



UNIVERSIDAD LATINA

CAMPUS CUERNAVACA

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MÉXICO CON
CLAVE DE REGISTRO NO. 8344-25

TEMA

IMPACTO DEL ESTRÉS PRODUCIDO POR LAS PRÁCTICAS PROFESIONALES Y
SERVICIO SOCIAL EN LOS ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA EN EL
RENDIMIENTO ESCOLAR

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTA

Mariana Graciela Candia Sámano

ASESOR DE TESIS

Psic. David Vargas González

COMITÉ REVISOR

Mtra. Olga María Salinas Ávila

Mtra. María de la Luz Ahumada Castro

CUERNAVACA, MORELOS

SEPTIEMBRE ,2019



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

INDICE

Dedicatoria.....	III
Agradecimiento.....	IV
Tablas.....	V
Resumen.....	VI
Introducción.....	VII

CAPITULO I ANTECEDENTES DEL OBJETO DE ESTUDIO

1.1 Antecedentes de la investigación	1
1.2 Planteamiento del problema	3
1.3 Hipótesis.....	4
1.4 Definición de variables.....	4
1.5 Objetivos.....	5
1.6 Preguntas guías de investigación	6
1.7 Justificación.....	6
1.8 Limitaciones.....	8

CAPITULO II MARCO TEORICO

EJE DE ANALISIS: ESTRÉS

2.1 Antecedentes y definición.....	9
2.2 Fisiología del estrés.....	10
2.3 Factores estresantes.....	13
2.4 Signos y síntomas.....	15
2.5 Tipos de estrés.....	17
2.6 Clasificación del estrés.....	22
2.7 Medición del estrés.....	27
2.8 Intervención.....	31

EJE DE ANÁLISIS: RENDIMIENTO ESCOLAR

2.9 Definición de rendimiento escolar.....	35
2.10 Factores que influyen en el rendimiento escolar.....	36
2.11 Medición del rendimiento escolar.....	42
2.12 El estudiante universitario.....	43

EJE DE ANÁLISIS: PRÁCTICAS PROFESIONALES Y SERVICIO SOCIAL EN LA LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

2.13 Prácticas profesionales.....	48
2.14 Servicio Social.....	49

CAPITULO III METODOLOGÍA

3.1 Tipo diseño y alcance de investigación.....	57
3.2 Instrumento.....	59
3.3 Población.....	60
3.4 Procedimiento.....	60

Análisis de resultados.....	61
-----------------------------	----

Discusiones.....	79
------------------	----

Conclusión.....	82
-----------------	----

Recomendaciones.....	86
----------------------	----

Bibliografía.....	89
-------------------	----

Anexos.....	92
-------------	----

DEDICATORIA

Primeramente, a Dios y a la vida: por permitirme vivir esta experiencia, por conocer gente que ha dejado grandes cosas a su paso, gracias Dios por dejarme llegar a cumplir esta meta, de pensar que se veía lejano este día.

Gracias familia, creo que sin ustedes no se hubiera completado esta etapa. Este logro es de todos.

Aunque no fue fácil el camino, llegué.

Estuvieron los que tenían que estar.

Gracias.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a la UNILA por darme a los mejores profesores. Que además de ser excelentes en lo que hacen son unos seres estupendos, los admiro tanto.

Miss Olga, desde que se convirtió en directora vimos una luz en la universidad, gracias por ser parte de todo esto y agilizar cualquier trámite siempre para beneficio de sus alumnos

Profe David, 2 años juntos nos acompañó en el camino, gracias por orientarme a empezar este proyecto, gracias por la paciencia que nos tenía en clase, gracias por compartir sus conocimientos con nosotros. Es el mejor.

Gracias a cada profesor que aunque haya sido poquito su estancia, siempre dejaron una huella a su paso.

TABLAS

Tabla 1.- Escala de estrés de Orlandini.....	14
Tabla 2.- Determinantes personales que influyen el rendimiento escolar, Garbanzo 2007.....	37
Tabla 3.- Determinantes sociales que influyen el rendimiento escolar, Garbanzo 2007.....	39
Tabla 4.- Determinantes institucionales que influyen el rendimiento escolar, Garbanzo 2007.....	40

RESUMEN

En la presente investigación se aborda el tema de estrés, pero con un enfoque hacia los estudiantes universitarios, en especial a aquellos que se encuentran cursando los últimos semestres de la carrera en psicología y que en el mismo periodo realizan las prácticas profesionales y/o el servicio social como requisito indispensable que pide la universidad.

Uno de los principales objetivos de la presente investigación es analizar si el rendimiento escolar de los estudiantes de Licenciatura en psicología de la universidad Privada en la cual se llevó a cabo dicha investigación, se ve afectado por la realización de prácticas profesionales y el servicio social, ya que estas dos últimas actividades se hacen en los últimos semestres de la licenciatura y como bien se sabe, son de los más difíciles en cursar pues implica un mayor grado de responsabilidad.

En el apartado de resultados podemos revisar que más del 50% de la población estudiada padecía un nivel de estrés medio al combinar dichas actividades, pero según los datos arrojados en la investigación esto no influyó de manera negativa para que su rendimiento escolar disminuyera pues se mantuvieron con buenas calificaciones.

Palabras claves: estrés, rendimiento escolar, servicio social y prácticas profesionales.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación nace de la observación de quien escribe, pues se veían frecuentes cambios de conducta que sus compañeros presentaban al someterse a tan ajetreado ritmo de vida, el cual incluía por las mañanas la realización de las prácticas profesionales y/o servicio social y por las tardes la asistencia a sus clases formativas que terminaban a las 21:00 horas aproximadamente, generando así síntomas de estrés.

Dicho trabajo se llevó acabo en una Universidad Privada de Cuernavaca Morelos, tomando como referencia a los alumnos de la Licenciatura en Psicología.

El objetivo principal de dicho trabajo es analizar si el rendimiento escolar está determinado por el estrés que se genera al combinar ambas actividades con el mismo grado de responsabilidad. Por lo tanto, la investigación toma un rumbo con enfoque cuantitativo, pues se pretende analizar cuantas personas se vieron afectadas por dicho problema antes mencionado.

Para identificar el nivel de estrés en cada alumno, se tomó como modelo el Maslach Bournout Inventory, donde se modificaron las preguntas dirigiéndolas al ámbito escolar. Para lo cual se contó con una muestra de 36 alumnos, de los cuales solo a 26 personas se les logró aplicar el instrumento pues el resto de la muestra no se presentó a clases por causas desconocidas.

En la presente investigación encontramos tres principales variables; la primera el estrés, la segunda el rendimiento escolar y la tercera, prácticas profesionales y servicio social, en donde se describe cada una a detalle para realizar su respectivo análisis.

La investigación inicia detallando el tema del estrés, partiendo desde los antecedentes y definición de este, para continuar con su fisiología es decir cómo afecta dicho trastorno a nivel biológico y las posibles enfermedades que puede causar, también aquí se analiza los signos y síntomas del estrés y concluye con los tipos de

estrés encontrándolos en el ámbito laboral, académico y familiar. En este apartado de igual manera se detalla las diferentes intervenciones que se pueden hacer para la disminución del padecimiento.

Otras de las principales variables es el rendimiento escolar, de igual forma aquí se describe sobre su concepto, para discernir correctamente la variable y analizar si este se ve afectado por el estrés escolar, también aquí encontramos los factores que influyen en el rendimiento escolar ya que como sabemos es un fenómeno multicausal, el perfil del estudiante de psicología lo localizamos en este apartado ya que ellos son nuestra población a estudiar.

Para saber a qué se refiere el servicio social y las prácticas profesionales se hace una breve descripción de cada concepto y al mismo tiempo encontraremos el objetivo de cada actividad y como contribuyen cada una a la formación profesional de los estudiantes universitarios.

Para finalmente culminar con el apartado de resultados de investigación donde se demuestra que el origen principal del estrés de los estudiantes investigados no lo causa el escenario donde llevan a cabo sus prácticas profesionales o servicio social, sino la pesada carga de trabajo llevándolos a padecer agotamiento físico, esto debido a que cuentan con poco tiempo para descansar entre una actividad y otra.

Pero a pesar de sufrir estrés en niveles de medio a alto junto con un agotamiento físico, no perjudica en el ámbito académico, pues los estudiantes mantienen calificaciones arriba de 8, que como se vio en el apartado de rendimiento escolar dicha nota es aprobatoria.

CAPITULO I ANTECEDENTES DEL OBJETO DE ESTUDIO

1.1 Antecedentes de la investigación

Existen diferentes investigaciones sobre el estrés en estudiantes universitarios pues como se ha mencionado anteriormente este trastorno es de carácter multicausal pues encontramos factores como el social, económico, familiar que complementan el estrés en el estudiante.

Por lo tanto, la inquietud de los investigadores es enfocar sus trabajos hacia los universitarios, pues es un ámbito en donde no se le ha puesto demasiada atención, algunos de los estudios que se encontraron fueron los siguientes.

Según un estudio titulado “Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante” aplicado a los estudiantes de enfermería de la Universidad del Papaloapan en la ciudad de Oaxaca, Toribio Ferrer & Franco Barcenás (2016) demostraron que los principales estresores del estrés académico que los estudiantes presentan son: los exámenes, la sobrecarga de tareas y la personalidad y el carácter del profesor. Esto según los datos arrojados que tuvo la investigación utilizando como instrumento el inventario SISCO del Estrés Académico tomado de Arturo Barraza Macías.

Tomando como referencia a la biblioteca central de la UNAM, se encontraron 18 trabajos, estos encaminados al tema de estudio, el estrés en estudiantes de nivel licenciatura.

Uno de los trabajos más recientes es un reporte de investigación teórica titulado “Estrés académico en estudiantes universitarios. Una revisión” donde Montiel Romero (2017) pone como objetivo principal conocer cómo afecta el estrés académico a los estudiantes universitarios y precisar cuáles son las técnicas de afrontamiento más eficaces, empleando el método de investigación bibliográfica.

En otra tesis titulada “Análisis de estrés académico y estrategias de afrontamiento: estudio comparativo entre estudiantes universitarios de UNAM/UNITEC” donde Delgado García & Martínez Osorio (2016) demostraron cuatro

resultados o puntos importantes a destacar, el primero fue que los alumnos mostraron un nivel de estrés de moderado a medio, como segundo punto se observó que las únicas diferencias significativas se encontraron en los apartados de: frecuencia de estrés académico y reacciones físicas, siendo los de la Universidad pública los más afectados, como tercer punto percibieron que los resultados obtenidos en las diferencias de género, la población femenina tiende a padecer más el trastorno y como último punto observaron que existe una diferencia en cómo afrontar el estrés dependiendo del grado que estén cursando los alumnos.

Otras de las investigaciones que se han realizado referentes al estrés escolar van guiadas hacia niveles de área básica, es decir niveles de primaria y/o secundaria, donde se cree importante ver cómo se afronta dicho trastorno en estas áreas pues depende mucho de cómo lo harán en sus futuros grados escolares.

Uno de los trabajos encontrados en el área básica fue el titulado "Influencia del estrés en el rendimiento escolar, en alumnos de cuarto, quinto y sexto de primaria" donde Banderas Aguilar (2009) tiene como objetivo determinar el nivel de influencia del estrés sobre el rendimiento escolar, en alumnos de cuarto, quinto y sexto año de primaria, de la escuela José Ma. Morelos y Pavón del turno vespertino, donde se determinó que para los grupos investigados que el estrés no es tan significativo y por lo tanto este no determina el rendimiento académico.

Revisando los trabajos anteriores, se puede ver que el tema del estrés relacionado al rendimiento escolar aun no es de mayor relevancia, por lo que abre nuevas oportunidades a los futuros tesisistas o investigadores y adentrarse al tema estudiado no solo haciendo referencia al ámbito del rendimiento escolar, sino a otras que rodean al estudiante.

1.2 Planteamiento del problema

En México dentro de los múltiples requisitos que te piden las universidades para poder concluir tu proceso de titulación, es cumplir con un número de horas en Prácticas Profesionales y el Servicio Social. Aquí el alumno pone en práctica lo aprendido en las aulas y también ayuda a que el alumno se desarrolle en un ambiente propio a la carrera que está próxima a concluir.

En la universidad privada en la cual se realizó la investigación, los alumnos de la carrera de Psicología en sus últimos semestres, llevan a cabo las actividades antes mencionadas. Por las mañanas asisten a la institución a la cual prestan sus servicios y por la tarde se presentan a clases, así durante toda la semana, hasta cumplir las 480 horas que asigna la universidad.

Siendo un problema para quien lo experimenta, pues al someterse a actividades con el mismo valor de responsabilidad, los alumnos llegan a presentar síntomas de estrés. Y a mayor estrés producido por las prácticas profesionales y el servicio social, su rendimiento escolar será mínimo.

De acuerdo a la experiencia de quien escribe, se percató que el comportamiento de sus compañeros era diferente desde que se vieron inmersos en estas actividades, pues se mostraban un tanto estresados, presentando signos de cansancio, irritabilidad, aburrimiento en clases y apatía a la hora de participar en actividades académicas. Originando que el rendimiento escolar del estudiante se vea afectado gracias a los factores antes mencionados

Por lo tanto, este trabajo de investigación se centra en la siguiente pregunta: ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés generado por la práctica del Servicio Social y Prácticas Profesionales en el rendimiento escolar de los estudiantes de la licenciatura en psicología?

1.3 Hipótesis

A mayor estrés producido por las prácticas profesionales y el servicio social en alumnos de la licenciatura en psicología, menor será su rendimiento escolar

1.4 Definición de variables

1.4.1 Estrés

Define que el estrés es el estado de respuesta psicológica o fisiológica a fuerzas o sucesos internos o externos que comprenden cambios que afectan casi en todos los sistemas del cuerpo. (American Psychological Association, s.f)

1.4.2 Rendimiento escolar

Conjunto de habilidades, destrezas, hábitos, ideales, aspiraciones, intereses, inquietudes, realizaciones que aplica el estudiante para aprender. Es un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el mismo. (Loayza Aguilar, 2007)

En el caso de campo de estudio, se entiende como aquel nivel académico aprobado que tiene cada estudiante de la carrera y a su vez se mide con una calificación.

1.4.3 Servicio Social y prácticas profesionales

- **Servicio Social**

Actividad temporal que se presta al Estado, realizada principalmente en una estancia de gobierno. Esta siempre va de acuerdo al perfil profesional de la persona, donde pone en práctica sus conocimientos y al mismo tiempo contribuye con algún beneficio a la sociedad donde se desarrolla. (Elaboración propia, 2016)

En la Universidad Privada la cual se está estudiando, dicha actividad se realiza en instituciones de Gobierno que la escuela tiene registradas, la cual se contabiliza con 580 horas aproximadamente y no siempre las funciones llevadas a cabo ahí son afines con la carrera cursada. Tal proceso es uno de los requisitos obligatorios que pide la escuela para obtener el título profesional.

- ***Prácticas profesionales***

Camara de diputados (s.f.) define que las Prácticas Profesionales constituyen un requisito diferente al del Servicio Social y consisten en actividades de carácter temporal acorde a cada profesión, realizadas por los pasantes, egresados o estudiantes de las Instituciones Educativas de nivel técnico y Superior.

Para el estudio realizado, se entiende como aquellas actividades que van acorde al perfil profesional del estudiante, donde ponen en acción los conocimientos teóricos obtenidos en clases en escenarios que van acorde al área del interés del futuro egresado, por ejemplo, en el ámbito laboral, educativo, clínico, etc. Y de igual manera la universidad lo marca de carácter obligatorio marcadas con un cierto número de horas a cumplir.

1.5Objetivos

1.5.1 Objetivo general

Examinar la influencia del ejercicio de las prácticas profesionales y el servicio social en el rendimiento escolar de los estudiantes de los últimos semestres de la licenciatura en psicología.

1.5.2 Objetivos específicos

- 1 Definir que es el rendimiento escolar, para poder diferenciar entre un rendimiento normal o uno bajo.
- 2 Describir cuáles son los signos y síntomas del estrés
- 3 Conocer si el rendimiento escolar de cada alumno se ve afectado por el estrés.
- 4 Identificar cuáles son los alumnos que presentan estrés, debido a la combinación de ambas actividades.

1.6 Preguntas guías de investigación

1. ¿Qué es el estrés?
2. ¿Qué es el rendimiento escolar?
3. ¿Cuál es el perfil de un estudiante de psicología?
4. ¿Qué es el servicio social y quien lo lleva a cabo?
5. ¿Qué son las prácticas profesionales y quien lo lleva a cabo?
6. ¿El estrés les afecta a todos los estudiantes por igual?

1.7 Justificación

Actualmente el estrés es un tema que ha dado mucho de qué hablar, pues es bien sabido que puede presentarse desde edades muy tempranas, hasta presentarse en niños debido al ritmo de vida de los adultos que les afecta, como en la pubertad, cuando los cambios físicos y psicológicos se hacen presentes, hasta la edad adulta, que es donde existe el mayor número de casos que se han encontrado.

El estrés es una alteración psicológica, que se produce al presentarse gracias a diferentes factores que exigen al sujeto dar más de lo que puede, afectando de manera negativa varios ámbitos de su vida, ya sea el social, familiar, laboral o escolar.

Los adultos jóvenes también son los más propensos a padecer síntomas propios de esta alteración, ya que empiezan a vivir situaciones propias de un adulto mayor y al contar con muy poca experiencia o recursos para darle solución a ciertas situaciones, caen en manos del estrés.

A esto sumándole la responsabilidad y empeño que implica estudiar una carrera universitaria, ya que deberán cumplir ciertas actividades académicas, entre ellas sus Prácticas profesionales y el Servicio Social, combinándolo con la asistencia a clases.

En la universidad privada donde se llevó a cabo la investigación, uno de los requisitos previos a concluir la carrera universitaria, es cumplir con estas actividades

antes mencionadas de manera simultánea, por la mañana hacen sus prácticas y por la tarde reciben clases. Siendo estímulos generadores de estrés para el sujeto que lleva este ajetreado ritmo de vida.

Una de las principales razones por las que se realizó este trabajo de investigación fue para analizar de qué manera influía el estrés que generan ambas actividades en el rendimiento escolar.

Por eso se consideró necesaria hacer esta investigación ya que se le informará al joven cuales son los signos de estrés y así determinar si lo padece, también se le motivará y preparará al joven para afrontar dicha situación.

Por lo tanto el papel del psicólogo en dicho estudio es de suma importancia ya que al ser un profesional encargado de la salud mental, sabrá manejar de manera correcta el problema planteado.

De tal manera se encargará de hacer una profunda indagación en cada uno de los ejes de análisis planteados, dando un diagnóstico exacto al tema estudiado para posteriormente diseñar un tratamiento personalizado donde con las técnicas correctas se podrá controlar, gestionar y eliminar el estrés que pudiera llegar a existir en cada uno de los sujetos estudiados.

Y a su vez dándole alternativas de cómo manejar el presente problema planteado si volviera a presentarse en alguna una situación similar en un futuro.

Así al trabajar de la mano con un profesional de la salud, el estudiante ahora contando con herramienta para afrontar dicho trastorno, podrá continuar realizando ambas actividades sin tener que descuidar alguna, obteniendo grandes resultados en ambas y llegar a la meta que se plantearon en un principio, concluir una carrera universitaria.

1.8 Limitaciones

A continuación, se enlista las posibles limitaciones que se pudieron haber presentado en el desarrollo de la investigación.

- Poca disponibilidad de los estudiantes para realizar la investigación, es decir que no se encuentren todos a la hora de realizar la entrevista, o que no tengan tiempo suficiente para atenderme.
- Encontrar poca bibliografía en cuanto a los ejes de estudio y al mismo tiempo que se atrase el trabajo de investigación
- Que los horarios no coincidan en el momento de trabajar con la muestra.
- Que los encargados de las instituciones donde se hace el servicio social y prácticas profesionales no cedan a cambios para la mejora del problema, manteniendo una posición cerrada, negándose a ampliar su visión para obtener un beneficio tanto para la empresa como para el estudiante de psicología.

CAPITULO II MARCO TEORICO

EJE DE ANALISIS: ESTRÉS

2.1 Antecedentes y definición de estrés

El concepto de estrés siempre ha sido de uno de las principales reacciones fisiológicas a estudiar, pues ha llamado mucho la atención desde tiempos remotos, no solo para saber cómo afecta a la persona que lo sufre sino también para indagar de qué manera afecta a su alrededor.

En los últimos tiempos esta palabra ha estado en boca de muchas personas, desde especialista de la salud hasta en toda la comunidad, su preocupación para entenderlo ha ido creciendo. Se ha leído y hablado mucho de cómo se puede prevenir dicha enfermedad, como manejarlo, como eliminarlo, hasta la manera en la que se puede vivir con él.

Como es bien sabido los factores que favorecen a que se dé el estrés son múltiples, como pueden ser laborales, escolares, familiares etc. No existe una edad determinada para que las personas puedan ser susceptibles a padecerlos ya que cualquier persona que se exponga a situaciones de cambio será propensa a sufrirlo.

Desde siglos pasados Lazarus & Folkman , Estrés y procesos cognitivos, (1991) nos dicen que el termino stress es anterior a su uso sistemático o científico. Fue utilizado ya en el siglo XIX para expresar dureza, tensión, adversidad o aflicción (cf. Lumsden, 1981).

A finales del siglo XVIII Hocke (citado en Hinkle, 1973, 1977) utilizó la palabra en el contexto de la física. Aunque este uso no se sistematizo hasta principios del siglo XIX.

Orlandini (1999a) Identifico que el termino estrés fue elaborado en 1936, en la universidad MC Gill de Montreal, por el médico, austro canadiense Hans Selye. Lo definió como una respuesta biológica inespecificada, estereotipada y siempre igual al

estresor, mediante cambios en los sistemas, nervioso endocrino e inmunológico, de significado defensivo, que él denominó como síndrome general de adaptación.

Lazarus & Folkman , Estrés y procesos cognitivos (1991) Señalan que en 1936, Hans Selye utilizó el termino estrés, en un sentido técnico muy especial, definido en el conjunto coordinado de reacciones fisiológicas ante cualquier forma de estímulo nocivo (incluidas las amenazas psicológicas) una reacción que él llamo Síndrome general de adaptación.

En efecto, el estrés no era una demanda ambiental (a la cual Selye llamó estímulo estresor). Sino un grupo universal de reacciones orgánicas y de procesos originados como respuesta a tal demanda.

A principios de los años cincuenta Selye publicó: Annual Report of stress (1950, 1951-1956) sobre lo que habían sido sus investigaciones. En 1956, este trabajo fue incluido en un importante libro titulado The stress of life.

La APA lo define al estrés como cualquier “experiencia emocional molesta que venga acompañada de cambios bioquímicos, fisiológicos y conductuales predecibles”.

2.2 Fisiología del estrés

Cuando somos susceptibles al estrés o estamos siendo amenazados por este, dentro de nuestro organismo ocurren diferentes cambios y al mismo tiempo se presentan diferentes procesos para que la respuesta del estrés se pueda dar.

Diferentes investigadores contribuyeron con sus trabajos acerca de las respuestas del estrés en el organismo. Alguna de las investigaciones se expondrá en este apartado.

Entre los trabajos realizados, se encontró que existen diferentes hormonas que regulan la respuesta del estrés. A continuación, se dará una breve explicación de lo que se encarga cada una.

Carlson (2005) Identificó que la noradrenalina es una de las hormonas que participan en este proceso, esta es segregada por el encéfalo con la función de neurotransmisor. Algunas de las respuestas comportamentales y fisiológicas producidas por los estímulos aversivos están mediadas por neuronas noradrenérgicas. Se ha encontrado que las situaciones estresantes aumentan la liberación de noradrenalina en el hipotálamo, la corteza frontal y en la región lateral del prosencéfalo basal. (Yokoo y cols.,1990; Cenci y cols., 1992).

Continuando con Carlson, nos menciona que el cortisol es otra de las hormonas relacionada con el estrés, este es un esteroide segregado por la corteza suprarrenal. Al cortisol se le llama glucocorticoide, porque tiene una influencia en el metabolismo de la glucosa.

Pinel (2007) Dice que Selye contribuyo a la respuesta al estrés a la activación del sistema hipofisario-suprarrenal (hipófisis anterior-corteza suprarrenal). Llego a la conclusión de que los estímulos estresantes que actúan sobre los circuitos neurales estimulan la liberación de corticotropina (adrenocorticotropic hormone o ACTH) desde la hipófisis anterior; que la ACTH provoca a su vez la liberación de glucocorticoides por la corteza suprarrenal; y que los corticoides provocan mucho de los efectos de las respuestas del estrés.

2.2.1 Estrés e hipocampo.

Esta estructura del cerebro como se sabe está relacionada principalmente con funciones de memoria y aprendizaje, pero no se debe de olvidar que también contribuye junto con la amígdala e hipotálamo a respuestas sobre las emociones.

Se ha dicho que esta estructura cerebral es sensible a los efectos inducidos por el estrés y por la misma razón se han llevado acabo muchas investigaciones que van de la mano con las enfermedades psiquiátricas.

Pinel (2007) Menciona que se han encontrado cinco importantes hallazgos acerca del estrés y esta estructura cerebral:

1. Los efectos del estrés sobre el hipocampo parecen estar mediados por incrementos inducidos por el estrés, en la secreción de corticoesteroides.
2. Periodos de estrés que duren unas pocas horas, pueden producir cambios estructurales en el hipocampo que duren meses o más
3. Los estímulos estresantes naturales, tienden a producir más patologías en el hipocampo que los estímulos estresantes artificiales.
4. Los efectos del estrés sobre el hipocampo son lo suficientemente potentes como para producir cambios en las conductas mediadas por la actividad del hipocampo.
5. Los efectos del estrés en el hipocampo, tienden a ser mayores en los machos.

2.2.2 Estrés y enfermedades

El estrés se ha relacionado desde sus primeras investigaciones que es causante de enfermedades fisiológicas. Las enfermedades se presentan por lo regular cuando sus niveles son muy elevados y no se lleva un tratamiento adecuado.

En la actualidad, por el ritmo de vida que se ha tenido tan cambiante y ajetreado estas enfermedades dan como consecuencia que vayan en aumento, gracias a la aparición del estrés en sus vidas.

Entre las principales enfermedades con las que se ha relacionado el estrés, son con las úlceras gástricas que son pequeñas lesiones en las paredes del estómago que causan mucho daño y con el incremento del estrés estas úlceras pueden multiplicarse o hacerse más grandes.

Pinel (2007) Comenta que, durante décadas las úlceras gástricas se han considerado, el prototipo de enfermedad psicosomática, pero todo cambió cuando se informó que las úlceras son producidas por bacterias (*helicobacter pylori*).

Y como menciona Pinel existe otro factor que aumenta la vulnerabilidad de la pared del estómago a sufrir daños por la *H pylori* y es muy probable que este factor sea el estrés.

Otra de las enfermedades que se ha relacionado con el estrés son las de tipo cardiaca, como es sabido uno de los síntomas que se padecen cuando los niveles de estrés van ascendiendo es el aumento de la presión arterial.

Carlson (2005) refiere que los dos factores de riesgo más importantes de enfermedad cardiovascular son la hipertensión arterial y un nivel elevado de colesterol en la sangre.

Dependiendo de cómo la persona reaccione a los posibles factores estresantes, puede influir en que el sujeto padezca una enfermedad cardiovascular. Existen diversos estudios realizados con animales y personas donde se ha investigado el aumento de la presión arterial cuando son sometidos a estímulos estresantes.

Continuando con Carlson cita a Wood y cols, (1984) donde examinaron la tensión arterial de personas que habían sido sometidas a la prueba de aumento de tensión de frío (cold pressor test) en 1934, cuando eran niños. Esta prueba revela cómo responde la tensión arterial del sujeto al estrés que causa meter la mano en un recipiente con agua helada durante un minuto.

Entonces se puede percibir que el estrés es un estímulo causante de enfermedades, que si no son tratadas con un especialista puede ser detonador para padecer una enfermedad crónica, como las antes mencionadas.

2.3 Factores estresantes.

Continuando con Orlandini denomina estresores a los estímulos que provocan la respuesta biológica y psicológica, tanto del estrés normal como de los desarreglos que llegan a convertirse, en enfermedades. Los factores del estrés pueden clasificarse según estos criterios.

- Momento en que actúan, (remotos, recientes, actuales y futuros)
- Periodo en que actúan (muy breves, breves prolongados, crónicos)
- La repetición del tema traumático (único o reiterado)

- La cantidad en que se presentan (únicos o múltiples)
- La intensidad del impacto (micro estresores y estrés cotidiano, estresores moderados, estresores intensos, estresores de gran intensidad)
- La naturaleza del agente (físicos, químicos, fisiológicos, intelectuales, psicosociales)
- La magnitud social (microsociales, macrosociales)
- El tema traumático (sexual, marital, familiar, ocupacional, etc.)
- La realidad del estímulo (real, representando, imaginario)

En la siguiente tabla Orlandini, expone diferentes situaciones donde el estrés se presenta. Dichas situaciones fueron las más populares entre la población y dependiendo la situación, se le otorga una puntuación de estrés.

Tabla 1.- Escala de estrés de Orlandini (1999)

ESCALA DE ESTRÉS	
Puntuación de estrés	Situación de estrés
100	Muerte de esposa o esposo
79	Divorcio
65	Separación de la pareja
63	Estancia en la cárcel
63	Muerte de un familiar cercano
53	Lesiones o enfermedades graves
50	Casamiento
47	Ser despedido del trabajo
45	Reconciliación con la pareja
45	Jubilación
44	Cambio importante en la salud o la conducta de un miembro de la familia
40	Gestación
39	Desarreglos sexuales
38	Empeoramiento o mejoramiento de la economía personal
37	Muerte de un amigo íntimo
36	Cambio de tareas en el trabajo
35	Reducción o aumento de discusiones con la pareja
31	Tomar una hipoteca o crédito por más de 10 000 dólares
30	Vencimiento de un préstamo o una hipoteca

29	Cambio de cargo en el trabajo (promoción, democión o lateral)
29	La marcha de la casa de una hija o hijo
29	Conflictos con la familia de esposo o esposa
28	Notable éxito personal

2.4 SIGNOS Y SINTOMAS

Cuando se habla de estrés, las primeras cosas que piensan las personas son en los síntomas que este trae. Es importante conocer los principales síntomas del trastorno para hacer un diagnóstico adecuado y descartar alguna otra patología.

Los síntomas irán creciendo o sintiéndose más fuerte con forme vaya avanzando la enfermedad, por eso es muy importante un diagnóstico temprano para prevenir llegar al punto más alto del estrés.

Los signos y síntomas de la perturbación pueden presentarse en menor o mayor rango, esto dependiendo cada persona y el nivel de estrés que el sujeto presente.

Orlandini (1999a) Nos muestra los principales síntomas psíquicos más comunes del estrés:

- Dificultades en la concentración y en la memoria.
- Ansiedad
- Cansancio exagerado
- Crisis de cólera, irascibilidad, y mal humor
- Falta de ánimo: aburrimiento, tristeza, decaimiento, llanto, pesimismo, ideas suicidas.
- Exceso o defecto del apetito y cambios marcados en el peso corporal.
- Reducción del deseo y desarreglos del desempeño sexual.
- Consumo aumentado de café, tabaco, alcohol y automedicación con drogas analgésicas o psicotrópicas.
- Retraimiento, maltrato o violencia con la pareja, la familia u otras personas.
- Dificultad para realizar las tareas domésticas, el estudio o el trabajo, o rechazo de la casa, la escuela o el lugar.
- Cambios en los hábitos de vida (en la sociabilidad, en las recreaciones, en el ejercicio físico, en los horarios, etc.)

Selye Citando en De Camargo (s.f) nos menciona sus tres categorías en las que dividió los síntomas del estrés, tal como se muestra a continuación.

2.4.1 Síntomas de comportamiento y emocionales: aprehensión, cambios de estado anímico, consumo excesivo de alcohol , depresión, desconfianza, disminución de la iniciativa, falta de satisfacción con las experiencias gratas, indecisión , inquietud, ira y hostilidad , irritabilidad, negación , pánico, retraimiento , crítico de uno mismo o de los demás , tendencia a comer a la carrera , tendencia a comerse las uñas, comportarse siempre a la defensiva, fumar en exceso, tendencia a culpar a otros , tendencia a llorar, tendencias suicidas , deterioro de la memoria.

2.4.2 Síntomas intelectuales: falta de atención a los detalles, falta de concentración, falta de conciencia de los estímulos externos, olvido, preocupación, reducción de la creatividad, tendencia a enfocar el pasado en vez del futuro.

2.4.2 Síntomas físicos: boca seca , anorexia, alteración de la capacidad motriz , contracciones musculares atípicas, diarrea o estreñimiento, dolor de cabeza, dolor de estómago, eczema, picazón del cuero cabelludo, estornudos , fatiga crónica , frecuente necesidad de orinar, indigestión, ingesta desmedida de alimentos, inhibición de la función sexual , hiperactividad , insomnio, náusea y/o vómito , palmas de mano sudorosas, palpitations del corazón, pérdida del apetito, piel húmeda y pegajosa, pupilas dilatadas, temblores, tics o espasmos , aumento del nivel de colesterol y otros lípidos.

En la categoría de comportamiento- emocional e intelectual se puede apreciar que el listado de síntomas se convierte en signos, pues son manifestaciones que fácilmente se pueden observar en el sujeto que padece estrés.

Estos signos favorecen la identificación de dicho padecimiento, pues las personas que se encuentran alrededor del sujeto afectado perciben un comportamiento diferente en la persona, en cambio en la categoría de síntomas físicos al ser síntomas se vuelve más complicado la detección del estrés, ya que el sujeto

afectado muchas veces no se da cuenta que están padeciendo estos síntomas y desconocen de su propio padecimiento.

2.5 Tipos de estrés

2.5.1 Estrés laboral

En los últimos años este fenómeno ha perjudicado tanto a las personas miembros de una organización y a la organización o lugar de trabajo en sí. Pues este trastorno daña tanto física y psicológicamente a las personas, lo que da como resultado que su rendimiento laboral vaya en declive, afectando a las empresas por ejemplo en baja producción, un mal clima laboral, entre otros tantos problemas que produce el estrés laboral.

(Ministerios de Sanidad servicios sociales e igualdad) Lo define como un conjunto de respuestas cognitivas, fisiológicas y emocionales ante ciertos aspectos adversos o nocivos del contenido, la organización o el ambiente de trabajo.

Esta reacción ante el estrés, puede producir emociones negativas como la ansiedad y en menor medida la ira y la tristeza-depresión y también emociones positivas como la alegría, el orgullo o la gratitud.

En el primer caso, se produce ansiedad cuando la situación es ambigua, cuando no sabemos realmente el resultado y percibimos que puede haber una amenaza o un resultado negativo para nuestros intereses. Los síntomas de ansiedad más comunes cuando nos encontramos sometidos a estrés son:

- A nivel cognitivo-subjetivo, es decir, la reacción de nuestra mente: preocupación inseguridad, miedo, pensamientos negativos sobre nosotros mismos, temor a que se den cuenta de nuestras dificultades, problemas para concentrarse, recordar o estudiar

- A nivel fisiológico, es decir, la reacción de nuestro cuerpo: sudoración, tensión muscular, molestias digestivas, dolores de cabeza, mareos, temblores, taquicardia.
- A nivel conductual, es decir, cómo reaccionamos: fumar, comer o beber en exceso, intranquilidad motora como rascarse o hacer movimientos repetitivos, llorar.

Además de ansiedad, el estrés laboral también puede producir ira, tristeza, enfado, agotamiento físico o problemas de rendimiento.

A continuación, indicamos algunos de los factores laborales que pueden producir estrés:

1. Exceso o falta de trabajo.
2. Tiempo inadecuado para completar el trabajo de forma satisfactoria tanto para los demás como para nosotros mismos.
3. Ausencia de una descripción clara del puesto de trabajo o de la cadena de mando.
4. Falta de reconocimiento o recompensa después de haber tenido un buen rendimiento laboral.
5. No tener oportunidad de expresar nuestras quejas.
6. Tener responsabilidades múltiples y sin embargo no tener o tener poca autoridad o capacidad para tomar decisiones.
7. Tener superiores, compañeros o subordinados que no cooperan ni apoyan.
8. No tener control sobre el resultado de nuestro trabajo o poca satisfacción con el producto terminado.

9. Poca estabilidad en nuestro empleo, inseguridad acerca del mantenimiento del puesto.
10. Estar expuesto a prejuicios por nuestra edad, sexo, raza, origen étnico o religión.
11. Estar expuesto a violencia, amenazas o intimidaciones.
12. Tener unas condiciones de trabajo físicamente desagradables o peligrosas.
13. No tener oportunidad de mostrar nuestro talento o nuestras capacidades personales.
14. Que la posibilidad de que un pequeño error o una falta de atención momentánea tenga consecuencias serias o incluso desastrosas.

2.5.2 Estrés académico

Cuando se aborda el tema de estrés académico, no solo se debe de tomar en cuenta el estrés que existe cuando el estudiante se encuentra en periodo de exámenes o cuando la carga de tareas es en exceso. Dicha patología también va a cambiar de acuerdo a la personalidad y cómo afronta cada uno el trabajo bajo presión.

También en este ámbito no solo los alumnos sufren este estrés, sino sus maestros de igual manera sufren de este trastorno, pero por el momento no se abordará esa vertiente, ya que corresponde a otro tipo de estrés que se describirá más adelante.

(Ministerios de Sanidad servicios sociales e igualdad) Comenta que según los estudios que están publicados a este respecto, la mayoría de las personas que sufren estrés académico tienen niveles altos de ansiedad, pero que sin embargo son manejables.

Un porcentaje menor, pero bastante significativo, acaba desarrollando síndromes como el *burnout* y finalmente problemas de rendimiento y de salud tanto física como mental.

De la misma manera este tipo de estrés se ha estudiado un poco más que hace unos años atrás, pues se ha percatado que existen cambios conductuales cuando los alumnos presentan este trastorno.

Para muchos estudiantes, el temor a la ansiedad, a la reacción ante determinadas situaciones que se producen en su vida académica, hace que traten de evitar las situaciones que les pueden producir dicha ansiedad. Por ejemplo, dejan de presentarse a los exámenes o no pueden hacerlo por tener náuseas, vómitos o diarrea sólo con intentar entrar en el aula. (Ministerios de Sanidad servicios sociales e igualdad)

Lo cual puede generar que el estudiante presente un rendimiento escolar bajo, o probablemente no alcancen la nota que tanto desea. Esto muchas veces se relaciona a que existen problemas de aprendizaje o con la capacidad intelectual del joven estudiante, pero sin embargo no se debe descartar la existencia de estrés académico, lo que genera el bajo rendimiento escolar.

Como se mencionó anteriormente, el estrés puede causar cambios a nivel conductual y fisiológico. A continuación, se muestra la sintomatología del estrés en diferentes ámbitos.

- **Respuestas cognitivas:** preocupación excesiva sobre la propia actuación y las posibles consecuencias si esta no es buena, comparación con los demás compañeros, falta de concentración, excesiva auto crítica etc.
- **Respuestas fisiológicas:** molestias gástricas, náuseas, vómitos, diarrea, dificultad para conciliar el sueño, dolores de cabeza, tensión muscular, respiración rápida y superficial etc.

- **Respuestas conductuales:** hiperactividad, movimientos repetitivos y en algunos casos, como hemos hablado, la evitación del examen o el rechazo a entrar en el centro escolar. (Ministerios de Sanidad servicios sociales e igualdad)

En los estudiantes universitarios probablemente estos síntomas aumenten, pues cambian su modo de vida, sus horarios para dormir disminuyen, tienen poco tiempo para realizar actividades recreativas e ingieren sustancias en exceso como cafeína entre otras.

2.5.3 Estrés familiar

Dentro del núcleo familiar, el estrés también se hace presente y puede ser uno de los principales factores para que existan crisis entre los miembros de la familia.

Al encontrarnos con diferentes personalidades por cada uno de los integrantes del grupo familiar, la tolerancia, el grado o la manera en que cada uno maneje la situación dará como resultado que la exista una buena o mala relación entre los miembros y al mismo tiempo a partir de este evento familiar lo tomarán de modelo para el afrontamiento de una situación similar en el ambiente en el que se desarrollan cada uno.

González Benítez & Lorenzo Ruiz (2012) toman como referencia a Reuben Hill (1986) como uno de los principales autores que tuvieron el primer acercamiento en investigaciones con el estrés familiar, y como uno de los padres de la teoría del desarrollo familiar, quien propuso a finales de la década de 40 el modelo ABC-X que enfoca la sucesión de eventos de respuesta a una crisis familiar.

Con este modelo Hill le dio un valor a cada factor, con "A" era (evento estresor), b como (recursos), para "C" (la definición que la familia hace al evento y finalmente para "X" igual a (crisis). Siguiendo la consecuencia es como da "X" refiriéndolo como la crisis o resultado que en este caso es el estrés.

Existen familias que toleran mejor el estrés que otras y este por sí solo, no causa alguna connotación negativa, pero en diferencia a esto, encontramos con familias que no tienen los recursos para poder sobrellevar dicha situación y se afrontan a acontecimientos en el desequilibrio familiar, lo cual puede traer consigo problemas entre si y es cuando se habla de una crisis familiar.

Al igual que los sujetos, las familias también son diferentes entre sí, lo cual lo hace un poco más complejo a la hora de la intervención o apoyo para bajar o estabilizar los niveles de estrés entre los miembros de la familia.

Una correcta intervención psicológica, es esencial para el manejo de dicha problemática esta debería ser tratada de manera individual para que en la sesión, los niveles de estrés no aumenten entre los familiares.

2.6 Clasificación del estrés

Podemos dividir al estrés en dos tipos, según (Lazarus, 2000) citando a Hans Selye (1974) sugería dos tipos. Distrés (dolor y angustia) y eustrés. El primero es un tipo destructivo, ilustrado por la ira y la agresión y se dice que es perjudicial para la salud. El eustrés es el tipo cognitivo ilustrado por emociones asociadas con la preocupación empática por los demás y con los esfuerzos positivos que beneficiarían a la comunidad.

Es decir, de acuerdo a la clasificación de Hans se puede determinar que el distrés es el estrés malo, se puede encontrar cuando sus niveles son altos o crónicos, y al eustrés como el estrés bueno, donde las personas pueden vivir con él y sobrellevarlo en la vida.

Con esto no se pretende decir que el estrés es bueno para la salud, pero en dosis normales, es decir pequeñas cantidades a la que el ser humano puede manejarlo se acepta, ya que siempre los sujetos se exponen a situaciones estresantes.

Pero (Lazarus, 2000) hizo la división del estrés psicológico tres tipos daño/perdida, amenaza y desafío:

- El daño/ pérdida se vincula con el perjuicio o pérdida que ya se ha producido.
- La amenaza se relaciona con el daño o la pérdida que no se ha relacionado aún, pero que es posible o probable en un futuro cercano.
- El desafío consiste en la sensibilidad de que, aunque las dificultades se interponen en el camino del logro, pueden ser superadas con entusiasmo, persistencia y confianza en sí mismo.
- Dentro de las dos tipos que mencionaron Hans y Lazarus se dividió el estrés en categorías según su grado. Esto dependiendo de cada situación de la persona.

Cada tipo de clasificación cuenta con sus propias características, síntomas, duración y enfoques de tratamiento, las cuales facilitan la clasificación de cada uno.

(American Psychological Association , 2016) Lo dividió en tres niveles: estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico. A continuación, se muestra una pequeña descripción de cada categoría.

2.6.1 Estrés agudo

El estrés agudo es la forma de estrés más común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. El demasiado resulta agotador.

Del mismo modo, exagerar con el estrés a corto plazo puede derivar en agonía psicológica, dolores de cabeza tensionales, malestar estomacal y otros síntomas.

Afortunadamente, la mayoría de las personas reconocen los síntomas de estrés agudo.

Los síntomas más comunes son:

- Agonía emocional: una combinación de enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión, las tres emociones del estrés.
- Problemas musculares que incluyen dolores de cabeza tensos, dolor de espalda, dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que derivan en desgarro muscular y problemas en tendones y ligamentos;
- Problemas estomacales e intestinales como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable;
- Sobreexcitación pasajera que deriva en elevación de la presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar, y dolor en el pecho.

El estrés agudo es de los más populares en la sociedad, ya que la mayoría de la población lo padece. Hoy en día por ejemplo con el ritmo de vida tan ajetreado y estilos de vida tan variados, el sujeto es susceptible a padecerlo. Los síntomas antes mencionados son muy fáciles de detectar, lo cual facilita su manejo y la disminución de este.

2.6.2 Estrés agudo episódico

Es común que las personas con reacciones de estrés agudo estén demasiado agitadas, tengan mal carácter, sean irritables, ansiosas y estén tensas. Suelen describirse como personas con "mucho energía nerviosa". Siempre apuradas, tienden a ser cortantes y a veces su irritabilidad se transmite como hostilidad.

La personalidad "Tipo A" propensa a los problemas cardíacos descrita por los cardiólogos Meter Friedman y Ray Rosenman, es similar a un caso extremo de estrés agudo episódico. Las personas con personalidad Tipo A tienen un "impulso de competencia excesivo, agresividad, impaciencia y un sentido agobiador de la urgencia".

Además, existe una forma de hostilidad sin razón aparente, pero bien racionalizada, y casi siempre una inseguridad profundamente arraigada. Dichas características de personalidad parecerían crear episodios frecuentes de estrés agudo para las personalidades Tipo A. Friedman y Rosenman descubrieron que es más probable que las personalidades Tipo A desarrollen enfermedades coronarias que las personalidades Tipo B, que muestran un patrón de conducta opuesto.

Los síntomas del estrés agudo episódico son los síntomas de una sobre agitación prolongada:

- Dolores de cabezas tensos y persistentes
- Migrañas
- Hipertensión
- Dolor en el pecho
- Enfermedad cardíaca.

Tratar el estrés agudo episódico requiere la intervención en varios niveles, que por lo general requiere ayuda profesional, la cual puede tomar varios meses.

De acuerdo a lo que nos dice la American Psychological Association (APA) se puede determinar que este tipo de estrés se presenta cuando las personas tienden a padecer el estrés agudo muy seguido en periodos de su vida, es decir en exceso.

Lo cual los hace comportarse con una actitud de preocupación excesiva sin importar que la actividad que están realizando lo demande o no. Este tipo de estrés se da gracias a estímulos estresantes cotidianos que en su momento no fueron tratadas o en su defecto el tratamiento no fue el adecuado.

El tratamiento para este trastorno puede ser a base de terapia psicológica, lo cual puede tardar algunos meses. Pero es de suma importancia atenderlo ya que si no se le hace el caso que debe puede detonar un tipo de estrés más alto o empezar a desarrollar algún otro trastorno psicológico con mayor complejidad.

2.6.3 Estrés crónico

Este es el estrés agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año. El estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo.

El estrés crónico surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente. Es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables. Sin esperanzas, la persona abandona la búsqueda de soluciones.

Algunos tipos de estrés crónico provienen de experiencias traumáticas de la niñez que se interiorizaron y se mantienen dolorosas y presentes constantemente. Algunas experiencias afectan profundamente la personalidad.

Se genera una visión del mundo, o un sistema de creencias, que provoca un estrés interminable para la persona (por ejemplo, el mundo es un lugar amenazante, las personas descubrirán que finge lo que no es, debe ser perfecto todo el tiempo).

Cuando la personalidad o las convicciones y creencias profundamente arraigadas deben reformularse, la recuperación exige el autoexamen activo, a menudo con ayuda de un profesional.

El peor aspecto del estrés crónico es que las personas se acostumbran a él, se olvidan que está allí. Las personas toman conciencia de inmediato del estrés agudo porque es nuevo; ignoran al estrés crónico porque es algo viejo, familiar y a veces hasta casi resulta cómodo.

El estrés crónico mata a través del suicidio, la violencia, el ataque al corazón, la apoplejía e incluso el cáncer. Las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal. Debido a que los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo, los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico y de conducta y manejo del estrés.

Como se pudo percatar este tipo de estrés es de los más peligrosos y es el que trae más problemas al sujeto que lo padece en diferentes ámbitos de su vida como, por ejemplo: social, familiar, laboral o escolar. Aunque su tratamiento tarda más y es un poco complejo a diferencia de los otros dos tipos, no se debe descartar que si es capaz de curarlo y tratarlo.

2.7 Medición del estrés

Cada persona al ser un sujeto individual, tiene diferentes maneras de respuestas ante los estímulos que este recibe. Para el caso del estrés este sigue siendo la misma situación, la manera en que afrontaran su nivel de estrés que presenten las personas dependerá de cada historia de vida de los sujetos.

Cada persona tiene una serie de reacciones diferentes ante el estrés. Para indicar el grado de estrés que los individuos presentan se realizaron diferentes pruebas estandarizadas las cuales tienen como objetivo medir los niveles de estrés de manera individual.

Se han utilizado diferentes escalas estandarizadas, todas con el mismo objetivo, medir de manera individual el nivel de estrés presentado en una persona.

2.7.1 Índice de reactividad al Estrés (IRE)

Mingote Adan & Pérez Corral (1999) Comentan que una de las principales escalas es el Índice de Reactividad al Estrés (IRE) de González de Rivera, es una escala auto aplicada, que permite la cuantificación válida y fiable de la respuesta individual de estrés. Dicho cuestionario consta de 32 reacciones típicas al estrés y se puntúa cada una con un punto.

Las preguntas son las siguientes:

- Inquietud, incapacidad de relajarse y estar tranquilo
- Pérdida de apetito.
- Desentenderse del problema y pensar en otra cosa.

- Ganas de suspirar, opresión en el pecho, sensación de ahogo.
- Palpitaciones, taquicardia.
- Sentimientos de depresión y tristeza.
- Mayor necesidad de comer, aumento de apetito.
- Temblores, tics o calambres musculares.
- Aumento de actividad.
- Náuseas, mareos, inestabilidad.
- Esfuerzo por razonar y mantener la calma.
- Hormigueo o adormecimiento en las manos, la cara, etc.
- Molestias digestivas, dolor abdominal, etc.
- Dolores de cabeza.
- Entusiasmo, mayor energía o disfrutar con la situación.
- Disminución de actividad.
- Pérdida de apetito sexual o dificultades sexuales.
- Tendencia a echar la culpa a alguien o a algo.
- Somnolencia o necesidad de dormir.
- Aprensión, sensación de estar poniéndose enfermo.
- Agotamiento o excesiva fatiga.
- Urinación frecuente.
- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.
- Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.
- Diarrea.
- Beber, fumar o tomar algo (chicle, pastillas, etc.)
- Necesidad de estar solo sin que nadie lo moleste.
- Aumento de apetito sexual.
- Ansiedad, mayor predisposición a miedos, temores, etc.
- Tendencia a comprobar repetidamente si todo está en orden.
- Mayor dificultad en dormir.
- Necesidad de estar acompañado.

2.7.2 Escala de Maslach Bournout Inventory (MBI)

Este inventario es de los más usados al momento de realizar una investigación donde la principal variable es el estrés, mismo inventario fue utilizado para analizar el síndrome en el presente trabajo, pero modificado al contexto a estudiar. (Maslach y Jackson 1986)

El Maslach Burnout Inventory (MBI) de Maslach y Jackson (Maslach y Jackson 1981, Maslach y Jackson 1986) es un instrumento conformado por 22 ítems. En su versión original (Maslach y Jackson 1981), la escala constaba de dos formas para valorar los ítems: una de frecuencia y otra de intensidad, donde el individuo debía contestar a cada ítem a partir de preguntas relativas a sentimientos y pensamientos relacionados con el ámbito de trabajo y su desempeño habitual en éste. Sin embargo, en la versión de 1986 no se presenta la forma de intensidad, porque Maslach y Jackson consideraron que ambas formas se solapaban, disponiendo como correlación la más alta entre ambas dimensiones de evaluación ($r = 0.73$ con una media de $r = 0.56$).

En la última edición del manual (Maslach et al. 1996) se presentan tres versiones del MBI. En primer lugar, encontramos el MBI-Human Services Survey (MBI-HSS), dirigido a los profesionales de la salud. Este instrumento es la versión clásica del MBI (Maslach y Jackson 1981). Está constituido por 22 ítems que se distribuyen en 3 escalas para evaluar la frecuencia con que los profesionales perciben *baja realización personal en el trabajo* (8 ítems) (v. g., Me siento acabado); *agotamiento emocional* (9 ítems) (v. g., Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo); y, *despersonalización* (5 ítems) (v. g., Realmente no me preocupa lo que les ocurre a mis pacientes).

Las preguntas de dicha versión son las siguientes:

- Me siento emocionalmente defraudado en mi trabajo
- Cuando termino mi jornada de trabajo me siento agotado

- Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento agotado
- Siento que puedo entender fácilmente a las personas que tengo que atender
- Siento que estoy tratando a algunos beneficiados de mí, como si fuesen objetos impersonales
- Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa
- Siento que trato con mucha efectividad los problemas de las personas a las que tengo que atender
- Siento que mi trabajo me está desgastando
- Siento que estoy influyendo positivamente en las vidas de otras personas a través de mi trabajo
- Siento que me he hecho más duro con la gente
- Me preocupa que este trabajo me está endureciendo emocionalmente
- Me siento muy enérgico en mi trabajo
- Me siento frustrado por el trabajo
- Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo
- Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a las personas a las que tengo que atender profesionalmente
- Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa
- Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable en mi trabajo
- Me siento estimulado después de haber trabajado íntimamente con quienes tengo que atender
- Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo
- Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades
- Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada
- Me parece que los beneficiarios de mi trabajo me culpan de algunos problemas.

2.8 Intervención

El sujeto al verse involucrado en una situación donde el cambio o desafío se hace presente se ve propenso a padecer estrés; para el buen manejo de este, se necesita una correcta intervención que ayude a bajar o eliminar los niveles de estrés para dar como resultado una buena calidad de vida al sujeto que lo padece.

(Guerrero Barona & Rubio Jimenéz , 2005) Recolectaron a varios autores donde dicen que la intervención adecuada para tratar el estrés debe de hacerse desde diferentes puntos o ámbitos del sujeto, desde la manera individual hasta donde la sociedad se involucra también.

Preferiblemente la intervención debe de ser de manera individual para que se pueda atender correctamente las necesidades que cada persona demanda.

- ***Estrategias individuales***

(Guerrero Barona & Rubio Jimenéz , 2005) Citando a Lazarus y Folkman (1986) donde han divulgado el uso de las estrategias de coping y los esfuerzos tanto conductuales como cognitivos que realiza el individuo para dominar, reducir o tolerar las exigencias creadas por las transacciones estresantes.

Es decir, lo que se pretende al usar este tipo de estrategias es la localización del estímulo estresor, para que en base a ese estímulo se pueda trabajar para bajar los niveles de estrés.

Existen diferentes técnicas de intervención, enfocadas a distintos ámbitos de la persona, éstas con diferentes actividades a trabajar, pero con el mismo fin, reducir o eliminar los signos y síntomas del estrés.

- ***Técnicas fisiológicas***

Están orientadas a reducir la activación fisiológica y el malestar emocional y físico provocado por las fuentes de estrés laboral. Entre otras, destacan las técnicas

para la relajación física, el control de la respiración y el biofeedback (Guerrero y Vicente, 2001).

Uno de los ejercicios que se pueden poner en práctica dentro de este apartado son las técnicas de respiración, pues ayudan al sujeto a tranquilizarse cuando se presentan ante una situación estresante.

Guerrero Barona & Rubio Jimenéz (2005) Citando a Labrador (1996) explica que las situaciones estresantes provocan respiración rápida y superficial, lo que implica un aumento de la tensión general del organismo.

- ***Técnicas conductuales***

El fin de estas técnicas es conseguir que la persona domine un conjunto de habilidades y competencias que le faciliten el afrontamiento de los problemas. Entre ellas se encuentran el entrenamiento asertivo, el entrenamiento en habilidades sociales, las técnicas de solución de problemas y las técnicas de autocontrol (Guerrero y Vicente, 2001)

- ***Técnicas cognitivas***

Guerrero Barona & Rubio Jimenéz (2005) Citando a (Guerrero y Vicente, 2001; Rubio, 2003). Donde dicen que el abordaje cognitivo busca mejorar la percepción, la interpretación y la evaluación de los problemas laborales y de los recursos personales que realiza el individuo. Entre las técnicas cognitivas más empleadas destacan la desensibilización sistemática, la detención del pensamiento, la inoculación de estrés, la reestructuración cognitiva, el control de pensamientos irracionales, la eliminación de actitudes disfuncionales y la terapia racional emotiva.

También es recomendable y diversos estudios han demostrado que la actividad física ayuda a reducir los niveles de estrés y al mismo tiempo crea una sensación de bienestar para el sujeto que lo está realizando, esto en combinación de una alimentación sana y balanceado.

El buen disfrute de tiempo recreativo, ya sea la realización de una actividad como hobbies también es recomendable para las personas que manejan ciertos niveles de estrés.

- ***Estrategias de intervención social***

Como su nombre lo dice, la sociedad se involucra dentro de estas estrategias trabajando junto con la técnica adecuada a disminuir los niveles de estrés.

Guerrero Barona & Rubio Jimenéz (2005) Refieren que se ha demostrado que el apoyo social amortigua los efectos perniciosos de las fuentes de estrés laboral e incrementa la capacidad del individuo para afrontarlas.

Continuando con Guerrero y Rubio, 2005 toman en cuenta a Sandín (1995) donde afirma que el apoyo social actúa sobre la salud de forma directa. Asegura que disfrutar de una óptima red de apoyo facilita las experiencias individuales de autoestima, afecto positivo y sensación de control, que protegen al individuo de posibles trastornos y que posiblemente mejoren el sistema inmunológico.

Así como Sandín, han sido más los investigadores que se han involucrado a estudiar para ver de qué manera beneficia la interacción social a bajar los niveles de estrés.

Por su parte Adler y Matthews (1994) citado en Guerrero y Rubio 2005 han comprobado que el apoyo social se relaciona significativamente con la salud física y psicológica

Orlandini (1999) también ha identificado que la red solidaria que la familia, la pareja o los amigos proveen al hombre, reduce las respuestas mórbidas al estrés y facilita los estados de bienestar y de salud. Para que la red social resulte protectora es necesaria que las relaciones sean cercanas o íntimas, ya que las personas que se consideren simplemente como conocidas no operan como sujetos de lazos solidarios.

Las características de una amistad verdadera son la confianza, la disponibilidad o fácil acceso, el tiempo y las cosas para compartir, la comprensión y la continuidad a través de los años. La red social proporciona consejo, escucha lo que haya que contar, brinda compañía, seguridad, las gestiones necesarias; incluso ayuda económico

De acuerdo a lo que nos demostraron los autores, es recomendable que exista una correcta interacción con la sociedad, pero de preferencia que el sujeto que se encuentra estresado, pueda sentirse acogido por su círculo social, de esta manera estará contribuyendo al tratamiento del estrés, en este caso con las estrategias de intervención social.

EJE DE ANÁLISIS: RENDIMIENTO ESCOLAR

2.9 Definición de rendimiento escolar

La educación siempre se ha manifestado como de los principales temas a tratar dentro de una nación, pues es bien sabido que si se cuenta con un mayor índice de población preparada, el estado se verá beneficiado pues el desarrollo se presentará en diferentes aspectos tales como económico, social, educativo y político irán en aumento.

El rendimiento escolar es la evaluación de conocimientos adquirido después de un cierto periodo de tiempo. Cuando se habla de rendimiento escolar, por lo regular se asocia a que el estudiante obtenga buenas calificaciones.

Pero esto no siempre es así ya que a veces las buenas calificaciones obtenidas en un examen no es sinónimo de que el alumno sea bueno.

Pues se puede encontrar un número de variables que facilita a que el alumno obtuviera esa buena calificación, por ejemplo, copiando en exámenes, acordeones, memorización entre otras técnicas que los estudiantes usan para aprobar el examen.

Viéndolo desde otra perspectiva, probablemente la baja calificación obtenida en un examen se debe a distintos factores, por ejemplo: falta de concentración en el examen, cansancio, la gran cantidad de exámenes programados para un solo día, problemas en diferentes ámbitos de su vida, entre otras y no a la falta de conocimientos como por lo regular se asocia.

Cruz Velazco (2006) Citando a (Repetto 1984) define que la palabra rendimiento en su sentido etimológico procede del latín «rendere» que significa vencer sujetos, someter una cosa al dominio de uno, dar fruto o utilidad a una cosa, es decir, rendimiento es la productividad que algo nos proporciona, es la relación de la utilidad de algo con el esfuerzo realizado

Velazco ocupando como referencia a (Fortaleza 1975) dice que el rendimiento se refiere a la cantidad de trabajo y acierto que una persona desempeña en una tarea encomendada. Está íntimamente relacionado con el cuánto y el cómo ejecuta su labor, es decir, es la productividad del sujeto, el producto final de su esfuerzo.

Para Rodríguez, citado en Martínez-Otero (1996), «el término rendimiento está asociado con el despertar revolucionario, en el que fueron alterados los patrones de producción, y el hombre pasó a convertirse en medio para alcanzar una producción».

En el nivel superior, los indicadores para que exista un buen desempeño en el ámbito escolar puede ser varios uno de ellos puede ser la duración de la carrera, materias impartidas por día, entre otros.

El rendimiento escolar en el nivel superior es de gran importancia pues dice el porcentaje de aprendizaje que obtuvo el joven y lo que va a ofrecer a la sociedad como profesionista.

Garbanzo Vargas (2007) Nos dice que la valoración del rendimiento académico no conduce a otra cosa que a la relación entre lo que se aprende y lo que se logra desde el punto de vista del aprendizaje, y se valora con una nota.

2.10 Factores que influyen en el rendimiento escolar

El rendimiento académico es un fenómeno multicausal, donde encontramos diferentes factores que intervienen para que se cumpla el único objetivo que es, que el rendimiento escolar del estudiante se manifieste adecuadamente. Ya sea con resultados esperados por el estudiante, es decir con una buena nota o calificación que muestre que el proceso de aprendizaje que tuvo fue el correcto.

No se debe de olvidar que en este proceso influyen varios ámbitos que no tienen nada que ver con la capacidad intelectual del estudiante.

Garbanzo lo divide en tres factores que influyen dentro del rendimiento escolar: personales, sociales e institucionales y dentro de cada categoría presenta sus indicadores.

En los determinantes personales Garbanzo incluye aquellos factores de índole personal, cuyas interrelaciones se pueden producir en función de variables subjetivas, sociales e institucionales.

Tabla 2.-Determinantes personales que influyen el rendimiento escolar, Garbanzo (2007)

Determinantes Personales	
<ul style="list-style-type: none"> • Competencia cognitiva 	Autoevaluación de la propia capacidad del individuo para cumplir una determinada tarea cognitiva, su percepción sobre su capacidad y habilidades intelectuales.
<ul style="list-style-type: none"> • Motivación 	Se subdivide en distintas facetas: motivación intrínseca, extrínseca, atribuciones causales y percepciones de control.
<ul style="list-style-type: none"> • Condiciones cognitivas 	Son estrategias de aprendizajes que el estudiante lleva a cabo relacionado con la selección, organización, y elaboración de los diferentes aprendizajes.
<ul style="list-style-type: none"> • Auto concepto académico 	Conjunto de percepciones y creencias que una persona posee sobre sí misma y sus procesos cognitivos.
<ul style="list-style-type: none"> • Autoeficacia percibida 	Se presenta cuando hay ausencia de un estado de motivación intrínseca que permita al estudiante cumplir con un desempeño académico aceptable.

<ul style="list-style-type: none"> • Bienestar psicológico 	Estudiantes con mejor rendimiento académico muestran menos burnout y más autoeficacia, satisfacción y felicidad asociadas con el estudio y es común en aquellos estudiantes que no proyectan abandonar los estudios.
<ul style="list-style-type: none"> • Satisfacción y abandono con respecto a los estudios 	La satisfacción hace referencia al bienestar del estudiante en relación con sus estudios e implica una actitud positiva hacia la universidad y la carrera. El abandono se refiere a las posibilidades que el estudiante considera de retirarse de la universidad, de la carrera o del ciclo lectivo.
<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia a clases 	Presencia del alumno en las lecciones.
<ul style="list-style-type: none"> • Inteligencia 	La inteligencia es un buen predictor de los resultados académicos, que sobresale en el rendimiento académico, lo cual produce una relación significativa entre inteligencia y rendimiento académico
<ul style="list-style-type: none"> • Aptitudes 	habilidades para realizar determinadas tareas por parte del estudiante, mediante diferentes pruebas
<ul style="list-style-type: none"> • Sexo 	
<ul style="list-style-type: none"> • Formación académica previa a la Universidad 	Estudios explican que el rendimiento académico previo a la universidad es un claro indicador del éxito académico en los estudios universitarios.
<ul style="list-style-type: none"> • Nota de acceso a la universidad 	Estudios realizados en la enseñanza superior asociados al rendimiento académico enfatizan el valor de la nota obtenida en las pruebas de admisión a la universidad como un predictor de los más importantes en el rendimiento

	académico, junto con los rendimientos académicos previos a la universidad.
--	--

Como se pudo apreciar estas determinantes son factores meramente personales, lo cual quiere decir que dependiendo cada individuo es la manera en como afectara en el buen desempeño en el ámbito escolar.

Dentro de las determinantes sociales Garbanzo nos cuenta que son aquellos factores asociados al rendimiento académico de índole social que interactúan con la vida académica del estudiante, cuyas interrelaciones se pueden producir entre sí y entre variables personales e institucionales. Cuenta con varias determinantes que se presentan a continuación:

Tabla 3.- Determinantes sociales que influyen el rendimiento escolar, Garbanzo 2007.

Determinantes sociales	
<ul style="list-style-type: none"> Diferencias sociales 	Las desigualdades sociales y culturales condicionan los resultados educativos.
<ul style="list-style-type: none"> Entorno familiar 	Conjunto de interacciones propias de la convivencia familiar, que afectan el desarrollo del individuo, manifestándose también en la vida académica.
<ul style="list-style-type: none"> Nivel educativo de los progenitores o adultos responsables del estudiante 	El nivel educativo de los progenitores influye significativamente en los resultados académicos.
<ul style="list-style-type: none"> Nivel educativo de la madre 	Cuanto mayor sea el nivel académico de la madre, mayor percepción de apoyo hacia sus estudios tienen los hijos e hijas, lo cual suele reflejarse en el rendimiento académico alcanzado.

<ul style="list-style-type: none"> Contexto socioeconómico 	establece correlaciones entre el aprendizaje y el contexto socioeconómico, atribuyendo a causales económicas el éxito o fracaso académico
<ul style="list-style-type: none"> Variables demográficas 	Condiciones como la zona geográfica de procedencia, zona geográfica en la que vive el estudiante en época lectiva entre otros, son factores que eventualmente se relacionan con el rendimiento académico en forma positiva o negativa.

Dentro de las determinantes sociales, se refiere a todo aquello que se encuentra alrededor del estudiante y cómo influye en su rendimiento escolar, pues como es bien sabido el entorno social es de los principales factores que intervienen en la conducta de manera directa o indirecta en la conducta de la persona y con esto también en sus elecciones en este caso en el ámbito escolar.

Continuando con los factores que intervienen en el rendimiento según Garbanzo, nos da su última categoría y la cual la nombra como las determinantes institucionales y dice que son los componentes no personales que intervienen en el proceso educativo, donde al interactuar con los componentes personales influye en el rendimiento académico. A continuación, se muestra la tabla con sus elementos correspondientes.

Tabla 4.- Determinantes institucionales que influyen el rendimiento escolar, Garbanzo 2007.

Determinantes institucionales.	
<ul style="list-style-type: none"> Elección de los estudios según interés del estudiante 	Forma o vía por la cual el estudiante ingresó a la carrera, si fue su primera

	elección, si fue por traslado de carrera o por no haber encontrado cupo en otra carrera.
<ul style="list-style-type: none"> • Complejidad en los estudios 	Forma o vía por la cual el estudiante ingresó a la carrera, si fue su primera elección, si fue por traslado de carrera o por no haber encontrado cupo en otra carrera
<ul style="list-style-type: none"> • Condiciones institucionales 	Elementos como: condiciones de las aulas, servicios, plan de estudios y formación del profesorado, se presentan como obstaculizadores del rendimiento académico
<ul style="list-style-type: none"> • Servicios institucionales de apoyo 	Aquellos servicios que la institución ofrece al estudiantado, principalmente según su condición económica, como lo son: sistemas de becas, servicio de préstamo de libros, asistencia médica, apoyo psicológico, entre otros.
<ul style="list-style-type: none"> • Ambiente estudiantil 	Un ambiente marcado por una excesiva competitividad con los compañeros puede ser un factor tanto obstaculizador como facilitador del rendimiento académico
<ul style="list-style-type: none"> • Relación estudiante – profesor 	Las expectativas que el estudiante tiene sobre las relaciones con sus profesores y con sus compañeros de clase son factores importantes que intervienen en los resultados académicos.

<ul style="list-style-type: none"> • Pruebas específicas de ingreso a la carrera 	<p>Se refiere a aquellas carreras universitarias que establecen además de las pruebas de admisión a la universidad, pruebas específicas de aptitud con la carrera que el estudiante desea cursar.</p>
---	---

Dentro de esta clasificación entraría el problema de esta investigación, pues las prácticas profesionales y el servicio social son actividades que se ven inmersas en esta categoría, pues son actividades de índole académica y al mismo tiempo se ven como requisito para poder culminar los estudios de nivel superior y así obtener un título universitario.

Pero hay determinantes que van de la mano con los determinantes institucionales y las sociales, no se cumplirían en su totalidad sin esas dos.

2.11 Medición del rendimiento escolar

Solo existe una manera para poder medir el rendimiento escolar de un estudiante sin importar el nivel académico que este esté cursando y es a base de las calificaciones o promedio que obtiene durante un periodo escolar donde el proceso de enseñanza-aprendizaje se manifiesta. (Elaboración propia, 2016)

También el rendimiento escolar se relaciona con la producción del estudiante dentro de un aula, ya que al mantenerse activo o productivo dentro de una institución educativa dará como resultado un promedio aceptable.

Los resultados de un buen o deficiente rendimiento escolar se ven reflejados de manera cuantitativa en base a una puntuación que va del 0 al 10 el cual da el promedio escolar del estudiante. Este resulta ser un indicador que permite ver si el estudiante cumplió o logro los resultados esperados por sus maestros.

Es fácil identificar de manera cuantitativa a los alumnos con buen aprovechamiento o rendimiento escolar pues estos poseen calificaciones que van por

arriba del 8.5 hasta el 10 que es la calificación marcada como excelente dentro de un régimen educativo.

Como ya se había mencionado anteriormente, una buena calificación no te garantiza un buen rendimiento escolar o por el contrario una nota mala no te hace ser un alumno de bajo rendimiento escolar, pues se mencionaba que existen diferentes factores que influyen dentro de este proceso que van a la par con el rendimiento escolar.

2.12 *El estudiante universitario*

Antes de adentrarnos al perfil del estudiante de psicología, nace un interés por desarrollar un poco de lo que es el adulto joven. Ya que al hablar de un estudiante universitario se hace referencia a esta etapa del ciclo de vida.

Se dice que en esta etapa es en donde el ser humano está en su punto máximo, porque se encuentra con más fuerza para realizar tareas que se le van presentando, es también donde empieza a obtener madurez pues la va tomando a base de vivencias por las cuales ha tenido que pasar.

(Craig & Baucum, 2001) Distinguen tres periodos de la adultez: juventud o adultez temprana (de 20 a 30 años) madurez o adultez media (de 40 a 50 años) y vejez adulta tardía (de 60 a 65 años en adelante).

En este caso la investigación se enfocará a lo que es la adultez o juventud temprana, pues es en ese rango de edad donde normalmente localizamos a los estudiantes universitarios.

El desarrollo tanto físico, psicológico y cognitivo del joven está en buen estado y en su máximo apogeo pues por lo regular todos los aspectos del desarrollo alcanzan su máximo en esta etapa.

Haciendo referencia al aspecto cognitivo del joven, es evidente que el aprendizaje, la memoria, la solución de problemas, y otros procesos cognoscitivos que

ya conocemos alcanzan su máximo desarrollo en esta etapa, pues aquí el joven ya conoce mejor su personalidad, el mundo que lo rodea ya que este está bien explorado y cuenta con una base más extensa de datos.

Continuando con Craig y Baucum nos narra un poco de las habilidades cognoscitivas y refiere que algunas alcanzan su nivel máximo en los últimos años de la adolescencia y entre los 20 y 25 las cuales son las siguientes: desempeño relacionado con la rapidez, la memoria mecánica, la manipulación de matrices y de otros patrones.

Probablemente esto se deba dependiendo la situación de cada joven, si uno ocupa su tiempo haciendo actividades que practiquen, las perfeccionen y utilizan a diario, un ejemplo claro son los estudiantes universitarios que lo hacen a diario.

(Craig & Baucum, 2001) Dice que los estudiantes de psicología suelen desarrollar el razonamiento probabilístico, pues emplean con frecuencia procedimientos estadísticos.

Y así, dependiendo a lo que el joven universitario estudie o se dedique sus habilidades cognoscitivas se irán desarrollando.

Conforme los estudiantes avancen en su proceso escolar universitario serán capaces de comparar diferentes puntos de vista, poco a poco irán desarrollando y poniendo en práctica su aprendizaje significativo y contarán con un pensamiento crítico.

Continuando con Craig y Baucum citando a Warner Shaie con sus etapas de pensamiento adulto, existe una etapa la cual la nombra el periodo de *realización* pues aquí el joven ocupa sus capacidades intelectuales para escoger una carrera universitaria y un estilo de vida.

Aquí el adulto joven empieza a solucionar problemas por su cuenta sin la ayuda de la familia, entran en una etapa donde la independencia con los padres es más

marcada, el joven empieza a elegir qué es lo que le conviene de acuerdo a sus intereses.

Uno de los principales ciclos por el cual pasa el ser humano, es el ciclo ocupacional este consiste cuando el sujeto empieza a tener ideas de lo que se va a dedicar toda su vida, es decir la elección de su carrera y culmina en la jubilación de esta.

Continuando con Craig cita a Robert Havighurst (1964) con las etapas de la vida vocacional.

1. Identificarse con un trabajador (de los 5 a 10 años)
2. Adquisición de los hábitos básicos de laboriosidad (de los 10 a los 15 años)
3. Adquirir una identidad como trabajador (de los 15 a los 25 años)
4. Convertirse en una persona productiva (de los 25 a los a los 40 años)
5. Mantener una sociedad productiva (de los 40 a los 70 años)
6. Contemplar una vida responsable (de los 70 en adelante)

Hoy en día probablemente este ciclo ya no se lleve a cabo paso por paso, esto debido al cambio y evolución de la vida moderna, es decir la influencia de las tecnologías y al tener una sociedad tan cambiante de ideas.

Existen numerosos factores que influyen a la hora de elegir una carrera, puede ser desde los estilos de crianza que se presentaron desde la infancia, el sexo, distintas ideologías, el nivel socioeconómico, el mundo que nos rodea entre otras.

También una variable que influye mucho en la elección de una carrera universitaria, son las habilidades que el sujeto ha ido desarrollando, estas a base de actividades presentadas a lo largo de su vida, uno de ellos puede ser los trabajos informales que tuvo durante la etapa de la adolescencia, de ahí algunas veces influye para la elección de la misma.

Entonces, estudiar una carrera universitaria, se vuelve una de las decisiones más importantes de los estudiantes, ya que a eso se dedicarán a lo largo de su vida, ya que en ella ven reflejada su futuro.

Esto se convierte en un proceso, pues el joven está estudiando y al mismo tiempo preparando en lo que realmente le gusta y apasiona y todo para conseguir un título universitario el cual lo acreditara como una persona apta para ejercer lo que estudio y adentrarse en el mundo laboral.

(Super & Bohn, Jr, 1973) Definen carrera como la secuencia de operaciones trabajos y posiciones que ocupa uno y a las que se dedica toda la vida. Poniendo esta definición desde tres perspectivas: económicamente, sociológicamente, y psicológico. Las cuales se describen a continuación:

Desde el punto de vista económico, una carrera es una serie de puestos que ocupa una persona como medio de prepararse para ganar, devengar y girar para vivir.

Vista sociológicamente, es una serie de papeles desempeñados por una persona en la cual, la naturaleza de cada uno de los papeles desempeñados, tiene que ver con el ámbito psicológico.

Y desde el punto de vista psicológico, una carrera es también una serie de funciones desempeñadas por una persona, en las cuales la elección y el éxito están determinados en parte por las aptitudes, intereses, valores, necesidades, experiencias y expectativas de la persona en cuestión.

Con lo que comenta anteriormente Super y Bohn no quiere decir que las personas solo puedan dedicarse a una sola carrera, pues se sabe, el ser humano va modificando, gustos, creencias, habilidades que lo hacen competente en otras áreas profesionales que con dedicación y esfuerzo pueden estudiar algo nuevo.

2.12.1 Perfil del estudiante de psicología

(UNAM, 2011) Menciona que los egresados de la Facultad de Psicología serán capaces de identificar, valorar y proponer alternativas de prevención, intervención y solución a las diversas situaciones de interacción social que se generan entre individuos, grupos, instituciones y comunidades, para el desarrollo integral del ser humano y la sociedad, llevando a cabo sus actividades de forma sistemática y con el compromiso enmarcado en la ética profesional.

Serán profesionales con capacidad de observación, de análisis y síntesis, tenacidad, vocación de servicio, creatividad e iniciativa, gusto por la lectura e interés por las situaciones culturales, sociales y políticas de su entorno social.

Los alumnos de la licenciatura en psicología de la universidad Privada donde se realizará la investigación podrán prevenir y tratar comportamientos inadecuados, fomentar condiciones saludables y delinear planes para mejorar la productividad del capital humano de las organizaciones. Además aprenderán a comprender y explicar el comportamiento humano, atender problemas relacionados con la salud mental, prevenir problemas de violencia social, diseñar e implementar procesos de capacitación. (UNILA, s.f.)

EJE DE ANÁLISIS: PRACTICAS PROFESIONALES Y SERVICIO SOCIAL EN LA LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

2.13 Prácticas profesionales

2.13.1 Definición de prácticas profesionales

El aprendizaje que obtiene un estudiante universitario en aulas ya sea de manera teórica, se ve complementado poniendo en práctica los conocimientos obtenidos en salón de clases.

Para eso se abrió el programa de prácticas profesionales, pues ahí el joven universitario desarrolla y pone en contacto sus conocimientos con un ambiente propio a la carrera que está estudiando.

(Camara de diputados, s.f.) define que las Prácticas Profesionales constituyen un requisito diferente al del Servicio Social y consisten en actividades de carácter temporal acorde a cada profesión, realizadas por los pasantes, egresados o estudiantes de las Instituciones Educativas de nivel técnico y Superior.

2.13.2 Características de prácticas profesionales

La presentación de las Prácticas Profesionales deberá realizarse preferentemente de manera continua a efecto de que se cumplan con mayor eficiencia las actividades encomendadas. La duración dependerá de las políticas y normatividad de la Institución Educativas de procedencia.

2.13.3 Objetivo de las prácticas profesionales

Para realizar las Prácticas Profesionales la Cámara de Diputados, brinda a los estudiantes de nivel medio superior y superior, la posibilidad de aplicar sus habilidades y conocimientos de acuerdo a su área de interés en diversos proyectos.

2.14 Servicio social

2.14.1 Definición de Servicio Social

Uno de los principales requisitos después de haber cursado todo un plan de estudios para poder acreditarse como profesionista, es la realización del servicio social.

Este consiste en realizar actividades acordes al perfil profesional, en estancias de gobierno, donde el profesionista aportará conocimientos a la sociedad en la cual se desarrolle.

Como sabemos, dicha actividad es de carácter obligatoria, ya que forma parte de los múltiples requisitos para poder obtener un título.

El tiempo que el estudiante dedicara a esta actividad es dependiendo a la institución educativa en el cual esté inscrito y la carrera que este cursando.

El Servicio Social es una actividad esencial que consolida la formación profesional y fomenta en el estudiante una conciencia de solidaridad con la comunidad, la sociedad y el país.

Por ello es importante dar a conocer el interés de la UNAM por resignificar y redimensionar la prestación del servicio social; proyectar a las instituciones y dependencias el objetivo del servicio social universitario, tomando en consideración los tres ámbitos que lo componen: Formativo, Social y Retributivo; establecer con las dependencias públicas y sociales un compromiso para reorganizar programas específicos de acuerdo a los Ejes de Acción, con el propósito de completar la formación profesional del estudiante universitario y, al mismo tiempo, cumplir con las metas sociales, de servicio y de retribución de las instituciones y dependencias.

Los(as) alumnos(as) de la Facultad de Psicología presentan su Servicio Social como requisito previo a la obtención del título profesional que otorga la UNAM. En la Facultad de Psicología, se tienen registrados más de 300 programas de organismos

gubernamentales, no gubernamentales y dependencias universitarias, en donde los(as) estudiantes pueden realizar su servicio social.

2.14.2 Características del Servicio Social

El servicio social es una actividad temporal - obligatoria que permite al estudiante:

En el ámbito **formativo** (entendido como el proceso de construcción de saberes científicos, sociales, artísticos y humanísticos que facilitan el desarrollo de la estructura ética/moral de la persona y dan sentido a la integración del perfil profesional):

- Consolidar la formación académica.
- Poner en práctica los conocimientos adquiridos en las aulas.
- Adquirir nuevos conocimientos y habilidades profesionales.
- Aprender a actuar con solidaridad, reciprocidad y a trabajar en equipo.
- Conocer y tener la posibilidad de incorporarse al mercado de trabajo.

En el ámbito **social** (participando en los diferentes campos de la actividad humana como son salud, educación, cultura, equidad de género, medio ambiente, producción de bienes y servicios, derechos humanos, ciencia y tecnología; incentivando el fructificación de talentos y capacidades de creación, en la atención/gestión de sus condiciones y problemas, que serán asumidas con autorresponsabilidad):

- Tomar conciencia de la problemática nacional, en particular la de los sectores más desprotegidos del país.
- Extender a la sociedad los beneficios de la ciencia, la técnica y la cultura.
- Poner al servicio de la comunidad los conocimientos, habilidades y destrezas adquiridos.

En el ámbito **retributivo** (contribuir a la mejora de la calidad de vida, a través de la participación en el diseño, intervención, planificación, asesoría, capacitación, etc., al otorgar a la comunidad los beneficios de las competencias adquiridas – saberes, habilidades y actitudes):

- Reconocer el costo de la educación recibida y retribuir a la sociedad con acciones responsables.
- Privilegiar el compromiso adquirido con la sociedad, atendiendo las necesidades y problemas de los grupos vulnerables.
- Retribuir a la sociedad los recursos destinados a la educación pública.
- Poner en práctica las competencias adquiridas para realizar trabajo comunitario

Para iniciar la prestación del servicio social es necesario:

- Contar con el 70% de créditos de la carrera o el porcentaje de créditos autorizado por el Consejo Técnico de tu facultad o escuela.
- Debe realizarse en un tiempo no menor a 6 meses ni mayor a 2 años y cubrir 480 horas como mínimo. En algunas carreras los Consejos Técnicos han establecido un mayor número de horas.
- Debe ser continuo a fin de lograr los objetivos planteados en el programa. Se entenderá que existe discontinuidad cuando sin causa justificada se interrumpa la prestación por más de 18 días hábiles durante los 6 meses o durante 5 días hábiles consecutivos.
- Los programas podrán ser de carácter interno en la UNAM o externo con los sectores público y social.
- La prestación del servicio social no creará derechos ni obligaciones de tipo laboral

2.14.3 Objetivo del Servicio Social

- Vincular al estudiante con su entorno y devolver en forma de acción social, los beneficios que recibió durante su preparación.
- Impulsar el desarrollo profesional y humano del pasante, mediante el compromiso social, activo y solidario en la solución de problemas o necesidades del país, a través de actitudes cívicas, críticas y propositivas en favor de la consolidación de cuadros de excelencia humana, como base para un futuro próspero de la nación.

2.14.4 Marco legal del servicio Social

Antes de hablar a profundidad sobre el marco legal del servicio social, me nace un interés por mencionar el artículo 5° constitucional, pues es punto relevante para darle seguimiento a este apartado, ya que habla acerca de los profesiones u oficios que como mexicanos tenemos derecho a ejercer según nuestras conveniencias.

En la constitución mexicana el artículo 5° dicta lo siguiente: A ninguna persona podrá impedirse que se dedique a la profesión, industria, comercio o trabajo que le acomode, siendo lícitos. El ejercicio de esta libertad sólo podrá vedarse por determinación judicial, cuando se ataquen los derechos de tercero, o por resolución gubernativa, dictada en los términos que marque la ley, cuando se ofendan los derechos de la sociedad. Nadie puede ser privado del producto de su trabajo, sino por resolución judicial.

Ley determinará en cada Estado, cuáles son las profesiones que necesitan título para su ejercicio, las condiciones que deban llenarse para obtenerlo y las autoridades que han de expedirlo.

Nadie podrá ser obligado a prestar trabajos personales sin la justa retribución y sin su pleno consentimiento, salvo el trabajo impuesto como pena por la autoridad judicial, el cual se ajustará a lo dispuesto en las fracciones I y II del artículo 123.

El Servicio social se encuentra regulo por la Ley Reglamentaria del Artículo 5º Constitucional en su capítulo VII, que marca lo siguiente:

ARTÍCULO 52.- Todos los estudiantes de las profesiones a que se refiere esta Ley, así como los profesionistas no mayores de 60 años, o impedidos por enfermedad grave, ejerzan o no, deberán prestar el servicio social en los términos de esta Ley.

ARTÍCULO 53.- Se entiende por servicio social el trabajo de carácter temporal y mediante retribución que ejecuten y presten los profesionistas y estudiantes en interés de la sociedad y el Estado.

ARTÍCULO 54.- Los Colegios de Profesionistas con el consentimiento expreso de cada asociado, expresarán a la Dirección General de Profesiones la forma como prestarán el servicio social.

ARTÍCULO 55.- Los planes de preparación profesional, según la naturaleza de la profesión y de las necesidades sociales que se trate de satisfacer, exigirán a los estudiantes de las profesiones a que se refiere esta Ley, como requisito previo para otorgarles el título, que presten servicio social durante el tiempo no menor de seis meses ni mayor de dos años.

No se computará en el término anterior el tiempo que por enfermedad u otra causa grave, el estudiante permanezca fuera del lugar en que deba prestar el servicio social.

ARTÍCULO 56.- Los profesionistas prestarán por riguroso turno, a través del Colegio respectivo, servicio social consistente en la resolución de consultas, ejecución de trabajos y aportación de datos obtenidos como resultado de sus investigaciones o del ejercicio profesional.

ARTÍCULO 57.- Los profesionistas están obligados a servir como auxiliares de las Instituciones de Investigación Científica, proporcionando los datos o informes que éstas soliciten.

ARTÍCULO 58.- Los profesionistas están obligados a rendir, cada tres años, al Colegio respectivo, un informe sobre los datos más importantes de su experiencia profesional o de su investigación durante el mismo período, con expresión de los resultados obtenidos.

ARTÍCULO 59.- Cuando el servicio social absorba totalmente las actividades del estudiante o del profesionista, la remuneración respectiva deberá ser suficiente para satisfacer decorosamente sus necesidades.

ARTÍCULO 60.- En circunstancias de peligro nacional, derivado de conflictos internacionales o calamidades públicas, todos los profesionistas, estén o no en ejercicio, quedarán a disposición del Gobierno Federal para que éste utilice sus servicios cuando así lo dispongan las leyes de emergencia respectivas.

En la UNAM está normado por:

- El Reglamento General del Servicio Social

En dicho reglamento se exponen los derechos y obligaciones que tienen los estudiantes al momento de realizar su servicio social, a su vez dicta los lineamientos en los cuales está regulado el reglamento para la prestación del servicio a las instituciones gubernamentales. Esto va dirigido a todo alumno perteneciente a la Universidad Autónoma de México como también a las escuelas incorporadas a esta.

- Reglamento General de Estudios Universitarios

Dicho reglamento es aplicable a todo aquel alumno que cursa desde el grado de bachillerato hasta el nivel postgrado. En él se exponen las normas para el buen funcionamiento de la inscripción a los planes de estudios de la presente universidad. Los puntos que describe el reglamento son por ejemplo: los créditos que debe aprobar los estudiantes dependiendo el nivel cursado, la expedición de certificados, títulos y grados, modalidad de estudios y todo aquel punto relacionado a la aprobación de estudios expedidos por la Universidad Nacional Autónoma de México.

- El reglamento general de Exámenes

Señala los parámetros que deben cubrir los exámenes tanto en bachillerato como en profesional, además de regular los exámenes ordinarios, extraordinarios, profesionales y el grado, así como los términos para solicitar la revisión de examen en el caso de inconformidad por parte del alumno.

Los reglamentos de Servicio Social de Facultades, Escuelas, Institutos y Centros autorizados por los Consejos Técnicos y Consejos Académicos:

- Centro de Nanociencias y Nanotecnología
- Escuela Nacional de Trabajo Social
- Facultad de Ciencias
- Facultad de Ingeniería
- Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia
- Facultad de Música
- Facultad de Química
- Facultad de Estudios Superiores Cuautitlán
- Facultad de Estudios Superiores Zaragoza
 - Psicología

- Química Farmacéutico Biológica
- Instituto de Energías Renovables

CAPITULO III METODOLOGIA

3.1 Tipo diseño y alcance de investigación

3.1.1 Tipo de diseño

Cuantitativa.

La presente investigación es de enfoque cuantitativa, con esto se pretende aprobar o descartar la hipótesis de investigación planteada. También se desea encontrar el número de personas afectadas por el estrés producido cuando los estudiantes realizan sus prácticas profesionales y/o servicio social y cómo impacta en su rendimiento escolar. Pues parte de las variables que convierten a esta investigación en cuantitativa es porque se pretende saber cuántas personas se ven afectadas por la variable independiente que es el estrés. Es por ello que se hará un análisis de los puntajes del inventario de Maslach en relación con las calificaciones obtenidas durante el semestre de los alumnos de psicología de diferentes grados de la universidad

Se aplicará el Inventario de Maslach *Burnout Inventory* (MBI) con algunas modificaciones en sus preguntas, adaptándolas a nuestra investigación y a la muestra a ocupar, pues como es bien sabido este inventario es para medir el estrés del personal del área médica.

A pesar de que las prácticas profesionales y el servicio social no cuentan como empleo porque los estudiantes no cumplen con algún contrato de trabajo o no son merecedores de un sueldo al final de una jornada, si están expuestos a la carga de trabajo y experiencias vividas como si alguna de estas actividades fueran un trabajo formal.

Entonces nuestro inventario se hace apto para nuestra muestra, pues las situaciones laborales con atención a pacientes son semejantes, en nuestro caso aplicándolo a trabajos dedicados a la salud mental.

Con el uso de este inventario se pretende obtener datos verídicos y factibles para la realización de nuestra investigación. Lo cual junto con el análisis de resultados

nos estará llevando al resultado o conclusiones, donde nuestra hipótesis se hace presente y de acuerdo a los datos la estaremos rechazando o confirmando.

Dicho Instrumento al estar dividido en tres sub escalas nos enseñara como está relacionado con nuestras tres variables. Es decir, nos muestra de manera general el nivel de estrés que padece cada estudiante a causa de la práctica de combinar ambas actividades durante el día.

Los tres apartados del presente instrumento son: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal, de los cuales podemos obtener un panorama más amplio de cómo viven cada alumno la experiencia en su escenario ya sea de prácticas profesionales o servicio social y al mismo tiempo lo hace medible ya que gracias a esto nos expone cuantas personas se ven afectadas al problema estudiado

Método de investigación

Cuasi experimental

Este método es el adecuado, ya que la característica principal parte cuando el investigador escoge a un grupo que cumpla con las características necesarias para llevar a cabo dicho trabajo. En el caso de la presente investigación, se tomaron ciertos grupos donde su población se ve expuesta a realizar las actividades ya mencionadas tales como el servicio social o las prácticas profesionales. En la presente investigación no se requirió de una muestra aleatoria, ya que los grupos estaban formados así desde un principio de iniciar la investigación.

3.1.2 Alcance de la investigación

Correlacional

La investigación tendrá el alcance correlacional, pues lo que se desea realizar en este trabajo es analizar las variables entre sí. En este caso se estudia el estrés y cómo afecta este en el rendimiento escolar del joven universitario.

3.2 Instrumento

Para la presente investigación se tomó como modelo el inventario de Maslach *Burnout Inventory* (MBI). Esta herramienta está conformada por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y hacia los pacientes, tiene como función medir el desgaste profesional. Este cuestionario analiza las tres dimensiones del síndrome: Cansancio emocional (CE), despersonalización (DP) y realización personal (RP). (Rosales Ricardo & Cobos Valdes, 2011)

De acuerdo a la escala de resultado que marca el inventario, los sujetos por encima del percentil 75 se incluyen en la categoría "alto", entre el percentil 75 y el 25 en la categoría "medio" y por debajo del percentil 25, en la categoría "bajo".

Para el caso de esta investigación se realizaron pequeñas modificaciones en sus preguntas, pues como se sabe el inventario original se realizó para poder medir el estrés en personal del área médica y en este caso se necesitaba ajustar a la muestra desviando las preguntas a nuestro contexto, al escolar y al de prácticas profesionales o servicio social.

La modificación en los ítems es aceptada, pues aunque los escenarios ya sea de prácticas profesionales o servicio social no cuentan como un trabajo formal, los estudiantes forman parte de una institución donde prestan sus servicios profesionales llevándolos a experimentar situaciones parecidas a las que se presenta cuando se está dentro del mundo laboral, entre ellas atención con otras personas (pacientes), carga de trabajo, situaciones de estrés, etc.

También se agregaron cinco preguntas abiertas relacionadas a la problemática, con el fin de obtener más información de nuestra muestra, y al mismo tiempo ver si existen otros factores que influyen en el problema planteado y principalmente para averiguar cómo viven esta etapa los sujetos estudiados.

El resultado final del instrumento es como se muestra en la parte de anexos.

3.3 Población

La población de estudio a la cual va dirigida la investigación estará conformada por alumnos de los últimos semestres de la licenciatura de psicología, con una muestra de 36 alumnos, de los cuales solo a 26 personas se les logro aplicar el instrumento pues el resto de la muestra no se presentó a clases por causas desconocidas.

Al aplicar el instrumento nos arrojará información del nivel de estrés que están presentando los sujetos al estar pasando por esta etapa de su vida escolar. La población seleccionada contará con las siguientes características:

- Alumnos de ambos sexos.
- Alumnos inscritos en la Universidad Latina.
- Alumnos con edades entre 21 y 24 años.
- Alumnos de la licenciatura en psicología.
- Alumnos que estén haciendo sus prácticas profesionales y servicio social.

3.4 Procedimiento

Para la aplicación del instrumento de investigación se acudió a la Universidad Latina campus Cuernavaca, ocupando únicamente dos días para cubrir el número de participantes de la población que colaboraron a contestar el inventario.

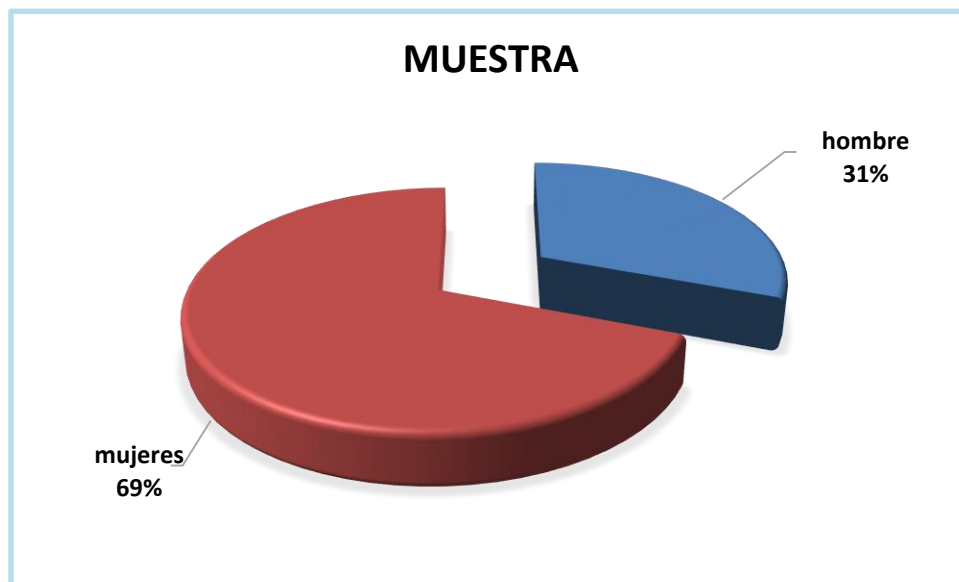
Primeramente, se realizó una carta de autorización dirigida a la directora de la escuela de psicología, con el fin de que nos permitiera ocupar parte de sus alumnos como muestra de dicha investigación y al mismo tiempo tener acceso a las calificaciones de los participantes.

Posteriormente se acudió a los salones de clases correspondientes para la aplicación del instrumento. En un día se llevó a cabo la aplicación del inventario en dos grupos y otro día se trabajó de la misma manera con los dos grupos restantes.

Los participantes se mostraron muy cooperativos a la hora de la aplicación del instrumento, lo cual facilitó dicha actividad.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Grafica 1. Distribución de la población.

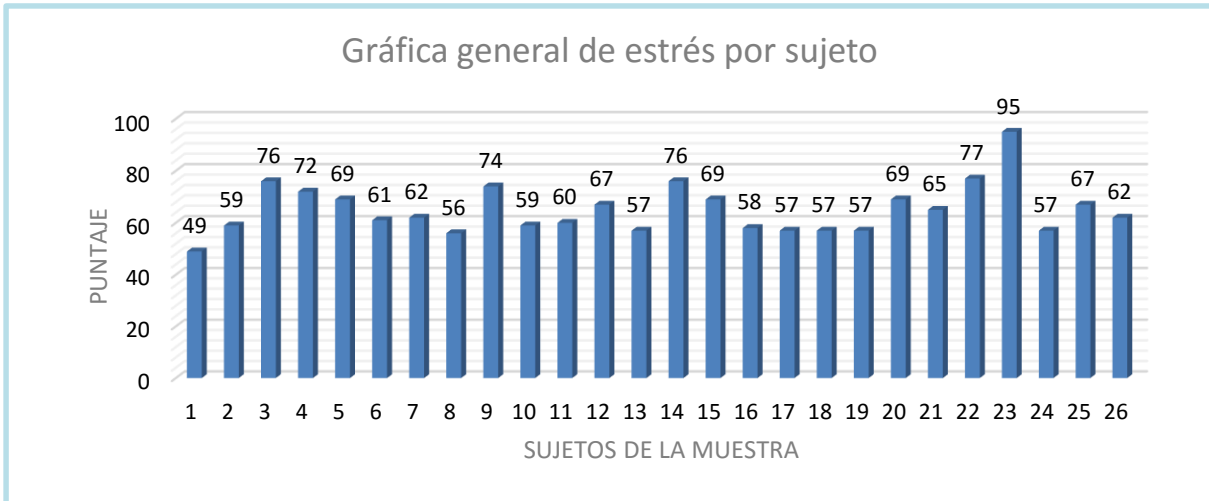


En la gráfica anterior se aprecia el porcentaje de la muestra que compuso dicha investigación, la cual está formada por 26 alumnos de la Universidad Latina, campus Cuernavaca los cuales forman parte de la licenciatura en psicología.

La mayoría de nuestra muestra está formada por mujeres, ocupando el 69 % (18 mujeres) y 31% le corresponde al género masculino (8 hombres).

Pertencientes a alumnos del turno vespertino del 5° semestre (5510), 6° semestre (6510), 7° semestre (7510) y el 8° semestre (8510).

Gráfica 2. Descripción general del estrés por sujetos.



A los participantes se les aplicó el inventario de Maslach *Burnout Inventory* (MBI), con las modificaciones antes mencionadas, las cuales se ajustan a nuestro contexto que es el escolar y al problema que se está estudiando.

Los resultados arrojados del inventario aplicado a los participantes de la investigación fueron los siguientes y se pueden apreciar en la siguiente gráfica.

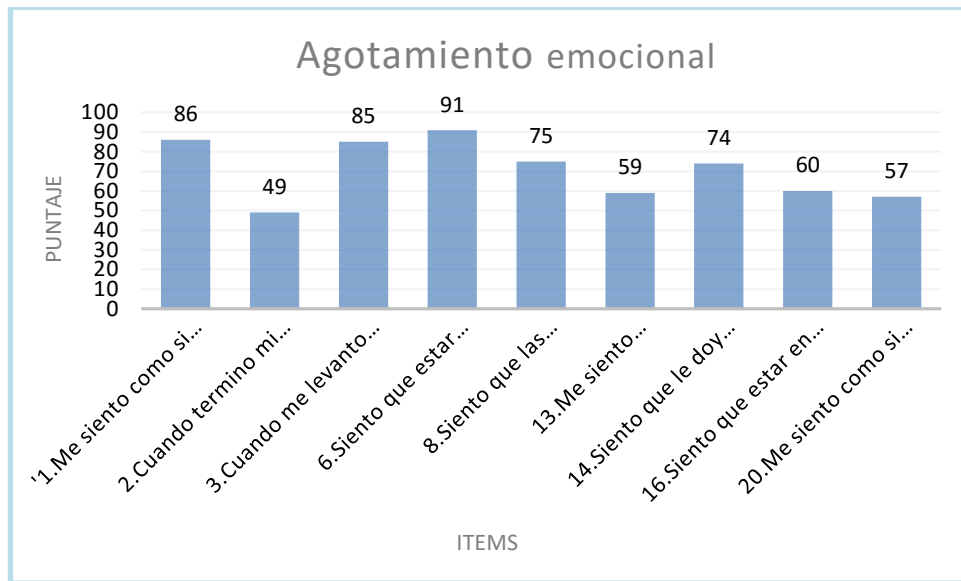
De los cuales 3 sujetos se encuentran arriba del percentil 75, lo cual afirma que manejan un nivel de estrés alto, mientras que el número de personas con un grado de estrés medio fue de 23 sujetos, los cuales se encuentran arriba del percentil 50 y por ende ningún sujeto se mostró libre de estrés.

Cabe mencionar que una sola persona muestra altos niveles de estrés, pues los resultados del inventario aplicado arrojaron un percentil de 95.

Dentro de nuestra muestra encontramos a dos personas que por diversas razones en estos momentos no están realizando sus prácticas profesionales o servicio social, de los cuales se puede llegar a pensar que no manejan nada de estrés, pero los resultados del inventario aplicado reflejan que no están libres de este trastorno y su nivel de estrés es de grado medio.

El inventario está compuesto por tres sub escalas, las cuales están formadas por diferentes ítems o preguntas que forman el inventario. Dichas escalas ayudan a la interpretación del fenómeno a estudiar, el estrés.

Gráfica 3. Sub escala de MBI “Agotamiento emocional”



En el apartado de agotamiento emocional y despersonalización si los sujetos presentaran puntajes altos, se considera que la población padece o sufre el sentimiento de quema en el trabajo o estrés laboral. En este caso adaptándolo al contexto de la presente investigación se considera que los estudiantes analizados padecen el sentimiento antes mencionado, pero en su escenario de prácticas profesionales o servicio social.

Para la sub escala de “agotamiento emocional” se deben de tomar encuentra las preguntas 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14,16 y 20. Aquí se valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo.

En la gráfica número 3, se puede observar que de las preguntas que forman parte de este apartado, sólo 5 ítems arrojan porcentajes altos. Dichas preguntas son la 1, 3, 6, 8 y finalmente la 14. Estas podrían indicar que los sujetos tienden a sufrir el sentimiento de sentirse quemados en su escenario de prácticas profesionales o el

servicio social pero no en su totalidad, pues no todas las preguntas arrojaron resultados altos.

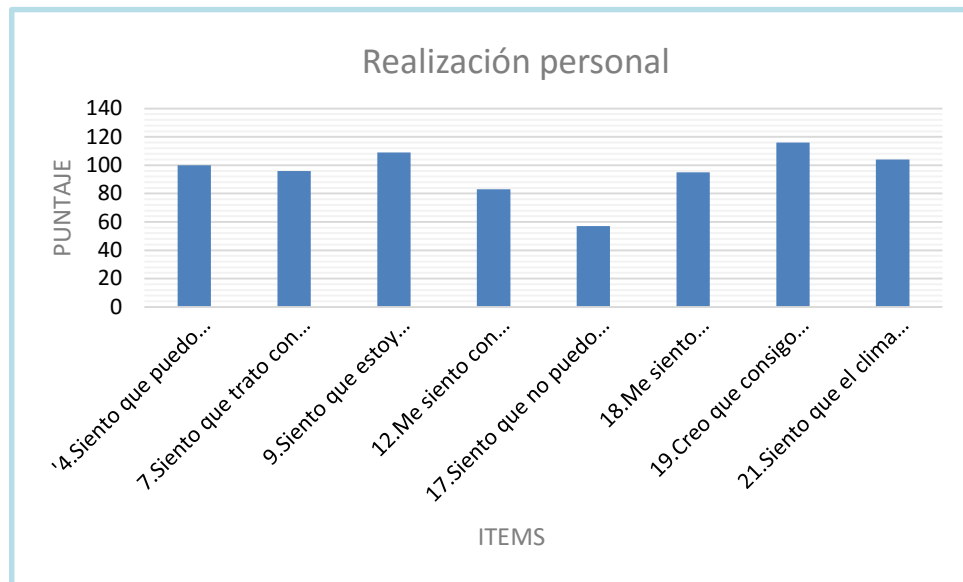
Gráfica 4. Sub escala de MBI “Despersonalización”



En la sub escala de “Despersonalización” se valora el grado en que cada uno reconoce actitudes de frialdad y distanciamiento. En este apartado sólo corresponden los ítems 5, 10, 11,15 y 22.

En la gráfica número 4 se aprecia que únicamente la pregunta no. 10 muestra puntajes altos, lo que da como resultado que los sujetos no tienen la sensación de sentirse quemados o estresados en su área donde desarrollan sus prácticas profesionales o el servicio social.

Gráfica 5. Sub escala MBI “Realización personal”



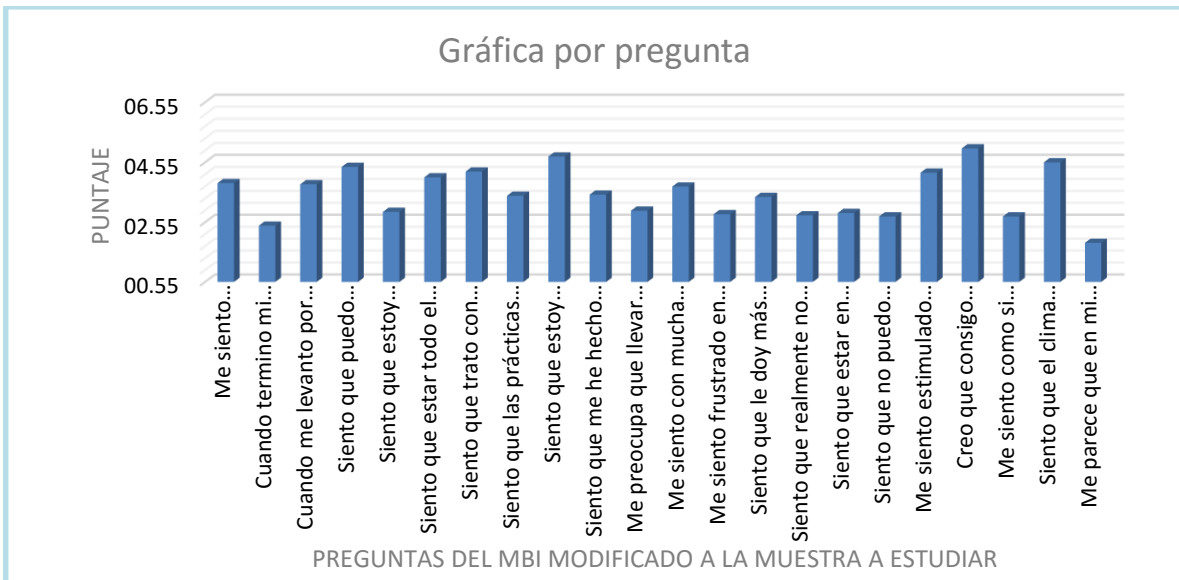
Y su tercer sub escala llamada “Realización personal” corresponden a las preguntas 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, y 21. Donde se evalúa los sentimientos de autoeficacia y realización personal en el trabajo.

A lo contrario de las dos escalas anteriores, en este apartado si se mostrara un puntaje bajo señala que los sujetos investigados padecen el sentimiento de estar quemado.

Por lo tanto, en esta sección la mayoría de los resultados de las preguntas obtuvieron un puntaje alto, y a lo antes aludido hace referencia a que la muestra no se siente quemada en su área de prácticas profesionales o el servicio social. Los resultados se aprecian en la gráfica.

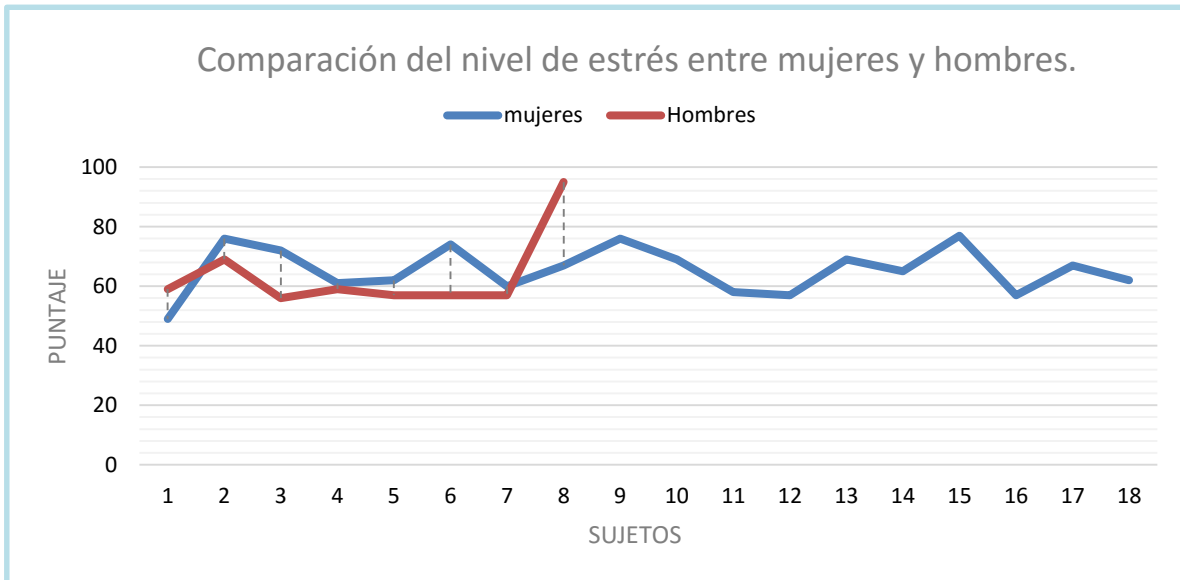
De acuerdo a los datos obtenidos del inventario, se puede observar que las preguntas en donde la mayoría de las respuestas coincidieron fueron en las preguntas 9, 18 y 21 las cuales corresponden a la sub escala de Realización personal. Donde dichas preguntas abordan el sentimiento que se tiene al momento de estar ejerciendo su carrera, pues muestra la satisfacción o éxito profesional y el impacto en los demás.

Gráfica 6. Gráfica general de preguntas.



El esquema anterior nos muestra de manera graficada las 22 preguntas que conformo el inventario utilizado para la presente investigación, la cual da pauta para considerar que preguntas y respuestas pesan más dentro del cuestionario aplicado.

Gráfica 7. Comparación del nivel de estrés entre mujeres y hombres



Los resultados que se obtuvieron del inventario aplicado a los estudiantes de psicología, arrojaron que las personas más afectadas por el estrés causado por las prácticas profesionales y el servicio social son las mujeres, pues se encuentran por arriba de los resultados de los hombres. Y para el caso de ellos solo un sujeto es el que se encuentra por arriba de todos los participantes.

Dicha información se puede ver en la gráfica anterior, donde los hombres marcados de color rojo se ven por debajo de los resultados de las mujeres, marcadas con azul.

Dentro del instrumento aparte del MBI se agregaron 5 preguntas abiertas, las cuales van encaminadas a discernir el problema planteado de dicha investigación. A continuación, se presenta una breve descripción del objetivo de cada pregunta y el análisis de los resultados obtenidos de cada una.

Dentro de la muestra se encuentran dos personas las cuales no contestaron este apartado, pues ellas por el momento no se someten a la realización de algunas de estas actividades.

Los resultados son los siguientes:

- **Para la pregunta no. 1 la cual dice: ¿Cuál es tu escenario de prácticas o servicio social?**

Lo que se pretendía saber con esta pregunta era ver si su escenario de prácticas profesionales o servicio social va de acuerdo con la licenciatura en psicología. En base a lo contestado todos los sujetos se encuentran en un escenario correcto, es decir la institución y actividades que desempeñan cada alumno van afín con la licenciatura cursada.

- **En la pregunta no. 2 dice: ¿Cuál es el horario de tu escenario de prácticas profesionales o servicio social y que días asistes?**

Con esta pregunta se intenta saber cuántas horas son las que el estudiante permanece en su escenario ya sea de servicio social o prácticas profesionales y si su hora de culminación de turno rebasa la hora de entrada a clases de los sujetos, pues como se sabe la hora de inicio de las clases es a partir de las 14:00 horas.

El objetivo de la pregunta se cumplió, pues los participantes contestaron correctamente justo lo que se les preguntó. De las 24 personas que contestaron este apartado, la mayoría de la muestra se presenta a su escenario de lunes a viernes y solo dos personas van sábados y domingos, en cuanto a horario de su jornada, 17 personas entran a sus labores antes de las 9:00 am con un horario de salida entre 13:30 y 14:00 horas, 5 sujetos inician a las 9:00 am y salen entre 13:30 -14:00 pm y solo 2 personas no refirieron su horario.

Al tener un horario demandante, las probabilidades de un buen rendimiento escolar son bajas, pues el sujeto también presentara un bajo rendimiento físico es decir presentará cansancio al término de su jornada del servicio social o prácticas profesionales. Y de acuerdo a los resultados, la mayoría de nuestra muestra presenta un horario demandante, pues su jornada empieza desde muy temprano.

- **Para la pregunta 3 titulada: ¿Has llegado a faltar a clases por permanecer más tiempo que el indicado en tu escenario?**

Los resultados arrojados por esta pregunta planteada, nos dicen que 12 personas NO han faltado a clases por permanecer más tiempo en su escenario, en cambio 10 personas respondieron que SI a esta pregunta y por último los dos sujetos restantes refirieron que únicamente han llegado tarde a clases por estar más tiempo que el indicado en su escenario.

- **El ítem no. 4 cuestiona: ¿Crees que tu rendimiento escolar se ve afectado desde que iniciaste el servicio social y las prácticas profesionales? ¿Por qué?**

El objetivo de esta pregunta, era conocer la perspectiva que tienen los estudiantes al exponerse a este ritmo de vida tan ajetreado el cual implica presentarse por la mañana a su escenario ya sea en alguna institución donde realizan sus prácticas profesionales o el servicio social y por la tarde asistir a la universidad a tomar sus clases correspondientes. Los resultados obtenidos fueron los siguientes:

7 sujetos contestaron que si les afecta en su rendimiento escolar, debido a que se sienten cansados a la hora de ingresar a clases, entran con hambre, ya no tienen tanta energía o al momento de realizar tareas que es por la noche, prefieren descansar que hacerlas esto debido a que ya se sienten estresados y sin energía. Afectando en su rendimiento escolar con bajas calificaciones o no prestan la misma atención en clases, a causa de los factores antes mencionados.

Cabe mencionar que la mayoría de los sujetos que contestaron afirmativamente a esta pregunta son los estudiantes del 8° semestre, los cuales cursan su último semestre de universidad lo cual genera que se vean más presionados en este momento de su ciclo escolar.

Otras 6 personas respondieron que sólo algunas veces se sienten estresados y con cansancio al realizar ambas actividades mutuamente, lo cual se ve afectado en su rendimiento escolar pues ya no tienen el tiempo necesario para realizar trabajos escolares.

Y por último 11 estudiantes refirieron que no les afecta, pues siguen sintiéndose igual a cuando no agregaban algunas de estas actividades a su jornada escolar, pues dedican el tiempo y la atención necesaria a ambas actividades e inclusive algunos se mantienen con un promedio alto o este ha mejorado. La mayoría de estos sujetos son

alumnos que apenas cursan la mitad de la carrera, lo cual puede que sea el motivo de que no se vean afectados.

- **En la pregunta no. 5 la cual dice: ¿Sigues realizando tus prácticas profesionales o servicio social, o el periodo ha concluido?**

La finalidad de este ítem era para hacer un contraste de cuantas personas realizan en este momento cualquiera de las dos actividades ya sea las prácticas profesionales o el servicio social con el inventario aplicado y ver cuál es su grado de estrés que manejan.

10 sujetos mencionaron que ya concluyeron alguna de estas actividades mientras que el resto que son 14 personas continúan realizando el servicio social o las prácticas profesionales dentro de estos últimos mencionados, dos sujetos han concluido, pero ya laboran en la institución para la cual prestaron el servicio.

Entonces vemos que de acuerdo al inventario donde 23 personas presentan un nivel de estrés medio, el estrés que maneja el estudiante puede ser causado por las actividades que se marcan como problema y que al mismo tiempo también otros factores ajenos a estas labores son causantes del estrés presentado.

- ***Análisis de resultados de niveles de estrés y su impacto en el rendimiento escolar por sujeto.***

De acuerdo a los niveles de estrés que cada sujeto presentó se realizó una comparación con las calificaciones que estos han obtenido a lo largo del semestre el cual están cursando. Dicha comparativa es para ver si el estrés que presenta nuestra muestra impacta de manera negativa en sus calificaciones.

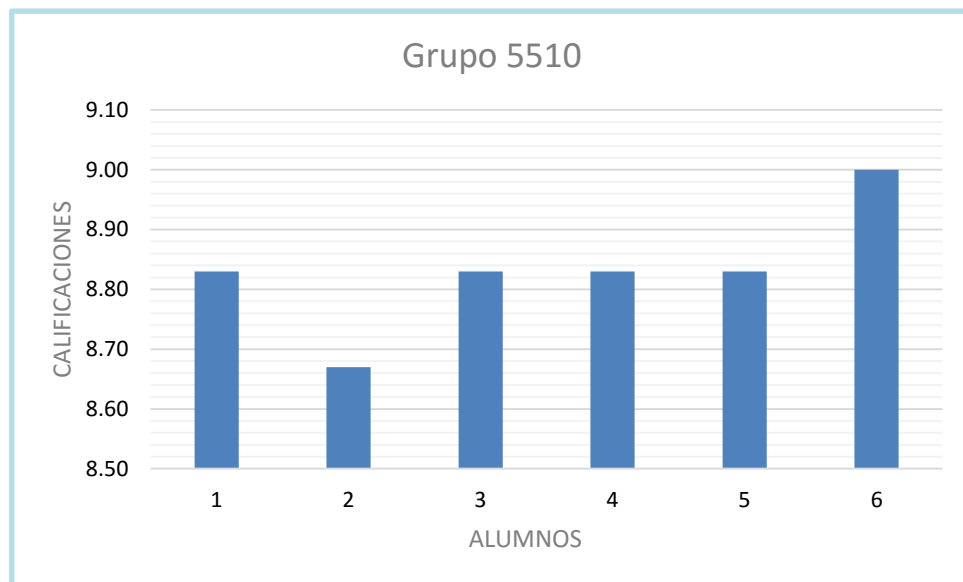
Las calificaciones fueron tomadas de la base de calificaciones de la escuela de Psicología, de la universidad Latina, la calificación que se tomaron en cuenta fueron del semestre que están cursando los estudiantes, cabe mencionar que hasta el momento van en el primer parcial, dicha calificación no cambiara mucho de la

calificación final, lo cual no altera la finalidad del análisis del rendimiento escolar con el nivel de estrés que cada uno maneja.

Cada sujeto de la muestra mantiene un número esto con la finalidad de identificarlos fácilmente y al mismo tiempo mantener su identidad de manera confidencial. Los resultados quedaron de la siguiente manera:

Grupo 5510

Grafica. 8 Análisis de resultados grupo 5510.



En la gráfica se aprecia que los sujetos de este grupo que formaron parte de la muestra, mantienen calificaciones similares pues de los 6 sujetos solo uno va por la baja y uno se mantiene por arriba de todos.

El sujeto no. 1 mantiene una calificación de 8.8 y un nivel de estrés medio. Aunque su nivel de estrés es medio, este no afecta en su calificación ya que se encuentra como alumno regular. Es importante mencionar que esta persona, aunque no realiza alguna de las actividades ya sea servicio social o prácticas profesionales presenta estrés, el cual es causado por factores ajenos al problema planteado.

El sujeto no. 2 también se encuentra en la misma situación del sujeto 1, pues tampoco lleva a cabo alguna de las actividades ya mencionadas. Mantiene una calificación de 8.6 y presenta un nivel de estrés medio.

El sujeto no. 3 hasta el momento tiene un promedio de 8.8 y presenta un nivel de estrés alto, el cual no ha influido negativamente en su rendimiento escolar ya que mantiene una calificación buena e inclusive es el promedio más alto que ha mantenido en comparación con los semestres anteriores que van por la baja.

El sujeto no. 4 igualmente tiene una calificación de 8.8 y un nivel de estrés medio. Esta persona es madre de un infante aproximadamente de 1 año, lo cual puede ser un estímulo estresor.

El sujeto no. 5 al igual que las 2 personas anteriores tiene una calificación de 8.8 y su nivel de estrés es medio.

El sujeto no. 6 mantiene una calificación de 9 y su nivel de estrés es medio. Esta persona refirió que no le afecta en nada el realizar por las mañanas sus prácticas profesionales y por la tarde asistir a clases. Y esto se puede ver reflejado en su calificación. Pero el estrés que se presenta, es por estímulos ajenos a la problemática.

Grupo 6510

Gráfica no. 9 Análisis de resultados grupo 6510.



La diversidad de calificaciones que presenta la muestra perteneciente a este grupo se puede observar en la siguiente gráfica donde 4 sujetos mantienen la misma calificación, 1 va por arriba de todos y 2 se muestran por debajo de la mayoría.

El sujeto no. 7 presenta un nivel de estrés medio y este no afecta en su rendimiento escolar pues tiene una calificación de 9.1 lo cual lo hace mantenerse en el rango de alumnos con buen promedio. Esta persona realizaba sus prácticas los fines de semana por lo tanto entre semana se encontraba libre para hacer trabajos escolares y asistir a clases con la energía suficiente, pero existen otros factores estresantes ajenos a lo escolar causantes del estrés medio que este sujeto padece.

El sujeto no. 8 tiene un promedio de 9.5 el cual lo hace clasificarse como alumno excelente, pero presenta un nivel de estrés medio a pesar de que sus prácticas profesionales han concluido.

El sujeto 9 presenta un promedio de 8.8 y un nivel de estrés medio. Aunque en sus calificaciones no repercute de manera negativa, el sujeto refiere que manifiesta sensación de cansancio al inicio de clases lo cual va incrementando durante el día.

El sujeto 10 hasta el momento tiene una calificación de 9.2 e igualmente se clasifica como alumno excelente esto por su calificación, en cuanto a su estrés el padece un nivel medio y menciona que hasta la fecha el estrés no ha perjudicado de manera negativa en su rendimiento escolar.

El sujeto 11 igualmente mantiene una calificación de 9.2 y el nivel de estrés que maneja es medio, a pesar de que tiene una buena calificación el sujeto refiere que en algunas ocasiones la falta de tiempo le impide terminar todas sus tareas.

El sujeto 12 al igual que las dos personas anteriores mantiene una calificación de 9.2 y un nivel de estrés medio. A pesar de que sus prácticas profesionales las realizó de manera intensa en vacaciones, no se libra de no padecer estrés.

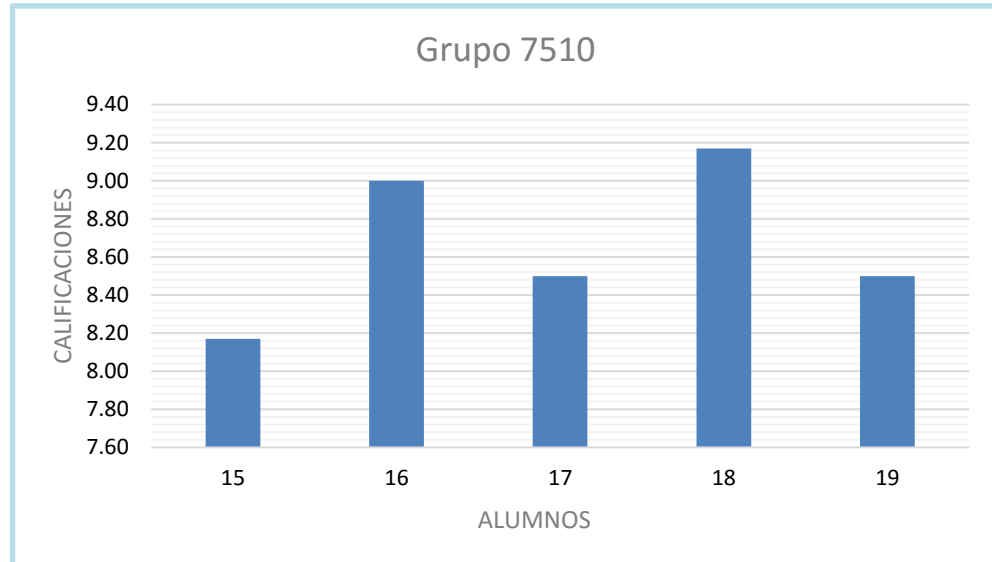
El sujeto 13 tiene una calificación de 8.2 y un nivel de estrés medio. La persona menciona que su rendimiento escolar no ha sufrido ningún cambio a causa del estrés que provoca realizar las prácticas profesionales y por la tarde asistir a clases.

El sujeto 14 mantiene una calificación de 8.4 y el estrés que padece es de nivel medio. Y a pesar de que refiere que en ocasiones se muestra cansada al final de la jornada el estrés no ha afectado en sus calificaciones, pues el promedio que tiene hasta el momento en comparación con los semestres anteriores es de los más altos.

A pesar de la diversidad de calificaciones que tienen los alumnos, estas se clasifican como buenas.

Grupo 7510

Gráfica no.10 Análisis de resultados del grupo 7510.



El sujeto 15 tiene una calificación de 8.1 y un nivel de estrés medio. Este alumno refiere que el hacer sus prácticas profesionales o servicio social no repercute de manera negativa en su rendimiento escolar e inclusive cree que ha mejorado en sus calificaciones.

El sujeto 16 tiene un promedio de 9 y el nivel de estrés que padece es medio. En este caso el estrés no ha afectado su promedio o el rendimiento escolar pues en semestres anteriores ha mantenido buenas calificaciones o incrementado estas.

El sujeto 17 cuenta con un promedio de 8.5 y un nivel de estrés medio. A pesar de que presenta una buena calificación, refiere que su rendimiento escolar se ha visto afectado pues en ocasiones debe quedarse más tiempo que el indicado en su escenario de servicio social y lo cual demanda más exigencia para ambas actividades.

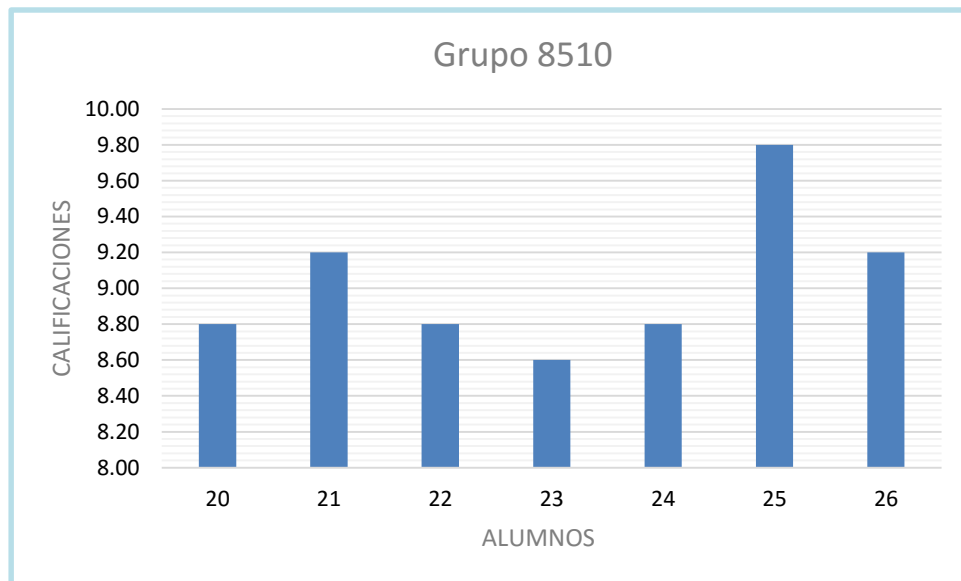
El sujeto 18 cuenta con una calificación de 9.1 y tiene un nivel de estrés medio. El cual conserva un buen rendimiento escolar y piensa que el llevar a cabo las dos actividades es lo que la mantiene con buenas notas.

El sujeto 19 tiene un promedio de 8.5 y su nivel de estrés es medio. Y refiere que no se ha visto afectado en su rendimiento escolar ya que le dedica el tiempo necesario a ambas actividades.

En general la mayoría de los sujetos en este grupo mantienen buenas calificaciones y en la siguiente grafica se observa que solo una persona va por la baja de todos los demás mientras que dos se mantienen en el mismo rango y otros dos más van por arriba de los ya antes mencionados.

Grupo 8510

Gráfica no.11 Análisis de resultados del grupo 8510.



El sujeto no.20 tiene una calificación de 8.8 y su nivel de estrés es medio. El sujeto mantiene una calificación buena, pero refiere que la mayoría de veces manifiesta síntomas de cansancio y de estrés esto debido a la carga de trabajo por parte de las dos actividades.

El sujeto no. 21 refiere que presenta síntomas de cansancio, hambre y estrés al momento de iniciar clases, pero a pesar de ello no se hace mantiene un promedio de 9.2 y padece un nivel de estrés medio.

El sujeto no. 22 mantiene una calificación de 8.8 y un nivel de estrés alto, a pesar de eso su calificación no deja de ser buena pero manifiesta bajo rendimiento fisiológico, pues presenta cansancio al momento de iniciar sus clases por la tarde.

El sujeto no. 23 tiene una calificación de 8.6 y el nivel de estrés que maneja es alto. Dice que su rendimiento se ve afectado ya que no tiene la energía suficiente para estar en clases y también al realizar ambas actividades siente que le absorbe su tiempo.

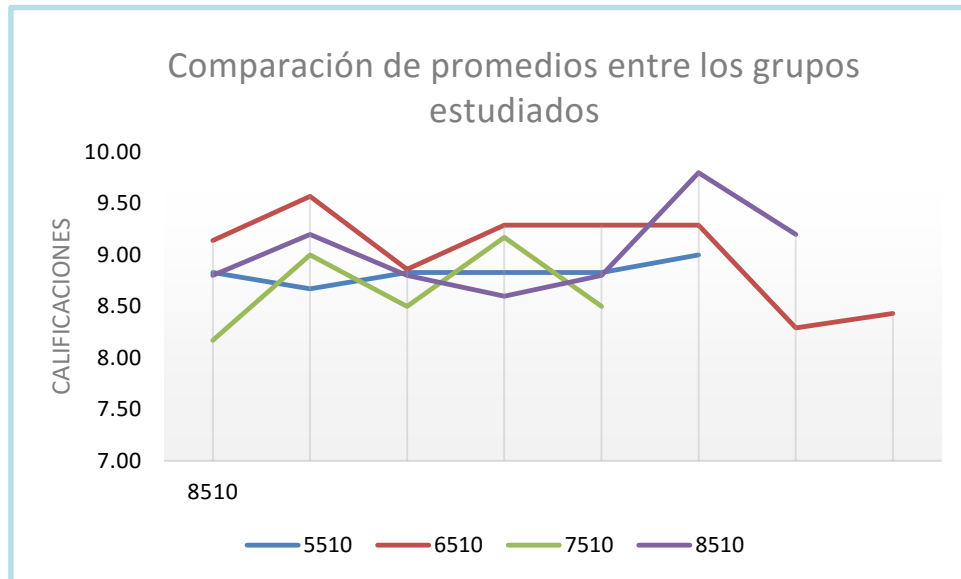
El sujeto 24 mantiene un promedio de 8.8 y un nivel de estrés medio y refiere que siente que solo un poco ha perjudicado en su rendimiento escolar.

El sujeto 25 refiere que en ocasiones si ha sentido que su rendimiento escolar se ve afectado ya que el cansancio y poco tiempo libre le impide realizar trabajo sus trabajos escolares pendientes. A pesar de ello el sujeto mantiene una excelente calificación que es de 9.8 y su nivel de estrés que padece es medio.

El sujeto 26 presenta una calificación de 9.2 y un nivel de estrés medio. Cree que realizar ambas actividades no lo ha perjudicado en absoluto.

Cabe mencionar que dentro de este grupo se presentaron la mayoría de las personas con un nivel de estrés alto, pero esto no es factor para que afecte sus calificaciones pues es un grupo que en lo general presenta alumnos con buenas calificaciones ya que todas van arriba del 8.6. Esto se puede observar en la gráfica número 9.

Gráfica no. 12 Comparación de promedios entre los grupos.



La comparación de rendimiento escolar entre los cuatro grupos estudiados se aprecia en la anterior gráfica donde observamos que los promedios o calificaciones de los sujetos se mantienen, es decir, los cuatro grupos poseen calificaciones similares que van desde el 8 y un poco más del 9.5

Concluyendo el análisis de los resultados, se observa que el estrés no afecta de manera negativa las calificaciones de los estudiantes, pues todos tienen una calificación mayor a 8 la cual es aceptable dentro de un rango de calificaciones en la universidad. También se revisa que el origen del estrés en si no lo causa el escenario de prácticas profesionales o servicio social, sino lo que desencadenamiento principal es el agotamiento físico que llegan a presentar a causa del ajetreado ritmo que llevan día a día y el poco tiempo de recreación o descanso que estos pudieran tener entre una actividad y otra.

DISCUSIONES

La American Psychological Association define al estrés como cualquier “experiencia emocional molesta que venga acompañada de cambios bioquímicos, fisiológicos y conductuales predecibles. Este al convertirse en una de los padecimientos modernos en los últimos tiempos y poco estudiado o enfocado en el ámbito escolar, donde sin embargo existen grandes números de casos de estrés estudiantil mismos que no han sido atendidos con la atención que merecen cada uno, pues se piensa que la vida de un estudiante es bastante relajada.

Como ya fue estudiado anteriormente los principales síntomas que puede presentar un sujeto que sufre de esta condición son los siguientes: de acuerdo a Selye Citando en De Camargo, s.f los síntomas mismos del padecimiento se encuentran ubicados en tres categorías:

Síntomas de comportamiento y emocionales: aprehensión, cambios de estado anímico, consumo excesivo de alcohol , depresión, desconfianza, disminución de la iniciativa, falta de satisfacción con las experiencias gratas, indecisión , inquietud, ira y hostilidad , irritabilidad, negación , pánico, retraimiento , crítico de uno mismo o de los demás , tendencia a comer a la carrera , tendencia a comerse las uñas, comportarse siempre a la defensiva, fumar en exceso, tendencia a culpar a otros , tendencia a llorar, tendencias suicidas , deterioro de la memoria.

Síntomas intelectuales: falta de atención a los detalles, falta de concentración, falta de conciencia de los estímulos externos, olvido, preocupación, reducción de la creatividad, tendencia a enfocar el pasado en vez del futuro.

Síntomas físicos: boca seca , anorexia, alteración de la capacidad motriz, contracciones musculares atípicas, diarrea o estreñimiento, dolor de cabeza, dolor de estómago, eczema, picazón del cuero cabelludo, estornudos , fatiga crónica , frecuente necesidad de orinar, indigestión, ingesta desmedida de alimentos, inhibición de la función sexual , hiperactividad , insomnio, náusea y/o vómito , palmas de mano sudorosas, palpitaciones del corazón, pérdida del apetito, piel húmeda y pegajosa,

pupilas dilatadas, temblores, tics o espasmos , aumento del nivel de colesterol y otros lípidos.

En los jóvenes universitarios, variables personales, psicosociales y elementos propios de la vida académica están asociados al deterioro de su salud mental en este caso enfocándonos al estrés, los principales síntomas que forman parte del cuadro a estudiar, se dividen en tres subcategorías y son las que se mencionan a continuación:

- **Respuestas cognitivas:** preocupación excesiva sobre la propia actuación y las posibles consecuencias si esta no es buena, comparación con los demás compañeros, falta de concentración, excesiva auto crítica etc.
- **Respuestas fisiológicas:** molestias gástricas, náuseas, vómitos, diarrea, dificultad para conciliar el sueño, dolores de cabeza, tensión muscular, respiración rápida y superficial etc.
- **Respuestas conductuales:** hiperactividad, movimientos repetitivos y en algunos casos, como hemos hablado, la evitación del examen o el rechazo a entrar en el centro escolar. (Ministerios de Sanidad servicios sociales e igualdad)

Como ya se investigó con anterioridad en este trabajo, se encontró información acerca de los múltiples factores que invaden a un estudiante para que este sea presa del estrés escolar y a la vez pueda presentar un rendimiento escolar bajo. Cabe mencionar que estos factores en su mayoría no tienen nada que ver con el nivel cognitivo de cada alumno el cual puede llegar a pensarse que es el principal detonante para que un sujeto tenga bajas calificaciones o su recepción del conocimiento no sea del todo provechosa.

Dichos factores llegan afectar el rendimiento escolar del sujeto, y como rendimiento tomando como referencia a Garbanzo Vargas (2007) dice que la valoración del rendimiento académico no conduce a otra cosa que a la relación entre

lo que se aprende y lo que se logra desde el punto de vista del aprendizaje, y se valora con una nota.

De acuerdo a lo mencionado, me encuentro en completo acuerdo con Garbanzo pues es bien sabido que aquel alumno que mantenga una postura de responsabilidad en sus estudios no tendrá más que buenas calificaciones y al mismo tiempo el cúmulo de conocimientos que obtendrá será el adecuado o suficiente para desempeñar un buen papel como profesionalista.

CONCLUSIÓN

Después de haber analizado los datos arrojados por el instrumento aplicado se puede dar respuesta a la pregunta planteada de este trabajo que a la letra dice: ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés generado por la práctica del Servicio Social y Prácticas Profesionales en el rendimiento escolar de los estudiantes de la licenciatura en psicología?

De acuerdo a los resultados que se obtuvieron, como ya se había descrito anteriormente, se refiere que el origen principal que provoca el estrés en los estudiantes de psicología que participaron en la presente investigación, no es a causa de las actividades que realizan los jóvenes en su escenario de prácticas profesionales o el servicio social, sino más bien se ve afectado por la carga de trabajo que estos presentan al realizar ambas actividades, ya que la mayoría de los participantes afirman que llevar este ritmo de vida los lleva al agotamiento físico.

Esto gracias a que cuentan con muy poco tiempo durante el día para tomar un descanso, pues los horarios entre su escenario de prácticas profesionales o servicio social y la entrada a clases van juntas lo cual impide que los jóvenes tomen un descanso para continuar con su siguiente actividad del día que es asistir a la universidad a tomar clases.

Dicha información se puede observar en las respuestas de la prueba que se les aplicó y en el apartado de preguntas con respuestas abiertas, donde el diseño de las preguntas nos permite obtener más información acerca del problema planteado.

A pesar de que los universitarios mantienen un ritmo de vida ajetreada y la mayoría de los sujetos fueron diagnosticados con un nivel de estrés medio, debido a las actividades antes mencionadas, esto no da pie para que presenten un rendimiento escolar bajo, pues las calificaciones que los estudiantes poseen son buenas, ya que van arriba del 8.

Se infiere que la buena calificación que estos estudiantes obtienen se debe a múltiples factores que los rodean, el primero sería que son grupos pequeños integrados por máximo 8 sujetos cada uno, otro factor importante es que existe el apoyo entre los integrantes de cada grupo lo cual favorece al trabajo en equipo y con esto la carga de trabajo escolar en tareas o trabajos dentro del grupo disminuye beneficiando que el desgaste tanto físico como intelectual sea mínimo y como último factor se podría encontrar que todos los estudiantes que participaron en la investigación están en la carrera correcta, es decir a cada uno les apasiona lo que están aprendiendo lo cual los motiva a continuar esforzándose por concluir la carrera a pesar de los percances que se les puede presentar a cada uno.

Y de acuerdo a lo que menciona Garbanzo Vargas (2007) la valoración del rendimiento académico no conduce a otra cosa que a la relación entre lo que se aprende y lo que se logra desde el punto de vista del aprendizaje, y se valora con una nota.

Con lo antes mencionado se afirma que el objetivo de que los alumnos tengan un buen rendimiento escolar se cumple, pues lo aprendido se ve reflejado en la calificación que cada uno mantiene y al mismo tiempo en la calidad de trabajo que estos llevan a cabo en su escenario ya sea de prácticas profesionales o servicio social.

También con la investigación realizada nos dimos cuenta que los alumnos que presentan un puntaje más alto, aunque aún dentro de la categoría denominada como nivel de estrés medio, fueron aquellos que están próximos a concluir la carrera, es decir los alumnos que van en octavo semestre, pues en las preguntas que se les realizaron de manera abierta manifestaron tener más síntomas de estrés en combinación con un rendimiento bajo pero no en el ámbito académico sino más bien de aspecto físico.

Se cree que esto es debido a que la responsabilidad de acabar su carrera con buenas calificaciones se presenta más en este grupo de personas donde al mismo

tiempo el sentimiento e incertidumbre de acabar un ciclo de su vida se ve inmersa y puede ser factor que desencadena el estrés que estos jóvenes presentan.

En síntesis, al encontrarse con un caso de estrés escolar este no siempre será a causa de las demandas que implica el proceso de estar en la escuela, sino este también se debe a factores presentados en los diferentes ámbitos que emergen al estudiante como pueden ser el ámbito social y el familiar.

Pero como se presentó en este caso, el estrés que padecen los estudiantes de psicología que participaron en esta investigación es gracias a la carga de trabajo y el nivel de responsabilidad que demandan ambas actividades, que es por la mañana atender las tareas impuestas por el escenario ya sea de prácticas profesionales o el servicio social, donde cabe mencionar que a veces dichas actividades no son propias a la carrera que se está estudiando, esto debido a una mala colocación de escenario que da como resultado que el objetivo de estas no se cumpla.

A esto sumando que por las tardes después de salir de sus escenarios de prácticas o servicio social deben continuar con su preparación académica dentro de un aula en la universidad donde deben permanecer otras 7 horas aproximadamente fuera de casa, realizando actividades escolares como lecturas, exposición de temas al grupo, discusión de temas propias al plan de estudio, trabajos en equipo etc.

Donde es bien sabido que la manera en que reaccionaran los diferentes alumnos será diferente, pues unos logran afrontar este ritmo de vida, pero la otra parte cae en el agotamiento físico, principal factor generador de estrés estudiantil.

Se debería considerar importante ampliar el conocimiento y comprensión sobre el carácter particular del estrés escolar sin importar el grado académico en todo el medio social con el fin de incidir tanto en la detección y prevención precoz de procesos vinculados al síndrome como en la promoción de condiciones protectoras frente al mismo.

Favoreciendo el bienestar de los estudiantes, su desarrollo académico y disminuir uno de los principales factores encontrados en la investigación, la carga de trabajo y el agotamiento físico que traen consigo síntomas conductuales, físicos y psicológicos tales como: tensión muscular, poca o nula respuesta a estímulos externos, cefaleas, taquicardias, insomnio, disminución del rendimiento intelectual, atención dispersa, miedo, bajos niveles de confianza, entre otras.

En dicha investigación tanto el objetivo principal como los secundarios se cumplieron pues como objetivo general, teníamos la necesidad de examinar si el rendimiento escolar estaba determinado por el estrés que se genera cuando los alumnos estudiados llevaban a cabo sus prácticas profesionales o el servicio social.

Por otro lado, la hipótesis planteada en este trabajo que dice: “A mayor estrés producido por las prácticas profesionales y el servicio social en alumnos de la licenciatura en psicología, menor será su rendimiento escolar” se rechaza, puesto que el nivel de estrés que padece la muestra de investigación no es producido por realizar las prácticas profesionales o el servicio social que cada uno lleva a cabo, más bien es a causa de diferentes factores ajenos a la hipótesis planteada. Mismo estrés tampoco afecta el rendimiento escolar de los estudiantes investigados pues todos muestran calificaciones que van arriba del 8.

RECOMENDACIONES

Este trabajo arrojó variada información por lo tanto se recomienda a los futuros tesisistas o siguientes investigadores continuar con el proyecto cubriendo temas importantes que no se cubrieron con la investigación.

Uno de los temas podría ser estudiar a profundidad los estímulos ajenos al estrés escolar que podría afectar el rendimiento escolar, otro tema como la familia o núcleo social ayuda o perjudica en esta fase escolar, otro tema ocurrido puede ser si los estudiantes que padecen alguna enfermedad crónica se ven afectado en el rendimiento escolar.

Estos como otros temas podrían ser de relevancia para estudiar ya se son temas que probablemente se vean influenciadas en el rendimiento escolar del joven universitario.

A la vez se recomienda no dejar de lado el tema de estrés escolar pues es un fenómeno que se encuentra en silencio en la comunidad estudiantil y que no solo el nivel superior es susceptible a este fenómeno sino también los diferentes grados escolares que encontramos en México pueden sufrirlo.

También se recomienda analizar las posibles patologías que pueden afectar el rendimiento escolar en los diferentes grados de la población escolar, pues como se vio en este trabajo solo se tomó como referencia al estrés, dejando a un lado las diferentes opciones como depresión, malas relaciones entre compañeros, vínculos familiares, consumo de drogas, etc.

Por otra parte, al encontrar un nivel de estrés medio dentro de la comunidad estudiantil propiamente de la escuela de psicología, se recomienda realizar actividades lúdicas donde la integración y el aprendizaje significativo de todos los alumnos del grupo sean los principales objetivos a cumplir.

El juego en grupo es una buena manera de fomentar el trabajo en equipo y la participación de todos aquellos alumnos que padecen el trastorno; entre las diversas actividades pueden ser: lluvia de ideas donde en equipos se discuta un tema, nombren a un líder y expongan su opinión al resto del grupo, otra actividad podría ser “preguntas y respuestas” se lanza un tema y en parejas con un tiempo determinado se discute lo planteado o se le pregunta al compañero y el otro responde, al cumplir el tiempo marcado se cambia de pareja así hasta que todos los alumnos hayan interactuado entre sí y al mismo tiempo escuchen diferentes puntos de vista de un mismo tema.

Cabe mencionar que estas actividades deben de ir dirigidas por profesores de dicha carrera, éstas con el fin de que los jóvenes tengan una mejor jornada dentro del aula y al mismo tiempo ayude a minimizar los síntomas propios del trastorno tales como falta de concentración, irritabilidad, letargo, etc.

Y como última recomendación es que se trabaje en conjunto tantos directivos de escenarios de prácticas profesionales y/o servicio social, como con la directora de la escuela de Psicología de la Universidad Latina, así ambos programen sus actividades fomentando un balance de trabajo entre los dos para que la carga de trabajo se vea reducida y los estudiantes puedan dar todo de si tanto en la universidad como en los escenarios donde ponen en práctica sus conocimientos obtenidos en la escuela.

Un ejemplo de esto es que en las instituciones se plantee que únicamente los estudiantes asistan tres veces a la semana a realizar sus tareas, esto para que sea menos tedioso que estar yendo diario y también puedan cumplir satisfactoriamente en la universidad. Otro ejemplo de esto podría ser que se ocupe un semestre únicamente para realizar el servicio social y las prácticas profesionales poniendo atención solo en las tareas mencionadas y no compartiéndola con la de estar yendo al mismo tiempo a clases.

Una de las recomendaciones que se les puede dar a los jóvenes estudiantes referente a cómo sobrellevar el estrés en su escenario de prácticas o servicio social es

que al ser una etapa donde marca un antes y un después dentro de su vida profesional, primeramente escojan un lugar donde puedan poner en práctica y al mismo tiempo desarrollar los conocimientos obtenidos en la carrera y preferible dentro de un área afín a su interés, otra manera de manejar el estrés o la tensión podría ser poner límites, es decir establecer la cantidad de trabajo o actividades que van a poder desarrollar y entregar satisfactoriamente, pues al aceptar tareas que no manejan o no tienen conocimiento llegaran a sentir frustración por no saber cómo hacer tal actividad, mantener buenas relaciones con el personal donde se desarrolla el servicio social o las prácticas profesionales es otro punto importante ya que es clave de un buen clima o cultura laboral y como última recomendación, es tomar un descanso para evitar los efectos negativos que este podría tener, en el caso de este tema podría darse un pequeño tiempo de recreación entre una actividad y otra (servicio social y/o prácticas profesionales y la jornada escolar vespertina) que al mismo tiempo funciona como un proceso de desconexión de entre ambas actividades.

Las anteriores recomendaciones en general considero deben ser tomadas en cuenta tanto con los nuevos investigadores para dar nuevos comunicados a los lectores sobre los puntos ya mencionados y con los estudiantes para estén informados sobre la manera correcta de llevar la combinación de ambas actividades ya que es probable que, en un futuro a exponerse a nuevas experiencias profesionales, podrán llegar a sufrir ciertos niveles de estrés.

BIBLIOGRAFIA

- 1.- American Psychological Association. (s.f). APA. Diccionario conciso de psicología. En A. P. Association,
- 2.- APA. *Diccionario conciso de psicología*. Editorial El Manual Moderno.
- 3.- American Psychological Association . (2016). *American Psychological Association* . Recuperado el 20 de marzo de 2016, de American Psychological Association : <http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx>
- 4.- Banderas Aguilar, P. (2009). *TESIUNAM Digital*. Recuperado el 26 de Julio de 2019, de <http://132.248.9.195/ptd2009/marzo/0641443/Index.html>
- 5.- Camara de diputados. (s.f.). *Practicas profesionales*. Recuperado el 19 de enero de 2016, de e-congreso: http://www3.diputados.gob.mx/camara/004_transparencia/01_ley_de_transparencia/06_servicios/09_servicio_social/004_practicas_profesionales
- 6.- Carlson , N. R. (2005). *Fisiología de la conducta 8° edición* . Madrid: Pearson educación, S.A.
- 7.- Craig, G. J., & Baucum, D. (2001). En G. J. Craig, & D. Baucum, *Desarrollo psicologico*. (pág. 14). México: Pearson educación. .
- 8.- Cruz Velazco, S. (2006). El rendimiento Academico: Desde la practica de la orientacion educativa. *Revista mexicana de orientación*.
- 9.- De Camargo , B. S. (s.f). Estrés, síndrome general de adaptación o reacción general de alarma. *Revista medico cientifica*, 78-86.
- 10.- Garbanzo Vargas , G. M. (2007). Factores asociados al rendimiento academico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública. *Revista Educación*, 4.
- 11.- Gómez, M. M. (2006). Introducción a la metodología de la investigación científica. En M. M. Gómez, *Introducción a la metodología de la investigación científica*. (pág. 61). Argentina: Brujas.
- 12.- González Benítez , I., & Lorenzo Ruiz, A. (2012). Propuesta teórica acerca del estrés familiar. *Revista Electronica de Psicología Iztacala*, 416-432.
- 13.- Guerrero Barona, E., & Rubio Jimenéz , J. C. (Octubre de 2005). *Estrategias de prevención e intervención del "Burnout" en el ámbito educativo*. Recuperado el 14 de abril de 2016, de Revista Salud Mental: <http://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2005/sam055d.pdf>

- 14.- Hernandez Sampieri, R., Fernandez Collado, C., & Baptista Lucio, P. (1997). Metodología de la investigación. En R. Hernandez Sampieri, C. Fernandez Collado, & P. Baptista Lucio, *Metodología de la investigación*. Mexico, D.F: MC GRAW HILL.
- 15.- Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y emoción: manejo e implicaciones en nuestra salud*. España: Declée de Brouwer.
- 16.- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1991). *Estrés y procesos cognitivos*. Edo. de Mexico: Roca .
- 17.- Loayza Aguilar, S. E. (s.f.).
- 18.-Loayza Aguilar, S. E. (2007). Recuperado el 22 de septiembre de 2016, de <https://es.slideshare.net/carloschavezmonzon/aprendizaje-y-rendimiento-academico>
- 19.- Mingote Adan, J. C., & Pérez Corral, F. (1999). El Estrés Del Médico: Manual de Autoayuda. En J. C. Mingote Adan, & F. Pérez Corral, *El Estrés Del Médico: Manual de Autoayuda* (págs. 31-32-33). México D.F: Díaz de Santos.
- 20.- Ministerios de Sanidad servicios sociales e igualdad. (s.f.). *Ministerio de Sanidad Servicios sociales e igualdad* . Recuperado el 23 de marzo de 2016, de Ministerio de Sanidad Servicios sociales e igualdad : <http://www.bemocion.msssi.gob.es/emocionEstres/estres/tipos/academico/home.htm>
- 21.- Montiel Romero, V. (16 de junio de 2017). *TESIS UNAM DIGITAL*. Recuperado el 2 de junio de 2019, de <http://132.248.9.195/ptd2018/agosto/0779235/Index.html>
- 22.- Orlandini, A. (1999a). *El estrés : qué es y cómo evitarlo*. México: FCE.
- 23.-Orlandini, A. (1999b). *La ciencia para todos. El estrés: que es y como evitarlo*. Mexico: FCE.
- 24.- Pinel, J. P. (2007). *Biopsicología 6° edición*. Madrid: Pearson Educacion, S.A.
- 25.- Rojas Soriano, R. (2006). Guía para realiza investigaciones sociales. En R. Rojas Soriano, *Guía para realiza investigaciones sociales* (pág. 140). México: Plaza Valdés S.A de C.V.
- 26.- Rosales Ricardo, Y., & Cobos Valdes, D. (dic de 2011). *Diagnóstico del Síndrome de Burnout en trabajadores del Centro de Inmunología y Biopreparados*. Recuperado el 6 de abril de 2016, de Diagnóstico del Síndrome de Burnout en trabajadores del Centro de Inmunología y Biopreparados: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2011000400005
- 27.- Super, D. E., & Bohn, Jr, M. J. (1973). Ocupación contra carreras. En D. E. Super, & M. J. Bohn, Jr,
- 28.- *Psicología Organizacional* (págs. 145-146). México: Compañía Editorial Continental, S.A.

Toribio Ferrer, C., & Franco Barcenas, S. (Enero-abril de 2016). *UNISIS Universidad de la Sierra* . Recuperado el 1 de junio de 2019, de http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf

29.- UNAM. (2011). *Facultad de psicología* . Recuperado el 20 de enero de 2016, de Oferta academica. Psicología: <http://oferta.unam.mx/carreras/36/psicologia>

30.- UNILA. (s.f.). *Licenciatura en psicología*. Recuperado el 24 de febrero de 2016, de Universidad Latina: <http://www.unila.edu.mx/oferta-educativa/licenciaturas/psicologia.html>

ANEXOS

Nombre: _____

Grupo: _____

El presente cuestionario forma parte del trabajo de tesis titulado “Análisis del estrés producido por las prácticas profesionales y servicio social en la Lic. En psicología y su impacto en el rendimiento escolar” y tiene como objetivo recabar información verídica para la realización del proyecto, todos los datos que proporcionen serán totalmente confidenciales y para uso exclusivo de este trabajo de investigación.

Instrucciones: Señala la respuesta que crea oportuna sobre la frecuencia con que sientes los siguientes enunciados. Recuerda que no existen respuestas correctas o incorrectas, lo que cuenta es solo tu opinión.

- (1) Nunca; (2) Algunas veces al año; (3) Algunas veces al mes; (4) Algunas veces a la semana; (5) Diariamente

1	Me siento emocionalmente agotado por realizar mis prácticas profesionales o servicio social	
2	Cuando termino mi jornada de prácticas profesionales o servicio social me siento vacío	
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de prácticas profesionales o servicio social me siento fatigado	
4	Siento que puedo entender fácilmente a las personas que me rodean	
5	Siento que estoy tratando a algunas personas de mi alrededor como si fueran objetos imperdonables	
6	Siento que estar todo el día fuera de casa me cansa	
7	Siento que trato con mucha eficacia los problemas que se me presentan	
8	Siento que las prácticas profesionales o servicio social me están desgastando	
9	Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mis actividades	
10	Siento que me he hecho más duro con la gente	
11	Me preocupa que llevar este ritmo de vida me esté endureciendo emocionalmente	
12	Me siento con mucha energía en la universidad	
13	Me siento frustrado en mi escenario de prácticas profesionales y servicio social	
14	Siento que le doy más importancia a mis prácticas profesionales o servicio social que a las clases en la universidad	
15	Siento que realmente no me importa lo que les ocurre a las personas que están a mi alrededor	
16	Siento que estar en contacto con la gente me cansa	
17	Siento que no puedo crear con facilidad un clima agradable con mis compañeros de escuela y/o con mis compañeros de escenario de prácticas profesionales o servicio social	

18	Me siento estimado después de haber terminado mi jornada de prácticas profesionales o servicio social	
19	Creo que consigo muchas cosas valiosas en mis prácticas profesionales y/o servicio social	
20	Me siento como si estuviera al límite de mi posibilidades	
21	Siento que el clima laboral de mis escenarios de prácticas profesionales o servicio social es el adecuado	
22	Me parece que en mi escenario de prácticas profesionales o servicio social me culpan de sus problemas	

Responde las siguientes preguntas de manera personal:

1. ¿Cuál es tu escenario de prácticas profesionales o servicio social?
2. ¿Cuál es el horario de tu escenario de prácticas profesionales o servicio social y que días asistes?
3. ¿Has llegado a faltar a clases por permanecer más tiempo que el indicado en tu escenario?
4. ¿Crees que tu rendimiento escolar se ve afectado desde que iniciaste el servicio social y las prácticas profesionales? ¿Por qué?
5. ¿Sigues realizando tus prácticas profesionales o servicio social, o el periodo ha concluido?