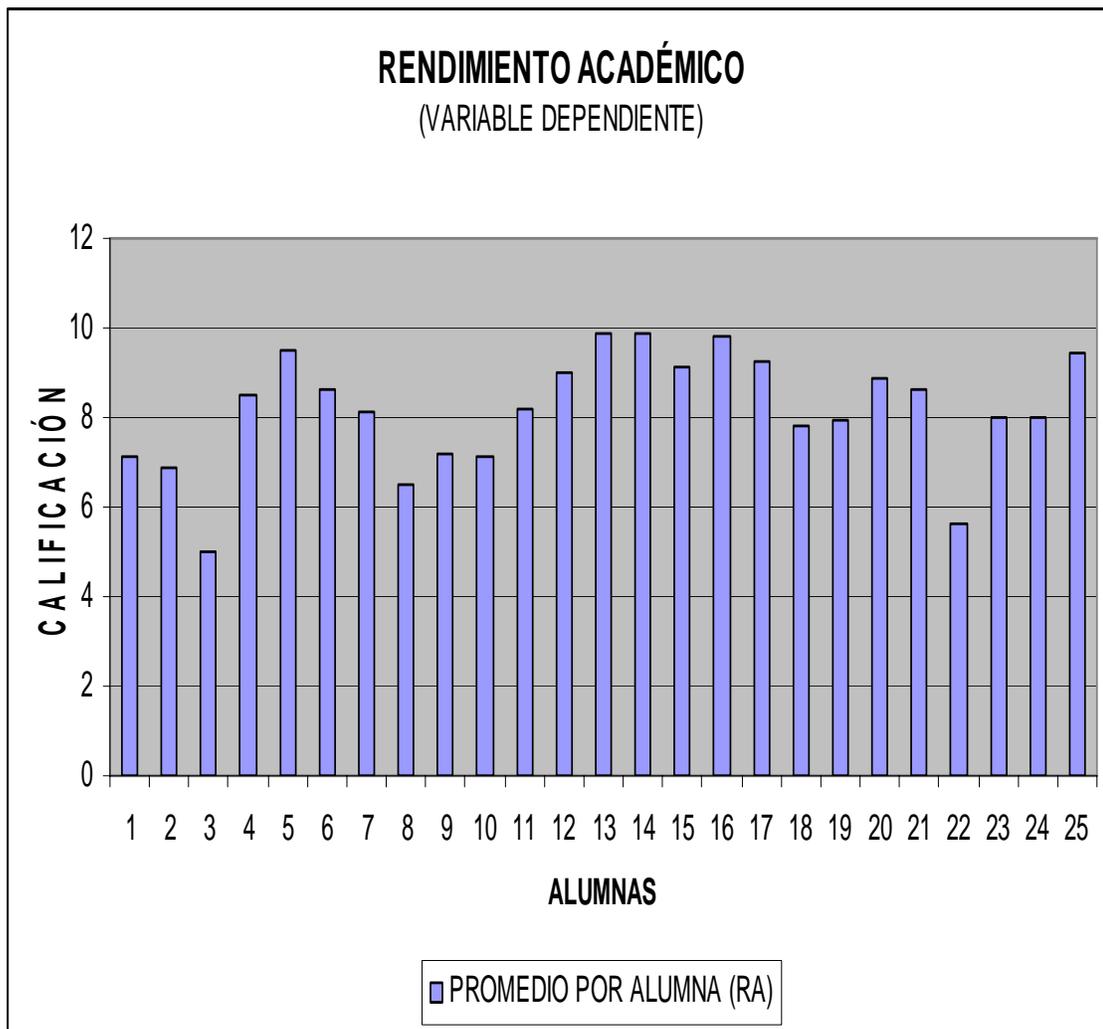
ANEXO B

RENDIMIENTO ACADÉMICO

(variable dependiente)

PROMEDIO DE CALIFICACIONES.

El promedio de calificaciones general equivale a 8.16



ANEXO C

CORRELACIÓN ENTRE LAS VARIABLES:

ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO

PUNTAJES.

- Coeficiente de correlación de Pearson: - 0.31
- Varianza de factores comunes: 0.096
- Términos porcentuales: 9.6 % lo que equivale a una correlación negativa débil.

