



UNIVERSIDAD  
DON VASCO A.C.

**UNIVERSIDAD DON VASCO, A.C.**

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

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

**CORRELACIÓN DEL ESTRÉS Y LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES**

**UNIVERSITARIOS**

**TESIS**

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

Fanny Bethsabé Bucio Duarte

Asesora: Lic. Leticia Espinosa García

Uruapan, Michoacán., 24 de Marzo de 2014



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



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

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

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

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

## **AGRADECIMIENTOS**

Un absoluto agradecimiento a Dios por haberme permitido vivir cada uno de los momentos que he tenido a lo largo de mi vida, en donde la carrera de Psicología ha sido un elemento fundamental de mi existir.

Asimismo, agradezco a todas las personas con las que conviví dentro de este caminar, así como a quienes motivaron mi paso a seguir, en especial a Chuy, Zalapa, Marcos y Lety, quienes con su dedicación, cariño y gran paciencia me hicieron amar más mi carrera profesional.

De la misma manera, a mi gran compañera y amiga Ana, con quien compartí grandiosos momentos inolvidables, así como a Itzel, Faridy y Selene.

Agradezco infinitamente a mis padres, quienes con su esfuerzo, cariño y apoyo lograron darme la mejor herencia que puede existir: mi profesión.

A mi padre, por darme fortaleza en los momentos de debilidad y por brindarme una vida llena de aprendizajes y experiencias que me ayudan a crecer de manera cotidiana y a luchar.

A mi madre, por darme su amor incondicional y por haberme inculcado grandes valores que han hecho de mí una mejor persona.

A mis hermanos, Javier, Amabel, Carlos, Jessica y Karewit, porque cada uno de ellos, con su distinguida personalidad, han hecho una mezcla perfecta para poder disfrutar más de esta hermosa vida.

Y no podía faltar mi viejito... Gary, el cual ha pintado de diversos colores mi vida y quien me ha ayudado a crecer y a conocer el verdadero amor.

Nota: Los quiero mucho a todos, no lo olviden...

# ÍNDICE

## **Introducción.**

Antecedentes.....	1
Planteamiento del problema.....	4
Objetivos.....	6
Hipótesis .....	7
Operacionalización de las variables.....	8
Justificación.....	9
Marco de referencia.....	10

## **Capítulo 1. El estrés.**

1.1. Antecedentes históricos del estrés.....	13
1.2. Tres enfoques teóricos del estrés.....	19
1.2.1. Estrés como estímulo.....	19
1.2.2. Estrés como respuesta.....	21
1.2.3. Estrés como relación persona- entorno (enfoque interaccionista).....	26
1.3. Los estresores.....	29
1.3.1. Los estresores psicosociales: cambios mayores, menores y cotidianos....	30
1.3.2. Estresores biogénicos.....	32
1.3.3. Estresores en el ámbito académico.....	34
1.4. Procesos del pensamiento que propician el estrés.....	38
1.5. Los moduladores del estrés.....	41

1.5.1. El control percibido.....	42
1.5.2. El apoyo social.....	43
1.5.3. Personalidad tipo A/B y problemas cardiacos.....	44
1.6. Los efectos negativos del estrés.....	45

## **Capítulo 2. La autoestima.**

2.1. Conceptualización de la autoestima.....	48
2.2. Importancia de la autoestima.....	51
2.3. Origen y formación de la autoestima.....	53
2.4. Componentes de la autoestima.....	58
2.5. Características de la autoestima.....	62
2.6. Pilares de la autoestima.....	64
2.7. Medición de la autoestima.....	66

## **Capítulo 3. Metodología, análisis e interpretación de resultados.**

3.1. Descripción metodológica.....	70
3.1.1. Enfoque cuantitativo.....	71
3.1.2. Investigación no experimental.....	73
3.1.3. Diseño transversal.....	74
3.1.4. Alcance correlacional.....	74
3.1.5. Técnicas de recolección de datos.....	75
3.2. Población y muestra.....	75
3.2.1. Delimitación y descripción de la muestra.....	76
3.3. Descripción del proceso de investigación.....	76

3.4. Análisis e interpretación de resultados.....	79
3.4.1. Estrés.....	79
3.4.2. Nivel de autoestima en los alumnos de la Escuela de Psicología de la Universidad Don Vasco de Uruapan, Michoacán.....	82
3.4.3. Relación entre el nivel de estrés y la autoestima.....	85
Conclusiones.....	89
Bibliografía.....	92
Mesografía.....	94
Anexos.	

# INTRODUCCIÓN

Con el objeto de brindar un panorama general respecto al tema de la presente investigación: correlación del estrés y la autoestima en estudiantes de una universidad privada, enseguida se brindan los elementos contextuales necesarios.

## **Antecedentes**

A fin de comprender esta investigación con mayor profundidad, se describirá a continuación el proceso de desarrollo de los conceptos de las variables que se manejan en esta investigación, las cuales, con el paso del tiempo, diversos autores han sido partícipes para esclarecer, definir, plasmar e interpretar de acuerdo con sus estudios, los distintos conceptos.

En esta investigación se plasma el proceso de desarrollo de las variables de estrés y autoestima, manejando desde los inicios de estos términos, hasta la actualidad. Observando en ello la utilidad que han dejado dichos estudios a lo largo de la historia, en donde el ser humano ha sido el principal actor y beneficiario de este aprendizaje.

Asimismo, se mostrarán los resultados de algunas investigaciones que se han realizado de acuerdo con las variables que se establecen en este estudio.

En relación a los antecedentes literarios, se tiene al autor Hans Selye como padre del término estrés, el cual lo definió de la siguiente manera; “es la respuesta no específica del organismo a toda demanda que se le haga” ([www.alcmeon.com.mx](http://www.alcmeon.com.mx)).

Este autor determinó dicho concepto de acuerdo con un estudio que realizó con ratas, en el cual inyectó algunas sustancias en los organismos, observando así un cambio significativo en la reacción del animal, descubriendo que todas las sustancias tóxicas, cualesquiera que fueran, producían la misma respuesta, al igual que la exposición del organismo al frío y al calor, así, como presencia de hemorragias, infecciones y traumatismos, esto permitió otorgar el término de “estresores” a dichas reacciones.

Desde las múltiples disciplinas que han abordado la temática del estrés se retoma para esta investigación la definición que ofrece la psicóloga Collingwood “reacciones adversas que una persona padece ante una presión excesiva u otro tipo de exigencias a la que se ve sometida cuando le sobrepasan y no puede combatirlas” (Collingwood; 2007: 10).

Prosiguiendo con las definiciones de las variables de esta investigación, se obtiene de acuerdo con la referencia de Aguilar (2009), que la autoestima es la emoción más profunda que el ser humano construye sobre el valor que se otorga a sí mismo, en donde edifica en él, la confianza necesaria para distinguirse como una persona valiosa, competente, importante y digna, con la capacidad de salir adelante en los retos de los distintos ámbitos de la vida cotidiana, tomando en cuenta las

diversas áreas de desarrollo del ser humano: social, escolar, familiar, laboral y personal.

A continuación se examinarán brevemente los estudios que se han realizado en cuestión de la posible correlación que pudiera existir entre el nivel de autoestima y el grado de estrés, aplicada en estudiantes a nivel universitario.

En la Facultad de Psicología, de la Universidad Autónoma de Nuevo León, se efectuó una investigación por Ancer y cols. (2011), en donde participaron 219 estudiantes, de los cuales 123 fueron hombres y 96 mujeres. Como dato importante, los investigadores manejaron información sobre su población de estudio, como los aspectos de que algunos estudiantes tenían un trabajo fijo y a la par realizaban sus estudios universitarios; por otra parte, estaba la demás población, la cual solo realizaba sus estudios sin trabajar en el otro turno.

Los resultados obtenidos indican que existe una mayor tendencia a percibir un menor grado de estrés en los sujetos, cuando estos poseen una autoestima más alta. Se considera también que los datos arrojaron un gran esquema a tratar, en donde se obtuvo que los hombres que solo estudiaban adquirirían una gran sensibilidad a tener mayor grado de estrés y una relación significativa con la autoestima.

Asimismo, la población de las mujeres que trabajaban y estudiaban al mismo tiempo, tenía resultados muy similares a los hombres que solo estudiaban.

Siguiendo este lineamiento, los datos hacen suponer a los autores de la investigación, que los estudiantes que no tienen una actividad laboral, los lleva a estos a tener un mayor nivel de estrés, afectando paralelamente la autoestima de cada uno de ellos.

Autores como Cava y cols. (2001) mencionan la existencia de una relación entre el estrés y la autoestima. De igual manera, estos autores infieren que ante una misma situación, las personas que se sienten con mayor capacidad para superar o afrontar la experiencia, presentarán menores niveles de estrés, a diferencia de quienes consideran no tener las capacidades necesarias para enfrentar la situación.

En esta investigación se pretende descubrir mayores razones, aspectos o situaciones específicas que se involucren en esta correlación, para poder obtener un mejor panorama y con ello lograr a futuro, encauzar de una manera óptima estas dos variables en el individuo, teniendo mayores alternativas para un mejor desarrollo personal.

### **Planteamiento del problema**

El fenómeno del estrés ha sido manejado en los últimos años, como un factor desfavorable en la vida del ser humano, afectando su salud, integridad y bienestar, todo ello, debido a las implicaciones que no son tratadas en el momento preciso, las cuales culminan en una afección de suma importancia en las personas.

De igual manera, se ha observado que la autoestima es un factor determinante en la vida de los individuos, algunos autores refieren su importancia desde los inicios de vida, hasta la vida adulta de los sujetos.

Los términos de estrés y la autoestima han sido utilizados en la vida cotidiana, tanto en la escuela, en el trabajo y la familia, como en áreas de participación social, sin embargo, pocos conocen a profundidad los factores psicológicos de causa y efecto que llegan a producir el estrés y la autoestima, todo esto, en dependencia del grado o nivel que puede tener cada individuo en su persona. Asimismo, se tiene poco conocimiento sobre la existencia de una correlación significativa entre estas dos experiencias, o por lo contrario, el conocimiento sobre la inexistencia de esta correlación.

Con el paso del tiempo se ha encontrado una gran diversidad de sustentos teóricos, que se refieren al fenómeno del estrés ubicado en distintos ámbitos de la vida del sujeto, teniendo como ejemplos las áreas escolar, laboral, familiar y social, sin embargo, en el ámbito personal relacionado con la autoestima se ha identificado poco material para su estudio.

Teniendo como referencia la carencia de información que sustente la posible correlación entre estas dos variables, se pretendió realizar una investigación, aplicando las bases necesarias por medio del método científico, con la finalidad de responder a la siguiente pregunta:

¿Existe una correlación significativa entre el nivel de estrés y la autoestima en los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad Don Vasco?

## **Objetivos**

En el presente trabajo se regularon los recursos materiales y humanos mediante las directrices que enseguida se enuncian.

### **Objetivo general**

Establecer la correlación entre el nivel de estrés y el de autoestima en los estudiantes universitarios de la Escuela de Psicología de la Universidad Don Vasco, de Uruapan, Michoacán.

### **Objetivos particulares**

1. Conceptualizar el término de estrés desde diversas perspectivas teóricas.
2. Identificar las posibles causas del estrés.
3. Definir los efectos del estrés en el ser humano.
4. Definir el concepto de autoestima de acuerdo con diversos autores.
5. Identificar los factores que afectan la autoestima.
6. Definir las características que se presentan en los diferentes niveles de la autoestima.

7. Medir el nivel de estrés de los estudiantes universitarios de la Escuela de Psicología de la Universidad Don Vasco, de Uruapan, Michoacán.
8. Cuantificar el nivel de autoestima de los estudiantes universitarios de la Escuela de Psicología de la Universidad Don Vasco, de Uruapan, Michoacán.

### **Hipótesis**

Las explicaciones tentativas sobre la realidad examinada, que a continuación se presentan, surgieron de manera posterior a una revisión documental.

#### **Hipótesis de investigación**

Existe una correlación significativa entre el nivel de estrés y el de autoestima en los estudiantes universitarios de la escuela de Psicología de la Universidad Don Vasco, de Uruapan, Michoacán.

#### **Hipótesis nula**

No existe una correlación significativa entre el nivel de estrés y el de autoestima en los estudiantes universitarios de la escuela de Psicología de la Universidad Don Vasco, de Uruapan, Michoacán.

## **Operacionalización de las variables de investigación**

En el presente estudio, la variable del estrés fue valorada de acuerdo con el test AMAS C, realizado en el año 2007 por Cecil R. Reynolds y cols. Esta escala tiene como finalidad cuantificar el nivel de ansiedad que presentan los sujetos, valorando distintas áreas de la vida cotidiana para la obtención de resultados al respecto.

Es necesario hacer mención que la prueba tiene como factor principal la evaluación de la ansiedad en los sujetos, dicho atributo participa como un indicador básico para el estudio del estrés. Este test está diseñado para ser aplicado a individuos que tengan entre 19 y 59 años de edad.

Por otra parte, la Escala de Autoestima realizada por Coopersmith (referido por Brinkmann y Segure; 1988), es la que se aplicó para valorar el nivel o grado de dicha variable que presenten los sujetos en este estudio, la cual consiste en dar respuesta a 58 ítems manejados por el autor, como un inventario de auto-reporte. Los reactivos están basados en la percepción de cada sujeto en las diversas áreas de su vida: social, académica, familiar, y general, determinada como personal, así como una escala última de 8 ítems donde se evalúa si el sujeto está mintiendo en la prueba.

## **Justificación**

La presente investigación tiene como finalidad, realizar aportaciones al campo de la psicología. Esto permitiría evaluar tanto el grado de estrés que se pudiera ubicar en los estudiantes como su nivel de su autoestima. Al obtener una exploración fructífera en la correlación de dichas variables, se ofrecerían datos de real importancia para una trascendencia social, debido a que esto puede abarcar un conocimiento tanto para los estudiantes, como para cualquier persona en general en relación con estas dos variables, mismas que se han planteado anteriormente como aspectos que se reflejan en la vida del ser humano en diversas áreas, así como en distintas etapas de su vida.

De manera particular, la investigación se relaciona directamente implicando como principales beneficiarios, a los estudiantes universitarios de la Escuela de Psicología, debido que se logrará obtener el conocimiento de los resultados con la aplicación de las pruebas que tienen como finalidad cuantificar el grado de estrés y de autoestima en cada uno de los participantes.

Los resultados sirven como un marco de referencia, dando pauta para poder ofrecer herramientas para trabajar con los sujetos de estudio de una manera particular y, con ello, la obtención de un mejor desarrollo personal, todo esto, en caso de que los resultados sean a favor de esta participación o aportación causal.

El estudio de estos dos aspectos, es propio del campo de la psicología, debido que el psicólogo conoce distintas formas y herramientas para obtener mejoras en el individuo. En caso de realizar una valoración desfavorable para el sujeto, a futuro se podría implementar un programa específico en el que se amplíe un mejor panorama para poder adaptar al sujeto, a tener mejores resultados para su participación en los diversos ámbitos de su vida, obteniendo beneficios de una manera general para sí mismo, y a la par, distintos beneficios al medio en el que se desenvuelve.

### **Marco de referencia**

La investigación se llevó a cabo en la Universidad Don Vasco, A.C., ubicada en el entronque carretera a Pátzcuaro #1100, colonia Residencial don Vasco, con código postal 60110, en Uruapan, Michoacán, México. La institución tiene sus comienzos desde el año de 1964, obteniendo con ello, el logro de su primera generación de secundaria en el año 1966. Consecuentemente, se fueron ofreciendo estudios de preparatoria y a nivel profesional, de los cuales, en el año 2004 se realiza la autorización para la incorporación de la Licenciatura de Psicología.

La escuela ofrece servicios para todo tipo de personas, sin importar clase social o raza, con la finalidad de promover una convivencia armónica y pacífica entre los grupos que lo conforman, a partir de un principio o característica establecida desde sus comienzos, los cuales refieren dar admisión a toda persona culta y noble, respetando las distintas maneras de pensar, pero con una conciencia en el plano espiritual universal que ofrece el mensaje cristiano.

A partir de una tradición humanista, la universidad tiene una convicción de que uno de los principales objetivos de la educación, confiere hacia el perfeccionamiento y realización del hombre, teniendo como filosofía y lema de la Institución: “Integración y Superación”, dando a los jóvenes los recursos necesarios para que desarrollen, perfeccionen y disfruten de todas sus capacidades fundamentales.

Siguiendo el lineamiento anterior, la universidad tiene como visión y misión, dar orden, coherencia y dirección hacia las acciones que se desarrollen en ella.

Presenta como misión particular: “Ser una institución formadora de personas con una inquebrantable robustez de espíritu; forjadora 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 mejor perspectiva”. Asimismo, su visión radica en “Ser la institución de mayor prestigio académico de la región, que sustenta su quehacer en criterios educativos orientados al desarrollo integral de los estudiantes; con personal docente y administrativo competente y con la infraestructura que aseguran una educación de vanguardia”.

En la actualidad cuenta con una población aproximada de 2500 estudiantes, conformada por secundaria, preparatoria y 10 Licenciaturas, así como la integración de 280 docentes en toda la institución, mismos que participan con una diversidad de profesiones, todas involucradas a nivel de licenciatura y maestría.

En su infraestructura se obtienen los siguientes datos: ocho edificios, de los cuales seis son dedicados a salones de clases; un edificio para el área de administración y biblioteca, y uno más para usos múltiples. Por otra parte, cuenta con tres canchas deportivas y varios espacios conformados por áreas verdes.

# **CAPÍTULO 1**

## **EI ESTRÉS**

En el presente capítulo se abordan distintas disciplinas y aportaciones que se han planteado a través de la historia en relación con el término del estrés por diversos autores, así como los múltiples factores que desencadenan este fenómeno, mismo que ha sido manejado en la actualidad como un aspecto de suma importancia en la vida de los seres humanos.

Es por eso que en los siguientes apartados se desarrollarán, para su mejor comprensión: antecedentes, concepto, tipos, causas y consecuencias referentes al estrés.

### **1.1. Antecedentes históricos del estrés.**

De acuerdo con las investigaciones, se hace énfasis que no existe un término específico para poder englobar su definición, puesto que se ha dado desde un punto de vista médico, como lo es la explicación fisiológica que ocurre en su momento, hasta en términos psicológicos, que refieren un cambio de conducta manifiesta en el sujeto en situación de encontrarse en dicho estado.

En relación con los estudios realizados por la autora Sánchez (2007), se obtiene como primer antecedente que la palabra estrés deriva del latín *stringere*, que tiene como significado presionar, oprimir o comprimir.

A partir de este significado, este término comenzó a referirse a estudios realizados donde existía una fuerza aplicada a objetos, en los marcos de la física y la metalurgia.

Posteriormente, se utilizó el término en la medicina donde ampliaron sus estudios, determinando que el estrés se presentaba también como una presión ejercida a nivel mental en donde se derivaban ciertas alteraciones, al igual que en el plano físico de los individuos.

Se maneja también, siguiendo con los escritos de Sánchez (2007), los antecedentes de los primeros orígenes del ser humano, en donde este término ha sido utilizado para referirse a la manera adecuada de afrontar situaciones donde se presentan amenazas o peligros para los individuos, como en la caza de animales para el alimento, en circunstancias adversas provenientes de la naturaleza o peligros por enfrentarse a depredadores. El estrés ha sido manejado como una especie de activador en el organismo, para enfrentar tales situaciones.

En el siglo XVII se tomó una analogía de acuerdo con los estudios del físico y biólogo Robert Hooke, para dar datos de real importancia sobre algunas características que se presentan en el estrés en los seres humanos. Esta semejanza

confiere a la realización de puentes sugerida por Hooke, que logren soportar las cargas pesadas y a cualquier fuerza de la naturaleza, como por ejemplo, algún terremoto o fuertes vientos. De aquí partieron los estudios fisiológicos, psicológicos y sociales, en donde el estrés sería una especie de exigencia del medio hacia el individuo (Sánchez; 2007).

Dando continuidad sobre los antecedentes del estrés, se tiene al médico Francés Claude Bernard, quien infirió que la misma naturaleza del ser humano provee a este de manera genética, ciertos mecanismos que aluden al beneficio del individuo para enfrentarse a situaciones desfavorables del medio externo. En donde el organismo por sí solo, puede manejar una especie de equilibrio interno, debido a las demandas externas del medio ambiente, dirigiéndolo a una mejor sobrevivencia.

Llegando a este punto, se obtiene de los escritos de Bernard (referidos por Sánchez; 2007), que la base de la salud, va a favor del éxito que tenga el organismo de mantener su equilibrio interno.

Los criterios del autor Bernard, fueron retomados por el fisiólogo Cannon, quien logró señalar que el manejo adecuado del organismo ante las exigencias externas del medio se llama "homeostasis". De igual manera sus estudios fueron de gran importancia para la consecución del análisis de las reacciones del organismo ante el estrés, teniendo como resultado la observación de un cambio en el sistema nervioso simpático, ante la presencia de peligro o miedo en los sujetos. Cannon hacía énfasis en la descarga de adrenalina por las glándulas medulosuprarrenales,

con la finalidad de alertar a la “homeostasis”, en donde se observaban ciertas modificaciones a nivel cardiovascular, para que el organismo reaccionara en su defensa.

Dicho autor refirió que los eventos inesperados para el sujeto, activan emociones en este, y lo llevan a actuar hacia el ataque o fuga, estos datos fueron importantes para los estudios y correlación entre el plano psicológico y biológico del ser humano (Sánchez; 2007).

Conviene subrayar que entre los datos recabados a lo largo de la historia, se tiene al autor Hans Selye como iniciador a nivel científico sobre el estudio del estrés, quien identificó reacciones en el organismo de tipo fisiológico y adaptativo consecuentes ante cualquier impacto sobre este.

La gran diversidad de estímulos que provocan reacciones a nivel endocrino en el organismo, es llamado por Hans Selye como Síndrome General de Adaptación.

Siguiendo el lineamiento de Sánchez (2007), quien cita los estudios de Selye, menciona también que las reacciones que se generan en el proceso del estrés, son en realidad una forma de preparar al organismo para el enfrentamiento o la huida, ante situaciones que el sujeto percibe como peligro.

Se tiene como características o respuestas principales del estrés las siguientes: las pupilas se hacen más grandes para que el sujeto vea mejor, el oído se

vuelve más perceptible, los grupos musculares llegan a una especie de tensión para reaccionar ante el peligro, la frecuencia cardiaca y la respiración se incrementan con la finalidad de que llegue más rápido el oxígeno a las células, y con ello poder actuar con mayor rapidez.

Se presentan cambios significativos a nivel sanguíneo en los pulmones, en el corazón, los riñones, en el hígado y el cerebro; mientras que en otras áreas, el flujo sanguíneo disminuye para dar prioridad a los órganos o áreas principales, encargadas de mantener en alerta y activo al organismo, para realizar cualquier acción ante la presencia de amenaza.

Prosiguiendo en la búsqueda de antecedentes sobre el estrés, se encontró a Lazarus y Lazarus (2000) quienes estudiaron sobre las reacciones de los soldados que participaron en la Primera y Segunda Guerra Mundial, en donde observaron, que los soldados llegaban a un punto dentro del combate a desmoronarse emocionalmente, lo que les impedía disparar sus armas y los hacía esconderse del enemigo.

De acuerdo con estas observaciones, optaron por darle un término a nivel psicológico, llamado neurosis de guerra o fatiga de combate.

La preocupación por los líderes militares fue de gran importancia, a tal grado de optar por hacer una selección de cada uno de los participantes, en donde era necesario determinar qué hombres eran resistentes al estrés y, en algunos casos,

llegar a entrenarlos para que supieran manejar de una forma eficaz dicha condición en caso de presentar las manifestaciones.

A partir de estas peticiones, se hicieron grandes investigaciones sobre el estrés, por lo que fue una gran ventana al mundo para conocer las diversas formas de presentarse, las causas y consecuencias en el ser humano, ubicando al estrés, como un estado natural dentro del ser humano, sin embargo, es considerado como un estado poco controlable.

Es por ello que en la actualidad, se le ha dado un espacio amplio para difundir a los seres humanos herramientas y formas necesarias para llegar a un control de este, debido que las exigencias se presentan de manera habitual, afectando más a unos individuos que a otros, según la idea presentada por Lazarus y Lazarus (2000).

Dentro de este marco teórico, es de gran importancia señalar la definición que ha presentado La Organización Mundial de la Salud: “es la respuesta no específica del organismo a cualquier demanda del exterior” (citada por Sánchez; 2007: 15). En donde se ubica al estímulo provocador del estrés, con el término de “estresor”. Dicha Definición fue retomada para esta investigación, como fundamento esencial para la medición de su primer variable a indagar.

## **1.2. Tres enfoques teóricos del estrés.**

Como se ha comentado en apartados anteriores, el estrés tiene distintas vertientes de estudio, a continuación se establecerán sobre algunas formas de enfocar el estrés, tomándolo a este como un proceso real, dicha información será retomada desde la perspectiva de Travers y Cooper (1997).

En las investigaciones del estrés ocupacional, se han valorado tres tipos de enfoques, tomando en primera instancia al estrés como variable independiente o estímulo, el segundo como variable dependiente o respuesta y por último, la variable interviniente, también ubicada como enfoque interactivo.

Para describirlos de manera particular y comprender mejor sus características y aplicaciones dentro del proceso del estrés, a continuación se mencionará cada uno de estos enfoques.

### **1.2.1. Estrés como estímulo.**

Siguiendo con el planteamiento de Travers y Cooper (1997), se hace alusión de que la salud o la enfermedad van relacionadas con las condiciones del entorno o medio externo en donde participa el sujeto.

Los aspectos ambientales, percibidos como molestos en el individuo, generan cambios negativos significativos dentro de este, los cuales dependerán de la

duración y presión que ejerzan sobre él. En donde la situación puede ser valorada desde un plano físico o emocional para la persona, generando en algunos casos, reacciones de ansiedad que promueve la aparición del estrés.

De acuerdo con los lineamientos de Holmes y Rahe en el año 1967, (mencionados por Travers y Cooper; 1997: 31), se refiere que “La metodología que emplea este enfoque suele centrarse en la identificación de los estímulos potencialmente estresantes; presiones ambientales (el ruido), sociales (el racismo), psicológicas (la depresión), físicas (la discapacidad), económicas (la pobreza) y los desastres naturales (inundaciones). En consecuencia, se intenta medir la toxicidad de cada estímulo.”

Estas teorías destacan la importancia de que cada ser humano tiene un nivel de tolerancia frente a los estímulos de estrés, y cuando estos grados rebasan el límite, provocan daños temporales o permanentes en los sujetos.

Selye (citado por Travers y Cooper; 1997) maneja que el estrés no puede ser visto siempre con una connotación negativa, debido que el estrés puede funcionar como un agente estimulante para ejecutar la acción.

Así pues, se define el estrés de carácter positivo, como eustrés, el cual ayuda al ser humano a su mejor crecimiento, motivándolo al desarrollo y al cambio; por otra parte, se tiene el estrés de carácter negativo, llamado distrés, ya que el individuo no logra controlarlo y por ende, le causa daño.

### **1.2.2. Estrés como respuesta.**

Las respuestas del estrés las señalan Travers y Cooper (1997), como una variable dependiente, ya que las personas reaccionan ante un estímulo al ser percibido como un agente amenazador.

Citando a Fisher (mencionado por Travers y Cooper; 1997), declaró que se puede observar en una persona ciertas manifestaciones de tensión, cuando ha estado presente ante estímulos estresantes.

Ciertas manifestaciones o respuestas se clasifican en tres niveles, como lo es el psicológico, el fisiológico y el conductual. Algunos autores los han manejado estos niveles de manera independiente, sin embargo, se considera que tienen una relación entre sí, solo que no se les ha estudiado de manera profunda para poder establecer su interrelación.

De manera semejante, Fontana (1992) maneja que las respuestas del estrés pueden ser de índole positiva o negativa; en el primer sentido, determina que beneficia al sujeto por estar alerta ante las situaciones, logrando un pensamiento más rápido, así como el realizar las labores del día de una manera más intensa, alentando al sujeto a tener un sentimiento de utilidad y sentirse apreciado.

“Sin embargo, cuando el estrés va más allá de los niveles óptimos, agota nuestra energía psicológica, deteriora nuestro desempeño y a menudo nos deja con

un sentimiento de inutilidad y subestima, con escasos propósitos y objetivos inalcanzables” (Fontana; 1992: 10-11).

Retomando los escritos de Hans Selye, referidos por Fontana (1992), aluden a las descripciones de las observaciones ante las respuestas que se dan frente al estrés, llamando a todo el conjunto de estas, como síndrome de adaptación general.

Estas respuestas derivadas de agentes estresores se manifiestan en tres fases: la reacción de alarma, la etapa de resistencia y por último la de agotamiento.

Fontana (1992) alude que ante un modelo fisiológico, el individuo en presencia de un estímulo estresante se alerta, posteriormente muestra actividades dentro de este de manera autónoma, y si la actividad se prolonga demasiado en el tiempo, se genera un daño en el organismo, entrando a la última fase, de agotamiento.

De acuerdo con el modelo anterior, se deduce una respuesta en el individuo a nivel psicológico. El sujeto al momento de encontrarse ante el agente estresor, hace una pausa, a lo que se tomaría como fase de alarma, en la cual hace una valoración cognoscitiva.

Por consiguiente, al realizar esta valoración, el sujeto entra a la segunda fase de resistencia, donde puede dar lugar a enfrentarse al estímulo estresante. Si el individuo resiste más allá de sus capacidades, va ingresando a una especie de

colapso psicológico, que si se presenta por tiempos prolongados, entra por completo a un desplome psicológico, agravando en un sentido significativo su funcionamiento.

“La energía fisiológica y la energía psicológica, no son distintas entre sí. Entre más agotamiento físico sintamos por el estrés, nos sentiremos con más agotamiento psicológico y viceversa, solo unos cuantos individuos se rinden psicológicamente tan pronto como sienten los primeros signos de deterioro fisiológico, aunque también, el otro extremo, solo unos cuantos continúan activos, incluso más allá de la etapa de colapso físico, impulsados únicamente por lo que llamamos fuerza de voluntad” (Fontana; 1992: 12).

Conforme a los datos que se han referido anteriormente, Fontana (1992) deduce que los beneficios psicológicos dentro del individuo se obtendrán, de acuerdo con la valoración cognoscitiva que se haga durante la fase de resistencia, en donde manejará la utilidad que pudiera obtener de acuerdo con el estímulo presente. Por el contrario, si el sujeto no hace alguna valoración encauzada a un sentido positivo, y prolonga la duración del agente estresante, los resultados dañinos se harán presentes, entrando la fase de agotamiento.

Las valoraciones empleadas por los individuos, dependerán en gran medida, de los pensamientos, emociones, sentimientos, conductas y tipo de personalidad en cada uno de ellos. Es por eso que un mismo estímulo, no generará las mismas respuestas en los individuos.

A continuación, se hará mención sobre algunos efectos cognoscitivos cuando el estrés se presenta de una manera excesiva en las personas (referidos por Fontana; 1992):

- Disminución en los periodos de concentración y atención.
- Se presenta mayor distracción en los sujetos.
- Se va deteriorando la memoria, ya sea la de corto o largo plazo.
- La forma de responder ante cualquier circunstancia se vuelve impredecible.
- Se ve afectada la capacidad de organización y planeación.
- Los pensamientos se vuelven confusos y en algunos casos, irracionales.

Siguiendo el mismo lineamiento de Fontana (1992), en las respuestas de los sujetos en un sentido emocional debido al estrés excesivo, se pueden observar las siguientes:

- Se incrementa la tensión física y psicológica, en algunos casos se manifiesta como ansiedad o excesiva preocupación.
- Aumento de los trastornos hipocondríacos.
- Hay cambios en los rasgos de personalidad, como por ejemplo, si una persona es pulcra y ordenada, comienza a tener poco aseo y poco control en las actividades que realiza.
- Se incrementan los problemas de personalidad que ya se tienen.

- Hay alteraciones en los estados anímicos, en la mayoría de las ocasiones se presentan en forma de depresión e impotencia en los sujetos.
- Se presenta una desvalorización hacia sí mismo, afectando los niveles de autoestima que se tenían.

De igual manera, Fontana (1992), alude sobre la presencia de efectos conductuales, como consecuencia del estrés excesivo, mismos que se mencionan a continuación.

- Incremento en los problemas del habla, como por ejemplo, la tartamudez.
- Se disminuyen los intereses hacia metas que ya estuvieran establecidas o hacia la realización de otras nuevas.
- Hay un ausentismo, ya sea en el ámbito laboral o social, en donde los sujetos se excusan con enfermedades, ya sea reales o imaginarias.
- Se incrementa el consumo de sustancias dañinas como alcohol, cafeína, nicotina y otro tipo de drogas.
- Se debilitan los niveles energéticos.
- Hay alteración del sueño.
- El sentido de responsabilidad se va perdiendo, canalizándolo hacia otras personas.
- Se llegan a presentar amenazas de suicidio.

En síntesis, existe una gran variedad de respuestas ante la presencia del estrés, haciendo hincapié, como lo menciona Fontana (1992), en que cada una de estas respuestas se pueden presentar en distintos grados en los sujetos, pero es necesario valorar el tiempo en que se manifiestan, debido al gran daño que puede ejercer en el organismo y por consecuencia, en la vida cotidiana del ser humano.

### **1.2.3. Estrés como relación persona-entorno (enfoque interaccionista).**

Regresando con Travers y Cooper (1997), se hace referencia de que en la actualidad, ya no se consideran en el proceso del estrés los elementos estímulo y respuesta como un fenómeno estático, en contraste, se observa como un proceso complejo, en donde hay una interrelación entre estos dos elementos.

Por lo que Travers y Cooper (1997) citan a Perlín, McGrath, Cox y Cooper para aludir a lo siguiente:

“El estrés no es un suceso, sino un proceso complejo, variado y desafiante a nivel intelectual. Por tanto, se ha pasado de considerar el estrés psicológico bien como exigencia del entorno o como reacción a este, a considerarlo más bien en términos relacionales” (Travers y Cooper; 1997: 32).

En referencia con lo antes mencionado, varios autores han investigado el fenómeno del estrés, asumiendo una interacción o transacción entre las personas y el entorno en el que se desarrollan. Dichos autores manejan criterios en los cuales

deducen que las personas influyen de manera significativa en el medio y presentan una reacción ante él. Por lo que determinan que el estrés va encaminado al grado de adaptación que tiene cada sujeto en su entorno.

De acuerdo con Lazarus, (citado por Travers y Cooper; 1997), haciendo referencia a lo antes mencionado, se conceptualiza lo siguiente:

“Por tanto, la actitud de enfrentarse al estrés se produce para intentar que la persona y el entorno logren alcanzar un estadio de adaptación. Los modelos transaccionales han dado como resultado un creciente reconocimiento de la importancia que tiene la actividad mental como factor crucial para determinar el estrés. Para que un acontecimiento se considere un estímulo estresante, el individuo debe interpretarlo fenomenológicamente” (citado por Travers y Cooper; 1997: 33).

Por eso, se hace hincapié en determinar el nivel, grado o afección del estrés, pero de una manera más personal, en la cual el individuo va a determinar de acuerdo con su percepción, si el estímulo que tiene presente le va a generar estrés o no.

Travers y Cooper (1997) mencionan que el estrés no solo proviene de un estímulo ambiental, o como una simple respuesta frente a las exigencias del medio ambiente, más bien lo manejan como un concepto dinámico y relacional. En donde se encuentran cinco aspectos de suma importancia para la valoración que hace el sujeto ante la presencia del estrés.

1. Evaluación cognitiva: se refiere a la percepción que hace el sujeto frente al estímulo, la cual se determina como subjetiva, debido que cada persona tiene distintas percepciones en un mismo estímulo.
2. La experiencia: en este punto tiene suma importancia revisar si el sujeto ha tenido alguna situación similar a lo que está presenciando, y en su caso valorar si lo ubicó como éxito o fracaso la experiencia pasada, para beneficio de un futuro.
3. Exigencias: aquí se determinan dos aspectos importantes, el primero es el requerimiento real que le pide el estímulo y el percibido por el sujeto; así como la valoración real ante la exigencia y la percibida. De igual manera se estudian los parámetros de motivación que tiene el individuo de enfrentar esa exigencia.
4. Influencia interpersonal: la manera en que se percibe la experiencia, depende en gran medida en la forma en que pueden influir otras personas, ya sea en presencia o en ausencia ante la situación.
5. Estado de desequilibrio: Se maneja una valoración en cuanto la exigencia que está de manifiesto y las capacidades que tiene el individuo para superarla, aquí también intervienen las experiencias pasadas, para determinar si se tienen herramientas para sobrellevarlo, en cuyo caso se va restaurando un equilibrio y por lo contrario, si no se tienen, se potencia el desequilibrio en el individuo.

De manera que no se pueden considerar elementos aislados para el proceso del estrés, sino que se requieren de distintos factores, muchos de los cuales

involucran en un sentido interno al individuo y otros tantos como factores externos, así, como el tiempo en el que se presenta el estímulo, por lo que se deben analizar todos estos aspectos para poder efectuar un adecuado análisis y con ello, determinar el grado de estrés que tenga cada persona (Travers y Cooper; 1997).

### **1.3. Los estresores.**

A continuación, de acuerdo con los escritos de Palmero y cols. (2002), se manejarán los distintos tipos de estímulos que funcionan como estresores.

Estos autores refieren que todo cambio en el organismo es sinónimo a estrés, sin importar la valoración positiva o negativa que determine cada individuo. Como ejemplo, se tiene el llegar a enamorarse, acto que se podría percibir con una connotación positiva; por el contrario, con una evocación negativa, se tiene la situación de presentar una lesión en cualquier zona del cuerpo, misma que es percibida por el organismo como estrés.

El estrés también se puede generar de acuerdo con cambios imaginarios, los cuales según Palmero y cols. (2002), corresponden a las situaciones llamadas comúnmente como preocupaciones.

Como se ha puntualizado en apartados anteriores, Palmero y cols. (2002) también hace alusión en referencia de la relación entre la persona y el entorno, para que existan manifestaciones de estrés. Las características del medio, llamadas como

estimuladores de estrés, participan como agentes que aluden a realizar un cambio en el sujeto.

Dichos cambios obligan al individuo a tener nuevas necesidades y a generar nuevas condiciones de vida, en donde el sujeto replantea la situación para hacer una valoración y con ello, determinar su forma de responder ante tales circunstancias.

Los diversos estudios han prestado una significativa atención hacia los factores, estímulos o causas generadoras de estrés. Por lo que Palmero y cols. (2002), ha puesto de manifiesto, que muchos de estos factores se manejan en términos de índole psicosocial, clasificados por el tipo de cambio que generan conforme a las condiciones de vida en la que se encuentre el sujeto, y que, por ende, afectan o influyen en el ámbito psicosocial de este.

Prosiguiendo con los mismos criterios fundamentados por Palmero y cols. (2002), a continuación se presenta la descripción de cada uno de los tipos de estresores.

### **1.3.1. Los estresores psicosociales: cambios mayores, menores y cotidianos.**

Según Palmero y cols. (2002), existen tres tipos de acontecimientos estresantes de tipo psicosocial, los cuales se dividen de acuerdo con la intensidad de afección que tiene en la vida de cada sujeto, mismos que se presentarán a continuación.

1. Cambios mayores: Son determinados como modificaciones drásticas; como ejemplo se tiene, ser víctima de algún acto de violencia, el padecer alguna enfermedad de gravedad, estar frente alguna catástrofe natural o presenciar situaciones traumáticas.

Tales acontecimientos tienen un efecto prolongado en las respuestas del estrés, independientemente de que el estímulo se haya presentado de una manera rápida, como por ejemplo algún terremoto, o un acontecimiento prolongado como el ser encerrado en la cárcel.

2. Cambios menores: En esta clasificación, los agentes estresores van mayormente involucrados hacia aspectos que se encuentran fuera de control del sujeto, como por ejemplo, la muerte de un ser querido, el ser despedido del trabajo o alguna enfermedad incapacitante.

En este punto, existen diversas áreas o situaciones vitales por las que el individuo pasa y que son altamente significativas, por lo tanto, son aspectos importantes para desencadenar el estrés. A continuación se mencionan algunas para el mejor entendimiento del lector:

- Vida conyugal.
- Paternidad.
- Ámbito laboral.

- Ámbito económico
- Lesiones o enfermedades.
- Embarazo no deseado.
- Disfunción familiar.

3. Estresores cotidianos: También llamados microestresores, estos estímulos se tienen de manera cotidiana; aunque su impacto no es el mismo como el estresor mayor, es de suma consideración, debido que el sujeto está presenciándolos constantemente.

La forma frecuente en la que se manifiestan dichos estresores, involucra al individuo a que busque una manera de lograr un control ante el acontecimiento; en caso de que no lo consiga, provoca que el estrés aumente.

De acuerdo con Palmero y cols. (2002), las respuestas del individuo hacia estos estresores en un sentido negativo, operan en disminuir o ausentar las habilidades o capacidades para poder enfrentar la situación, incluso se manifiestan alteraciones en aspectos biológicos del organismo.

Algunos ejemplos de estresores cotidianos son los que se muestran a continuación:

- Responsabilidad doméstica.

- La economía.
- El trabajo.
- Mantenimiento del hogar.
- La salud.
- Las relaciones familiares y sociales.
- Contrariedades.
- Satisfacciones.

### **1.3.2. Estresores biogénicos.**

Aunque la mayoría de los estresores son de índole psicosocial, no se pueden descartar los de tipo biogénico.

“Los estresores biogénicos no utilizan los mecanismos de valoración cognitiva, y actúan directamente en los núcleos elicítadores neurológicos y afectivos, por virtud de sus propiedades bioquímicas inician directamente la respuesta de activación del estrés sin el usual requisito del proceso cognitivo-afectivo.” (Palmero y cols.; 2002: 431).

Ejemplos de estresores biogénicos son:

- Cambios hormonales: en la pubertad, los hombres comienzan a segregar testosterona y las mujeres, progesterona. Después del embarazo, algunas

mujeres con desequilibrios hormonales llegan a presentar estrés post-parto, también hay consecuencias similares con la llegada del climaterio.

- Ingesta de sustancias químicas, como cafeína, nicotina y anfetaminas.
- Reacción a factores físicos; como el calor o frío en exceso o estímulos que provoquen dolor.
- Reacciones alérgicas.

### **1.3.3. Estresores en el ámbito académico**

Siendo el estrés una condición natural en el ser humano, de acuerdo con las demandas o exigencias de la vida cotidiana, se ha observado un número importante de factores que desencadenan el estrés en el ámbito académico.

En esta investigación se retoman los datos recabados por Barraza, quien en el año 2003 maneja los siguientes puntos como estresores académicos, citando a Polo, Hernández y Poza para su clasificación.

1. La realización de exámenes.
2. Efectuar exposiciones, en donde estén en observación de todos sus compañeros de clase y a criterio del profesor.
3. La sobrecarga académica ha sido un factor de consideración en los últimos tiempos.
4. El exceso de estudiantes dentro del aula de estudio.

5. Trabajar en grupo.
6. El estar presente dentro de un ambiente físico percibido como desagradable.
7. La falta de incentivos.
8. La carencia de tiempo para poder efectuar los trabajos que son requeridos para su valoración académica.
9. Las diversas formas de interrupciones que se presentan en el momento en el que se está realizando alguna labor académica.
10. Y por último, se tienen los problemas o conflictos con los compañeros o en algunos casos, con los profesores.

En los siguientes párrafos, con una notable importancia para esta investigación, se tiene a los factores desencadenantes del estrés a nivel universitario. Los siguientes puntos son referidos por los estudiantes, de acuerdo con sus múltiples experiencias:

- Abandonar la casa paterna, debido a las distancias grandes en donde se localizan las universidades.
- Llevar a cabo el control y manejo de la economía.
- El tener que compartir el espacio donde se va habitar en esta etapa, o en su caso, el cambio significativo de comenzar a vivir solo.
- Manejar al mismo tiempo las responsabilidades académicas, las clases que se imparten y las relaciones inter e intrapersonales.

- En algunos casos, refieren algunas situaciones que son percibidas con un matiz positivo, pero que por defecto, generan cierta tensión, como por ejemplo, enamorarse o realizar algún viaje de estudios.

Se maneja que el estrés académico llega a ser disfuncional, cuando el sujeto no responde ante las circunstancias de la manera que el desea o de la forma en que se ha preparado para responder ante dichas circunstancias.

Pérez (citado por Barraza; 2003) plantea que los sujetos que se encuentran en un estado de alerta por mucho tiempo debido a las demandas, presentan múltiples síntomas como los siguientes:

- Dolor de cabeza.
- Afecciones gástricas.
- Problemas dérmicos.
- Alteraciones del sueño.
- Dificultad para lograr la concentración.
- Variaciones en el humor de los sujetos.

Siguiendo los criterios de Barraza (2003), y de acuerdo con sus investigaciones, se determina que el estrés negativo en los estudiantes, afecta de manera significativa en el rendimiento académico, debido a que los sujetos requieren mayor tiempo para poder realizar sus aprendizajes, a diferencia de quien no lo

padece, asimismo, generan un bloqueo ante las pruebas o exámenes que son aplicados para su valoración, de manera que el sujeto, independientemente de que haya estudiado para ello, se bloquea sin dar una respuesta acertada.

También cabe señalar las doce respuestas más comunes en los estudiantes que plantean Hernández, Polo y Poza (citados por Barraza; 2003), cuando los sujetos manifiestan cierto grado de estrés académico, las cuales se enuncian en las siguientes líneas.

1. Sienten que el corazón les late mucho más rápido, con sensaciones de falta de aire y su respiración se vuelve agitada.
2. Llegan a preocuparse demasiado.
3. La parte psicomotriz se ve alterada, los estudiantes manifiestan tener algún movimiento repetitivo de alguna parte de su cuerpo, o por lo contrario, llegan a quedarse paralizados ante diversas situaciones, además, varios de sus movimientos se vuelven torpes.
4. Llegan a tener sensaciones de miedo.
5. Se presentan distintas molestias estomacales.
6. El fumar, beber y comer se maneja en exceso dentro de los estudiantes.
7. La mayor parte del tiempo tienen pensamientos y/o sentimientos negativos.
8. Observan que su salivación se vuelve escasa, teniendo sensaciones de la boca seca y en algunos casos interfiere y afecta la manera de poder llevar el bolo alimenticio al estómago, por que tienen dificultades para tragar.

9. Existen manifestaciones de temblores en manos y piernas.
10. Les cuesta trabajo expresarse verbalmente y se presenta también el tartamudeo.
11. Se sienten inseguros de sí mismos.
12. Tienen grandes sensaciones de llorar.

#### **1.4. Procesos del pensamiento que propician el estrés.**

Powell (1998) refiere que ciertos pensamientos, ideas y emociones que va teniendo el ser humano en el transcurso de su vida, son de tipo racional e irracional, algunos de estos pensamientos o ideas generan ciertas perturbaciones o situaciones no benéficas para el ser humano. Como ejemplo, se tiene al autor Ellis, quien menciona lo siguiente:

“Ellis sostiene que las personas no son afectadas emocional y psicológicamente por eventos o cosas, si no por la manera en que ven esos eventos o cosas.” (Powell; 1998: 92).

El autor da como ejemplo algunas situaciones comunes en los seres humanos, como ser de estatura baja o calvo, ante lo cual hace referencia Powell (2008), en que no son aspectos de problemas psicológicos, sin embargo, si el sujeto exagera la importancia de dicha situación, generará en su persona momentos dolorosos.

Powell (1998), citando nuevamente a Ellis, refiere que el aprendizaje que se genera en la niñez temprana, tiene mucha importancia en el pensamiento y conducta racional e irracional en la vida adulta del ser humano. Por lo que, conforme a estos criterios, se determina lo siguiente:

“Solo es posible lograr un equilibrio emocional mediante el ajuste del pensamiento, puesto que nuestros pensamientos e ideas producen nuestras emociones. Es la interpretación equivocada de una situación la que nos lleva a tener perturbaciones emocionales y psicológicas. Podemos obtener armonía emocional y un ajuste en la conducta solo si se pone en duda el pensamiento irracional e irreal.” (Powell; 1998: 93).

Es por ello que Ellis (mencionado por Powell; 1998), maneja once ideas o situaciones de tipo irracional, las cuales determina como las más comunes dentro de la observación de los seres humanos. Es necesario hacer mención en este apartado que las primeras siete ideas se enfocan principalmente en un desarrollo de la ansiedad. Lo cual es de suma importancia para esta investigación, debido que la prueba que se manejará para el estudio de la población, tiene enfoque hacia el aspecto de ansiedad que generan los individuos, la cual constituye un factor determinante dentro del estudio del estrés.

Conforme a lo antes mencionado, se enlista a continuación las 11 ideas, determinadas por Ellis (citado por Powell; 1998):

1. El sujeto piensa que se debe tener el amor y la aprobación de todas las personas que le rodean, en especial, las que son consideradas como las más importantes para él.
2. Se determina que se debe ser perfectamente competente y exitoso en cualquier ámbito, sin importar las enfermedades o aspectos perjudiciales que se pudieran tener dentro de estos procesos.
3. La felicidad se encuentra bajo el control de las circunstancias externas, en donde el sujeto menciona no tener el control de su propia felicidad.
4. Las experiencias pasadas han sido las evocadoras de lo que le sucede en el presente, el sujeto solo vive del pasado.
5. Se tiene la creencia de que solo existe una solución perfecta para sus problemas, y si el sujeto considera que no la encuentra, será devastador para su vida.
6. Se tiene un pensamiento negativo hacia las circunstancias que sucederán en su vida; las peligrosas o temibles generan en el sujeto una gran preocupación, por lo que siempre está preparado para lo peor.
7. Se tiene el pensamiento de depender de los demás, se busca a una persona considerada más fuerte que el sujeto, para que sirva de su apoyo.

8. El individuo maneja el hecho de que si las situaciones no resultan como él las tenía planeadas, será una verdadera catástrofe.
9. Se piensa que es más fácil evitar algunas responsabilidades, que enfrentarlas.
10. Se supone que algunas personas son malas e infames, por lo que tienen que ser castigadas y acusadas; el sujeto vive pensando en lo que hacen los demás, llevándolo a juzgar en todo momento a los otros.
11. Se tiene el pensamiento de que se debe preocupar más por los problemas que tienen los demás.

### **1.5. Los moduladores del estrés.**

Palmero y cols. (2002) manejan que todos los individuos hacen uso de los recursos que tienen, ya sea de índole personal o social, para poder afrontar el estrés. Estos recursos dependen en gran medida de las características de personalidad, así como de los aprendizajes que haya tenido el sujeto, a los cuales se les denomina como estilos de afrontamiento. Asumiendo los siguientes criterios:

“Existe una serie de factores que influyen considerablemente en el estrés, los denominados moduladores, es decir factores imprescindibles para determinar y predecir cual será el curso del proceso del estrés y sus repercusiones sobre la salud.” (Palmero y cols.; 2002: 527).

Por lo que se hace alusión hacia estos moduladores, que se presentan en dos formas: una de tipo social, como por ejemplo, algún apoyo que pueda recibir una persona en una situación en donde requiera de la ayuda de los demás; los otros moduladores son de carácter personal, como por ejemplo, las creencias, las experiencias, las características y rasgos de personalidad.

Palmero y cols. (2002) refieren la existencia de estos moduladores en la vida cotidiana de los seres humanos, independientemente de que se manifieste o no la presencia del estrés en los sujetos.

#### **1.5.1. El control percibido.**

“El impacto de las fuentes de estrés sobre el organismo depende, al menos, de la magnitud de la propia fuente y del control que se puede ejercer sobre este.” (Palmero y cols.; 2002: 528).

Siguiendo con los escritos de Palmero y cols. (2002), se deduce que el control que puede llegar a percibir el sujeto, tiene efectos de suma importancia en parámetros de su conducta. Este argumento lo sustentan refiriendo que ha observado personas con creencias o ideas de tener el control en las situaciones que se les presenta. Tales situaciones habiendo sido observadas o mencionadas por terceras personas como algo incierto.

Los autores referidos, analizan tal situación y hacen mención sobre la forma en que beneficia al sujeto las creencias o ideaciones sobre tener un control, dando como resultado la inexistencia de manifestaciones del estrés.

### **1.5.2. El apoyo social.**

De acuerdo Palmero y cols. (2002), se determina que el apoyo social, es brindado por otros individuos hacia el sujeto, esto tiene como beneficio la reducción del impacto que pudiera generar el estrés. Por lo que se establece que un nivel bajo de apoyo en el individuo está significativamente relacionado con la vulnerabilidad a padecer algunas enfermedades, ya sea de índole física o mental en los sujetos.

“La integración del sujeto dentro de redes sociales puede aportar beneficios directos relativos a la autoestima, la percepción de control, la expresión del afecto, el empleo del sistema de atención sanitaria y, en definitiva, mejorar la salud física y mental.” (Palmero y cols.; 2002: 529).

Estos autores señalan que las relaciones maritales y familiares ubicadas como sanas, proveen a los sujetos grandes beneficios en su sistema nervioso simpático, referido específicamente en el sano funcionamiento del sistema inmune.

### **1.5.3.1. Personalidad tipo A/B y problemas cardiacos.**

En los años 50 comenzaron a realizarse investigaciones con base en los padecimientos coronarios, por lo que Ivancevich y Matteson (1985) hacen mención sobre la unificación de los investigadores Research y Brunn, conformadores de un instituto donde la finalidad iba enfocada a realizar un método para lograr predecir la enfermedad coronaria. Todo este proceso se llevaría a cabo en la observación de varios sujetos ante los estímulos ambientales, mismos que podrían fungir como estímulos proveedores de estrés.

Conforme a sus innumerables investigaciones, determinaron dos tipos de personalidades en los sujetos de estudio, los cuales llamaron: personalidad Tipo A y personalidad Tipo B.

Los patrones de conducta de tipo A fueron los que se ubicaron como propensos a la enfermedad coronaria, estos sujetos presentaban las siguientes características que describen Friedman y Rosenman: "... un complejo de acciones y emociones que puede observarse en cualquier persona que se encuentre agresivamente involucrada en una lucha incesante y crónica por lograr cada vez más en cada vez menos tiempo y, si se ve obligada a ello, contra los esfuerzos opositores de otras cosas o personas." (citados por Ivancevich y Matteson; 1985: 203).

Los sujetos con personalidad tipo A se les ubica por tener un alto grado de competitividad, haciendo sus tareas de una manera impulsiva y perciben un sentido

crónico de la urgencia del tiempo, manifiestan un desagrado en los aspectos de ocio y cierta impaciencia con las personas que tienden a percibirlos como una especie de barrera o limitantes para poder lograr sus objetivos.

Ivancevich y Matteson (1985) hacen alusión a que muchos autores han referido que la personalidad tipo A es igual o sinónimo de estrés, y que por el contrario, los sujetos con personalidad tipo B, raras ocasiones experimentan el estrés.

Estos supuestos han sido abordados a lo largo del tiempo, y con ello han deducido que no existe como tal la afirmación de que tipo A es igual a estrés y tipo B es igual a falta de estrés, debido a que existen sujetos tipo B que buscan al igual que los de personalidad tipo A, el logro de metas y el alcance de éxito en varios ámbitos de la vida. Sin embargo, los sujetos tipo B no generan los estragos psicológicos y físicos que los sujetos de tipo A presentan.

Hasta el momento, solo se han encontrado ciertos vínculos entre la personalidad tipo A, en relación con los efectos negativos que genera el estrés, de acuerdo con los escritos manejados por Ivancevich y Matteson (1985).

### **1.6. Los efectos negativos del estrés.**

Los citados autores hacen referencia sobre los distintos efectos negativos que provoca el estrés, de acuerdo con la demanda y exigencias de la vida cotidiana, no

sin antes referir que las enfermedades que se tratarán a continuación, son muestras de un alto grado de estrés presentado en los sujetos, por tiempos prolongados, sin el manejo adecuado de esta condición.

En el siguiente apartado se mencionan las afecciones del estrés, determinadas desde un plano médico como enfermedades:

1. Hipertensión: clasificada como una alteración en los vasos sanguíneos, en donde el riego sanguíneo fluye de una manera muy rápida y con una elevada presión.
2. Úlceras: consideradas como inflamaciones en el área del estómago o intestino.
3. Diabetes: enfermedad grave, en donde la insuficiencia de insulina afecta los niveles de azúcar en la sangre.
4. Jaquecas: son la consecuencia de una elevada tensión muscular.
5. Cáncer: el sistema inmunológico se ve afectado debido a la presencia del estrés, por lo que las células denominadas como mutantes dentro de la enfermedad del cáncer, se presentan de manera constante, sin poder ser atacadas por las defensas que el mismo organismo provee al sujeto.

Como lo refieren Ivancevich y Matteson (1985), existe una gran diversidad de enfermedades fisiológicas, derivadas en gran manera por aspectos psicológicos, por lo que solo se señalaron las más comunes, o con mayor sentido de gravedad para los individuos.

A manera de síntesis, se puede inferir que el estrés es un estado natural en los seres humanos. Los estímulos que lo generan pueden ser de distinta índole, pero las respuestas o manifestaciones van a ser determinadas de acuerdo con la personalidad de cada sujeto, involucrando de igual manera las vivencias o experiencias que haya tenido en el transcurso de su vida.

Como dato importante, también se tiene que los resultados o consecuencias conforme a la presencia del estrés, van a condicionarse por el tiempo en el que se presente el estrés en los sujetos, así como en el grado o nivel de impacto que tenga en cada persona el estímulo generador del estrés.

En la actualidad se seguirá abordando este tema, debido que cotidianamente el ser humano presenta estas manifestaciones, solo que resulta necesario dar las pautas o herramientas necesarias para aminorar las afecciones que se pudieran presentar, se manera que el ser humano tenga la capacidad para poder sobrellevar esta condición y adoptar las formas idóneas de enfrentarla en su vida cotidiana.

## **CAPÍTULO 2**

### **LA AUTOESTIMA**

A continuación se presenta el análisis de la autoestima como variable dependiente, desde distintas perspectivas y aportaciones que han realizado los autores a través del tiempo. De igual manera, se ubicará la importancia de la autoestima, sus componentes principales, así como las características, las bases y por último, su forma de medición; todo ello con la finalidad de guiar a esta investigación hacia fines concisos en el estudio de esta variable.

#### **2.1. Conceptualización de la autoestima.**

De acuerdo con Alcántara (1990), se afirma que la autoestima es una actitud del ser humano hacia sí mismo, en donde se involucra la forma de pensar, sentir, querer y valorarse. Por lo que se conceptualiza lo siguiente:

“Es la disposición permanente según la cual no enfrentamos consigo mismo. Es el sistema fundamental por el cual ordenamos nuestras experiencias refiriéndolas a nuestro ‘yo’ personal. Las líneas conformadoras y motivadoras de nuestra personalidad, que la sustentan y le dan sentido. Para C.R. Rogers constituye el núcleo básico de la personalidad.” (Alcántara; 1990: 17).

El mencionado autor, refiere que la autoestima no se da de manera innata, debido a que el resultado o la conformación de este atributo, se determina con base en las experiencias de cada ser humano. La autoestima va moldeándose de acuerdo con los distintos contextos informales o educativos de los individuos.

En cada ser humano, esta valoración no se presenta de una manera estática, si no por el contrario, se da de una forma dinámica, debido que puede aumentar, disminuir, arraigarse, debilitarse o incrementarse, de acuerdo con las experiencias, la personalidad y los aprendizajes que tenga cada individuo.

Alcántara (1990) menciona en sus escritos que la autoestima es como una raíz de la conducta del ser humano, sin embargo, se tiene que hacer énfasis en que no es la conducta como tal.

Por otro lado, Carrión (2007) define la autoestima como una valoración y apreciación que tiene cada ser humano de sí mismo, todo esto conformado por las cualidades y experiencias que va teniendo este.

De igual manera, Carrión (2007) menciona la existencia de una relación en la autoestima, con la valoración que cada sujeto tiene de acuerdo con su imagen y concepto.

El desarrollo personal, juega un papel importante dentro de la autoestima, tomando en cuenta que para que haya una evolución humana, es de suma importancia tener una estimación propia y un crecimiento personal adecuados.

“La autoestima implica necesariamente que sintamos que somos valiosos, pero también que somos eficientes. No obstante, ambos factores han de ser progresivamente constatados y avalados por nuestras experiencias objetivas, nunca subjetivas, ya que estas nos conducirían inexorablemente a una imagen distorsionada del sí mismo.” (Carrión; 2007: 14).

Para obtener mejor la comprensión de los conceptos que se han establecido a lo largo del tiempo sobre la autoestima, se tiene Crozier (2001), quien cita a Coopersmith para referir que la autoestima es una evaluación que cada persona hace de sí misma, tomando en consideración la aprobación o desaprobación de lo que se evalúa; maneja como punto de referencia el juicio personal hacia las actitudes propias que el sujeto refiere para sí.

La definición anterior establecida por Coopersmith, es la que será valorada como eje principal para el estudio de la población que se maneja en esta investigación.

## **2.2. Importancia de la autoestima.**

Según Clark y cols. (2000), la autoestima es de gran importancia en cualquier etapa de la vida del ser humano. Se hace alusión a que en varias investigaciones se ha determinado que si no se realiza la autovaloración, no se pueden satisfacer diversos aspectos en el individuo. Se tiene, como ejemplo, la creatividad que desarrolla cada persona, así como el ir en búsqueda de logros personales y por ende, conocer los parámetros de capacidad propia.

Al llevar a cabo este proceso de autovaloración, el sujeto tiende a sentirse bien consigo mismo, esto lo lleva a resolver y afrontar con mayor seguridad las situaciones que de manera cotidiana se presentan en la vida.

Manejando los escritos de Montoya y Sol (2001), y siguiendo el lineamiento de la importancia que tiene la autoestima, se obtiene lo siguiente:

“En definitiva, su importancia reside en que ella constituye la plataforma desde la cual proyectamos las diversas áreas de nuestra vida. Si me considero valioso, puedo lanzarme a ser más creativo, más productivo, mantener relaciones más saludables y, en consecuencia, disfrutar más de la vida.” (Montoya y Sol; 2001: 6).

De acuerdo con estos lineamientos, se maneja también la importancia de vivir mejor y lograr la felicidad, aspectos que se encuentran íntimamente relacionados con la autoestima. Se hace énfasis que la mayoría de los seres humanos creen

erróneamente encontrar la felicidad en agentes externos, por lo que es imprescindible mencionar que la parte implícita para lograr o alcanzar la felicidad, es buscar dentro de sí mismo.

Por lo que Montoya y Sol (2001) refieren, la autoestima es el camino que conduce a cada individuo a lograr lo que cada uno desea, debido que si se aprecia y se quiere, es más fácil que obtenga un disfrute o satisfacción por lo que le rodea, y por ende, las personas que se involucren con este sujeto, obtendrán también un goce por su compañía.

En lo que respecta a Branden (2008), se manifiesta que la importancia de la autoestima radica en que el ser humano, por sí solo, opera con la necesidad de efectuar una especie de juicios de valor sobre sí mismo, para poder funcionar en la vida cotidiana. Según este autor, la naturaleza del hombre no puede dejar atrás esta cuestión.

La autoestima se da por medio de dos aspectos fundamentales y que actúan de una forma relacionada: el primero es el sentimiento de eficacia personal y el segundo, de la valoración propia, de aquí parten muchos criterios para poder efectuar una autoestima saludable.

De una manera más concisa, Alcántara (1990), menciona en sus escritos que de acuerdo con sus experiencias con alumnos, ha determinado una ineludible necesidad de una sana autoestima en las personas.

### **2.3. Origen y formación de la autoestima.**

El presente apartado confiere a una parte sumamente importante para la comprensión de lo que ha representado la autoestima en los últimos años. Carrión (2007) hace alusión al proceso que se va dando en los seres humanos, para llegar a conformar la autoestima.

Es por eso que el mismo autor manifiesta que la autoestima en el ser humano, desde que nace hasta los tres o cuatro años, aproximadamente, es observada como una mera expresión de su esencia.

Para que se vaya formando una sana autoestima, las necesidades de la supervivencia de la persona deben estar presentes en esta etapa, así como el sentido de protección y las expresiones de afecto, como caricias, abrazos y con ello, el calor humano, mismas que serán manejadas por las personas que estén al cuidado del sujeto.

En caso de que se presente una deficiencia de alguna de estas necesidades en el individuo, lo conducirá a que en las etapas posteriores de su vida, realice la búsqueda de experiencias que satisfagan las necesidades que no fueron cubiertas en su momento.

Los estímulos recibidos por el individuo, ya sea por el medio ambiente, las personas, o el lugar en donde habita, influyen de manera notable para construir el

primer sustrato de la personalidad del sujeto, afirmaciones que como se comentaba con anterioridad, han sido referidas por Carrión (2007).

De igual manera, dicho autor menciona que terminada esa fase o etapa del ser humano, prosigue la denominada como nivel de desarrollo conductual, en donde el papel del lenguaje verbal y no verbal son los principales participantes.

La forma en como camina el sujeto, las expresiones corporales y verbales se van conformando en esta etapa, la cual, se manifiesta aproximadamente de entre 3 a 7 años en la vida de los seres humanos. Son expresiones que en la mayoría de las ocasiones son reflejo de las personalidades con las que convive el individuo, ya sea en una participación social, familiar o cultural, por lo que el niño va perdiendo la esencia con la que ha nacido. Al respecto, Carrión (2007) refiere que el contacto con esa esencia propia no se puede manifestar de una manera natural, quedando oculta por los aspectos egóticos emergentes.

Posteriormente, el sujeto va a entrando a una etapa en la que el uso de la razón se va presentando de una manera más constante. A partir de los 7 años va comenzando a pensar sobre las situaciones de una forma más organizada, a la vez experimenta y reconoce las emociones propias y se percata de las externas; asimismo, va adquiriendo una mayor cantidad de habilidades en su persona, dando lugar a la conformación de su autoestima y autoimagen.

A partir de esta etapa, el sujeto, conforme a sus experiencias, va construyendo y consolidando su imagen, ya sea de una forma real o imaginada, todo esto debido a la manera en que se desarrollen las situaciones en su vida.

Por consiguiente, a la edad aproximada de entre 14 y 20 o 22 años, el sujeto va incorporando las ideas, pensamientos, emociones y creencias que van a sustentar de una manera profunda la imagen y percepción propia.

Por lo anterior, se afirma que la autodefinición es algo crucial en esta etapa del individuo. Carrión (2007) manifiesta en sus escritos las preguntas que comúnmente se plantea el sujeto para realizar dicha definición, como por ejemplo: ¿Quién soy? ¿Qué soy? ¿Cómo soy? Mismas que van a establecer la percepción que tenga de sí.

Conforme a los escritos de Clark y cols. (2000), se deduce que todos los seres humanos necesitan tener autoestima, sin importar sexo, edad, raza, condición social, cultura ni tipo de trabajo o profesión que se tenga.

“El concepto del yo y de la autoestima se desarrollan gradualmente durante toda la vida, empezando en la infancia y pasando por diversas etapas de progresiva complejidad. Cada etapa aporta impresiones, sentimientos e, incluso, complicados razonamientos sobre el yo. El resultado es un sentimiento generalizado de valía o de incapacidad.” (Clark y cols.; 2000; 17).

Siguiendo con los lineamientos de Clark y cols. (2000), se determina que los bebés aún no tienen la capacidad para comprender aspectos de sí mismos, solamente disfrutan y experimentan las diversas sensaciones que va obteniendo, como por ejemplo, al momento de ser amamantados, o ser abrazados, la sensación del calor es de sumo placer para ellos, sus sensaciones físicas y sus sentimientos son una forma de conciencia vaga y algo confusa.

El bebé suele tener sensaciones de bienestar al momento de cubrir o satisfacer sus necesidades básicas, de lo contrario, llega a tener sensaciones de desagrado, por ejemplo, cuando sus cuidadores no le brindan sus alimentos a tiempo, o lo abandonan teniendo frío o alguna situación de suma incomodidad.

Con el paso del tiempo, el niño en su desarrollo va percatándose de su entorno, en donde las demás personas van a tener una enorme influencia para ir desarrollando su sentido del yo. Supuestos que refieren Clark y cols. (2000).

De igual forma, los autores hacen mención de que los niños de 2 años en adelante, comienzan a tener una cierta sensación de autonomía, la figura materna y paterna ya es vista como algo separado de ellos.

Las primeras confabulaciones del concepto del yo, van muy encaminadas hacia las opiniones que tienen los padres o las personas cercanas al niño, quien reacciona de cierta manera ante las manifestaciones, opiniones y formas de tratarlo en esta etapa.

“Pero si el niño solo experimenta sentimientos negativos, abandonos y rechazos, inmediatamente empezará a vivir con una sensación de inutilidad. Todavía no ha desarrollado convenientemente sus habilidades mentales como para contrarrestar las reacciones injustas, irracionales o neuróticas que los demás le demuestren. Por mucho que las respuestas de las personas importantes para el niño no estén basadas en nada real, el niño las aceptará como si fueran verdad.” (Clark y cols.; 2000: 19).

Conforme pasa la primera etapa de la infancia, el niño sigue realizando y añadiendo conceptos de sí mismo, pero en relación con la interacción que va teniendo con sus maestros, con sus pares, amigos y parientes cercanos. El niño en la etapa escolar va adquiriendo cada vez mayores capacidades mentales; su percepción del mundo exterior y quienes le rodean van teniendo un significado de valía para su persona.

Clark y cols. (2000), citando a Erick Erikson, mencionan que la etapa de la adolescencia se manifiesta en los individuos como una fase crítica, donde la percepción, valoración y cimentación de los conceptos del yo son de suma importancia para la vida futura, en donde es necesario conformar una firme identidad, por lo que el autoconocimiento de las habilidades, capacidades y talentos son de suma importancia. El saberse distinto de los demás, tenerse la confianza y seguridad en sí mismos, los hace reforzar una sana autoestima para su persona.

Es oportuno mencionar que la etapa del adolescente, para conformar su autoestima, requiere de una gran tarea, un tanto complicada, debido que el organismo se encuentra en un cambio interno, en el que el sujeto se encuentra vulnerable ante los cambios hormonales a los que se ve expuesto, así como las situaciones de índole social, en donde experimenta en todo momento la presión que se ejerce en él.

De esta forma, Clark y cols. (2000), hacen mención a manera de conclusión, que las bases y cimientos de toda persona dentro de la etapa de la adolescencia, van a conformar en gran medida el desarrollo en la personalidad de cada individuo a lo largo de toda su vida.

#### **2.4. Componentes de la autoestima**

Dentro de los aspectos más importantes de la autoestima, se tiene según Alcántara (1990), que existen tres componentes básicos dentro de la estructura de la autoestima: cognitivo, afectivo y conductual, mismos que se desarrollan de una manera interconectada, debido que si se presenta una alteración en uno de ellos, los otros dos se ven involucrados, ya sea en beneficio o perjuicio para el individuo.

Para su mejor comprensión se determina a continuación el concepto del primer componente:

“El componente cognitivo indica idea, opinión, creencias, percepción y procesamiento de la información. Nos referimos al autoconcepto definido como opinión que se tiene de la propia personalidad y sobre su conducta” (Alcántara; 1990: 19).

En lo que se refiere al componente afectivo se tiene lo siguiente: “Esta dimensión conlleva la valoración de lo que en nosotros hay de positivo y de negativo. Implica un sentimiento de lo favorable y desfavorable, de lo agradable y lo desagradable que vemos en nosotros. Es sentirse a gusto o disgusto consigo mismo” (Alcántara; 1990: 20).

Y en el componente conductual se señala lo siguiente: “significa tensión, intención y decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente y coherente. Es el proceso final de toda su dinámica interna. Es la autoafirmación dirigida hacia el propio yo y en busca de consideración y reconocimiento por parte de los demás.” (Alcántara; 1990: 20).

Siguiendo este lineamiento, el referido autor hace alusión de que si el tutor del sujeto, profesor o padre apoya en estos tres componentes, el individuo podrá obtener los siguientes beneficios, mencionados a continuación:

1. Condiciona el aprendizaje.
2. Supera las dificultades personales.
3. Fundamenta la responsabilidad.

4. Apoya la creatividad.
5. Determina la autonomía personal.
6. Posibilita una relación saludable.
7. Garantiza la proyección futura de la persona.
8. Constituye el núcleo de la personalidad.

De acuerdo con Branden (2008), existen dos tipos de componentes: en primer lugar, se tiene una evaluación propia en la que el sujeto determinará la capacidad que tiene para aprender, pensar, saber elegir las decisiones más adecuadas a lo que él necesita, esto lo conduce a enfrentar, manejar y sobre todo, superar los retos que se presenten en la vida cotidiana.

Y el segundo elemento va inclinado hacia la autovaloración, enfocándolo hacia un respeto de sí mismo, tomado en cuenta como un derecho propio a alcanzar la felicidad, lo cual guiará al sujeto a tener presentes los conceptos de éxito, logro, amor, confianza y respeto en su persona, aplicándolos de una manera idónea hacia sí y hacia los demás.

Por consiguiente, Branden (2008) hace alusión a la interrelación que tienen estos dos componentes, en donde deduce que la aplicación de una manera óptima entre ellos, conlleva al sujeto a ser más competente ante la vida y lograr mayores beneficios dentro de esta.

Como conclusión de estos componentes, Branden (2011) refiere que la confianza de sí mismo frente a los desafíos que se presenten en la vida, aunado al respeto propio, se pueden determinar como dos pilares esenciales para tener una autoestima sana; considera que si falta o se altera uno de ellos, da como resultado una autoestima deteriorada.

Con cierta similitud a los componentes determinados por Branden, Carrión (2007) hace referencia a una autoestima sana, con la conformación de un respeto propio. Realiza un notable énfasis hacia el factor social, en el cual determina que si una persona se respeta, logra fácilmente respetar a los demás, tratándolos con amabilidad y buena voluntad. Por lo que el sujeto no tendrá la expectativa de que las demás personas lo atacarán, humillarán o traicionarán.

“Contrariamente a la creencia de que una orientación individualista inclina a las personas a un comportamiento antisocial, las investigaciones muestran que un buen desarrollo del sentido de valía personal y de autonomía se correlaciona significativamente con la amabilidad, la generosidad, la cooperación social y con espíritu de ayuda mutua; esto se confirma, por ejemplo, en el extenso análisis de A. S. Waterman en su investigación sobre *The psychology of individualism*”. (Carrión; 2007: 25).

## **2.5. Características de la autoestima.**

Los estudios de Branden (2011) establecen una gran diversidad de características que se presentan en la sana autoestima. Por lo que a continuación se mencionarán los puntos más importantes que el autor refiere:

1. El sujeto proyecta placer de una manera verbal y no verbal, con sus expresiones faciales y corporales.
2. Se observa una cierta comodidad en el sujeto al realizar expresiones de afecto hacia los demás.
3. La persona se mantiene abierta a las críticas, teniendo en cuenta el criterio de aceptar o rechazar algunas de estas, considerando los errores que pudieran tener sin sentirse ofendido o humillado.
4. Existe dentro de las personas una coherencia y armonía entre lo que la persona piensa, refiere y actúa.
5. Se observa en estas personas una actitud abierta a los conocimientos, ideas y experiencias que se dan en la vida.
6. Los sujetos, al experimentar cierto grado de ansiedad, manejan de una manera más fluida y fácil el enfrentamiento de esta, logrando así mayores beneficios, sin sentirse agobiados.
7. La capacidad de disfrutar más los aspectos que dan alegría, se presenta mayormente en estos sujetos, a diferencia de los demás.

8. Existe una mayor flexibilidad para responder ante las adversidades de la vida cotidiana, obteniendo en cada una de las experiencias un aprendizaje, sin ser sujetas a la clasificación de fracaso en su persona.
9. Se tiene una mayor capacidad y enfoque hacia un sentido ecuánime ante las circunstancias de la vida, aun con la presencia de situaciones que demandan estrés.
10. Por último, el autor se refiere que a estas personas se les puede observar en sus expresiones corporales, de una manera relajada, tranquila, pero mostrando alegría en su ser, con una postura natural y carente de tensión.

Por otra parte, existen ciertas características en las personas de baja autoestima, observadas y referidas por González-Arratia (2001), presentadas a continuación:

1. Se aíslan de los demás.
2. Se sienten indignas de amor.
3. Se determinan como incapaces de poder expresarse, defenderse y sentirse demasiado débiles como para lograr afrontar las situaciones.
4. Son personas pasivas, poco participativas en el área social, con una constante preocupación por diversas causas.
5. Se les observa muy susceptibles a las críticas.
6. Son sujetos con muchas enfermedades psicosomáticas.
7. Presencian una falta de confianza en distintos aspectos, por lo general, en sus habilidades y capacidades.

8. Son ubicados como pesimistas, en donde sus pensamientos van involucrados a que no valen nada.
9. Carecen de respeto hacia sí mismos.
10. Los sentimientos de inferioridad e inseguridad propia, trasladan al sujeto a tener celos o envidia de lo que poseen los demás.
11. Presentan actitudes de ansiedad, depresión, tristeza, ira, miedo y abnegación en diversas experiencias de su vida.

## **2.6. Pilares de la autoestima**

Branden (2010) hace una insistencia en sus escritos, refiriendo que la autoestima es una experiencia meramente íntima, donde los factores importantes para determinarla residen en algo completamente propio, dentro del ser, debido que las personas o situaciones externas solo son un complemento para poder definirla, o simplemente para satisfacer algunas necesidades, pero la importancia principal radica en función de lo que uno adopta en y para su ser.

Es por ello que alude a seis aspectos de suma importancia, los cuales define como pilares de la autoestima, mismas que se manejan como prácticas del individuo de una manera consciente, que se generan internamente en cada sujeto. Las cuales han sido recopiladas en sus propios escritos (Branden; 2008, 2010), y que a continuación se desarrollan, para su mejor comprensión.

El primer pilar va enfocado a vivir conscientemente, de modo que la realidad es vista con sumo respeto, sin evadir ni negar cualquier aspecto dentro de esta, estando al tanto de cada uno de los intereses propios del individuo, así como los valores y los objetivos que en cada uno precede. Sin dejar atrás la consciencia del mundo externo.

El segundo pilar es autoaceptarse. A este respecto, el sujeto no niega ni rechaza sus verdaderos pensamientos, sentimientos, emociones y conductas, independientemente de las consecuencias que confieran el tenerlas o la cuestión de que algunos de ellos no sean de su total agrado.

Por consiguiente, se tiene la autorresponsabilidad como tercer pilar, en el cual todas las experiencias que vaya teniendo el sujeto a lo largo de su vida, son consecuencias propias, aquí el individuo no delega responsabilidades a nada ni a nadie.

El cuarto pilar se llama la autoafirmación, aquí radica la importancia de que el sujeto vaya a favor de lo que hace, piensa y actúa, reforzando cada vez más el respeto propio y por ende, el de los demás. Los deseos y necesidades se expresan adecuadamente conforme a lo que ya se tiene integrado y estipulado.

El quinto pilar es vivir con determinación, aquí el sujeto ya tiene un panorama de lo que desea, lo que necesita y lo que quiere en ciertos aspectos de su vida, por lo que involucra todo lo que ha manejado adecuadamente para poder efectuar dichas

acciones, manteniéndolas de una manera firme para alcanzar cada uno de estos objetivos.

El último pilar va referido a vivir con integridad, en donde los principios y valores son el foco esencial para ir a favor de lo que se desea, respetando los compromisos y promesas propias.

## **2.7. Medición de la autoestima.**

En los estudios de Crozier (2001), se hace énfasis de que la autoestima ha sido un elemento de gran interés, en lo que respecta a investigaciones en el área académica.

Coopersmith (citado Crozier; 2001) realizó una prueba en forma de cuestionario llamada “Self-Esteem Inventory”, en el cual se efectúa una forma de evaluación a niños. Los reactivos son retomados de varios cuestionarios elaborados por el mismo autor para ser contestados por adultos.

Las preguntas elaboradas en el cuestionario para niños, iban enfocadas hacia distintas áreas de la vida de los infantes, como el ámbito académico, con las relaciones sociales, en especial con sus compañeros, y por último con el área familiar.

La población a la que fue aplicada dicha prueba comprendía entre los 10 y los 12 años, de los cuales realizó una selección de niños con puntuaciones de alta, media y baja autoestima. Conforme a su investigación, decidió realizar entrevistas con las personas relacionadas con dichos niños, como por ejemplo, los padres de familia, los maestros y compañeros, así como la observación directa por parte de Coopersmith hacia estos niños.

De acuerdo con los estudios realizados en estos niños, Coopersmith identificó cuatro aspectos de la autoestima que eran presentes y significativos al momento de realizar las valoraciones y puntuaciones para estos, los cuales se presentan a continuación.

- “Competencia (p. Ej., capacidad académica).
- Virtud (adhesión a las normas morales).
- Poder (la capacidad de influir en otros ) y
- Aceptación social (la capacidad de ser aceptados y recibir el afecto de otros).” (Crozier; 2001: 206).

Dicha investigación también arrojó datos significativos, con base en los cuales Coopersmith refirió que las relaciones familiares tienen también una gran participación a manera de influencia en la autoestima del niño.

Crozier (2001), menciona que varias investigaciones han sido criticadas, debido que no hacen una definición absoluta sobre la autoestima y la aplicación de pruebas, esto hace que sus resultados carezcan de validez o confiabilidad, puesto que existe una significativa correlación entre los términos de autoconcepto y autoestima.

“Las investigaciones han conseguido descubrimientos interesantes y los diversos estudios han demostrado consistentemente que la autoestima es un rasgo de la personalidad con el que pueden preverse los resultados educativos. Puede que haya problemas para medir el concepto, pero este parece significativo y relevante para la educación” (Crozier; 2001: 206).

Conforme pasa el tiempo, los investigadores han hecho énfasis en que antes, se refería la autoestima como una valoración general o global, dentro de la personalidad del sujeto. En este sentido, Coopersmith señaló en sus escritos que la autoestima tiene un orden de importancia en distintas áreas de la vida, solo que no se detuvo a evaluar en cada una de ellas con las pruebas que realizó.

Pero James (referido por Crozier; 2001) se detuvo a realizar sus investigaciones en un parámetro del estudio del “Yo”, en donde clasificó varios aspectos en el individuo: el yo personal, yo social, yo espiritual y el yo material.

“El sentido de la autoestima de un individuo o, como él lo describió, ‘cierto tono medio de sentimiento de sí mismo’, era una función de la autoestima de esa persona

acerca de estos distintos aspectos del yo. Específicamente, la autoestima se definía como la razón entre el éxito y las pretensiones del sujeto.” (Crozier; 2001: 207).

Por su parte, Harter (citado por Crozier; 2001) infirió que los aspectos en los que se desglosan las distintas áreas que se desarrollan dentro de la autoestima, son vistas desde distintas edades y etapas en los sujetos, por lo que a continuación se manifiestan las dimensiones que maneja el autor;

- Niños de 4 a 7 años: competencia cognitiva y física, aceptación social y conductual.
- Niños de entre 8 y 12 años: competencia escolar, competencia deportiva, aceptación en su apariencia en su conducta y en la parte social.
- Adolescencia y vida adulta: se hacen nuevas diferenciaciones del autoconcepto.

Por lo que respecta a los estudios de diversos autores, se refiere que la autoestima no puede verse de manera global, debido que para algunos sujetos, algunas áreas de sus vidas son más importantes o les dan mayor relevancia, mientras que otras no son del tanto significativas, es por eso que la medición o valoración de la autoestima va a ir encaminada hacia los parámetros de importancia que tenga cada sujeto en el transcurso de su vida y conforme a las áreas que le sean de su interés.

## **CAPÍTULO 3**

### **METODOLOGÍA, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

Toda investigación debe tener bases, argumentos y/o fundamentos que la respalden, sobre todo, valerse de varias herramientas para poder hacerla más confiable y válida, por eso, a continuación se presentará el método empleado en esta investigación, en donde se plantearán desde el enfoque representado, hasta la descripción de la población de estudio. Por otra parte, se presentan los resultados que permitieron la consecución de los objetivos de índole metodológica.

#### **3.1. Descripción metodológica**

El conjunto de procedimientos empleados en esta investigación, permitirá cumplir el objetivo general o la validación de alguna de las dos hipótesis señaladas al inicio. Por medio de un método específico y con sus respectivos lineamientos, se llevó a cabo el procedimiento que a continuación se mostrará, para poder ofrecer al lector los resultados obtenidos en esta investigación.

Por consecuencia, se ofrecerá una explicación y descripción de los resultados, con el propósito de ofrecer una mejor claridad a dicha investigación, para que la información que se presente pueda ser interpretada de una mejor manera.

A continuación, de manera glosada se presenta el tipo de enfoque elegido para esta investigación, el tipo de diseño, alcance y las técnicas empleadas para la recolección de datos; de igual manera, los instrumentos que se usaron, así como la población y muestras que se seleccionaron para el trabajo de campo.

### **3.1.1. Enfoque cuantitativo**

Las principales características que representan al enfoque cuantitativo se determinan a continuación, clasificadas en ocho puntos:

1. La persona que realiza la investigación, debe elegir una situación específica, en donde el problema de estudio, es situado de una forma delimitada y lo más concreta posible.
2. Conforme a lo que se ha planteado, el investigador debe hacer una recapitulación de lo que se ha estudiado con anterioridad, construyendo así un marco teórico de las variables a tratar. Por consiguiente, el investigador propone una serie de hipótesis, mismas que se determinarían como verosímiles o inverosímiles de acuerdo con la aplicación de métodos de investigación.

Posteriormente se aceptan o rechazan dichas hipótesis. En el primer caso aportan a la humanidad evidencias a favor de los resultados obtenidos, sin embargo, las que son rechazadas también aportan resultados nulos para lo que se pretendía

demostrar, de modo que abre caminos al conocimiento para poder estudiar otras variables distintas a las que ya fueron estudiadas y rechazadas.

3. La aceptación o rechazo de las hipótesis, van a depender en gran medida de la recolección de datos que vayan a favor de las variables a estudiar, por medio de procedimientos e instrumentos que han sido estandarizados y validados por la comunidad científica.

Es por eso que la investigación debe seguir todo un lineamiento y medidas específicas que han sido referidas para aceptar o validar los estudios, se pretende que lo estipulado en dichas investigaciones, pueda ser observable o medible en cualquier momento.

4. Una de las principales características del enfoque cuantitativo es que la forma de recolectar los datos se hace mediante números, que deben ser manejados y analizados dentro de un método estadístico.
5. “En el proceso se busca el máximo control para lograr que otras explicaciones posibles distintas o ‘rivales’ a la propuesta del estudio (hipótesis), sean desechadas y se excluya la incertidumbre y minimice el error. Es por eso que se confía en la experimentación y/o las pruebas de causa y efecto” (Hernández y cols.; 2010: 5).

6. Otra característica importante, es que el contenido de la investigación debe ser objetivo, tomando en cuenta que las emociones, creencias, pretensiones y deseos del investigador no deben influir sobre los resultados.
7. De acuerdo con Bergman (referido por Hernández y cols.; 2010), las investigaciones de orden cuantitativo tienen como finalidad realizar una identificación de leyes universales y, como se ha comentado en apartados anteriores, con un seguimiento de causa y efecto.
8. “La búsqueda cuantitativa ocurre en la realidad externa al individuo. Esto nos conduce a una explicación sobre cómo se concibe la realidad con esta aproximación a la investigación.”(Hernández y cols.; 2010: 6).

### **3.1.2. Investigación no experimental**

“Podría definirse como la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, se trata de estudios donde no hacemos variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables. Lo que hacemos en la investigación no experimental es observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para posteriormente analizarlos” (Hernández y cols.; 2010: 149).

Como lo comentan Hernández y cols. (2010), el investigador no tiene ningún control sobre las variables independientes y por ende, no puede manipularlas, debido

que se tiene que dejar que las situaciones se presenten de una manera en la que el investigador no influya, sino que solamente observe.

### **3.1.3. Diseño transversal**

El diseño transversal, también conocido como transeccional, Hernández y cols. (2010) lo conciben como una modalidad que tiene como finalidad la recolección de datos, que se pueden obtener por medio de la observación y por consecuencia, realizar una descripción de las variables a estudiar, lo que lleva en un segundo término a efectuar un análisis que permite realizar la interconexión de las variables con los elementos de estudio.

### **3.1.4. Alcance correlacional**

Los estudios que se realizan por medio del alcance correlacional, tienen como objetivo efectuar una relación o interconexión entre dos variables, aunque en algunas de las investigaciones que se han manejado con este modelo, se han planteado la relación de tres o más variables en un solo estudio, referencia que aluden Hernández y cols. (2010).

“Los estudios correlacionales, al evaluar el grado de asociación entre dos o más variables, miden cada una de ellas (presuntamente relacionadas) y, después, cuantifican y analizan la vinculación. Tales correlaciones se sustentan en hipótesis sometidas a prueba.” (Hernández y cols.; 2010: 81).

### **3.1.5. Técnicas de recolección de datos**

La principal técnica empleada para esta investigación es sobre la base de pruebas estandarizadas, las cuales, según Hernández y cols. (2010), se realizan por medio de inventarios, cuestionarios o tests desarrollados por distintos investigadores, que tienen como finalidad medir un sinnúmero de variables en los estudios.

Un inconveniente principal manejado en la actualidad conforme a las pruebas estandarizadas, es que se realiza la adecuación en diferentes contextos, en donde existe una gran diversidad de cultura y conocimientos, factores que pueden ser completamente distintos para otro lugar que se desee ser aplicado. Por ello, varias investigaciones han carecido de validez y confiabilidad, debido a la aplicación inadecuada de pruebas que tienen diferencias en cuanto a los elementos de estudio.

En esta investigación se maneja el instrumento AMAS-C (Reynolds y cols.; 2007) para el estudio de la variable del estrés

### **3.2. Población y muestra**

De acuerdo con Hernández y cols. (2010), después de que se han establecido las variables y el tema de investigación, el siguiente paso procede a delimitar una población, la cual debe tener una estrecha correlación entre las variables que se pretenden estudiar.

### **3.2.1. Delimitación y descripción de la muestra**

“Así, una población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones” (Selltiz et al., citados por Hernández y cols.; 2010: 174).

La población está constituida por 280 alumnos de la Escuela de Psicología, que se encuentran estudiando en la Universidad Don Vasco, A.C., ubicada en la ciudad de Uruapan, Michoacán.

Por su parte, la muestra, está conformada por un total de 79 sujetos, de los cuales, 26 son de género masculino y 53 de género femenino. Con un rango de edades de 18 años a 32 años.

La muestra se hizo a juicio del investigador, y se caracteriza por ser de tipo no probabilística.

### **3.3. Descripción del proceso de investigación.**

El desarrollo de esta investigación surge de la elección de las variables a estudiar, las cuales son estrés y autoestima, conforme a estos criterios se estableció el objetivo general y los particulares.

Posteriormente se plasmó la hipótesis de trabajo y consecuentemente, la nula, las cuales refieren la existencia o inexistencia de una correlación significativa entre el

estrés y la autoestima de los estudiantes Universitarios de la Escuela de Psicología, en la ciudad de Uruapan, Michoacán.

Para poder sustentar, dar formalidad y confiabilidad a dicha investigación, se procedió a desarrollar un marco teórico abarcando temas relacionados directamente con las variables de estudio.

Prosiguiendo con el lineamiento de la investigación, se determinaron las pruebas que se debían aplicar para poder aceptar o rechazar la hipótesis de trabajo o nula. Por lo que se determinó las pruebas AMAS-C y el inventario de Coopersmith.

En lo que respecta a la investigación de campo, se solicitó el permiso del Director de la Escuela de Psicología en la Universidad Don Vasco, para realizar la aplicación de las pruebas de estrés y autoestima, mencionando con ello, el objetivo principal de tal investigación.

Es por ello que se acudió a la citada escuela, en donde a los estudiantes, con permiso de su profesor en turno, se les refirió sobre la finalidad de la investigación, mencionando la importancia de responder las pruebas de una manera sincera y para que los datos recabados, fueran de mayor confiabilidad. Asimismo, se les explicó cada una de las pruebas, en donde tenían la libre expresión para resolver cualquier duda.

En primera instancia se aplicó la prueba AMAS-C, para posteriormente brindar la otra prueba, llamada Inventario de Autoestima de Coopersmith; este proceso se llevó a cabo en los diferentes semestres que cursaban los participantes.

Al concluir con la aplicación de las pruebas, se llevó a cabo el proceso de calificación y valoración de cada sujeto participante, así como la recopilación de los datos obtenidos y plasmados en el programa de Excel del paquete Microsoft, para con ello lograr determinar los resultados arrojados por los sujetos de estudio, conforme a las pruebas aplicadas.

### **3.4. Análisis e interpretación de resultados.**

A continuación se presentarán los resultados que se obtuvieron con base en la aplicación de pruebas.

En lo que respecta a cuantificar el nivel de estrés, se realizó la aplicación de la prueba llamada AMAS-C (Reynolds y cols.; 2007), la cual cuenta con cuatro subescalas: inquietud/hipersensibilidad, ansiedad fisiológica, preocupación social/estrés y ansiedad total. De igual manera, se manejó una prueba para medir el nivel de autoestima, prueba realizada por el autor Coopersmith, llamada Inventario de Autoestima de Coopersmith (Brinkmann y Segure; 1988), misma que presenta cinco subescalas: autoestima general, autoestima social, autoestima escolar, autoestima familiar y autoestima total.

#### **3.4.1. Estrés**

De acuerdo con los parámetros establecidos en esta investigación, se maneja la definición del estrés referida por Sánchez (2007), como una respuesta del organismo ante cualquier demanda que se presente, en la cual se involucra una diversidad de estímulos para cada ser humano, identificando dentro de estos, los estímulos ambientales, físicos, psicológicos, fisiológicos y sociales.

A fin de conocer los resultados obtenidos de la aplicación de la prueba AMAS-C, presentados con una escala de puntajes T, se determinó que la media en el nivel de Ansiedad Total fue de 55. En donde se refiere que la media se da de acuerdo con la suma de todos los datos obtenidos de los universitarios en la valoración de la ansiedad total, resultado que se divide entre el número total de participantes de dicha prueba (Elorza; 2007).

Asimismo, la puntuación de la mediana, definida como el valor medio de un conjunto de valores ordenados, en donde la puntuación baja y alta procede a un número igual de medidas (Elorza; 2007), es de 55, conforme a la ansiedad total.

Siguiendo el mismo lineamiento, se obtiene la moda dentro de la subescala de ansiedad total de la prueba AMAS-C, con una puntuación de 60, concretando tal concepto como la medida que ocurre con mayor frecuencia dentro de los datos recabados (Elorza; 2007).

En lo que respecta al valor de la medida de dispersión, basada en la desviación estándar, entendida como la raíz cuadrada de la suma de las desviaciones al cuadrado de una población, dividida entre el total de observaciones (Elorza; 2007), se obtiene un puntaje de 10, en los datos obtenidos de la ansiedad total.

De igual manera, dentro de la subescala de inquietud e hipersensibilidad, se obtuvo una media de 54, una mediana de 54 y una moda representativa, con un

puntaje de 48. Asimismo, se realizó la valoración de la desviación estándar, dando un resultado de 11 puntos.

En lo que respecta a la subescala de ansiedad fisiológica, se encontró una puntuación en la media de 54, en la mediana 55 y de igual forma, la moda con 55 puntos, dando además, una puntuación T de 10 en la desviación estándar.

Como último dato, dentro de los valores de la prueba AMAS-C, la subescala de preocupación social, aplicada a los estudiantes universitarios, arrojó los siguientes datos: una media de 53 puntos, una mediana de 51 y la moda de 51 puntos. Además de 9 puntos en la desviación estándar.

En el anexo 1 se muestran de una manera gráfica los resultados de la media aritmética de cada una de las subescalas referidas anteriormente.

En continuidad con el análisis de resultados, de una forma más detallada, a continuación se presentan los puntajes altos en cada subescala, es decir, por arriba del percentil 60.

Siguiendo el mismo lineamiento de las subescalas antes mencionadas, se tiene la subescala de ansiedad total con 41% de los participantes que se ubican por arriba de T 60; en la de inquietud/hipersensibilidad, un 42%; en la de ansiedad fisiológica, un 29% y por último, en la de preocupación social, los sujetos presentaron un porcentaje de 30% de incidencia. Estos datos se pueden apreciar gráficamente en el anexo 2.

De acuerdo con los resultados obtenidos dentro de la aplicación de la prueba AMAS-C, mencionados en el párrafo anterior, se aprecia que un porcentaje alto de la población, manifiesta un alto grado de estrés en la subescala de Inquietud/hipersensibilidad, mostrando niveles graves de pensamiento improductivos y repetitivos, así como la sensación de desastre inminente, en donde los sujetos al presenciar ofensas leves, se enojan con facilidad y con un cierto grado de paranoia, así como la presencia de agotamiento mental.

De igual manera un porcentaje relevante de la población presenta un grado de estrés alto en la subescala de ansiedad total, la cual ubica a los sujetos con dichos resultados, como personas con graves niveles de ansiedad, con probable alteración del pensamiento y debilitamiento de la energía emocional, preocupación excesiva, temores vagos, deficiencia en toma de decisiones y frecuente evidencia de falta de juicio, con tendencia a depresión concomitante.

#### **3.4.2. Nivel de autoestima en los alumnos de la Escuela de Psicología de la Universidad Don Vasco, de Uruapan, Michoacán.**

De acuerdo con el concepto señalado por Crozier (2001), quien cita a Coopersmith haciendo alusión en la definición de la autoestima, se establece que es una evaluación personal hacia sí mismo, en donde se toma en consideración la aprobación o desaprobación de lo que se evalúe en el momento, tomando como eje

central el juicio personal hacia las actitudes propias que el sujeto va conformando y refiriendo en el transcurso de su vida.

En esta investigación se aplicó la prueba estructurada por Coopersmith Brinkmann y Segure; 1988), de donde se obtuvieron datos significativos con cada una de las subescalas que maneja el Inventario de Autoestima de Coopersmith.

La forma de calificación de la prueba se realizó con la conversión de dichos datos a puntajes T, mismos que se presentarán a continuación de una manera desglosada, para su mejor comprensión.

En la subescala de autoestima general, se obtuvo una media de 51 puntos, una mediana de 53 y una puntuación en la moda de 55, con una desviación estándar de 11 puntos.

De igual manera, se realizó el análisis de resultados de la subescala de autoestima social, dando como media una puntuación T de 53, una mediana de 56, la moda de 44 y por último, la desviación estándar con un valor de 7 puntos.

En el caso particular de la subescala de la autoestima escolar, los resultados en la media fueron de 58, en la mediana de 57, así como en la moda un puntaje de 65 y una desviación estándar de 15 puntos.

Prosiguiendo con el análisis de resultados, se tiene que la subescala de autoestima familiar, da un valor en la media de 48, en la mediana de 52, en la moda de 57 y por último, el puntaje de la desviación estándar con un valor de 15.

De manera que la puntuación en los resultados de la autoestima total, da una media de 53 puntos, una mediana de 54, con una moda de 66 y la desviación estándar con un puntaje T de 13.

A modo gráfico se hace una representación de los resultados de la media aritmética en el anexo 3 de esta investigación.

Al analizar los datos obtenidos para este estudio, se plasmarán los porcentajes de los sujetos que participaron en la aplicación del Inventario de Autoestima de Coopersmith, y que tienen una puntuación T por debajo de 40. De manera que se ubicarán las escalas con mayor incidencia de casos preocupantes a nivel de autoestima de los sujetos participantes.

En la subescala de autoestima general, el 11% de los sujetos se encuentran debajo del puntaje 40; en la subescala de autoestima social se encontró un 1%; en la de autoestima escolar, se obtuvo un porcentaje de 5%; en la autoestima familiar se determinó el valor de un 20%; de igual manera, se dio un 20% en la subescala de autoestima total dentro de los resultados recabados con la prueba. Estos datos se observan gráficamente en el anexo 4.

En relación con los datos anteriores del Inventario de Autoestima de Coopersmith, aplicados a los estudiantes universitarios de la Escuela de Psicología de Uruapan, Michoacán, se puede afirmar que un 20% de la población, presenta un bajo nivel de autoestima total, así como otro 20% obtuvo un nivel bajo de autoestima en la subescala familiar, y el 11% de los sujetos manifestaron un nivel bajo de autoestima general.

### **3.4.3 Relación entre el nivel de estrés y la autoestima**

A partir de los estudios efectuados para el descubrimiento de la interrelación del estrés y la autoestima, se tiene a Cava y cols. (2001), quienes determinaron la existencia de esta correlación de variables, al afirmar que las personas que muestran mayores capacidades para afrontar las situaciones que se les susciten en el transcurso de la vida, así como la confianza en sí mismos para lograr sus objetivos, los conducen a presentar un nivel de estrés mínimo, a diferencia de quienes dudan de sus capacidades o no tienen bien esclarecida su autoestima.

De acuerdo con la investigación realizada con los estudiantes universitarios de la Escuela de Psicología en la Universidad Don Vasco, de Uruapan, Michoacán, se encontraron los siguientes resultados:

Entre el nivel de estrés y la subescala de autoestima general existe un coeficiente de correlación de -0.45 de acuerdo con la prueba "r" de Pearson. Esto significa que entre el estrés y la subescala señalada, existe una correlación negativa

media, de acuerdo con la clasificación de correlación establecida por Hernández y cols. (2010).

La forma en que se evaluó la influencia existente entre el nivel de estrés en los participantes y la subescala de autoestima general, partió del cálculo de la varianza de factores comunes ( $r^2$ ), en la cual, mediante un porcentaje se indica el grado en que las variables se encuentran correlacionadas. Este proceso se lleva a cabo elevando al cuadrado el coeficiente de correlación obtenido mediante la “r” de Pearson (Hernández y cols.; 2010).

En este caso, el resultado de la varianza es de 0.20, lo que significa que entre el estrés y la autoestima general hay una relación del 20%.

En lo que respecta a la subescala de autoestima social en relación con el nivel de estrés, se presenta un coeficiente de relación de -0.37, de acuerdo con la prueba “r” de Pearson. El resultado antes mencionado significa que entre el estrés y la subescala indicada, existe una correlación negativa media.

Derivado de ello, se cuantificó un puntaje en la varianza de factores comunes de 0.13, lo que significa que entre el estrés y la subescala de autoestima social, existe una relación del 13%.

Asimismo, el coeficiente de correlación entre el nivel de estrés de los estudiantes y la subescala de autoestima escolar, dio como resultado una puntuación

de -0.16. Esto significa que entre estas dos escalas existe una correlación negativa débil, de acuerdo con los datos recabados en los sujetos de estudio.

De forma complementaria, el resultado de la varianza de factores comunes determina que entre el estrés y la subescala de autoestima escolar existe una relación de 3%.

Por otra parte, entre el nivel de estrés y la subescala de autoestima familiar, existe un coeficiente de correlación de -0.29, de acuerdo con la fórmula “r” de Pearson. Esto se traduce en que entre el estrés y la subescala de autoestima familiar, se da una correlación negativa débil.

En el resultado de la varianza de factores comunes, se dio un 0.08, refiriendo un porcentaje de relación de un 8% entre la subescala referida y el nivel de estrés.

Por último, se señala que la vinculación entre la subescala de autoestima total y el nivel de estrés, a partir de la aplicación de las pruebas AMAS-C y el Inventario de Autoestima de Coopersmith, arroja como resultado un coeficiente de correlación de -0.48. Esto significa que entre el estrés y la subescala de autoestima total, existe una correlación negativa media.

De igual manera, el resultado de la varianza de factores comunes fue de 0.23, lo que representa un porcentaje de relación de 23% entre el estrés y la subescala de autoestima total.

Los resultados obtenidos en cuanto a los niveles de correlación entre escalas, se muestran en el anexo 5 de esta investigación.

En síntesis, se puede afirmar que el nivel de estrés se relaciona de manera significativa, en sentido negativo, con las subescalas de autoestima general, autoestima social y autoestima total.

En contraparte, no se encontró una relación significativa entre el nivel de estrés y las subescalas de autoestima escolar y autoestima familiar.

En función de los resultados presentados, se confirma la hipótesis de trabajo, la cual afirma la existencia de una correlación significativa entre el nivel de estrés y el de autoestima en los estudiantes universitarios de la escuela de Psicología de la Universidad Don Vasco en Uruapan, Michoacán, para las subescalas de autoestima general, autoestima social y autoestima total.

En contraste, se confirma la hipótesis nula para las subescalas de autoestima escolar y autoestima familiar, la cual refiere la inexistencia de correlación significativa entre el nivel de estrés y el de autoestima en los estudiantes universitarios de la Escuela de Psicología de la Universidad Don Vasco en Uruapan, Michoacán.

## CONCLUSIONES

Como resultado de esta investigación, los hallazgos encontrados corroboran la hipótesis de trabajo, la cual establece una correlación significativa entre el nivel de estrés y el de autoestima en las subescalas de autoestima general, autoestima social y autoestima total, en los estudiantes universitarios de la escuela de Psicología de la Universidad Don Vasco, A.C., ubicada en Uruapan, Michoacán.

Asimismo, se encontró la inexistencia de correlación significativa entre el estrés y la autoestima, específicamente en las subescalas de autoestima escolar y familiar, mediante datos obtenidos que confirman la hipótesis nula de esta investigación.

De acuerdo con los objetivos particulares, numerados como uno, dos y tres, al inicio de este estudio, se cumplieron en el capítulo uno, en donde se definió el concepto, tipos, causas y consecuencias de la variable estrés.

De igual manera, los objetivos particulares de índole teórica, numerados como cuatro, cinco y seis, se lograron en el capítulo dos, donde se presentaron las diversas definiciones planteadas por distintos autores, cuyas aportaciones teóricas, ayudaron para la argumentación de esta investigación, así como el desarrollo de los factores que afectan la autoestima, y las diversas características que se presentan en los niveles bajo, normal y alto de dicha variable.

El propósito particular de carácter empírico, enunciado como el número siete, el cual plantea valorar el nivel de estrés en los estudiantes universitarios de la escuela de Psicología de la Universidad Don Vasco, de Uruapan, Michoacán, se alcanzó con la administración del test psicométrico denominado AMAS-C.

Se puede afirmar, aunado a lo anterior, que el objetivo de campo referido como el número ocho, el cual implica la cuantificación del nivel de autoestima, también fue logrado como producto de la aplicación de la prueba psicológica denominada Inventario de Autoestima de Coopersmith.

Es importante señalar que en los datos obtenidos derivados de la aplicación de la prueba AMAS-C, se encontró un 42% de la muestra con la presencia de un alto grado de estrés en la subescala de inquietud/hipersensibilidad, y otro 41% con un alto grado de estrés dentro de la subescala clasificada como ansiedad total. Por lo que los autores de dicha prueba (Reynolds y cols.; 2007) hacen énfasis que las personas con altos puntajes en estas subescalas, suelen mostrar niveles graves de pensamientos improductivos y repetitivos, de igual manera, poseen la constante sensación de desastre inminente, con tendencia a la paranoia, así como un debilitamiento de la energía emocional, en donde la preocupación excesiva es una característica muy presente en dichas personas. De la misma manera, tienen deficiencias en la toma de decisiones y son propensos a manifestar depresiones concomitantes.

Asimismo, se presentó un 20% de la muestra con baja autoestima en la subescala familiar y otro 20% en la subescala de autoestima total.

En consideración con los datos plasmados en el apartado anterior, se propone a la Escuela de Psicología implementar talleres o dar información necesaria para mejorar los niveles de estrés y de autoestima, debido que estos resultados refieren que los sujetos investigados se encuentran en condiciones de vulnerabilidad psicológica, misma que puede verse afectada en el plano profesional o personal.

## BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar Anguiano, Yolanda Lizbeth. (2009)  
Influencia de la autoestima sobre el rendimiento académico en los alumnos de nivel secundaria.  
Tesis inédita de la Escuela de Pedagogía de la Universidad Don Vasco, A.C.  
Uruapan, Michoacán, México.
- Alcántara, José Antonio. (1990)  
Cómo educar la autoestima.  
Ediciones CEAC. Barcelona, España.
- Branden, Nathaniel. (2008)  
La psicología de la autoestima.  
Editorial Paidós Mexicana. México, D.F.
- Branden, Nathaniel. (2010)  
La autoestima de la mujer.  
Editorial Paidós Mexicana. México, D.F.
- Branden, Nathaniel (2011).  
Los seis pilares de la autoestima.  
Editorial Paidós Mexicana. México, D.F.
- Carrión López, Salvador. (2007)  
Autoestima y desarrollo personal con PNL.  
Ediciones Obelisco. Barcelona, España.
- Clark, Amina; Clemes, Harris; Bean, Reynold. (2000)  
Cómo desarrollar la autoestima en los adolescentes.  
Editorial Debate. Madrid, España.
- Collingwood, Jane. (2007)  
En forma para superar el estrés.  
Pearson Educación, S.A. Madrid.
- Crozier, Ray W. (2001)  
Diferencias individuales en el aprendizaje.  
Editorial Narcea S.A. de Ediciones. Madrid, España.
- Elorza Pérez-Tejada, Aroldo. (2007)  
Estadística para las ciencias sociales, del comportamiento y la salud.  
Editorial Cengage Learning. México.

Fontana, David. (1992)  
Control del estrés.  
Editorial Manual Moderno. México.

González-Arratia López Fuentes, Norma Ivonne. (2001)  
La autoestima: medición y estrategias de intervención a través de una experiencia en la reconstrucción del ser.  
Editorial UAEM. México.

Hernández Sampieri, Roberto; Fernández-Collado, Carlos; Baptista Lucio, Pilar. (2010)  
Metodología de la Investigación.  
Editorial McGraw-Hill. México.

Ivancevich, John; Matteson, Michael. (1985)  
Estrés y trabajo.  
Editorial Trillas. México.

Lazarus, Richard S.; Lazarus, Bernice N. (2000)  
Pasión y razón: la comprensión de nuestras emociones.  
Editorial Paidós. España.

Montoya, Miguel Ángel; Sol, Carmen Elena. (2001)  
Estrategias para vivir mejor con técnicas de PNL y desarrollo humano.  
Editorial Pax México. México.

Palmero, Francesc; Fernández, Enrique; Chóliz, Mariano. (2002)  
Psicología de la motivación y la emoción.  
Editorial McGraw-Hill. España.

Powell, John. (1988)  
Plenamente humano, plenamente vivo.  
Editorial Diana. México.

Reynolds, Cecil R.; Richmond, Bert O.; Lowe, P.A. (2007)  
AMAS. Escala de ansiedad manifiesta en adultos.  
Editorial El Manual Moderno, S. A. de C.V., México.

Sánchez, María Elena. (2007)  
Emociones, estrés y espontaneidad.  
Editorial Ítaca. México.

Travers, Cheryl; Cooper, Cary. (1997)  
El estrés de los profesores.  
Editorial Paidós. España.

## MESOGRAFÍA

Ancer Elizondo, Leticia; Meza Peña, Cecilia; Pompa Guajardo, Edith G.; Torres Guerrero, Francisco; Landero Hernández, René. (2011)  
“Relación entre los niveles de autoestima y estrés en estudiantes universitarios”.  
Universidad Autónoma de Nuevo León.  
Enseñanza e Investigación en Psicología Vol. 16, Num. 1: 91-101 Ene-Jun, 2011.  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29215963008>

Barraza Macías, Arturo. (2003)  
“Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior”.  
Revista PsicologiaCientifica.com, 7(9).  
<http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-19-1-caracteristicas-del-estres-academico-de-los-alumnos-de-educa.html>

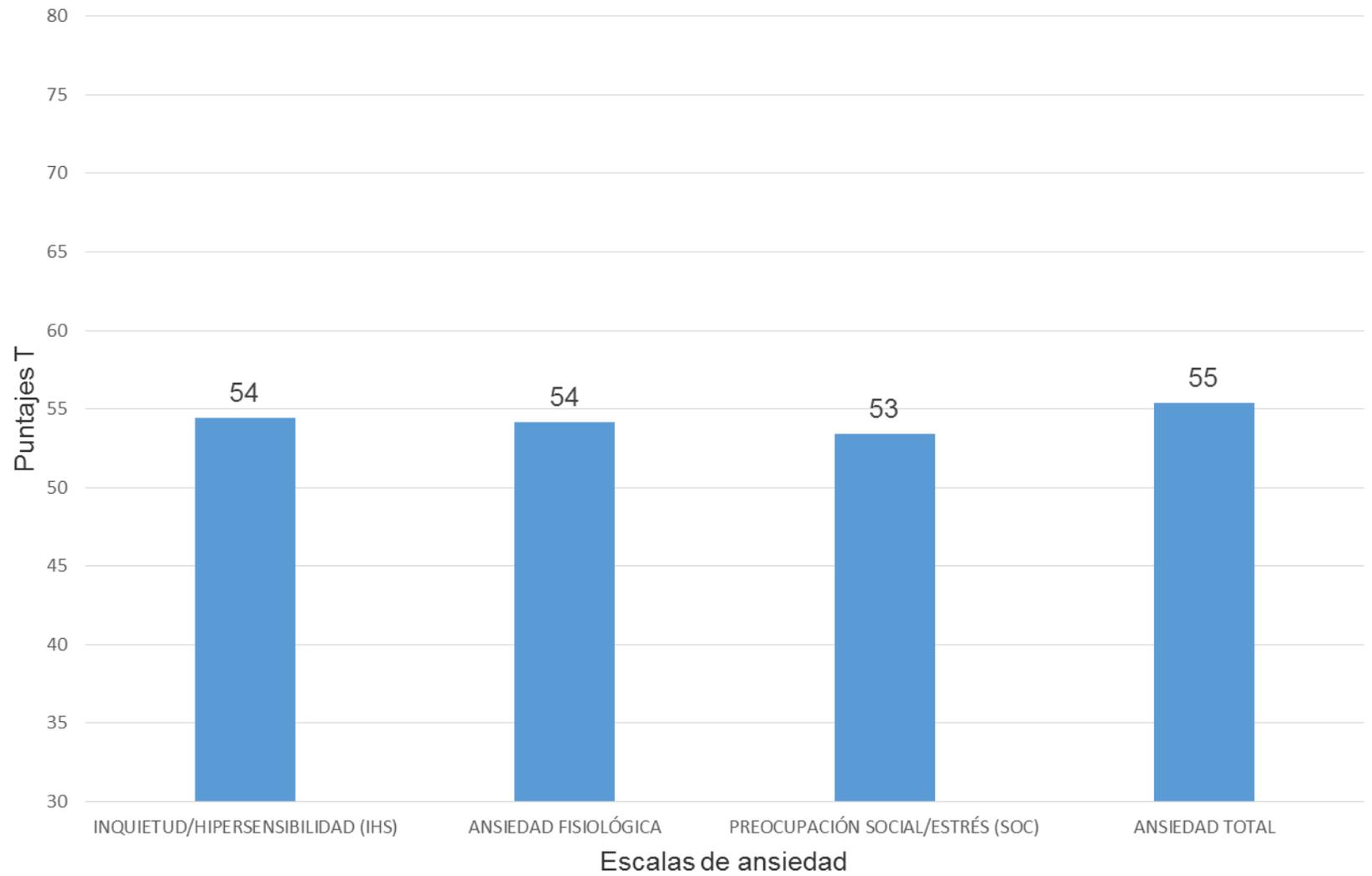
Brinkmann, H.; Segure, T. (1988)  
“INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH”  
Universidad de Concepción, Chile.  
<http://es.scribd.com/doc/42684674/Inventario-de-Autoestima-de-Coopersmith-Adultos>

Cava, Ma. Jesús; Arango, Claudia Marcela; Musitu, Gonzalo. (2001)  
“Autoestima, percepción de estrés y ánimo depresivo en grupos de riesgo”.  
Cuadernos de Trabajo Social. 2001, 14: 17-28. ISSN: 0214-0314.  
<http://revistas.ucm.es/index.php/CUTS/article/view/CUTS0101110017A/7940>

Slipak, Óscar Eduardo. (1991)  
Historia y concepto del estrés.  
[http://www.alcmeon.com.ar/1/3/a03\\_08.htm](http://www.alcmeon.com.ar/1/3/a03_08.htm)

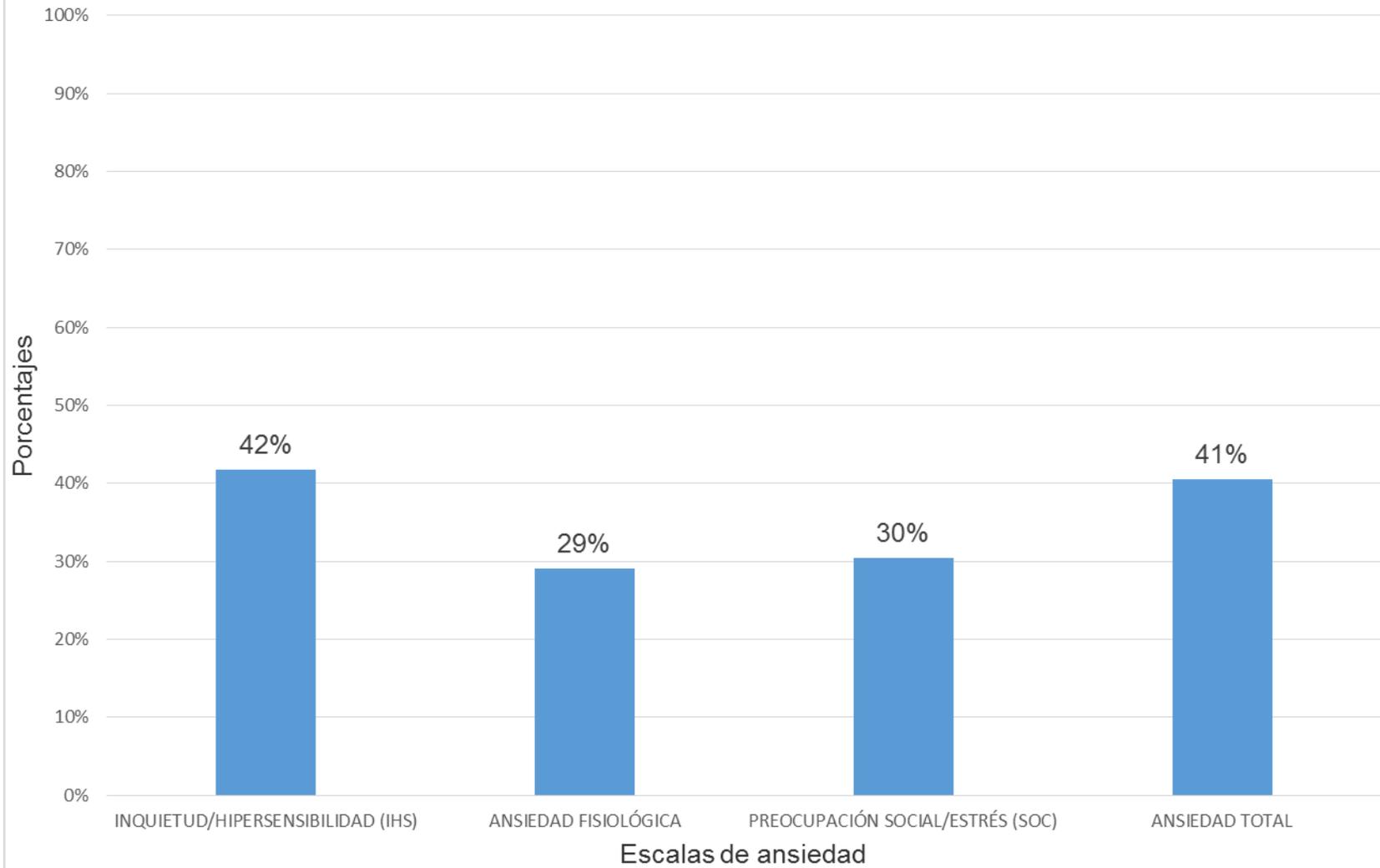


**ANEXO 1**  
**Media aritmética de las escalas de estrés**

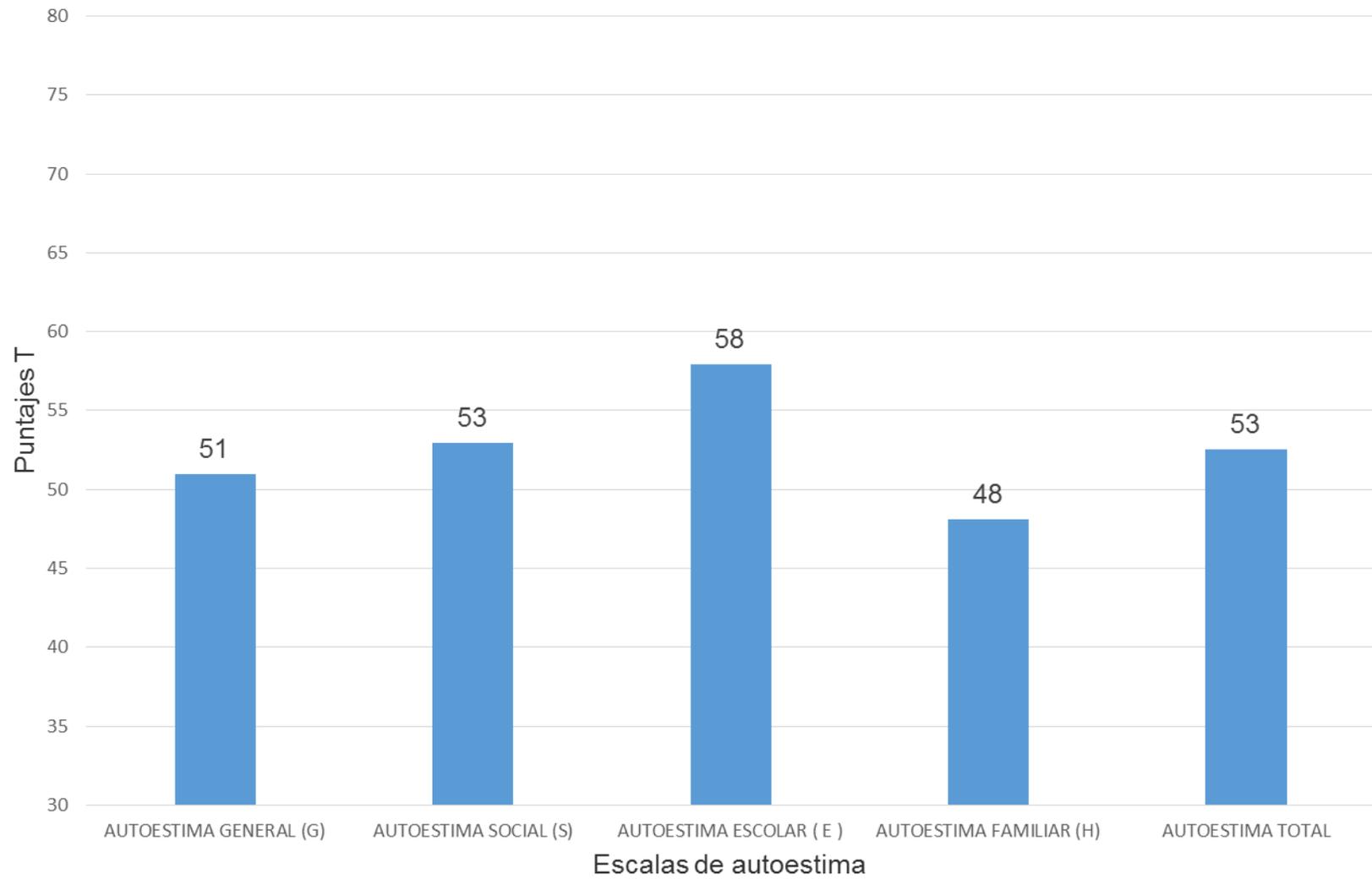


## ANEXO 2

### Porcentaje de sujetos con puntajes altos en las escalas de estrés

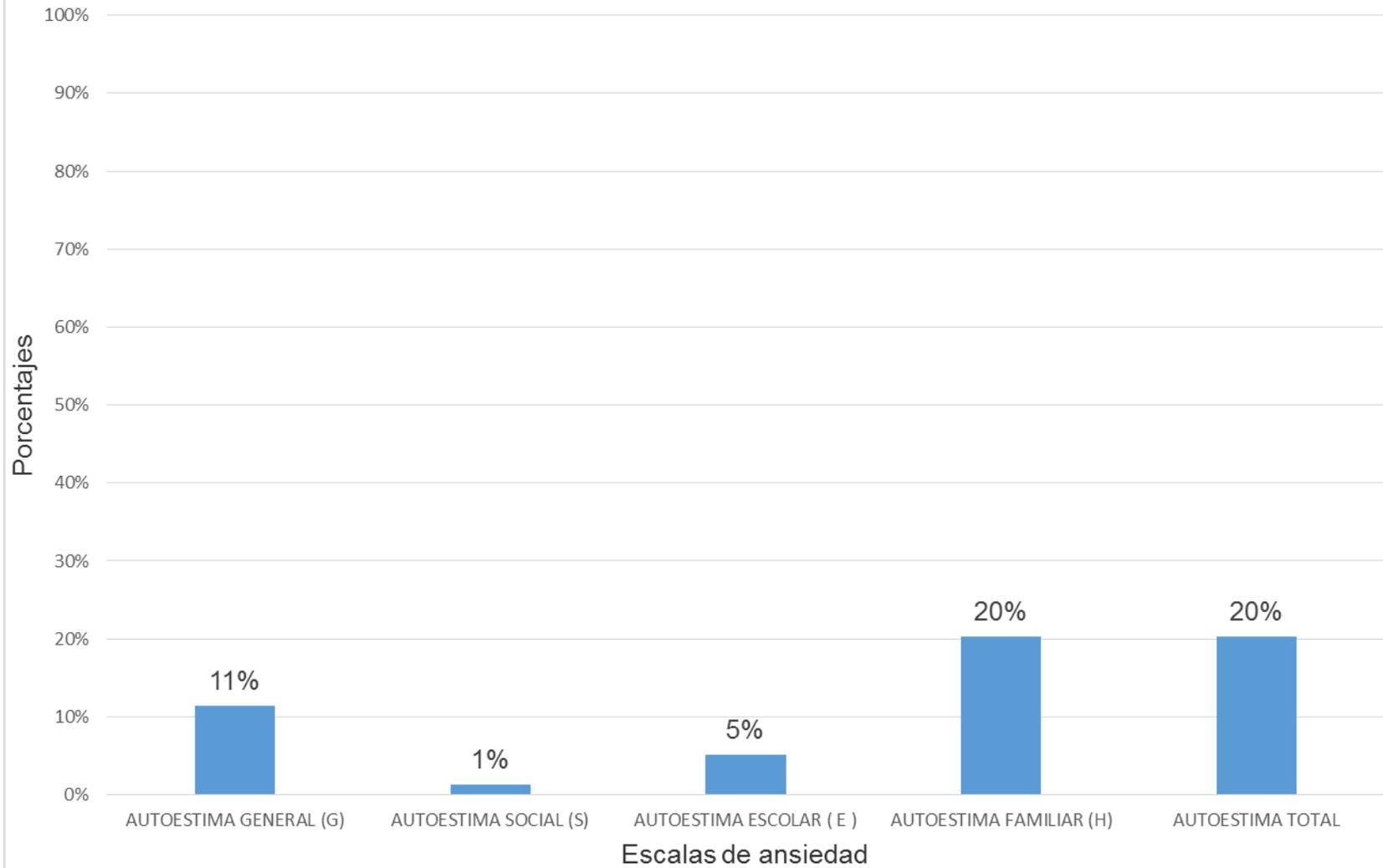


**ANEXO 3**  
**Media aritmética de las escalas de autoestima**



## ANEXO 4

### Porcentaje de sujetos con puntajes altos en las escalas de autoestima



## ANEXO 5

### Coeficientes de correlación del estrés con las escalas de autoestima

