

31921
133

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

NIVELES DE ESTRES PROVOCADOS POR EL MOVIMIENTO
ESTUDIANTIL DE 1999: EN ESTUDIANTES DE LA FES IZTACALA

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A :
JOSE ALBERTO OSORIO OSORIO

ASESORES:

DIRECTOR: Dr. ALFONSO AGUSTIN VALADEZ RAMIREZ
DICTAMINADORA: Dra. LAURA EVELIA TORRES VELAZQUEZ
DICTAMINADORA: Dra. PATRICIA LANDA DURAN



LOS REYES IZTACALA, ESTADO DE MEXICO

2003

A

TRABAJA CON
FALLA DE ORIGEN



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

DEDICO ESTA TESIS A:

*Al ser superior, por darme la gracia de la vida
Y de contar con tantas personas como ejemplo a seguir
Por permitir desarrollarme y sobre todo por ser mi jui a.*

*Taty, compañera de toda la vida,
persona que sabe dar sin esperar algo a cambio.
Por tu ayuda inquebrantable, por tu apoyo incondicional.
Por mostrarme el camino y enseñarme a caminar
Por tu amor, tu lealtad y por ser como eres.*

*Emmanuel, por tu entereza, cariño y ejemplo,
Por tus enseñanzas de la vida,
Por ayudarme a vivir feliz y disfrutar cada momento,
Porque me has dudo tanto. ¡Gracias por ser mi hijo!*

*Mi gran Maestro Sergio López Ramos
Por su ejemplo, ayuda y consejos.
Por la mano amiga y porque me ha enseñado el camino a seguir
Porque siempre ha estado ahí,
Porque en mucho, este logro es gracias a él.
Por su empuje, cariño y por confiar en mí.*

*Conchita (t), por darme la vida, amor y cuidados.
Por como me construiste, por enseñarme a ser cariñoso, alegre y amoroso.
Porque me enseñaste a ser trabajador.
Aunque te fuiste sin ver culminado este objetivo, sabías que lo lograría a.
Porque a pesar de tu enfermedad, me regalaste lo mejor de tu vida. Porque
en tus últimos días me permitiste penetrar en lo más profundo de tus
sentimientos. Porque nos faltó tiempo... porque te recordaré toda mi vida.*

B

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

*Olegario, por ser un buen padre,
Por tu apoyo moral y económico,
Porque tu ayuda incondicional me ayudó en mucho para llegar aquí
Por tu ejemplo y tu cariño.*

*A mi Petrosky, por ser para mí más que una suegra,
Por darme tanto cariño y ser para mí una segunda madre.
Porque en los peores momentos de mi vida su ayuda siempre ha estado
presente, Tendiéndome la mano solidaria,
Por su comprensión, apoyo y por ser como es...*

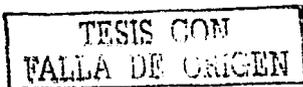
*A Salvador, por que te quiero como un hermano,
Porque siempre que te he necesitado, has estado presto a ayudarme,
Porque sé que cuento contigo de manera incondicional.
Por tu ayuda y apoyo moral y económico.
Por tu paciencia, cariño, tolerancia y por ser mi cuñado.*

*Carmen, porque siempre demostraste estar con nosotros,
Porque eres para mí hijo como una madre,
Por tu paciencia y apoyo para que se realizara este sueño.*

*Mis hermanas: Juana, Reina, Consuelo y Dolores,
Por tantos momentos felices que me han regalado.
Por los gratos recuerdos y porque espero disfruten conmigo este logro.*

*Mis hermanos: Luis Enrique y Víctor,
Porque simplemente no hay palabras para agradecer
Tantas cosas vividas juntos,
Por los viajes, por compartir conmigo sus juegos, penas, logros, etc.
Y por las canicas compartidas.*

C



Y a toda mi familia política:

Lourdès, Estela y Rosa,

A Paco, por enseñarme otro camino en la vida, otro desarrollo personal

Y por confiar en mí.

*A Pedro, por sus estímulos y apoyo, por ser como es
Y porque siempre que le solicité su apoyo, nunca lo negó.*

*A Pepe, para que te sirva de estímulo y
no te pierdas o te quedes en el camino*

Para que termines lo empezado.

A Lalo, Alé y a toda la familia.

A Blanca y Ana, por cuidar de mis hermanos y por consentirlos:

A mis sobrinos y sobrinas,

Para que les sirva de estímulo en sus metas trazadas.

A Alfredo, Silvia y Miguel

Para que el próximo evento a festejar, sea su titulación

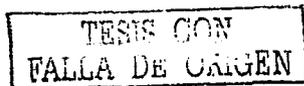
A Cleofás, por los buenos momentos compartidos.

*A mis amigos: Toño, Lufe, Myrna, Gonzalo, Crescencio, Vero, Marisol,
Memo, Karina, Jimmy, Gilberto, Oscar, Carmen e Irma.*

A mis maestros por colaborar en mi formación: Marco Eduardo Murueta,

Bertha Gallegos y Sonia Riveiro.

*A mis compañeros de trabajo: Antonio Vallés, Terécita Acevedo, José R
Hernández, Maribel Terreros, Maricela Gabriel, Víctor Rosales, Lourdès
Afonse y Rodolfo Barrañón.*



D

AGRADECIMIENTOS

*A mi maestro Alfonso, por su comprensión, paciencia y confianza.
Por dirigir la presente tesis y por sus comentarios.*

A mis sinodales:

*Laura Evelia y Patricia Landá por el apoyo y comentarios en la
realización de este trabajo.*

*A todas las personas que de alguna manera contribuyeron a la
realización de este proyecto.*

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

E

ÍNDICE

Resumen	1
Introducción	2
Capítulo 1	
Psicología Ambiental	11
1.1 Definición	18
1.2 Formas de investigación de la Psicología Ambiental	19
1.3 Importancia de la Psicología Ambiental	21
Capítulo 2	
Estrés	28
2.1 Importancia del estudio del Estrés	32
2.2 Historia del Estrés	39
2.3 Definición	41
2.4 Tipos de estresores	48
2.5 Efectos producidos por el Estrés	51
Capítulo 3	
Estrés Académico	76
3.1 Definición de Estrés Académico	79
3.2 Factores académicos estresantes	80
3.3 Estudios realizados sobre Estrés Académico	90
Justificación	97
Planteamiento del problema	100
Objetivo	101
Hipótesis	101
Metodología	102

F

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Resultados	110
Conclusión y discusión	144
Bibliografía	161
Anexo	177

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

G

RESUMEN.

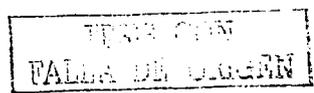
El objetivo del presente trabajo fue estudiar y analizar el nivel de estrés en los estudiantes universitarios de la Escuela Nacional de Estudios Profesionales Iztacala que provocó el movimiento estudiantil de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) desatado en abril de 1999 como consecuencia al intento de modificar el reglamento de cuotas de esta Institución.

Para tal efecto, se encuestaron a 200 estudiantes de esta escuela; 50 de la carrera de Psicología, 50 de Medicina, 50 de Odontología y 50 de Biología, utilizando un cuestionario diseñado para medir el nivel de estrés en una escala del Cero al 10. Dichas entrevistas se aplicaron en dos momentos diferentes, el primero al finalizar el semestre 2000-1 (que fue el semestre interrumpido por la huelga) y el segundo momento fue a mediados del semestre 2000-2. Con la finalidad de observar si al paso del tiempo va cambiando el nivel de estrés provocado por dicho evento. Del total de los entrevistados, el 55 % eran del sexo femenino y el 45 % del masculino. Con un rango de edad entre 18 y 30 años. Observándose que el primer momento resultó más estresante que el segundo, también se observó que el reactivo que provocó más estrés fue la sobrecarga de trabajos y lecturas acumuladas por efecto del recorte del semestre, además, que resultó más estresante el evento en las mujeres que en los hombres, y que en general sí resultó muy estresante para todos los estudiantes entrevistados, reportando mayor grado de estrés los estudiantes de la carrera de odontología.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

INTRODUCCIÓN

Actualmente se sabe que el ambiente es un factor determinante en el comportamiento humano, ya que se ha comprobado que factores como el ruido, la contaminación, el hacinamiento, los transportes de comunicación, etc. determinan en gran medida el comportamiento de los ciudadanos. De tal forma que si por ejemplo, un estudiante universitario se despierta por la mañana muy tranquilo y contento con buenos deseos de llegar a su escuela, pero trasladarse a ella, le lleva hora y media de transporte, que además por las mañanas la demanda es alta y como consecuencia la aglutinación de gente y el intenso tráfico vehicular es desesperante, su tranquilidad y buen estado de ánimo se van quedando en el transcurso de su recorrido, y si a esto le sumamos que en alguna ocasión sufrió algún contratiempo (robo o intento, un altercado con otra persona, etc.), llega a la escuela de mal humor, lejos de estudiar quiere relajarse, le cuesta trabajo concentrarse en sus materias y el estado de ánimo provocado por el ambiente anteriormente mencionado, le es desfavorable para realizarse profesionalmente. Como el ejemplo anterior, existen otros tantos en donde el ambiente determina el comportamiento de las personas, en la familia, en el deporte, en la fábrica, etc. de ahí la importancia en el campo de la psicología para estudiar dicho ambiente y encontrar las correlaciones que existen entre los factores ambiente-comportamiento. La importancia es tal que en la actualidad se ha aceptado a la psicología ambiental como un área de esta disciplina (Jiménez y Aragonés, 1986).



Por lo anterior, y como consecuencia de esos factores que influyen en el comportamiento de las personas, actualmente es muy común escuchar que una persona está estresada cuando se refiere a que ha estado sometida a una carga excesiva de trabajo o a alguna carga emocional. Dicho término denota una amplia gama de sensaciones corporales pero que en la mayor parte de la población no se sabe a ciencia cierta a qué se refiere con la palabra **estrés**, al considerar que éste término se a vulgarizado adquiriendo en el lenguaje común un sentido de algo negativo y/o perjudicial para la salud, sin embargo pocos saben que existe un estrés positivo que logra estados placenteros en el individuo.

Las personas que habitan en las grandes ciudades se ven sometidas al estrés del ruido y al estrés óptico debido a la contaminación visual, por ejemplo, los anuncios espectaculares que abundan en las ciudades. Los trabajos de construcción, el vivir en calles de circulación muy intensa, el ruido de los aviones, los anuncios luminosos, los carteles de propaganda, la televisión... todo ello es como una oleada que invade al individuo y significa estrés (Troch, 1982).

Por lo que el término estrés es una palabra de uso cotidiano que la gente de la calle incluye personalmente y que interpreta a su manera. Existen diferentes connotaciones. Para muchas personas, la idea de estrés significa fatiga e incapacidad, dificultades graves para enfrentarse a una situación conflictiva, en contraste en una encrucijada y tener que tomar una decisión. Un individuo, ante su incapacidad de resolución nota que su angustia va aumentando hasta que llega un

punto en que queda bloqueado. El término estrés se utiliza también con frecuencia para manifestar un estado de cansancio en el cual predomina el factor psíquico sobre el físico. Desde el punto de vista psicológico, se define al estrés como el estado en que está sumido el organismo cuando se encuentra amenazado por una fuerza o una presión que puede desequilibrarlo, o cuando se siente ante una situación de emergencia. Es una respuesta inespecífica del organismo a toda demanda que se realiza, ya sea física, psicológica o emocional. Además, representa la respuesta de un organismo sometido a la agresión de un excitante cualquiera, desde un calor o frío extremos, hasta emociones desagradables o situaciones difíciles, pasando por una infección microbiana o una lesión orgánica. El estrés es la resultante de la percepción incrementada, ante determinados hechos o situaciones, ya sean objetivamente importantes o subjetivamente valorados como tales por el sujeto, en lugar de utilizar las estrategias adaptativas del organismo, el cual reacciona a través de respuestas fisiológicas, anatómicas, neurológicas, endocrinas, inmunológicas, psicológicas, conductuales y culturales. Por lo tanto, el estrés es una respuesta integral y específica del organismo (Corbella, 1994).

El campo del estudio del estrés se ha ampliado considerablemente a través del tiempo, debido a la importancia que tiene en los diferentes aspectos de la vida de los individuos y sus repercusiones, éste concepto entró al campo de la salud a través de la medicina con Selye en 1936. Desde entonces, este término ha sido usado por diferentes disciplinas sin lograr una definición unificada del mismo

(García, 2001). De acuerdo con Valadez y Landa (1998), existen tres grandes tipos de definiciones de estrés:

1. Las definiciones donde el sujeto es ajeno al proceso y así "padece" el estrés.
2. Las definiciones organocéntricas, donde lo relevante son las respuestas motoras, cognoscitivas y/o fisiológicas que se presentan, y
3. Las definiciones que ven al estrés como aquellas demandas ambientales que, al ser evaluadas por el individuo como peligrosas, pueden superar sus recursos adaptativos.

Por su parte, Lazarus (1993) plantea que hay cuatro elementos comunes involucrados en las definiciones del estrés:

1. Un agente causal interno o externo (que determinó como la relación persona-ambiente).
2. Una evaluación (fisiológica o cognoscitiva) que distingue al agente nocivo de lo que es benigno.
3. Los procesos de afrontamiento cognoscitivos o fisiológicos para tratar con las demandas estresantes, y
4. Un complejo proceso de efectos psicológicos y fisiológicos que producen la llamada reacción a la tensión.

El estrés también ha sido visto como algo natural e incluso deseable que padecemos los seres humanos (Fontana, 1995)

Es conveniente ubicar al estrés en dos nociones generales más abarcativas del suceder del organismo y su entorno. Una, es que el hombre es una unidad órgano-social integral, por lo que no puede verse en términos aislados, sino como propósitos de comprensión, y que todo aquello que afecta una parte lo afecta como un todo. Con esto, se enfatiza que el ser humano es una entidad psicocorporal y social, cuya armonía es lo que se identifica como salud y bienestar. La otra noción general se refiere al equilibrio natural del organismo, su equilibrio que es dinámico y al que se conoce en biología como la homeostasis del cuerpo y al que es obediente el llamado síndrome general de adaptación (Llanes, Castro y Margain, 2000).

En el mismo sentido, Corbella (1994) afirma que en los últimos tiempos, se ha establecido una diferencia entre dos tipos de estrés: el *eustrés* y el *distrés*. El *distrés* es al que nos referimos habitualmente cuando hablamos de estrés. Se le considera un estado desagradable porque afecta negativamente tanto física como psicológicamente. Recibe el nombre de *eustrés* o buen estrés la relación adaptada del organismo a las normas fisiológicas del sujeto. Este es el tipo de estrés que precisamos en nuestra vida diaria y al que debemos el progreso personal, el desarrollo corporal y psicológico y que ejerce una función de protección del organismo.

Por otro lado, es importante resaltar lo mencionado sobre la educación académica que resulta ser muy estresante en los alumnos, desde el preescolar hasta los estudios superiores, sin embargo, es una etapa por la que el individuo

tiene que enfrentar durante un periodo en su vida. Por esto, diversos autores han estudiado los efectos que se producen en la etapa escolar. Por ejemplo, Guarino, Gavidia, Antor y Caballero (1999), realizaron una investigación con estudiantes universitarios de la Universidad Simón Bolívar de Venezuela. Su estudio lo realizaron en dos momentos, al inicio de un semestre y otro durante el periodo de exámenes, y mencionan que comparando los puntajes de las dos evaluaciones se encontró que los niveles de intensidad del estrés, la angustia y ansiedad, la disfunción social y la somatización aumentaron significativamente durante el segundo momento. Paralelamente, se observó una disminución significativa en los linfocitos T (T8 y T activados) en las células NK y linfocitos totales, lo cual supone una inmunosupresión del sistema de defensa. Asimismo, afirman que los análisis de correlación entre las variables psicosociales e inmunológicas en el periodo de alta demanda académica mostraron relaciones positivas significativas entre la intensidad del estrés, la somatización y la depresión con el porcentaje de neutrófilos, leucocitos totales, células CD8 e interleukina, así como una relación negativa con el número de linfocitos T activados, lo cual sugiere un desajuste en el funcionamiento del sistema inmune de los estudiantes, asociado a mayores niveles de estrés y deterioro de la salud mental. Estudios como este confirman lo estresante que puede resultar la etapa escolar por la que atraviesa un estudiante. Sin embargo, no se ha estudiado el estrés que genera a los estudiantes universitarios los movimientos sociales que se producen en ciertos momentos, considerando que ya de por sí el estar en la universidad resulta estresante, estos movimientos lo son más.

Como se menciona, existen muchos estudios relacionados con el estrés académico, pero no así por los movimientos estudiantiles, menos aún se han estudiado los movimientos estudiantiles desde el campo de la psicología, sus efectos y consecuencias, tampoco se ha estudiado el estrés que estos movimientos provocan y las altas tensiones que se viven durante ellos, y creo que es un aspecto fundamental que podría servir de referencia y estudiar así los efectos psicológicos en los estudiantes durante estos movimientos. Los estudios que se han realizado por estos, giran en torno al conflicto político, social y económico, así como sus causas y consecuencias en estos rubros. Así, por ejemplo, Pérez y Magaña (2001 a) estudian los diferentes movimientos estudiantiles gestados en México desde una concepción económica-política, Gutiérrez (2001 a y b) nos brinda un panorama social y político reinante durante el movimiento estudiantil de 1968 en México, destacando sus causas y consecuencias en estos dos campos, Beltrán y Vera (1999) nos presenta una investigación del movimiento de la UNAM de 1999-2000, pero desde un punto económico tanto a nivel nacional como mundial, Gutiérrez (2001 b) estudian el mismo movimiento desde una óptica política y sus consecuencias, Hernández (2001) hace un análisis de este movimiento (UNAM 1999-2000) desde una panorámica social y económica con sus efectos producidos no sólo en la comunidad universitaria, sino en la sociedad en general, Pérez y Magaña (2001 b) reportan de manera cronológica los diferentes movimientos estudiantiles en México desde de la Revolución de 1910, hasta el movimiento de Mexe del estado de Hidalgo en 2001, en un panorama sociopolítico y Hertz (2001) estudia el último movimiento estudiantil de la UNAM en un campo social. Finalmente, exploramos

los estudios de los diferentes movimientos estudiantiles en América Latina, constatando de igual manera, que no existen estudios de estos movimientos desde una perspectiva psicológica y tampoco estudian los efectos del estrés que estos movimientos genera; de esta forma tenemos a Cuestiones (2001 a), quien reporta un movimiento estudiantil en Toronto Canadá, que duró 11 semanas (del 26 de octubre del 200 al 11 de enero de 2001), haciendo una comparación con el reciente movimiento de la UNAM, y lo hace desde un panorama político, económico y social. Asimismo, Cuestiones (2001 b) analiza desde el campo social los efectos que han tenido los movimientos estudiantiles en América Latina y Cuestiones (2001 c) reporta un análisis de un movimiento estudiantil en el 2000, que conmovió a la sociedad uruguaya por su naturaleza, en dicho análisis, presenta los efectos, las causas y sus consecuencias tanto políticas, como económicas y sociales que generó el movimiento.

Por lo anterior, se considera que es importante estudiar estos movimientos en el campo psicológico, para entender el comportamiento humano durante los mismos. De esta forma nació el interés por el presente trabajo, en donde se pretende estudiar y analizar el nivel de estrés en los estudiantes universitarios de la Escuela Nacional de Estudios Profesionales Iztacala (ENEP)¹ que provocó el movimiento estudiantil de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) desatado en abril de 1999 como consecuencia del intento de modificar el reglamento de cuotas.

¹ Cabe mencionar que aún cuando en la actualidad es Facultad de Estudios Superiores -FES- Iztacala, cuando se llevó a cabo el registro y se aplicó el instrumento elaborado para este trabajo, era ENEP, por lo que se manejará de esta forma.

Para tal efecto, estudiaremos primero qué es la psicología ambiental, su campo de estudio, cuándo surgió, su definición, su importancia y los principales autores que la han estudiado, todo esto en el capítulo 1, en el capítulo 2, se plantea un panorama general de lo que es el estrés, su historia, sus causas y consecuencias, sus efectos físicos y emocionales, los diferentes tipos de estresores, la importancia de estudiarlo, sus diferentes definiciones y los principales autores que lo han abordado.

Dado que en el presente, el estrés toma un carácter relevante en el ámbito académico, en el capítulo 3 se da un panorama general de lo que se considera como estrés académico, los diversos estudios en este campo, los autores que lo han abordado, los efectos del estrés en la escuela desde la preescolar hasta el postgrado. También se exponen las consecuencias, su importancia y los diferentes estresores considerados en este campo, al respecto, Troch (1982) menciona que en los últimos años se ha incrementado notablemente la discusión sobre el estrés de la escuela, el comportamiento competitivo, el temor del examen y la presión de las calificaciones que llevan al estrés provocado por la escuela. Además, se plantea la poca o nula importancia que se le ha dado al estudio del estrés provocado por los movimientos estudiantiles.

CAPÍTULO 1.

PSICOLOGÍA AMBIENTAL

Actualmente ha crecido el interés por estudiar el ambiente para determinar la manera en cómo influye en el comportamiento humano. Dicho interés, no solo radica en el ámbito profesional, sino en todos los niveles, hasta en las amas de casa que ahora se preocupan por utilizar productos biodegradables o reciclables. Este interés está determinado en parte por el claro deterioro que se le ha producido al ambiente, lo cual repercute en el bienestar físico y mental de la población. Al respecto Heimstra y McFarling (1992) manifiestan que por todas partes vemos aparecer una gran preocupación por la calidad de nuestro medio físico, y además afirma que gran parte del interés que han manifestado los hombres de ciencia, por estudiar la relación entre el hombre y su medio, es por investigar la manera de cómo el hombre afecta su medio ambiente, y que otros por el contrario, su interés radica en estudiar cómo el ambiente físico influye en el comportamiento del hombre.

Es por esto, que para explicar y entender dicho comportamiento, se ha desarrollado una disciplina nueva dentro de la Psicología, que se ha interesado por investigar la influencia que existe entre el comportamiento humano y su entorno, en donde se pretende explicar de qué manera influye el ambiente para que una persona actúe en una forma determinada, o si es que cambiando dicho

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

ambiente, puede presentarse un cambio en su comportamiento. Y es por tanto, que esta rama de la psicología, llamada Psicología Ambiental, actualmente estudia la manera de generar alternativas modificando o mejorando el entorno del ser humano para mejorar tanto la calidad de vida, como la interrelación de las personas con el medio, mejorando asimismo, las condiciones y la salud de los individuos, ya que también se ha determinado que un ambiente no propicio puede deteriorar la salud y el desarrollo de los individuos, por ejemplo; la contaminación, el hacinamiento, deficiencias servicios públicos, algunos sitios insalubres, etc.

Actualmente, el hombre se ha metido tanto en las necesidades creadas por la sociedad, que se ha sobrecargado de quehaceres ciudadanos, alejándose cada vez más de sus necesidades como persona, olvidándose de propiciar espacios de ocio y recreación que le ayuden a entenderse a sí mismo, de tal forma que rara vez se detiene a pensar cómo afecta su vida el medio en el que vive, estudia o trabaja. Se ha olvidado de reflexionar en la importancia que tiene el hecho de contactarse no sólo con su cuerpo y su entorno, sino con todo lo que lo rodea y quienes lo rodean, propiciando un ambiente confortable para un óptimo desarrollo de sus actividades llenas de enajenamiento. Sin embargo, los escenarios que rodean y sustentan su vida diaria ejercen una gran influencia en la manera de pensar, sentir y comportarse. Por ello, es urgente que se deben generar algunos momentos de reflexión hacia estas necesidades, porque la actual sociedad los ha metido en ritmos de vida tan acelerados y demandantes que se sobrecargan de actividades efímeras o poco satisfactorias, degradando y deteriorando su salud y calidad de vida. Pero sabemos que existen ocasiones en que ésta situación está

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

lejos de su control, y por o tanto, altera igualmente su equilibrio hacia un rendimiento óptimo. Por ejemplo, un estudiante universitario puede comenzar el día con cierto optimismo, en parte por despertar en un departamento agradable, ubicado en un vecindario atractivo y hospitalario. Pero tal vez se sienta descontento si despierta en un dormitorio demasiado pequeño, muy ruidoso y cuyos muebles son incómodos. Para algunos estudiantes que van a la escuela en automóvil, el trayecto puede ser un recorrido agradable, mientras que para otros resultará molesto por el denso tránsito vehicular. Incluso el diseño físico de la escuela puede influir en la opinión que los alumnos tienen de ella. Tal vez los estudiantes puedan disfrutar de un corto paseo entre clase y clase, por veredas rodeadas de plantas y pasto. O quizá tenga que apresurarse para regresar al salón de clases atravesando largos pasillos de concreto y asfalto. Por tal motivo, los ambientes físicos que enmarcan la vida diaria también reflejan aspectos muy personales y significativos de nosotros mismos (Holahan, 1991). Esto es lo que a la psicología ambiental le interesa estudiar, para mejorar el desarrollo integral del individuo y encontrar la forma de generar espacios agradables para ese desarrollo óptimo, además de poder incidir en mejorar el comportamiento humano. Cabe mencionar que esta disciplina es reciente, por lo que falta mucho por investigar para entender más la relación ambiente-comportamiento, sin embargo, se han dado importantes avances en este terreno y se ha encontrado mucha correspondencia en esta relación. Estos logros de la psicología ambiental han sido importantes y se ha avanzado rápidamente, a pesar que han sido en realidad pocos años de incursión de la psicología en este terreno. esto se puede constatar con lo mencionado por Ittelson, Proshansky y Rivlin (1978) quienes afirmaron (sólo

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

hace menos de tres décadas) que la psicología ambiental es una de las áreas de estudio de creación reciente, y que comparte con las demás ciencias ambientales la característica de haber resultado de necesidades sociales más apremiantes. En forma tradicional, la psicología se ocupa del ambiente físico ya sea como la fuente de estímulos físicos a los cuales responde el organismo, o como un objeto al que hay que percibir o reconocer.

Por otro lado, Heimstra y McFarling (1992) mencionan que los psicólogos y otros científicos del comportamiento han hablado siempre del papel que desempeña el ambiente para determinar el comportamiento humano, sin embargo, han pensado en este ambiente en términos de algo social o interpersonal, y consideran que las demás personas son los determinantes principales de dicho comportamiento, pero ellos afirman que de alguna manera es el ambiente y no las personas que influyen directamente para que se dé un comportamiento y no otro, sin embargo, creo que esto es recíproco, ya que es un proceso dinámico en donde en ocasiones el ambiente influye para que se dé un comportamiento determinado y en otras es el comportamiento humano el que influye en la modificación del ambiente y como consecuencia se alteran ambos, por esto, considero que en ocasiones las personas son víctimas de un ambiente predeterminado en el que no pueden hacer gran cosa para modificarlo, debido a que las soluciones van más allá de su capacidad para lograrlo, y es aquí donde se considera que esta disciplina no ha logrado avances significativos para desarrollar las medidas necesarias y poder influir de manera directa para modificar un ambiente determinado, pero si se han generado alternativas que logren disminuir las

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

consecuencias negativas que originan los ambientes estresantes, proponiendo métodos de afrontamiento y disminuir enfermedades, angustia, estrés, etc. En este sentido, Valadez (1995) afirma que ante el creciente reconocimiento de que el ambiente es un determinante decisivo en el bienestar del individuo, así como la proliferación de investigaciones sobre la calidad de vida en áreas como la salud, alimentación educación, ocio y trabajo, climas sociales y relaciones interpersonales. Además, se ha considerado que el ambiente físico y cultural, la estructura social, las relaciones interpersonales y otros aspectos del ambiente tienen una influencia sobre la persona, y es por ello que bajo ciertas circunstancias, presiones o factores externos y que además el individuo no puede controlar traen como resultado efectos negativos sobre el comportamiento y la salud tanto física como psicológica del ser humano. Por su parte, Blanco (1986) afirma que la vida moderna ha precipitado un conjunto de fenómenos que ponen continuamente en peligro el bienestar de los ciudadanos. Ejemplo; la implosión de población materializada en la creación de grandes núcleos de población, la creciente falta de trabajo, la brutal competitividad, el incontrolado consumismo, el deterioro del ambiente físico y de recursos naturales, el inminente peligro nuclear, entre otros, que son algunos de los factores que han originado el deterioro de la calidad de vida del hombre, y se considera que por esta razón, es de suma importancia estudiar la manera de poder controlar estas variables para evitar trastornos físicos y mentales que desaten en severas crisis emocionales entre los habitantes de una región en particular.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Asimismo, Erazo, Gutiérrez, Tenorio y Toledo (1999), sostienen que el medio ambiente juega un papel esencial en el desarrollo del hombre en todas sus etapas, y por tal motivo la relación que hay entre el hombre y el medio afecta el proceso evolutivo no solo biológica sino psicológicamente. De igual modo, Valadez (1999) afirma que los escenarios que rodean y sustentan la vida diaria, ejercen una gran influencia en la manera de pensar, sentir y comportarse. En este sentido, Jiménez (1986) plantea que el hecho axiomático de que la conducta acontece siempre y necesariamente en un entorno ambiental ha sido explicado de muy diversas formas en la historia del pensamiento. La filosofía, la historia de las religiones, la sociología, entre otros campos, han venido señalando, desde tiempo antiguo, que ciertas situaciones ambientales (un ambiente sagrado o profano, el clima, la densidad de población, etc.) actúan como determinantes e incluso instigadores de una gran variedad de comportamientos. Sin embargo, la psicología científica se ha incorporado tardíamente a esta problemática ambiental, y es Chein (1954, como se cita en Jiménez, 1986) quien denunciaba la infravaloración del ambiente en la psicología contemporánea, opinión que todavía era ratificada doce años después por Wohltwill (1966, como se cita en Jiménez 1986). Es hasta bien entrada la década de los sesenta que se toma en serio las investigaciones de la psicología ambiental, estudiando los efectos que ésta tiene como influencia para determinar que una persona se comporte de una forma determinada (Jiménez y Aragonés, 1986). Por su parte, Escobar, Morales, Sánchez y Sánchez (2001) plantean que hablar de crisis ambiental ya no es un problema que solo incumbe a ecologistas, ingenieros ambientales o políticos, puesto que es una problemática que afecta a todos los seres que habitan en este planeta, existiendo un campo

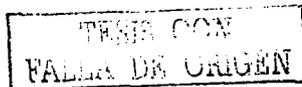
TESIS CON
FALLA DE CUBIEN

donde se ha empezado a desarrollar tal estudio enfocándolo a la acción que ejerce un individuo en un lugar. Dicho campo denominado psicología ambiental, pretende desarrollar soluciones de la problemática ambiental y la relación con el individuo; trabajando en problemas de agotamiento de recursos naturales renovable como no renovables, contaminación atmosférica, deforestación, extinción de especies, etc. Todo esto con relación a los factores humanos implicados aquí. Estos problemas ambientales muestran una gran complejidad de resolución además que se le añade la implicación de realidades sociales psicológicas, revelando planes discursivos que incurran en la mejor utilización de estos o acciones dirigidas a individuos para evitar, detener y limitar los impactos que pueden afectar al ambiente; para esto se puede revisar la relación existente entre los sistemas humanos y los naturales y a su vez conocer cómo se desarrollan los procesos de toma de decisión mediante los cuales se desenvuelven las actitudes y comportamientos sobre el entorno, insistiendo en la prevención y promoción de actitudes y conductas proambientales, contemplando un enfoque social que incluya la causa de los problemas del medio y sus consecuencias sociales. En este sentido, Stokols (1999) afirma que el enfoque de la ecología social o psicología ambiental integra múltiples disciplinas y vincula la teoría básica y la investigación con la búsqueda de soluciones a los problemas comunitarios.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

1.1 DEFINICIÓN.

Holahan (1991) plantea que la psicología ambiental, es un área de la psicología cuyo foco de investigación es la interacción del ambiente físico con la conducta y la experiencia humana. Sin embargo, tratar de definir lo que es la psicología ambiental, nos lleva a un laberinto de definiciones, ya que existen tantas definiciones como teóricos la han abordado, por tal motivo, sólo mencionaremos algunas para entender lo que es y el campo de estudio de la misma, al respecto, Helmstra y McFarling (1992) plantean que la psicología ambiental es la disciplina que se ocupa de las relaciones entre el comportamiento humano y el medio físico del hombre. Asimismo, Proshansky (1976) la define como las relaciones empíricas y teóricas entre la experiencia y la conducta del individuo y su medio construido. Para Carlyng (1998), la psicología medioambiental es el estudio de la interacción entre los individuos y su ambiente físico, en la cual, los individuos cambian el ambiente físico que a su vez afecta su conducta. Holahan (1991) la define como un área de la psicología cuyo foco de investigación es la interrelación del ambiente físico con la conducta y la experiencia humana. Por su parte, Clitheroe, Stokols y Zmuidzinis (1998) definen a la psicología ambiental como las relaciones dinámicas que existen entre los participantes contextuales, por ejemplo, el entendimiento de obreros en una fábrica u oficina, a los conflictos interpersonales que se levantan entre los estudiantes en una aula particular o en el recreo, etc. Además, plantean que las relaciones dinámicas también pueden existir entre participantes y competentes no



humanos de una escena particular, por ejemplo, problemas músculo esqueléticos causados por muebles ergonómicamente impropios. Finalmente, para el estudio del presente trabajo, se considera que la psicología ambiental es el estudio de la interrelación que existe entre el ambiente y el individuo y que es una relación dinámica y retroalimentante, que en un momento determinado se puede incidir en el ambiente para generar estados de salud físico y psicológico positivos en las personas, con el fin de mejorar su calidad de vida.

1.2 FORMAS DE INVESTIGACIÓN DE LA PSICOLOGÍA AMBIENTAL.

De acuerdo a las definiciones y con base a lo que se quiere investigar, también existen diferentes formas de estudiar dicha interrelación del ambiente y el individuo, con el fin de entender de qué manera influye el uno en el otro. Al respecto, Barrio y Espinosa (2002) mencionan que la psicología ambiental no sólo estudia variables de ambiente físico, sino que además, manipula el ambiente a través de modos fundamentales: como variable independiente y como variable dependiente. Como variable independiente, el ambiente es tratado en un triple nivel de consideración: ambiente natural (que engloba el ecosistema), el ambiente construido y el fabricado (edificios, decoración, climas artificiales, climas sociales, etc.). En cuanto a manipular el ambiente como variable dependiente, es estudiar los efectos de la conducta sobre la calidad del ambiente: conservación de la energía, comportamiento no contaminante, planificación familiar, etc.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Quizá el hecho de que no exista aún una definición concreta dentro de la Psicología ambiental se deba en gran parte a que es un área nueva de la psicología, como lo afirman Heimstra y McFarling (1992) quienes plantean que sólo hace algunos años que se comenzó a poner mayor interés por estudiar el medio ambiente, y sostienen que hoy en día los problemas ambientales se discuten en periódicos y revistas, en programas especiales de televisión y en otros medios que llegan a millones de humanos. Además afirman que la relación entre el hombre y su medio despierta el interés de quienes trabajan en muchas y distintas áreas, incluyendo la arquitectura, la planeación urbana y regional, la ingeniería civil y sanitaria, la administración de bosques y parques, la geografía, la biología, la sociología y sobre todo la psicología, por mencionar sólo unas cuantas disciplinas. En cuanto a la arquitectura y la influencia del medio ambiente que determinan un comportamiento, Sangrador (1986) plantea que todos nuestros comportamientos acontecen en un determinado medio físico. Pero el medio físico no se limita a servir de escenario para nuestras conductas: generalmente, aporta estímulos para ellas, estímulos que en conjunción con los provenientes de otras fuentes (medio social o interpersonal, el propio sujeto, etc.) configuran el comportamiento de los individuos, asimismo, Morales (1986) opina que un adecuado reconocimiento de estos influjos (los arriba mencionados) parece, en principio, absolutamente necesario para posibilitar una planificación adecuada por parte de arquitectos y diseñadores que permita acercarse a un ajuste idóneo entre los rasgos físicos del medio y las características y necesidades de sus ocupantes.

TRABAJO CON
FALLA DE ORIGEN

1.3 IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA AMBIENTAL.

Recientes investigaciones han reafirmado la importancia del estudio de la psicología ambiental, al encontrar que el ambiente es determinante en la relación salud-enfermedad de una persona o de un grupo que interactúan en un ambiente determinado, al respecto, Erazo, et al. (1999), afirman que el medio ambiente juega un papel esencial en el desarrollo del hombre en todas sus etapas, en donde la relación que hay entre el hombre y el medio afecta el proceso evolutivo no solo biológica sino psicológicamente.

La preocupación de la psicología ambiental por estudiar el ambiente tiene varios antecedentes y razones: una de las más importantes, aunque no de las más mencionadas, es aquella que tiene que ver con la preocupación de los científicos sociales por el deterioro ambiental, por los riesgos y peligros provenientes de la manipulación del ambiente por parte del individuo, por la influencia que el daño producido al ambiente a raíz de la revolución industrial como consecuencia de un orden económico internacional cifrado en la producción indiscriminada y que puede estar influyendo sobre todo en la salud de los ciudadanos. En una palabra, lo que a la psicología ambiental le ha interesado, son las consecuencias sobre la salud derivada de la incontrolada y descuidada manipulación del ambiente (Blanco, 1986). Además, es importante determinar la influencia que existe entre el ambiente y el comportamiento humano, y determinar con esto el grado de enfermedad que se produce bajo condiciones negativas en un estado de ambiente

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

tenso, insalubre y/o desagradable de una población. Esto, porque bajo situaciones adversas como la contaminación, el ruido, factores incontrolables en los individuos (como los mencionados al inicio del capítulo) pueden generar un estado de tensión tan grande en las personas que es fácil que puedan llegar no sólo al comportamiento inadecuado, sino hasta desarrollar enfermedades graves, que deterioren su nivel de vida, y a su vez, esto generaría otras tensiones a los suyos. Asimismo, es importante estudiar estados emocionales y la manera en que estos estados influyen directamente en el ámbito laboral, en la salud, en la ejecución académica, interpersonal y hasta familiar. Es así como Blanco (1986) afirma que hacía tiempo que la medicina había observado una estrecha relación entre la diabetes y la pérdida de trabajo, entre el riesgo de infarto y el nivel educativo y han llegado al convencimiento de que no son sólo agentes patógenos los únicos responsables de la enfermedad, sino que ésta tiene mucho que ver con relaciones adaptativas al medio ambiente, sea este físico o social. Por tal motivo, existe un conjunto de fuerzas externas al individuo que lo preocupan, lo sobrecargan, que ponen en peligro su homeostasis, que ponen a prueba su resistencia y que, en líneas generales, pueden tener dos grandes consecuencias: la tensión y la carga tan fuerte que rompe el organismo a consecuencia del esfuerzo para soportar y hacer frente a dicha carga, que deja en él una huella que modifica en mayor o menor medida su estructura.

De igual modo, este autor afirma que cuando el organismo está sujeto a una serie de demandas frente a las que se siente impotente y a las que puede hacer frente, aparece un síndrome muy estereotipado que tiene asimismo una

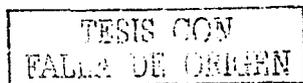
TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

traducción externa bastante común caracterizada por el cansancio, la propensión a permanecer acostado, la pérdida de apetito y de peso, desgana, etc.

Por lo anterior, el estudio de la psicología ambiental, también es importante para determinar, entender e investigar los factores negativos en un ambiente y poder cambiarlos o diseñar estrategias de afrontamiento entre los pobladores de una sociedad, bajo criterios específicos, de acuerdo a lo que se quiera combatir para reducir el índice de enfermedad y aumentar el nivel de vida con alto grado de salud no sólo mental sino física, porque si se puede estudiar y modificar el ambiente, se puede lograr avances significativos en este campo, en este sentido, Erazo et al. (1999) plantean que los factores ambientales nocivos (contaminación visual, atmosférica y auditiva) tienen una influencia entre los procesos cognoscitivos y factores patológicos del ser humano, porque las ciudades están manejando altos índices de contaminación, y esta característica está relacionada con aumento de enfermedades respiratorias, auditivas y de comportamiento, como las dificultades en la concentración, comportamientos hiperactivos, la organización y procesamiento de ideas, baja autoestima y estrés, entre otros, por lo tanto, se puede afirmar que las condiciones ambientales tienen gran influencia en la aparición de enfermedades, pero hay que aclarar que no son una causa única y directa de sus orígenes. Por su parte Levy-Leboyer (1985) sostiene que los especialistas contemporáneos de las ciencias sociales abrigan ciertos prejuicios contra la ciudad, especialmente contra los grandes conjuntos urbanos, por ser estos generadores de conflictos emocionales en sus habitantes, por tal motivo, las investigaciones sobre las tensiones urbanas, tratan de demostrar la naturaleza

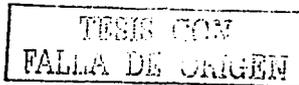
TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

patógena de las grandes ciudades. Más exactamente, se han defendido dos tesis: 1) la vida en una gran ciudad favorece el desarrollo de las enfermedades mentales y las conductas delictivas; 2) el contexto urbano empobrece las relaciones sociales, fomenta la incivildad y la indiferencia hacia los demás. De esta forma nos percatamos de la importancia de estudiar el ambiente como factor determinante en el comportamiento humano y sus consecuencias, para en un momento determinado poder modificar o incidir sobre dicho ambiente y mejorar la calidad de vida de las personas, al lograr aligerar el estrés producido por este, disminuir el índice delictivo, prevenir estados de ánimo negativos (depresión, angustia, miedos, fobias, etc.), reducir y/o eliminar enfermedades (sobre todo) psicósomáticas, entre otras consecuencias producidas por el estrés, que es en donde principalmente radica el estudio de la psicología ambiental. De igual modo Kirsta (1986, citado en Valadez, 1995) sostiene que cuanto más grande sea la ciudad en la que se vive, más profundas e incontrolables serán las presiones con las que se tenga que enfrentar la gente. La intensidad de estos factores y el número de ellos dependerá del ambiente en que la persona trabaje o viva, de los medios de transporte que utilice y/o de la posibilidad de alejarse ocasionalmente de este entorno. Una situación puede resultar angustiosa y llena de tensiones para algunas personas y para otras puede hasta gustarles. Una falta y un exceso de estimulación puede provocar el mismo nivel de estrés. Pero los efectos negativos del estrés pueden comenzar cuando la persona no puede controlar sus reacciones ante él. Por todo esto, se puede deducir que lo que más influye en la manera de reaccionar ante los distintos acontecimientos y situaciones es la personalidad. Los valores, actitudes y modelos de comportamiento que configuran la individualidad



del sujeto, son los elementos que ayudan a aumentar o disminuir la vulnerabilidad ante el estrés. Es por ello que este autor sostiene que el estudio de la problemática ambiental de cualquier sociedad se encuentra vinculado estrechamente con la forma en la cual el hombre, a través del tiempo, ha empleado los recursos naturales para satisfacer sus diferentes necesidades naturales o artificiales, con base a un alto costo ecológico. Es decir, de un grave deterioro de su ambiente, debido a que "posee la capacidad" de modificar y adaptar el medio en donde vive según sus necesidades y desarrollo tecnológico, transformando al ambiente natural en un ambiente artificial, como son las grandes ciudades, ambiente que daña su salud física y emocional. En las ciudades, actualmente ocurren situaciones y problemas que afectan no sólo su aspecto, sino la relación existente entre la conducta social de los grupos humanos y algunos agentes de su entorno urbano, entre los que encontramos los medios de transporte, la construcción masiva de viviendas y edificios, insuficiencias en la dotación de servicios y la saturación de medios de información y propaganda, así como las migraciones de los campesinos hacia la ciudad, movimientos que han alcanzado proporciones alarmantes y constituyen un significativo agente de degradación del ambiente (Erazo y cols. 1999). De esta manera, Blanco (1986) menciona que los factores ambientales más importantes que desencadenan en enfermedad en los individuos a causa del estrés son:

- Peligros debidos a la calidad higiénica de la vivienda.
- Peligros que se derivan de las condiciones de trabajo.
- Peligros que conlleva la urbanización excesiva, la densidad de población y el hacinamiento.



- Riesgos procedentes de una muy diversa gama de agentes contaminantes: contaminación del aire que respiramos, del agua que bebemos, de la tierra que produce nuestros alimentos y del medio ecológico que nos cobija.
- Riesgos derivados del incontrolado desarrollo industrial que tienen una variada manifestación que va desde la contaminación del aire o del agua por parte de las numerosas industrias hasta el ruido procedente de los aeropuertos o de las interminables caravanas de automóviles que pueblan nuestros núcleos urbanos.

Otro interés de esta disciplina es investigar cómo el individuo se adapta a un medio determinado y afronta las consecuencias para tratar de vivir dignamente, en este sentido, Valadez (1995), plantea que el interés de los psicólogos ambientales es conocer el variado proceso de adaptación por el cual las personas se enfrentan a las demandas del ambiente, así como estudiar su efecto en el individuo, cómo ciertos cambios que se producen en determinados elementos ambientales pueden operar como condiciones aversivas, fuentes de conflicto o como estresores ambientales.

De lo anterior se desprende que la importancia del estudio de la psicología ambiental, radica en el interés por mejorar el nivel y calidad de vida en los individuos, y que se puede investigar desde distintas áreas como son; la arquitectura, la medicina, la ecología y el urbanismo, con la finalidad de encontrar la manera de mejorar en cada una de ellas el ambiente que les corresponde y desarrollar programas de mejoramiento ambiental que propicien un mejor

comportamiento de las personas y por ende mejorar su salud integral, en aras de aumentar su calidad de vida.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

CAPÍTULO 2.

ESTRÉS

En un momento de nuestra vida, todos hemos sentido en mayor o menor grado un nivel de estrés, de tal forma que cuando estamos bajo presión o alta carga emocional, es común expresar que estamos estresados, sin embargo, raras veces nos referimos al estado físico u orgánico que el estrés nos provoca, de esta forma, nos referimos al estrés como algo meramente emocional, haciendo a un lado el aspecto somático, porque poco o nada hemos aprendido a escuchar nuestro cuerpo.

El estrés es un hecho habitual en nuestras vidas. No puede evitarse, al considerar que cualquier cambio al que debamos adaptarnos representa estrés. Los sucesos negativos, daño, enfermedad o muerte de un ser querido, son hechos estresantes, así como los sucesos positivos; ascender en el trabajo trae consigo el estrés del nuevo status, de nuevas responsabilidades. Nuestras experiencias estresoras provienen de tres fuentes básicas: nuestro entorno, nuestro cuerpo y nuestros pensamientos. El entorno se refiere a las condiciones ambientales, como por ejemplo ruidos, aglomeraciones, demandas de adaptación, etc. Las fisiológicas se refieren a nuestro organismo: enfermedad, accidentes, trastornos, etc. Las amenazas exteriores producen en nuestro cuerpo unos cambios estresantes. Así nuestra forma de reaccionar ante los problemas, las demandas y

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

los peligros, viene determinada por una aptitud innata de lucha o huida, cuando los estímulos que nos llegan son interpretados como amenazantes. Este proceso se traduce en una serie de cambios físicos observables. Así, por ejemplo, las pupilas se agrandan para mejorar la visión y el oído se agudiza, los músculos se tensan para responder al desafío, la sangre es bombeada al cerebro para aumentar la llegada de oxígeno a las células y favorecer los procesos mentales (Peiro, 1999).

Para unos, el estrés es sinónimo de continuo sobresalto, para otros es equivalente a malestar, y para la mayoría significa tensión, pero en todos los casos el estrés representa para nosotros algo inquietante y algo altamente perjudicial, pero sabemos en realidad ¿Qué es el estrés?

A lo largo del tiempo el organismo humano ha creado un conjunto de respuestas físicas y psicológicas ante situaciones amenazantes o de peligro. De esta forma cuando el ser humano se siente amenazado tensiona los músculos, acelera el pulso cardiaco, aumenta la segregación de adrenalina, la mente se pone en "alerta" y acciona un sin número de respuestas adaptativas aprendidas con el pasar del tiempo. El hecho de que el organismo humano presente este comportamiento de acción ante situaciones de peligro es algo normal, pero actualmente el ser humano vive dentro de una sociedad donde a diario, y a cada instante se encuentra en situaciones amenazantes y de peligro (problemas de trabajo, problemas en las relaciones interpersonales, problemas con la ciudad, etc.), y por eso el organismo se encuentra en estado de alerta constante. Esto

TRABAJOS CON
FALLA DE ORIGEN

origina que las respuestas adaptativa aprendidas por el organismo se presenten todos los días, y que ésta sea la forma normal de vida (Godínez, 1999).

Este autor también menciona que aunque el estrés físico y el emocional son similares, hay diferencias entre ambos. El estrés físico se caracteriza por presentar descargas hormonales, tensar los músculos e interferir en la capacidad del organismo para resistir enfermedades. Pero el estrés no sólo afecta nuestro cuerpo, sino también a nuestros pensamientos y sentimientos, convirtiéndose en un factor muy importante para el desarrollo de la depresión, la ansiedad y otros problemas psicológicos. Los efectos del estrés a largo plazo pueden ser devastadores, porque nos podemos reponer de un mal día, pero puede ser muy difícil soportar un estrés continuo.

En términos generales, el estrés es la resistencia que opone un organismo a cualquier estímulo aplicado desde el exterior; dicho estímulo puede ser de lo más variado, desde el frío intenso a la presión psicológica ejercida sobre un individuo, pasando por una infección bacteriana, una intoxicación, una intervención quirúrgica o un conflicto que pueda surgir entre sentimientos opuestos. En un sentido más restringido, el término se utiliza corrientemente para designar un estado de actividad anormal generado por las presiones que el entorno ejerce sobre la persona. Se trata de una patología típica de la civilización moderna, íntimamente unida a los hábitos de vida de los pobladores de las grandes ciudades y que en contra de una opinión muy generalizada, no es exclusiva de determinados profesionistas, como pueden ser los ejecutivos, sino que puede afectar a cualquier persona que en su entorno laboral, académico o de

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

convivencia, en donde se halla sometida a presiones de diversa índole. El cumplimiento de un horario demasiado estricto y prolongado o el exceso de trabajo, son factores que revisten la misma importancia que una actividad monótona que limita las posibilidades de desarrollo personal. El trabajo mecanizado y repetitivo en una línea de producción, donde la creatividad del operario no encuentra ninguna posibilidad de manifestarse, supone un elemento muy destacado en la aparición del estrés (Latack y Havlovic, 1992).

El sobre estrés puede ser la causa de muchas enfermedades físicas y psicológicas. Cuando se tiene sobre estrés la persona esta cargando con demasiada tensión, es como si se estuviera tratando de manejar un carro apretando el acelerador y el freno al mismo tiempo, en este caso no se avanza nada y tarde o temprano el carro tronará, como alguien puede llegar a tronar si no aprende a manejar el estrés. Las consecuencias de vivir con sobre-estrés se pueden dividir en dos grandes áreas:

Consecuencias físicas. Aunque los trastornos más graves ocasionados por el estrés son los cardiovasculares, el desajuste puede afectar a otros muchos sistemas del organismo. Esto se debe a que la respuesta al estrés está regulada por el Sistema Nervioso Autónomo y el Sistema Endocrino ya que estos sistemas son los encargados de activar la totalidad de las funciones fisiológicas. Es por esto por lo que una sobrecarga en la actividad del Sistema Endocrino y del Sistema Nervioso Autónomo tiene consecuencias en muchas de las funciones vitales aunque no llegue a producir un trastorno. De esta forma el estrés puede provocar

trastornos cardiovasculares, respiratorios, gastrointestinales, musculares, dermatológicos, sexuales, endocrinos e inmunológicos.

Consecuencias psicológicas. Posiblemente los efectos más devastadores que tiene el estrés sobre nosotros son las distorsiones que tiene sobre nuestras emociones y comportamiento. El sobre-estrés genera que nos sintamos frustrados, deprimidos, agresivos, cansados y mal humorados, pero este tipo de sentimientos tan solo son las consecuencias del comportamiento que tenemos frente al estrés. De tal manera que, cuando la mayoría de nosotros tenemos sobre-estrés reaccionamos de las siguientes formas; darse por vencido, agresión, autoindulgencia, autoculpa y afrontamiento defensivo (Godínez, 1999).

2.1 IMPORTANCIA DEL ESTUDIO DEL ESTRÉS.

Las consecuencias anteriores se observan aún más acentuadas en las grandes ciudades, en donde existe mayor número de factores de tensión que producen estados de enfermedad más agudos que en zonas menos pobladas. Es por ello que problemas de hacinamiento, contaminación, deficiencias de servicios públicos, etc. dan como resultado que los pobladores de esa ciudad, estén constantemente bajo tensión por periodos de tiempo prolongados, y lo más grave de esta situación es que se van acostumbrando a estos estados, produciendo una escisión en su persona, de esta forma, sólo damos cuenta de nuestras emociones y en muchos casos ni de esto, en este contexto, Fromm (1983) afirma que el

hombre moderno se ha transformado en un artículo; experimenta su energía vital como una inversión de la que debe obtener el máximo beneficio, teniendo en cuenta su posición y la situación del mercado de la personalidad. Está enajenado de sí mismo y de sus semejantes. Su finalidad principal es el intercambio ventajoso de sus aptitudes, su conocimiento y de sí mismo, de su bagaje de personalidad con otros individuos igualmente ansiosos de lograr un intercambio conveniente y equitativo. Para estos individuos, plantea Fromm, la vida carece de finalidad, salvo la de seguir adelante, en esa actitud de competencia desventajosa para unos. Además afirma que los individuos, actualmente son motivados por sugerencias colectivas; en donde su finalidad es producir y consumir más, como objetos de sí mismos, en donde todas sus actividades están subordinadas a metas económicas y los medios se han convertido en fines; por tal motivo concibe al hombre moderno como un autómata.

Consecuencia de ello, es la incapacidad de interpretar los mensajes corporales, que indican que hay necesidades no satisfechas (alimentarias, de descanso, de recreación, etc.) o bien que ha habido una sobre exigencia personal, cuya consecuencia es, el deterioro de la salud tanto física como emocional del individuo, lo que indica que no se tiene una cultura preventiva de la enfermedad, sino vamos dando solución a los problemas (somáticos y emocionales) cuando estos han adquirido cierta gravedad. He aquí la importancia de hacer este tipo de estudios para conocer los daños que produce el estar sometido por periodos de tiempo prolongado bajo un cierto grado de estrés, así como las consecuencias graves que éste puede provocar al organismo. Lo que nos lleva a reflexionar

acerca de la importancia que tiene por sí mismo el nivel de estrés que vivimos cotidianamente. En este sentido, Velásquez (2001) menciona que sentirse estresado no es tan sólo un estado mental. Además afirma que el estrés crónico mantenido por periodos de tiempo prolongados, puede alterar gravemente el organismo y llegar a producir enfermedades severas, en donde el estrés responde a ciertos estímulos externos que activan en el organismo una respuesta emocional y fisiológica debido sobre todo a: Factores medioambientales (casa, vecinos, trabajo, escuela, etc.), sucesos importantes que han sucedido a lo largo de la vida, traumas y abusos como (accidentes, fobias, etc.). Así que el estar sometido por tiempos prolongados a fuertes tensiones puede desencadenar alteraciones físicas y emocionales, que pueden originar un desequilibrio tanto orgánico como psíquico, que en algunos casos puede llevar hasta el suicidio cuando no se recurre a la atención profesional. Al respecto, Troch (1982) menciona que el hecho de que tantas personas se quiten la vida cada año, que ocurran tantos accidentes automovilísticos, que el consumo de alcohol, drogas y de tranquilizantes aumente año tras año, que la criminalidad juvenil plantee cada vez problemas más serios, es en muchos casos la consecuencia de estar sometidos por largos tiempos a niveles altos de estrés, y lo peor es no reconocerlo para buscar la manera de afrontarlo. Asimismo, afirma que en los grandes núcleos de la población como Estocolmo, Maniatan o Boston (—sic- México es una ciudad que cuenta con mayor número de habitantes que las mencionadas por este autor) tan sólo el 20 % de la población no se vea en la necesidad de buscar una terapia psíquica son datos que no queremos escuchar.

Tanto médicos como psicólogos han reconocido desde hace tiempo que las personas son más proclives a enfermedades de todo tipo cuando están sometidas a un gran estrés. Los acontecimientos negativos, tales como la muerte de un ser querido, parecen causar el suficiente estrés como para reducir la resistencia del cuerpo a la enfermedad. Sin embargo, las circunstancias positivas, tales como un nuevo trabajo o el nacimiento de un bebé en casa, también pueden alterar la capacidad normal de una persona para resistir la enfermedad. Considerando estos aspectos, los sociólogos han elaborado una lista de situaciones vitales y han calculado el relativo efecto del estrés en cada una de ellas. Así, por ejemplo, la muerte del cónyuge encabeza la lista con un 100; mientras que los problemas con el jefe representan 23; ser despedido, 47; ir a la cárcel, 63; cambio en los hábitos de sueño, 16; divorciarse, 73 (Barriga, 1992).

Por otra parte, Troch (1982) menciona que para estudiar el estrés es importante destacar que existen tres clases de estresores físicos a tomar en cuenta. Tenemos, en primer lugar, cualquier tipo de actividad corporal; el correr, el nadar, el partir leña, jugar fútbol, escalar una montaña, etc. que causan estrés, ya que el organismo debe tener a disposición una mayor cantidad de energía para realizar ese esfuerzo. En segundo lugar, nos encontramos sometidos a condicionamientos físicos que nos obligan, de vez en cuando, a una reacción de estrés, por ejemplo: el calor elevado, el ruido, los estímulos ópticos, el frío, las heridas, entre otras. En tercer lugar, pueden ponerse en marcha en el cuerpo procesos que deben ser respondidos con el estrés, así por ejemplo: las bacterias, los virus, las sustancias tóxicas o las sensaciones de dolor exigen una reacción

general de acomodación-equilibrio del cuerpo. Además, afirma que también se deben estudiar los estresores mentales, que son cualquier desafío del interés propio de las personas, tanto la tarea profesional que es un rompecabezas, como la lectura de un libro especializado o el juego de ajedrez que obliga a concentrar totalmente la atención.

Además, se debe resaltar que nuestras experiencias estresoras provienen de tres fuentes básicas: nuestro entorno, nuestro cuerpo y nuestros pensamientos. El entorno se refiere a las condiciones ambientales, como pueden ser, ruidos, aglomeraciones, demandas de adaptación, etc. Las fisiológicas se refieren a nuestro organismo: enfermedad, accidentes, trastornos, etc. Las amenazas exteriores producen en nuestro cuerpo unos cambios estresantes. De modo que nuestra forma de reaccionar ante los problemas, las demandas y los peligros, viene determinada por una aptitud innata de lucha o huida, cuando los estímulos que nos llegan son interpretados como amenazantes. Este proceso se traduce en una serie de cambios físicos observables. Así, por ejemplo, las pupilas se agrandan para mejorar la visión y el oído se agudiza, los músculos se tensan para responder al desafío, la sangre es bombeada al cerebro para aumentar la llegada de oxígeno a las células y favorecer los procesos mentales. Las frecuencias cardíaca y respiratoria aumentan, y como la sangre se desvía preferentemente hacia la cabeza y el tronco, las extremidades y sobre todo las manos y los pies, se perciben fríos y sudorosos. Si no se libera al organismo de estos cambios ocurridos durante la fase de reconocimiento y consideración de la amenaza, se entra en un estado de estrés crónico. Cuando uno se siente estresado y añade

aun más estrés, los centros reguladores del cerebro tienden a hiperreaccionar ocasionando desgaste físico, crisis del llanto, y potencialmente depresión (Erosa, 1999).

Miles de investigaciones en medicina han reconocido que el estrés es un factor de riesgo de enfermedades crónicas, debido a que las reacciones fisiológicas que lo acompañan se vinculan de alguna manera con la etiopatogenia de muchas enfermedades, ya sea debido a la prolongación o reiteración de los cambios producidos o a la demora en la recuperación de los valores basales de los parámetros que hayan sido alterados. Por otra parte, se ha demostrado que el estrés puede ser un factor predisponente de enfermedades infectocontagiosas, al disminuir las defensas inmunológicas del organismo (García, Rodríguez, Barbón y Cárdenas, 1997).

Lo anterior lleva a pensar que el estrés representa aquellas condiciones bajo las cuales los individuos enfrentan exigencias que no pueden satisfacer física o psicológicamente, y que provocan alguna alteración en uno u otro de los niveles de estados emocionales. Las exigencias pueden variar entre una situación y otra, asimismo pueden variar las capacidades de una persona a otra o aún, para la misma persona al día siguiente, al mes o al año (Valadez, 1995).

Por su parte, Matey (1998) afirma que las teorías sobre el estrés, lanzadas por el fisiólogo Walter Canon, primero, y el científico Hans Seyle, después, se han convertido, por fin, en evidencia científica y que hoy, ni la Justicia duda ya de la

veracidad de uno de los conceptos que más ha revolucionado la medicina del siglo XX: que el estrés es uno de los responsables directos de las enfermedades psíquicas y físicas más comunes y más mortales que afectan a la Humanidad: patología cardiovascular, diabetes, asma, cáncer, hipertensión, osteoporosis, ansiedad, depresión, insomnio, pérdida de memoria e incluso, envejecimiento.

A partir de los estudios realizados por Selye, el interés por estudiar el estrés y sus efectos se fue incrementando considerablemente, según Lazarus y Folkman (1986) afirman que las investigaciones más sobresalientes en el estudio del estrés, han sido las de Lazarus (1966), Lazarus y Cohen (1977), Lazarus y Folkman (1978, 1980 y 1984), Levison y Mackee (1978) y Horowitz (1976) entre otros. Así que, el interés actual al estudio del estrés es mayúsculo, porque como mencionan Ivancevich y Matteson (1992) la mayoría de los actuales libros de texto de medicina, atribuyen entre 50 y 70 % de las enfermedades a causas relacionadas con el estrés. Si consideramos este porcentaje como un índice alarmante, es necesario realizar estudios para encontrar la raíz de los problemas que ocasionan el alto índice de estrés, por tal motivo, es importante poner énfasis a este tipo de estudios para encontrar los métodos que reduzcan dichos niveles estresantes y reducir asimismo el porcentaje en enfermedades somáticas, las cuales en su mayoría están relacionadas con problemas emocionales.

2.2 HISTORIA DEL ESTRÉS

Hasta finales del siglo XIX, la ansiedad extrema se atribuía, de forma errónea y rutinaria, a trastornos respiratorios o cardíacos. Por aquel entonces, Sigmund Freud identificó la neurosis de angustia como un diagnóstico diferenciado. Freud creía que la angustia tiene su origen en las pulsiones sexuales o agresivas de una persona que resultan inaceptables a la misma. La angustia actúa entonces como acción defensiva para reprimir o reconducir tales pulsiones. Cuando los mecanismos de defensa inconscientes son insatisfactorios, aparece una reacción de angustia neurótica. Los síntomas de la neurosis de angustia, descrita por el psicoanálisis, son similares al complejo sintomático que se denomina, genéricamente, ansiedad. Pero cuando los psicólogos y los médicos hablan de la ansiedad en general, no suelen implicar los mecanismos pulsionales internos que Freud describió como neurosis de angustia. Los teóricos del aprendizaje ven la ansiedad desde otra perspectiva. Algunos creen que la ansiedad se aprende cuando los miedos innatos del individuo concurren con objetos y sucesos previamente neutrales. Por ejemplo, un niño que se asusta por un fuerte ruido cuando juega con un juguete determinado puede asociar la ansiedad a este juguete. Otros teóricos del aprendizaje, por su parte, subrayan la importancia del aprendizaje por imitación de modelos y el desarrollo de pautas de pensamiento específicas, favorecedoras de la ansiedad. Los psiquiatras reconocen diversos trastornos mentales en los que la ansiedad es el principal problema, como los ataques de pánico o el trastorno de ansiedad generalizada. Los ataques de pánico ocurren intermitentemente, mientras que la ansiedad

generalizada es crónica. En las fobias y los trastornos obsesivo-compulsivos, el miedo se experimenta cuando se trata de dominar otros síntomas. Los trastornos de ansiedad son los trastornos mentales más comunes en los países occidentales. Además hay evidencia de que el trastorno de ansiedad se da en más de un miembro de la misma familia. El tratamiento más común para la ansiedad es la combinación de medicamentos, psicoterapia, modificación de conducta y otros tratamientos de apoyo como las técnicas de relajación (Universidad Autónoma de Madrid, 2001).

Es importante resaltar que uno de los primeros en estudiar el estrés fue Seyle, y en este sentido, Ortega (1999) nos informa que el concepto de Estrés se remonta a la década de 1930, cuando un joven austriaco de 20 años de edad, estudiante de segundo año de la carrera de medicina en la Universidad de Praga, llamado Hans Selye, observó que todos los enfermos a quienes estudiaba, indistintamente de la enfermedad propia, presentaban síntomas comunes y generales: cansancio, pérdida del apetito, disminución de peso, astenia, etc. Esto llamó mucho la atención a Selye, quien lo denominó el "Síndrome de estar Enfermo". Este autor observó que ciertas enfermedades presentaban un síndrome inespecífico difícil de diagnosticar, se motivó a investigar con detenimiento que el estrés no era solo una respuesta conductual, sino que algo dentro del organismo lo generaba y después de una larga investigación de tipo puramente fisiológico, llegó a la conclusión de que el estrés era un conjunto de reacciones fisiológicas ante cualquier forma de estímulo nocivo (incluía las amenazas psicológicas). A esta reacción le llamó Síndrome General de Adaptación. Más adelante él mismo lo

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

conció como una reacción del organismo acosado por las demandas del entorno y los agentes nocivos.

2.3 DEFINICIÓN

La palabra estrés, es tan popular y se utiliza con muy poco o nulo conocimiento de su significado, sus consecuencias y como algo absolutamente negativo; ignorando que existe un estrés positivo, ante el cual el organismo se ve beneficiado con ciertos estresores, al respecto, Lazarus y Folkman (1986) afirman que "el estrés puede ser considerado positivo o negativo de acuerdo a la percepción de la persona: se le llama Distrés al estrés asociado con sentimientos negativos y estados corporales perturbantes; y Eustrés a aquel que está asociado con sentimientos positivos y estados corporales saludables". De igual modo, Valadez (1995) plantea que el estrés tiene también su aspecto positivo, al ser una parte necesaria para el cambio y desarrollo psicológico del individuo, y que es un elemento que se encuentra estrechamente relacionado con los conceptos de motivación y atención, y afirma que en este sentido es una característica inevitable de la existencia humana, por lo tanto en cierta cantidad puede ayudar a que una persona esté interesada y/o alerta en determinados aspectos de la vida. Por lo tanto, el estrés es un hecho habitual en nuestras vidas. No puede evitarse, porque cualquier cambio al que debamos adaptarnos representa estrés. Los sucesos negativos, daño, enfermedad o muerte de un ser querido, son hechos estresantes,

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

así como los sucesos positivos; Ascender en el trabajo trae consigo el estrés del nuevo status, de nuevas responsabilidades.

Pero ¿qué es el estrés?, al respecto, Burns (1990) plantea que estamos familiarizados con la palabra "estrés", pero poco sabemos lo que es, y afirma que el estrés ocurre cuando pierdes tu trabajo, o no tienes dinero para pagar tus deudas o cuando un familiar ocupa una operación. La mayoría de nosotros piensa que "estrés" es sinónimo de "preocupación". Si estás preocupado estás "estresado". Sin embargo, para el cuerpo, la palabra estrés tiene un significado mucho más amplio. Para el cuerpo el estrés es sinónimo de cambio. Cualquier cosa que cause un cambio en tu vida causa estrés. No importa si es un cambio "bueno" o "malo", ambos son estresantes. Cuando encuentras tu casa soñada, es estrés, si te rompes una pierna, eso es estrés. Bueno o malo, si es un cambio en tu vida es estresante para tu cuerpo. Aún los cambios imaginarios son estresantes, de hecho los cambios imaginarios son los que llamamos "preocupaciones". Si temes que no tendrás suficiente dinero para pagar la renta, eso es estrés. Si te preocupa la posibilidad de ser despedido de tu trabajo, eso es estrés. Si crees que te darán un aumento eso también es estrés (aunque sea un cambio positivo). No importa si el evento es bueno o malo, real o imaginario, cualquier cambio produce estrés. Cualquier cosa que causa un cambio en la rutina cotidiana es estrés. Cualquier cosa que cause un cambio en la salud del cuerpo es estrés. Por tal motivo, es difícil consensar una definición de lo que es el estrés, ya que existen varias definiciones de ellas según los autores que la manejen por eso existen varias definiciones. En este sentido, Tangogift (2001), plantea que

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

después de un tiempo de incómodas vacilaciones, es muy arriesgado dar una definición ambigua e imprecisa que dejaría bastante insatisfecho, pero que no hay por que preocuparse, porque a la medicina le ocurre lo mismo. Cuando para describir stress o estrés dice que se trata de un "síndrome general de adaptación", por lo tanto, la medicina misma debe resignarse a una definición que acepta como incompleta, poco específica y demasiado general. Además, la medicina plantea que podemos afirmar, prácticamente, que existe una definición del estrés para cada persona que lo sufre, y que todas son individualmente válidas, y que en síntesis, lo importante es saber esto: estrés es la suma de tensiones mentales y físicas a que nos somete cada una de las circunstancias de nuestra vida —desde el nacimiento hasta la muerte—, obligándonos a reaccionar de alguna manera, ya sea que dichas circunstancias representen hechos deseables y beneficiosos o indeseables y perjudiciales. Cuando esas reacciones o respuestas resultan insuficientes o inadecuadas, las tensiones que las generaron no son completamente neutralizadas, completamente dispersadas, y van acumulándose como un sedimento, como una verdadera sobrecarga que termina obrando negativamente y con distintos grados de intensidad e importancia sobre nuestra salud orgánica y/o psíquica. Por lo tanto, puede decirse, entonces, que el estrés perjudicial se manifiesta cuando queda alterado el equilibrio de la relación cantidad de tensión- calidad de respuesta. Finalmente, Rodríguez (1998) sostiene que se han dado algunas definiciones científicas que son un tanto confusas, pero la que mejor, sigue pareciendo, es la del propio Selye por sencilla y clara, el cual define al estrés como la acomodación de una persona a situaciones nuevas y la

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

respuesta inespecífica y estereotipada a todos los estímulos que trastoman su equilibrio.

Asimismo, es importante mencionar que el origen de la palabra **Estrés**, parece haber llegado al idioma inglés (entre los siglos XII y XVI) del término francés antiguo *destresse*, que significaba ser colocado bajo estrechez u opresión (francés antiguo: *estresse*). Por consiguiente, su forma inglesa original era *distress*, y a través de los siglos a veces perdía el "di" por mala pronunciación, por lo que en la actualidad, en inglés existen dos palabras, *stress* y *distress*, que tienen significados bastante diferentes, el primero ambiguo, en tanto que el segundo siempre indica algo desagradable (Fontana, 1995). De igual modo, este autor plantea que en términos de sus orígenes, *stress* tiene que ver con la construcción u opresión de algún tipo, y *distress* con el estado de estar bajo esta construcción u opresión. Pero el inglés moderno parece necesitar una palabra que se ubique entre "presión" y "énfasis", que contenga algo de las connotaciones potencialmente dolorosas de la primera y algo de las connotaciones más neutrales de la última. Con el paso del tiempo *stress* (en español **estrés**) se ha convertido en esa palabra.

En la literatura técnica dentro del habla inglesa, el concepto parece inclinarse por definir *stress* como presión/énfasis, más que como construcción/opresión. El significado de esto es que la palabra (y las experiencias que representa) no puede verse ni como buena ni como mala en sí misma. Antes de juzgarla, debemos tener en cuenta el contexto en el que ocurre. En un extremo

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

de la escala, el estrés representa aquellos desafíos que nos excitan y nos mantienen alertas, sin los cuales, para muchas personas, la vida se volvería monótona y sin sentido. Por otro lado, en el otro extremo de la escala, el estrés representa aquellas condiciones bajo las cuales los individuos enfrentan exigencias que no pueden satisfacer de manera física o psicológica. Por consiguiente, en un extremo de la escala, el estrés actúa a favor de la vida; en el otro, atenta contra ella, y para entender cómo funciona esto, siempre debemos tener en la mente ambos extremos de la escala (Fontana, 1995).

Por otro lado, López (1997) plantea que el estrés es una palabra derivada del latín que se hizo popular en el siglo XVI, con el significado de infortunio y adversidad; después, en el siglo XVIII, se utilizó el término para referir la fuerza y la tensión de una persona, así como la facultad de su vida mental.

Por su parte, Huichan (1998) cita una definición a la palabra estrés que encontró en el Webster's New Twenty Century Dictionary (1976) en donde se afirma que stress significa *Strain* (tensión sobre estiramiento) o *Pressure* (presión), lo anterior nos denota que la palabra estrés según este diccionario, significa estados de tensión, ya que los dos significados que nos da son sinónimo, o sea tensión y presión denotan un mismo estado.

En cuanto el término estrés con toda su connotación, Selye (1954, 1956, 1974, como se cita en Buendía, 1993) lo define como una respuesta fisiológica no específica de un organismo a los agentes provocadores que él denominó

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

"estresores", sin embargo, al igual que la psicología ambiental, la definición de estrés tiene varias connotaciones propuestas por diferentes autores, y de igual modo, sólo daremos las más acertadas para el presente trabajo. De este modo, Buendía (1993) plantea que en las últimas décadas se han producido diferentes intentos por captar y dar sentido al término estrés, produciéndose un cambio desde la perspectiva fisiológica a otras que incluyen los aspectos psicológicos del individuo que experimenta la tensión, y que esto se debe a que progresivamente se va pasando de contemplar al individuo como un mero organismo a estudiarlo teniendo en cuenta su actividad mental en relación con su medio. Además afirma que las relaciones del individuo con su medio se sitúan así en una relación de homeostasis con el mundo externo e interno. En este sentido, Fontana (1995) sostiene que la palabra estrés es utilizada con vaguedad, y diferentes personas y grupos le dan distintos significados. Médicos, ingenieros, psicólogos, consultores administrativos, lingüistas y legos, todos la usan de una manera distinta que les es propia. De tal forma que los médicos hablan del estrés en términos de mecanismos fisiológicos; los ingenieros, en términos de soporte de carga; los psicólogos, basándose en el cambio conductual; los consultores administrativos se refieren a las necesidades de la organización; los lingüistas lo consideran como acentuación silábica, y los legos como casi cualquier cosa bajo el sol, desde las complicaciones en el balance del presupuesto familiar, hasta los padres que se tensan por ciertas cosas que sus hijos hacen o dejan de hacer. Por tal motivo, este autor define al estrés como una exigencia a las capacidades de adaptación de la mente y el cuerpo. Por su parte, Ortega (1999) menciona que hace más de medio siglo, Hans Selye definió el estrés como: la respuesta no específica del organismo

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

a cualquier demanda del exterior. Gutiérrez (1999) sostiene que el estrés ha sido definido como una característica que depende exclusivamente del entorno que nos rodea, diferenciando las circunstancias que producen mayor tensión de aquellas más relajantes y tranquilizadora. Valadez (1995) la define como un proceso que ocurre cuando hay desequilibrio entre las demandas ambientales y la capacidad de respuesta del organismo. Asimismo, Barrantes (1998) la define como un proceso en el cual la relación entre el individuo y su medio, en términos de esa relación dinámica se produce en dos procesos: La valoración cognitiva que cada individuo hace de las demandas ambientales y las estrategias de afrontamiento con que cuenta para hacer frente a dichas demandas.

Para fines de este estudio definimos al estrés de acuerdo con Valadez (1995), en donde se considera que el estrés son todas aquellas respuestas del organismo a circunstancias anormales. El término "estrés", se refiere tanto a estados corporales y mentales alterados (intensificados), como a las causas de tales estados. Es decir, son todas aquellas condiciones ambientales (por ejemplo, ruido, contaminación, asaltos, etc.), que son molestas y que parecen causarte problemas tales como; agresividad, nerviosismo o problemas físicos, entre otras cosas.

TESIS COM
FALLA DE ORIGEN

2.4 TIPOS DE ESTRESORES.

Es importante señalar que existen diferentes estresores y diferentes causas que lo provocan. En este sentido, Lazarus y Cohen (1977); Ittelson, Proshansky y Rivlin (1978); Dubos (1978) y Levy-Leboyer (1985), afirman que los principales estresores del ámbito social y el medio ambiente que influyen en el comportamiento humano son: el hacinamiento, la enfermedad, la contaminación, el ruido, deficiencias en los servicios urbanos y el delito. Asimismo, Román (1999) afirma que los estresores son estímulos que perturban nuestro equilibrio, además dice que son factores que nacen en general de la organización de la vida laboral, de la estructura de la convivencia familiar, de las relaciones sociales, de las posibilidades de gozar de tiempo libre, de la seguridad económica y de la estabilidad del trabajo. Suelen entonces, ser muy variados: Físicos, como el ruido, un ambiente con temperaturas muy altas, estímulos ópticos fuertes y persistentes. Psicosociales: que están íntimamente relacionados y dados por nuestras reacciones a las situaciones que generan ansiedad a los desengaños, a los conflictos, a las dificultades para tomar una decisión, a la coacción de los superiores en el trabajo y a la presión del tiempo. Además, plantea que fuera de éstos estresores externos, existen también individuales, que provienen de la personalidad del sujeto: metas demasiado altas en personas muy ambiciosas, necesidad de obtener prestigio, temor al fracaso o al abandono, una exagerada competitividad y falta de seguridad.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

En la siguiente tabla, Troch (1982) menciona los estresores más significativos de acuerdo con las investigaciones en este campo, esta lista es retomada como referencia por varios autores y se consideran estos estresores los más importantes y significativos. En dicha tabla aparecen los estresores más estresantes así como el nivel de estrés (en escala del cero al 100) que provoca en las personas.

PUNTOS DE ESTRÉS	SITUACIÓN DE ESTRÉS.
100	Muerte del cónyuge
73	Divorcio
65	Separación matrimonial
63	Estancia en la cárcel
63	Muerte de un familiar cercano
53	Algunas heridas o enfermedad
50	Matrimonio
47	Pérdida del puesto de trabajo
45	Reconciliación con el cónyuge
45	Pasar al retiro
44	Cambio en el estado de salud de un miembro de familia
40	Embarazo
39	Dificultades sexuales
39	Ampliación de la familia
39	Reorganización en la empresa
38	Cambio en la situación financiera
37	La muerte de un buen amigo

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

36	Cambio del ámbito de las tareas profesionales
35	Riñas en el matrimonio
31	Hipoteca o crédito
30	Vencimiento de una hipoteca o un préstamo
29	Mutación del ámbito de responsabilidad en el lugar de trabajo
29	La marcha de casa de un hijo o hija
29	Problemas con los familiares del cónyuge
28	Éxito personal especial
26	La esposa comienza a trabajar fuera de casa o deja el trabajo
26	Comienzo o final de la asistencia a la escuela
25	Cambio en las condiciones de vida
24	Cambio en las costumbres personales
23	Problemas con el jefe
20	Cambio de horario de trabajo o de sus condiciones
20	Cambio de vivienda
20	Cambio de escuela
19	Cambio de comportamiento durante el tiempo libre
19	Cambio de actividad en el ámbito eclesial
18	Cambios de actividad en el ámbito social
16	Cambio en el horario de dormir
15	Cambio del número de encuentros familiares
13	Cambio en las costumbres de comer
13	Vacaciones
13	Nochebuena
11	Trasgresiones leves de la ley

TABLA No. 1 Estresores más significativos.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

2.5 EFECTOS PRODUCIDOS POR EL ESTRÉS

Por lo descrito anteriormente, es necesario estudiar los efectos causados por el estrés, sin embargo, existen diferencias entre los autores al describir los efectos del estrés en diversos niveles. Aunque en muchas ocasiones coinciden, en otras difieren, por tal motivo, en el presente trabajo se referirán y clasificarán los efectos según la importancia que los autores destacan y sobresaltan estos efectos, los cuales se producen a nivel fisiológico, psicológico y conductual. En este sentido Sandín (1993) y Rivera (1998) afirman que el estrés puede influir sobre la salud porque modifica el funcionamiento fisiológico general del organismo (por ejemplo frecuencia cardíaca, presión sanguínea, respiración, tensión muscular, etc), la actividad neuroendocrina y la competencia inmunológica. Además Sandín (1993) plantea que indirectamente el estrés también puede alterar la salud al estimular comportamientos poco saludables como el fumar, el abuso de sustancias (alcohol, drogas, bulimia, etc), el insomnio o la anorexia. Por su parte, García et al. (1997), plantean que la persistencia de un estado de estrés conlleva a la aparición de un amplio abanico de posibles trastornos orgánicos, los cuales han sido conocidos tradicionalmente como trastornos psicósomáticos, aunque este término se considera obsoleto en la actualidad, pues todas las enfermedades tienen componentes psicológicos y somáticos, y por ende no sería lícito reservar el término para sólo una parte de ellas. además, sostienen que ha sido demostrado, que el estrés actúa específicamente en el organismo sobre el sistema cardiovascular, el respiratorio y el digestivo, sobre la musculatura, la piel y el

TESIS CON
FALLA DE ORDEN

sistema inmunológico y que también pueden aparecer enfermedades psíquicas como las diferentes formas de ansiedad y depresión.

Asimismo, el endocrinólogo Fardella (como se cita en Disegni 1999), explica que si se elevan en forma crónica los niveles de cortisol en la sangre, como consecuencia de estar sometido por periodos de tiempo prolongados bajo estrés, puede ser problemático para la salud de las personas, ya que si no disminuyen los niveles de estrés puede subir la presión arterial y aumentar la presencia de azúcar en la sangre. Del mismo modo, Meichenbaum y Cameron (1987), afirman que desde el punto de vista físico, el estrés se caracteriza por el incremento de la actividad de los sistemas endocrino y vegetativo, es decir, los correspondientes a las glándulas de secreción interna (que vierten en la sangre o la linfa productos que actúan sobre todo el organismo) y a los procesos orgánicos independientes de la voluntad. El aumento del nivel en la sangre de muchas de estas sustancias de secreción interna influye de modo decisivo en el funcionamiento de los distintos órganos del cuerpo. Es un proceso normal en el curso del cual el organismo se adapta a los cambios producidos. Sin embargo, muchas de las sustancias liberadas están destinadas a desencadenar reacciones que en estado normal constituyen la respuesta ante un determinado peligro. Si, debido a las normas que impone la sociedad, el individuo no puede exteriorizar esa reacción, la respuesta deriva hacia otros órganos y provoca una lesión o una afección orgánica. En condiciones extremas, cuando la presión ejercida sobre el individuo es muy superior a su capacidad de reacción y de adaptación, el fallo generalizado de

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

estos mecanismos de defensa puede incluso llegar a provocar la muerte de la persona.

Por otro lado, en una página de Internet de la Universidad Autónoma de Madrid (2001) se afirma que el estrés es un proceso físico, químico o emocional productor de una tensión que puede llevar a la enfermedad física. Además sostiene que una eminente autoridad en estrés, es el médico canadiense Hans Selye, quien identificó tres etapas en la respuesta del estrés. En la primera etapa, alarma, el cuerpo reconoce el estrés y se prepara para la acción, ya sea de agresión o de fuga. Las glándulas endocrinas liberan hormonas que aumentan los latidos del corazón y el ritmo respiratorio, elevan el nivel de azúcar en la sangre, incrementan la transpiración, dilatan las pupilas y hacen más lenta la digestión. En la segunda etapa, resistencia, el cuerpo repara cualquier daño causado por la reacción de alarma. Sin embargo, si el estrés continúa, el cuerpo permanece alerta y no puede reparar los daños. Si continúa la resistencia se inicia la tercera etapa, agotamiento, cuya consecuencia puede ser una alteración producida por el estrés. La exposición prolongada al estrés agota las reservas de energía del cuerpo y puede llevar en situaciones muy extremas incluso a la muerte. Estos trastornos psicosomáticos generalmente afectan al sistema nervioso autónomo, que controla los órganos internos del cuerpo. Ciertos tipos de jaqueca y dolor de cara o espalda, el asma, úlcera de estómago, hipertensión y estrés premenstrual, son ejemplos de alteraciones relacionadas con el estrés.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

De igual forma, Borrás (1994), menciona que el cerebro percibe una actividad estresante, cuando el hipotálamo libera corticosteroides. De esta forma, cuando las hormonas del estrés, como la adrenalina y la noradrenalina, se mantienen en niveles elevados en el organismo pueden producirse:

- Pérdida de memoria, envejecimiento.
- Fatiga, tensión.
- Boca seca.
- Irritabilidad.
- Alteraciones en el sistema inmune, cáncer.
- Úlceras de estómago.
- Pérdida de masa muscular.
- Pérdida de masa ósea, osteoporosis.
- Depresión.
- Tensión alta, enfermedades coronarias.

Además plantea que la tensión alta o hipertensión es una de las alteraciones más comunes que agrava el estrés. Aunque no hay síntomas apreciables, la hipertensión puede dañar los riñones y llevar a un ataque de apoplejía. Otras alteraciones relacionadas con el estrés y de orden más común son los problemas gastrointestinales. Los más serios son las úlceras pépticas y la anorexia nerviosa. Las úlceras están producidas por un exceso de jugos gástricos o por una sensibilidad excesiva en una zona de la pared digestiva, lo que causa náuseas y dolor. Otras alteraciones gastrointestinales producidas por el estrés son las dolencias inflamatorias del colon y el intestino, tales como la colitis ulcerosa y la

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

ententis local. Las alteraciones respiratorias también se pueden ver afectadas por el estrés. La más común de ellas es el asma, que puede estar producida por contratiempos de tipo emocional. Los ataques de asma se caracterizan por respiración dificultosa, jadeos y la sensación de asfixia. Asimismo, afirma que el estrés emocional puede causar o empeorar muchos trastornos de la piel, desde picores, cosquilleo y dolor hasta los que producen sarpullido y granos. Las situaciones más traumáticas, como pueden ser accidentes, catástrofes o experiencias de guerra pueden ocasionar una alteración hoy llamada alteración de estrés post-traumática. Conocida en tiempos de guerra como neurosis de guerra, esta alteración pasó a denominarse así tras su aparición en ex-combatientes que volvían de Vietnam e intentaban reincorporarse a la vida civil. Sus síntomas, que pueden tardar meses en aparecer tras observar un estado inicial de aturdimiento, incluyen la irritabilidad nerviosa, dificultad en relacionarse con el entorno y depresión.

En la página de Internet de la Universidad Autónoma de Madrid (2001) se expone la figura 1 en donde se puede apreciar claramente el efecto de estrés en el cerebro, cómo lo percibe y sus efectos, de esta forma se observa que la percepción del estrés está influida por las experiencias personales, la genética y la conducta (observar figura 1).

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

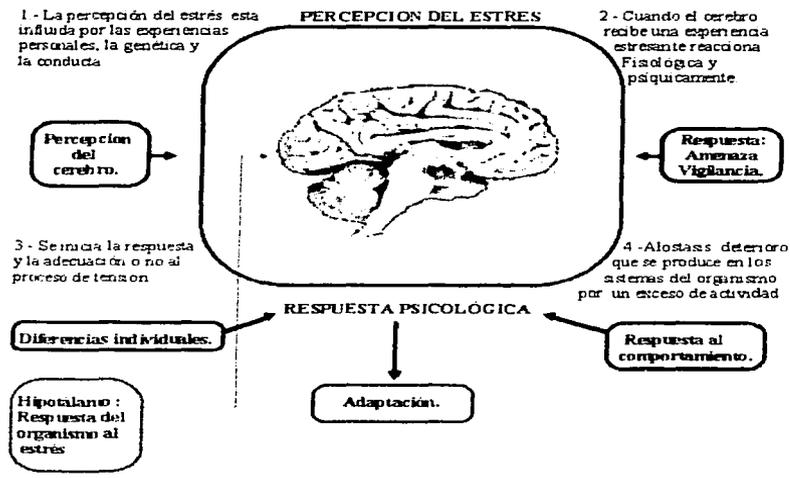


Figura 1 Percepción del estrés en el cerebro.

Por su parte, Burns (1990) sostiene que Cuando la persona está expuesta a niveles altos de estrés ésta comunicación comienza a deteriorarse. Cuando éstos mensajeros "fallan" la persona comienza a sufrir síntomas tales como: insomnio, dolores generalizados, depresión, angustia etc. A ésta condición se le llama "sobre-estrés". Al respecto, Winowski (2000), plantea que algunas personas para disminuir estos síntomas consumen ciertas sustancias llamadas "levanta-muertos" (por ejemplo; azúcar, alcohol, café, marihuana, cocaína, etc.), porque estas sustancias logran un aparente estado de relajación al estimulan

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

ciertas zonas del cerebro, esto origina que las células cerebrales se comunican entre sí mediante "mensajeros químicos". La existencia de este centro de placer también ha sido verificada en los humanos por medio de la neurocirugía. En ciertas operaciones del cerebro es posible que la persona se encuentre consciente como por ejemplo: cirugía de ciertos tumores cerebrales o epilepsia. En éstos casos cuando su centro cerebral del placer ha sido estimulado por el cirujano el paciente reporta una sensación agradable. Si el paciente se encuentra bajo mucho estrés o deprimido, la estimulación es mucho más agradable, incluso el paciente reporta la estimulación como "increíblemente placentera". Las sustancias llamadas levanta-muertos, son capaces de estimular directamente los centros cerebrales del placer. Normalmente éstos centros son estimulados naturalmente por los "mensajeros alegres" de nuestro cerebro, al tomar sustancias que aumentan nuestros mensajeros alegres estimulamos nuestro centro del placer cerebral. Si una persona tiene niveles adecuados de "mensajeros alegres", una estimulación adicional es simplemente agradable, pero si la persona tiene bajos niveles de mensajeros ya sea por sobre-estrés o por condiciones genéticas su centro del placer cerebral se encuentra en un estado francamente raquítico y por consiguiente cualquier estimulación a éste centro será increíblemente poderoso. La persona carente de mensajeros alegres se "autoestimula" mediante los levanta-muertos hasta el grado de vomitar, o en el caso del alcohol, hasta el grado de la inconsciencia. Por ejemplo, la decisión de tomar una cerveza se ha hecho en una área profunda y primitiva del cerebro. El pensamiento racional ocurre en las áreas más superficiales del cerebro llamada "corteza cerebral". La siguiente capa más profunda es llamada "sub-corteza" y

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

está a cargo de las funciones automáticas del cerebro. Cuando una persona camina, la sub-corteza se encarga de mover los brazos para equilibrar a la persona, también se encarga del flujo de sangre hacia los músculos, de la temperatura y la respiración. Todo esto es automático. La persona no tiene que "pensar" en ello.

Ante cualquier situación de estrés, externo o interno, el sistema nervioso central, el eje hipotalámico hipofisario (HPA), el metabólico y el inmune responden, y que el precio que cada persona paga por adaptarse a las situaciones estresantes es lo que científicos de la Universidad Rockefeller y colaboradores de la revista New England, denominan carga alostática. Es, en definitiva, el desgaste que se produce tanto por una actividad extrema o demasiado baja de los sistemas enumerados anteriormente como respuesta a las tensiones, y ese precio no es el mismo para todos (Universidad Autónoma de Madrid, 2001).

Por otro lado, se ha investigado también que el sistema cardiovascular puede verse seriamente afectado por el estrés. Estas investigaciones han demostrado que las personas con bajo control sobre sus trabajos y una fuerte demanda psicológica tienen más riesgo de sufrir enfermedad coronaria, o trabajos que han asociado las tensiones y las frustraciones diarias con un mayor riesgo de sufrir un infarto de miocardio lo demuestran. La relación entre estrés y cardiopatía isquémica está muy documentada, afirman varios especialistas en la materia, así como su papel, por ejemplo, en las úlceras pépticas (García. et al. 1997).

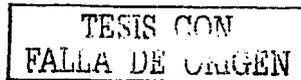
TESIS CCM
FALLA DE ORIGEN

De cierto modo, como ya se ha visto, el vivir bajo estrés por periodos de tiempo prolongado, genera una alteración de salud tanto física como emocional en los individuos, al respecto, Ortega (1999) afirma que La práctica médica ha constatado por años las enfermedades producto del estrés, los estilos de vida actuales son cada día más demandantes, esto lleva al hombre moderno a incrementar notablemente en mucho sus cargas tensionales y produce la aparición de diversas patologías. Además menciona que las enfermedades que sobrevienen a consecuencia del estrés pueden clasificarse en dos grandes grupos:

1) Enfermedades por Estrés Agudo.

Aparecen en los casos de exposición breve e intensa a los agentes lesivos, en situaciones de gran demanda que el individuo debe solucionar, aparece en forma súbita, evidente, fácil de identificar y generalmente es reversible. Las enfermedades que habitualmente observan son:

- Úlcera por Estrés
- Estados de Shock
- Neurosis Post Traumática
- Neurosis Obstétrica
- Estado Posquirúrgico



2) Patologías por Estrés Crónico.

La persistencia del individuo ante los agentes estresantes durante meses o aun años, produce enfermedades de carácter más permanente, con mayor importancia y también de mayor gravedad. El estrés genera inicialmente alteraciones

fisiológicas, pero su persistencia crónica produce finalmente serias alteraciones de carácter psicológico y en ocasiones falla de órganos blanco vitales. A continuación se mencionan algunas de las alteraciones más frecuentes:

- Dispepsia
- Gastritis
- Ansiedad
- Accidentes
- Frustración
- Insomnio
- Colitis Nerviosa
- Migraña
- Depresión
- Agresividad
- Disfunción Familiar
- Neurosis de Angustia
- Trastornos Sexuales
- Disfunción Laboral
- Hipertensión Arterial
- Infarto al Miocardio
- Adicciones
- Trombosis Cerebral
- Conductas antisociales
- Psicosis Severas

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Por otro lado, Ivancevich y Matteson (1992) clasifican los efectos del estrés en cinco grupos:

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

Por su parte, Pélacier (1993) afirma que los efectos del estrés se encuentran a nivel Psicológico. De igual manera, Belloch y Baños (1993), Holahan (1991), López (1997), Zavala (1998), Edward (1999) y Stagnaro (1999), definen que

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

dichos efectos se centran a nivel Fisiológico y Psicológico (cognitivos, emocionales y conductuales), a continuación, se mencionan los efectos del estrés postulados por Fontana (1995), en donde los efectos planteados por los autores antes mencionados, quedan dentro de esta categorización. De esta forma, Fontana afirma que los efectos fisiológicos se pueden clasificar en cuatro niveles:

1.- Movilizadores de energía:

- **Liberación de adrenalina secretada por las glándulas suprarrenales al torrente sanguíneo.** Estas actúan como estimulantes poderosos, aclaran los reflejos, incrementan el ritmo cardíaco y la presión arterial, elevan la concentración de azúcar en la sangre y aceleran el metabolismo. El resultado es un aumento en la capacidad y en el desarrollo a corto plazo; conforme llega la sangre a los músculos y a los pulmones, aumenta el suministro de energía y las respuestas se agudizan.
- **Liberación de hormonas tiroideas secretadas por la glándula tiroides al torrente sanguíneo.** Estas aumentan aún más el metabolismo e incrementan por consiguiente, el nivel en que la energía puede consumirse y convertirse en actividad física.
- **Liberación de colesterol secretado por el hígado al torrente sanguíneo.** Esto provoca un incremento en los niveles de energía ayudando a la función muscular.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

2.- Sistema de Apoyo de Energía.

- **Supresión en la función digestiva.** Esto permite que la sangre se desvíe del estómago y pueda utilizarse en los pulmones y en los músculos. Al mismo tiempo la boca se reseca de tal manera que el estómago no pueda ocuparse de la saliva.
- **Reacción de la piel.** La sangre se desvía de la superficie de la piel para ser utilizada en otra parte (de aquí la palidez característica de las personas que se encuentran en constante estado de estrés), mientras que simultáneamente se produce sudor para enfriar los músculos sobrecalentados por la súbita influencia de energía.
- **Paso del aire a los pulmones dilatados.** Esto permite que la sangre tome más oxígeno, un proceso auxiliado por el aumento del ritmo de respiración.

3.- Auxiliares para la concentración.

- **Liberación de endorfinas provenientes del hipotálamo al torrente sanguíneo.** Estas actúan como analgésicos naturales y reducen la sensibilidad a los daños tales como las heridas.
- **Liberación de cortisona secretada por las glándulas suprarrenales al torrente sanguíneo.** Esto suprime las reacciones alérgicas que podrían interferir en la respiración.
- **Los sentidos se agudizan y el desarrollo mental mejora, produciendo un mejor desarrollo a largo plazo.**

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

- **Disminución de hormonas sexuales.** Esto evita la desviación de energía de la tensión hacia la excitación sexual y reduce las distracciones potenciales consecutivas del embarazo y del parto.

4.- Reacciones defensivas.

- Los vasos sanguíneos se constriñen y la sangre se espesa, de manera que fluye más despacio y se coagula con mayor rapidez en caso de que se sufra una herida en la piel.
- Las reacciones a nivel cognitivo (a nivel del pensamiento y del conocimiento) influyen sobre lo que sucede en el nivel fisiológico de manera que al cambiar en lo posible estas reacciones, se puede ayudar a reducir la actividad autónoma innecesaria.

En cuanto a los efectos Psicológicos, se menciona que se dividen a su vez en cognitivos, emocionales y conductuales:

A) COGNITIVOS.

- Se presentan dificultades para mantener la atención. Disminuye la capacidad de observación.
- Frecuentemente se pierde el hilo de lo que se está pensando o diciendo, incluso a media frase.
- Deterioro de la memoria a corto y largo plazo. Disminuyen el recuerdo y el reconocimiento.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

- La velocidad de la respuesta disminuye y se vuelve impredecible.
- Aumento en la frecuencia de errores.
- Deterioro en la capacidad de organización y de la planeación a largo plazo.
- Aumento de los delirios y deterioro del reconocimiento.
- Dificultad en la toma de decisiones.

B) EMOCIONALES.

- Aumento de la tensión física y psicológica.
- Aumento de la hipocondría. Las enfermedades imaginadas se agregan a las enfermedades reales causadas por el estrés. Desaparece la sensación de salud y bienestar.
- Aparecen cambios en los rasgos de la personalidad. Las personas pulcras o cuidadosas pueden volverse desaseadas y descuidadas; las personas preocupadas, indiferentes; las permisivas, autoritarias.
- Aumento de la ansiedad y la hostilidad existentes para resolver problemas.
- Debilitamiento de las restricciones emocionales y morales. Se debilitan los códigos de conducta y de control de los impulsos sexuales (o a la inversa, pueden volverse exageradamente rígidos), aumentan las explosiones emocionales.
- El ánimo se deprime y surge una sensación de impotencia para influir en los acontecimientos o en los sentimientos acerca de ellos o de uno mismo.
- Pérdida repentina de la autoestima. Aparecen sentimientos de incompetencia y de autodesvalorización.

- Disminución de los intereses y del entusiasmo.

C) CONDUCTUALES.

- Los objetivos y las metas vitales se olvidan. Se dejan de lado los pensamientos es posible que las personas se deshagan de pertenencias estimadas.
- Aumento de ausentismo.
- Aumento de los problemas del habla.
- Aumento del consumo de drogas. Es más evidente el consumo de alcohol, cafeína, nicotina u otras drogas prescritas como legales o ilegales.
- Descenso de los niveles de energía, que caen o pueden fluctuar de manera considerable de un día a otro sin ninguna razón evidente.
- Alteración de los patrones de sueño. La persona tiene dificultades para dormir.
- Se ignora la nueva información. Se rechaza a los nuevos reglamentos o cambios aunque potencialmente sean muy útiles.
- Las responsabilidades se depositan en los demás. Aumenta la tendencia a trazar nuevos límites, excluyendo las obligaciones desagradables de la propia esfera de actividades.
- Se resuelven los problemas a nivel cada vez más superficial. Se adoptan soluciones provisionales y a corto plazo. Se abandonan los intentos de comprender profundamente o de hacer un seguimiento.

- Aparecen patrones de conducta excéntricos. Surgen mecanismos raros; conductas impredecibles y nada características.
- Puede hacerse amenazas de suicidio. Se dice frases como acabar con todo o es inútil continuar.
- Mayor propensión a los accidentes. Conductas impulsivas.

Además, cabe resaltar que nuestras experiencias estresoras provienen de tres fuentes básicas: nuestro entorno, nuestro cuerpo y nuestros pensamientos. El entorno se refiere a las condiciones ambientales, como por ejemplo ruidos, aglomeraciones, demandas de adaptación, etc. Las fisiológicas se refieren a nuestro organismo: enfermedad, accidentes, trastornos, etc. Las amenazas exteriores producen en nuestro cuerpo unos cambios estresantes. Así nuestra forma de reaccionar ante los problemas, las demandas y los peligros, viene determinada por una aptitud innata de lucha o huida, cuando los estímulos que nos llegan son interpretados como amenazantes. Este proceso se traduce en una serie de cambios físicos observables. Así, por ejemplo, las pupilas se agrandan para mejorar la visión y el oído se agudiza, los músculos se tensan para responder al desafío, la sangre es bombeada al cerebro para aumentar la llegada de oxígeno a las células y favorecer los procesos mentales.

Asimismo, Erosa (1999) afirma que cuando el organismo se encuentra estresado, las frecuencias cardíaca y respiratoria aumentan, y como la sangre se desvía preferentemente hacia la cabeza y el tronco, las extremidades y sobre todo las manos y los pies, se perciben fríos y sudorosos. Por lo que si el organismo no

se libera de estos cambios ocurridos durante la fase de reconocimiento y consideración de la amenaza, se entra en un estado de estrés crónico. Cuando uno se siente estresado y añade aun más estrés, los centros reguladores del cerebro tienden a hiperreaccionar ocasionando desgaste físico, crisis del llanto, y potencialmente depresión.

Lo anterior lleva a pensar que el estrés representa aquellas condiciones bajo las cuales los individuos enfrentan exigencias que no pueden satisfacer física o psicológicamente, y que provocan alguna alteración en uno u otro de los niveles de estados emocionales. Las exigencias pueden variar entre una situación y otra, asimismo pueden variar las capacidades de una persona a otra o aún, para la misma persona al día siguiente, al mes o al año (Valadez, 1995)

Por otro lado, en cuanto a la respuesta fisiológica al estrés, Ivancevich y Matteson (1992) afirman que la etapa inicial de la respuesta al estrés empieza en el cerebro, con la percepción del estresor, la sección del cerebro encargada de empezar la cadena de respuesta es la corteza cerebral, igualmente responsable de controlar al hipotálamo, que es tal vez el órgano más crítico de todos los involucrados en la respuesta al estrés. El hipotálamo activa al Sistema Nervioso Autónomo (SNA) y regula la glándula pituitaria, parte central del sistema endocrino. El ANA, bajo estimulación del hipotálamo, inicia una serie de adaptación o de defensa, por medio del Sistema Nervioso Simpático (SNS) o del Parasimpático (SNP). El sistema endocrino, a través de la pituitaria segrega hormonas al torrente sanguíneo, que activan otras partes de dicho sistema, como

las suprarrenales que funcionan por la hormona adrenocorticotrópica (ACTH) de la pituitaria y que a su vez, produce la hormona cortisol. La activación del SNS produce secreción de adrenalina y noradrenalina por la médula suprarrenal que origina respuestas de alerta al organismo.

Algunas de estas respuestas son: liberación de azúcares y grasas, vertiéndolos en el torrente sanguíneo para proporcionar energía; aumento en los ritmos cardíaco y respiratorio para brindar mayor oxigenación; aumento en la presión sanguínea para asegurar el adecuado establecimiento de sangre a las áreas críticas; activación de los mecanismos de coagulación sanguínea para ayudar en la protección contra las lesiones físicas; tensión muscular para preparar a los músculos para el movimiento rápido; una mayor agudeza en el oído y la visión; además de cambios en la acidez estomacal. Cabe mencionar que algunas actividades fisiológicas tienden a disminuir en vez de aumentar, tal es el caso de los procesos digestivos y de la relajación de los músculos de los intestinos y de la vejiga (Rivero y Rossell, 1988. Ivancevich y Matteson, 1992).

De igual modo, Matey (1998) sostiene que ante cualquier situación de estrés, externo o interno, el sistema nervioso central, el eje hipotalámico hipofisario (HPA), el sistema cardiovascular, el metabólico y el inmune responden. El precio que cada persona paga por adaptarse a las situaciones estresantes es lo que el científico Bruce S. McEwen (como se cita en Matey, 1988) de la Universidad Rockefeller y autor del artículo de la revista *New England*, denomina carga alostática. Es, en definitiva, el desgaste que se produce tanto por una actividad extrema o demasiado baja de los sistemas enumerados anteriormente como respuesta a las tensiones. Y ese precio no es el mismo para todos. Bruce S.

McEwen (citado en Matey, 1988) pone un ejemplo. A la mayoría de las personas se les activa el HPA cuando tiene que hablar en público. Después de tener que enfrentarse repetidamente a este suceso, muchas de estas personas se habitúan y la secreción de cortisol (un glucocorticoide, hormonas segregadas por las glándulas suprarrenales como respuesta al estrés) no se incrementa como lo hizo durante los primeros discursos. Sin embargo, un 10% de estos individuos se pondrá siempre tenso cuando tenga que dar una conferencia y sus niveles de cortisol aumentarán en todas esas ocasiones. Otros, en cambio, pagarán esta tensión aumentando su presión arterial.

Asimismo, esta autora nos refiere que dos factores determinan cómo se enfrenta cada individuo a una situación de estrés. La forma en que cada uno percibe un determinado evento como estresante, es diferente, de tal forma que no todos percibimos estresantes los mismos eventos, por ejemplo, mientras que para algunos volar en avión no supone un factor de estrés, para otros sí lo es y el estado general de salud, que está determinado por factores genéticos, ambientales o el estilo de vida, es lo que da como resultado estas percepciones. Así, por ejemplo, las personas cuya tensión arterial se eleva durante horas después de producirse un hecho estresante, suelen tener un familiar directo (padre o madre) hipertenso. Por lo tanto, son los genes los que están elevando su susceptibilidad a sufrir estrés cardiovascular.

Es importante mencionar que no todas las personas reaccionan igual ante una situación estresante, tampoco todas las tensiones provocan la misma carga

alostática. Al respecto, Matey (1998) plantea cuatro tipos de cargas Alostáticas, en donde el primer tipo de carga alostática es la que está provocada por el estrés frecuente, aquél que causa una respuesta física inmediata. Por ejemplo, si una persona tiene que acudir a una cita importante y un congestionamiento automovilístico le impide llegar a tiempo, esta situación desencadena un estrés inmediato. Como consecuencia, se eleva la tensión arterial, lo que puede incrementar las probabilidades de infarto en las personas con factores de riesgo.

La segunda clase de carga alostática, es la respuesta normal, pero mantenida y constante, al estrés. El resultado: una exposición prolongada a las llamadas hormonas del estrés (las catecolaminas, adrenalina y noradrenalina, que son las hormonas que libera el sistema nervioso simpático, y los glucocorticoides). Determinados profesionales, como periodistas, ejecutivos, pilotos o médicos, son los que más sufren este tipo de carga alostática.

La tercera clase de carga alostática, es cuando la respuesta física al estrés se prolonga en el tiempo. Un ejemplo. Está demostrado que las mujeres depresivas sufren una pérdida de masa ósea. Estas féminas, cuya carga alostática es crónica debido a su estado mental, poseen concentraciones elevadas de cortisol que inhiben la formación de hueso.

En el cuarto tipo de carga alostática se produce una respuesta física inadecuada al estrés. Es decir, cuando uno de nuestros sistemas no responde

correctamente ante los estímulos estresantes, ante una amenaza, el organismo actúa activando otros sistemas que no suelen ser los corrientes.

De forma que, si una situación tensa no eleva, por ejemplo, los niveles de cortisol de un individuo, su fisiología tiene que compensar esta deficiencia y responde con un aumento de citoquinas inflamatorias. En este sentido, cabe mencionar que algunos ensayos en ratas han demostrado que las consecuencias de esta respuesta anormal aumentan la susceptibilidad de estos animales de laboratorio a padecer trastornos autoinmunes o inflamatorios. Estos tipos de estrés afectan a diferentes sistemas del organismo como al Corazón en donde el sistema cardiovascular puede verse seriamente afectado por el estrés. Algunas investigaciones han demostrado que las personas con bajo control sobre sus trabajos y una fuerte demanda psicológica tienen más riesgo de sufrir enfermedad coronaria, o trabajos que han asociado las tensiones y las frustraciones diarias con un mayor riesgo de sufrir un infarto de miocardio (Matey, 1998).

Asimismo, Selye (1980) plantea que existen diferentes tipos de estrés de acuerdo con los desórdenes manifestados, este autor afirma que los efectos se producen a nivel **Emocional, Psicosomático y Social**, de acuerdo a esta clasificación, existen diferentes respuestas en cada uno de los niveles, a continuación se muestra una tabla descriptiva de cada nivel de respuesta y su manifestación, en donde se aprecia cada respuesta en los tres diferentes niveles propuestos por el autor.

TIPOS DE ESTRÉS	MANIFESTACIONES DEL ESTRÉS
Emocional	Ansiedad, insomnio, tensión, dolores de cabeza, impotencia sexual, Neurosis, fobias, alcoholismo, abuso de drogas, problemas de Aprendizaje y malestar general.
Psicosomático	Hipertensión, arritmias cardiovasculares, úlceras, colitis, asma, migraña. Dolor crónico, acné, enfermedad vascular periférica, epilepsia, Herpes, anginas, trombosis coronaria, artritis reumatoide.
Social	Desempleo, delincuencia. Empobrecimiento e inestabilidad económica.

TABLA No. 2 Tres tipos de estresores.

Finalmente, en la Enciclopedia Encarta (2001) se plantea que los trastornos psicossomáticos producidos por el estrés, generalmente afectan al sistema nervioso autónomo, que controla los órganos internos del cuerpo. Ciertos tipos de jaqueca y dolor de cara o espalda, el asma, úlcera de estómago, hipertensión y estrés premenstrual, son ejemplos de alteraciones relacionadas con el estrés.

Aunque el estrés puede ejercer alguna influencia sobre cualquier

enfermedad, tales como catarro o tuberculosis, y quizás incluso el cáncer, afecta directamente a otras. Los científicos atribuyen al menos parte de este efecto a la historia evolutiva, argumentando que cuando había que vivir con constantes amenazas físicas por parte de animales salvajes y otros elementos, así como de otros individuos, el cuerpo evolucionó ayudando a gestionar estas presiones físicas. El corazón late más deprisa, aumenta la presión de la sangre y otros sistemas corporales se preparan para enfrentarse a la amenaza. Cuando alguien reacciona físicamente para salir de una amenaza, estos sistemas retornan a la normalidad. Huir o luchar, denominadas *reacción de agresión o fuga*, son dos formas acertadas de combatir muchas amenazas físicas. Sin embargo, el problema surge cuando el cuerpo está preparado para enfrentarse al peligro pero no puede hacerlo. Quedar atrapado en un atasco de tráfico, por ejemplo, puede hacer que el cuerpo se prepare para una respuesta de agresión o fuga, pero cuando no se puede tomar ninguna acción, los sistemas corporales permanecen hiperactivos. La repetición de experiencias similares de naturaleza frustrante puede crear estados tales como la hipertensión.

Hay muchos otros factores que también pueden ocasionar alteraciones producidas por el estrés. Entre los que actualmente se investigan podemos mencionar un cierto tipo de conducta que los científicos llaman 'tipo A', un término que originalmente se aplicó a personas proclives a enfermedades coronarias. El estilo de enfrentamiento tipo A, caracterizado por una competitiva y absorbente intensidad, es común en las sociedades desarrolladas, y cada vez existen más

pruebas de que esta clase de conducta está asociada con una incidencia cada vez mayor de varias alteraciones producidas por estrés. La tensión alta o hipertensión es una de las alteraciones más comunes que agrava el estrés. Aunque no hay síntomas apreciables, la hipertensión puede dañar los riñones y llevar a un ataque de apoplejía.

Las alteraciones respiratorias también se pueden ver afectadas por el estrés. La más común de ellas es el asma, que puede estar producida por contratiempos de tipo emocional. Los ataques de asma se caracterizan por respiración dificultosa, jadeos y la sensación de asfixia. Además, el estrés emocional puede causar o empeorar muchos trastornos de la piel, desde picores, cosquilleo y dolor hasta los que producen sarpullido y granos. Las situaciones más traumáticas, como pueden ser accidentes, catástrofes o experiencias de guerra pueden ocasionar una alteración hoy llamada *alteración de estrés post-traumática*. Conocida en tiempos de guerra como neurosis de guerra, esta alteración pasó a denominarse así tras su aparición en ex-combatientes que volvían de Vietnam e intentaban reincorporarse a la vida civil. Sus síntomas, que pueden tardar meses en aparecer tras observar un estado inicial de aturdimiento, incluyen la irritabilidad nerviosa, dificultad en relacionarse con el entorno y depresión (Enciclopedia Encarta 2001).

CAPÍTULO 3.

ESTRÉS ACADÉMICO.

La tensión en los estudiantes y profesores es una parte de su vida cotidiana, sobre todo en periodos de exámenes y/o eventos especiales (como pueden ser; ceremonias, competencias de eventos deportivos, tareas excesivas, etc.), así como situaciones especiales en donde docentes y estudiantes pueden verse inmersos de manera voluntaria o involuntaria (por ejemplo en movimientos sociales en que se involucre la Institución a la que pertenecen, huelgas de las misma, entre otras). Los ejemplos de tensión para los estudiantes de la universidad pueden incluir los anteriores y además se pueden encontrar las demandas excesivas de los académicos, encontrarse en nuevas escenas sociales, prácticas que se tengan que realizar lejos de casa o preparándose para su graduación. Es importante aclarar que también existen ciertas tensiones que los motivan a realizar actividades provechosas para sus metas académicas. Sin embargo, mientras que la tensión apacible realmente puede ser beneficiosa como un motivador, los niveles más altos de tensión pueden llevar a problemas médicos y sociales.

Algunos estudiantes están en un estado de constante actividad, en el que intentan mantenerse al corriente en sus tareas, actividades y necesidades extraclase, que los lleva a experimentar una fuerte tensión por la sobrecarga de

actividades. Ellos se encuentran constantemente presionados y apresurados yendo de una actividad a otra, corriendo contra reloj, sin conseguir poner las cosas en orden, colocándose en el umbral de las enfermedades psicosomáticas ocasionadas por la sobrecarga de tensión. La parte de este problema, para la mayoría de los estudiantes, radica en la desorganización de su vida y sus actividades. La dirección de tiempo eficaz puede ayudar. La vida de la universidad puede ser muy estresante, sin embargo, esto se puede reducir siendo disciplinado y organizado.

Los estudiantes que asisten a la universidad actualmente, consideran que este proceso les es a menudo estresante al máximo. Por otro lado, la competencia por sobresalir y lograr la excelencia académica, la necesidad de realizar en la totalidad sus variadas actividades, relaciones interpersonales, el miedo a pedir ayuda, la incertidumbre por elegir la opción correcta de la carrera y muchos otros aspectos de la universidad, causan un ambiente fuertemente tenso. Además, esta tensión es causada a menudo por la infelicidad general y un sentido de responsabilidad o falta de propósito. Estudiantes y otros, a veces, terminan haciendo las opciones y los estilos de vida que realmente no los llena o simplemente no están convencidos de ello. Un estudiante puede estar estudiando contabilidad cuando él o ella realmente quiere ser un artista, o él o ella pueden tener un círculo ancho de amigos y por lo general sus relaciones interpersonales son muy estrechas (Power Learning, 2001).

Desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en un periodo de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se la denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar. El maestro o profesor también experimenta este tipo de estrés (Sanamens, 2001). Por eso, se ha determinado que la escuela produce niveles altos de estrés, por las altas cargas emocionales y de trabajo a las que están sometidos los alumnos, en este sentido, Ramos (1997) afirma que el exceso de contenidos en los programas escolares, profesores inadecuados y el afán de los padres por privilegiar el rendimiento, son algunos de los factores que provocan que uno de cada dos niños desarrolle una enfermedad que parecía exclusiva de los adultos: el estrés.

Por su parte, Fischmann, Céspedes y Correo (1997) en un estudio realizado con niños escolares de Chile, encontraron que presentan altos niveles de estrés como consecuencia de las altas demandas académicas y las exigencias de sus padres, y concluyen que si a los colegios les gusta exhibir resultados y ganarse fama de exigentes -lo que termina legitimando una sobrecarga de contenidos y la expulsión de niños con dificultades para alcanzar las metas- es simplemente porque los progenitores también lo desean. Asimismo plantean que los padres creen que mientras mayor es la cantidad de contenidos que entrega un colegio, mejor es la educación que recibe su hijo, y que incluso, se ha visto que cuando un establecimiento intenta flexibilizar su currículo, los primeros en oponerse son los propios padres. Y plantean que como si todo esto fuese poco, existen otros factores propios del ámbito escolar que también contribuyen a desencadenar

estrés en los niños y que tiene relación con la rigidez del sistema. Basta considerar, por ejemplo, que las exigencias horarias para un niño de seis años son las mismas que para uno de 17. Y no sólo eso: durante todo ese tiempo, se les obliga a estar siempre bien sentados, atentos y sin conversar, cuando la inquietud y la necesidad de movimiento es propia de su edad.

El estrés en la escuela puede manifestarse como una serie de eventos que influyen en los alumnos afectando su rendimiento y adaptación. Cuando los alumnos se encuentran en diversos eventos que perciben como amenazantes, de reto, peligrosos o dañinos (por ejemplo, exámenes, tareas, exposiciones, etc.), experimentan estrés y pueden provocar una serie de variedad de manifestaciones tanto físicas como emocionales, las cuales pueden interferir con el logro de los objetivos académicos y su desarrollo (Zavaia, 1998).

3.1 DEFINICIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO.

Kyriacou y Sutcliffe (1978, como se cita en García, 2001) definen al estrés de los profesores como un síndrome de respuestas de efectos negativos (como el enojo o la depresión), normalmente acompañada de cambios fisiológicos o bioquímicos potencialmente patogénicos, siendo el resultado de aspectos de trabajo del maestro, de manera similar a la teoría de Lazarus sobre estrés. Por su parte, Lazarus y Folkman (1986) reconocen que el estrés en los maestros está

mediado por la percepción que hace el individuo de las demandas, para que las considere como una amenaza a su autoestima o bienestar y las afronte con mecanismos activados para reducir la amenaza percibida. Si estas acciones de afrontamiento son desafortunadas para reducir la tensión, se experimenta un diverso número de reacciones psicológicas y emocionales. Además, la exposición continua a situaciones estresantes sin un incremento correspondiente en los recursos de afrontamiento producirán finalmente lo que se conoce como estrés laboral asistencial.

3.2 FACTORES ACADÉMICOS ESTRESANTES.

Jiménez (2001) sostiene que el estrés escolar es propio de los países desarrollados y tiene que ver con las normas de convivencia familiar, el modelo de relaciones sociales y profesionales imperante; el sistema de horarios, exigencias, premios y castigos, instaurado en los ambientes intencionadamente creados para educar, como es el caso de la escuela y el tipo de relación existente entre el centro escolar y la institución familiar, fundamentalmente. Por ejemplo, la escuela puede quedar lejos del hogar y hay que tomar el autobús o ir en coche; los niños han podido dedicar demasiado tiempo a ver la televisión y menos tiempo a dormir, jugar y desahogarse con amigos y familiares; en clase, cada alumno ha de labrarse su lugar a la sombra; aprender es importante para ser querido y valorado pero para querer aprender y aprender bien, se precisa ser centro de atención,

ensayar, recibir aprobación por el esfuerzo y corrección afectiva por el error, y ver confluencia (escolar, familiar y social) en un pequeño núcleo de valores y normas que dan pocas pautas pero claras para orientar la conducta infantil. Además, el autor plantea que faltan principios sólidos y confluyentes para disminuir el estrés en los escolares, ya que la televisión e Internet ofrecen un mundo fácil y bobo (sic) que más bien embota la mente en lugar de estimular la búsqueda y el trabajo gratificante; y el principal motivo es que los padres andan ocupados en sus actividades personales, restándoles atención y cuidados para un óptimo desarrollo académico, además, los profesores evitan comprometerse en responsabilidades, por tal motivo, el niño puede convertirse en carne de cañón y es por esto (entre otras razones) que entonces el estrés tiende a acentuarse en los más débiles y en los que se sienten menos comprendidos y apoyados, sin embargo, todo lo anterior no sólo ocurre en los países desarrollados como lo afirma este autor, sino que es característico también y sobre todo en los países subdesarrollados como lo demuestran algunas investigaciones, por ejemplo; Fischmann, Céspedes y Correo (1997), Sanamens (2001), García (2001), Siegfried (2000), Introzzi y Grandinetti (2000), entre otros.

Otros factores que pueden contribuir solos o combinados con un alto nivel de estrés son: el clima de la escuela, los recursos de afrontamiento de los profesores, sobrecarga de trabajo, carencia de control de grupo y aislamiento, un grupo ruidoso, con poca disciplina ocasionando que el maestro sea cuestionado en su capacidad y calidad, falta de materiales o de recursos para obtenerlos, porque pueden causar una gran desilusión o frustración en ellos, críticas públicas

que muestran una notable carencia de respeto hacia los maestros y sus esfuerzos. Pero las limitaciones en el entorno de trabajo de los maestros no son solamente físicas, también existe una serie de limitaciones institucionales, como problemas de horario, reglamentos internos, estándares establecidos por los cuerpos de inspección o por las mismas instituciones (Beeman, 1993; Cockburn, 1990; Phiters y Fogarty, 1995).

Para explicar el estrés en los profesores, se han desarrollado modelos como el de Moracco y Mc Fadden (como se cita en García, 2001), que consiste en siete componentes, adaptados al modelo de Kyriacou y Stucliffe. Estos componentes son:

1. Estresores potenciales (sociales, ocupacionales y familiares).
2. Mecanismos de evaluación.
3. Estresores actuales (situaciones estresantes percibidas por el maestro).
4. Mecanismos de afrontamiento.
5. Manifestaciones de estrés (físicas y/o psicológicas).
6. Burnout y síntomas crónicos.
7. Características de maestro (edad, experiencia pasada, rasgos de personalidad y sistema de creencias).

Por su parte, Travers y Cooper (1997), hace una combinación de los modelos de Kyriacou y Stucliffe (1978, como se cita en García, 2001) y el de Cooper y Marshall (1986, como se cita en García, 2001), dando por resultado ocho componentes para tomar en cuenta en el estudio del estrés en los docentes:

1. Los estresores ocupacionales potenciales: son los aspectos objetivos del trabajo del maestro que pueden causar un estrés excesivo, por ejemplo; los niveles de ruido, el trabajo excesivo, los edificios inadecuados y las condiciones físicas de trabajo.
2. Valoración: tiene que ver con la forma en que el maestro percibe los estresantes potenciales en su entorno laboral. Esta percepción dependerá en gran medida de las características personales del maestro, y esa interacción determinará las consecuencias (si el estresante potencial se convierte o no en real).
3. Los estresantes reales: son los estresantes ocupacionales potenciales que un maestro ha percibido como una amenaza a su bienestar o autoestima.
4. Las estrategias de defensa: son los intentos que realiza cada maestro para reducir algo que percibe como una amenaza. Estas estrategias pueden ir desde la negación (el problema no existe) hasta la acción directa (lo haré ahora mismo).
5. El estrés del maestro: este punto describe la respuesta individual de cada docente frente a emociones negativas, que tienen sus relaciones psicológicas, fisiológicas y conductuales correspondientes.
6. Síntomas crónicos: son los sentimientos de efecto negativo tanto persistentes como prolongados, y que provocan reacciones psicológicas, fisiológicas y conductuales extremas.
7. Características del maestro individual: estos componentes esenciales incluyen los datos demográficos, las actitudes personales, los sistemas de

valores y la capacidad personal del maestro para enfrentarse a las exigencias de su cuerpo de trabajo.

8. Estresantes potenciales no ocupacionales: son los aspectos "negativos" de la vida del maestro fuera de la escuela, que pueden exacerbar el "círculo vicioso" del estrés entre maestros, tales como la mala salud, crisis familiares, etc. Estos elementos pueden convertirse en estresantes en sí mismos o pueden ser reacciones frente al estrés laboral.

Del mismo modo, Llanes, Castro y Margain (2000) mencionan un alista del estrés ocupacional de los maestros, y afirman que las causas de estrés en ellos son:

- Presiones intrínsecas al trabajo debidas a las condiciones físicas, volumen de trabajo, participación en la toma de decisiones, etc.
- La función que se realiza, el nivel de responsabilidad.
- Las relaciones laborales con jefes, compañeros y subordinados.
- El grado de desarrollo profesional alcanzado.
- La falta de seguridad en el empleo.
- La relación entre el trabajo y el hogar (la desarmonía, el que la familia se sienta o veo invadida por asuntos de trabajo).

Rivera (1998) sostiene que los profesionales de la enseñanza se enfrentan a una compleja interacción de factores que no sólo se relacionan con su actividad, sino a la percepción subjetiva que el profesor tiene sobre su trabajo y a sus propias características individuales, todos estos aspectos pueden dar como

resultado sentimientos negativos asociados al estrés, ya que éste, puede generarse a partir del trabajo que los profesores realizan en casa, del comportamiento de los alumnos, de la falta de promociones, de las condiciones laborales insatisfactorias, de la mala relación con sus colegas y autoridades y algunos otros problemas relacionados.

Por otro lado, Zavala (1998) plantea otros factores estresantes en los alumnos, por ejemplo; el plan curricular, la secuencia de las materias, la dificultad de los contenidos, la adaptación a los sistemas de aprendizaje, las relaciones establecidas con los maestros y compañeros, así como los sistemas de evaluación que ponen en juego las percepciones y las habilidades de los estudiantes. Además, afirma que existen otros factores externos a la escuela que pertenecen al ámbito en el cual los estudiantes se desenvuelven, por ejemplo; los pertenecientes al ámbito urbano, las relaciones de pareja, las relaciones establecidas con sus familiares, y las que corresponden al ciclo vital como universitarios (separarse de la familia, logro de independencia económica, estabilidad con su pareja o búsqueda de ella, prepararse para encontrar trabajo, entre otras), que implican todas ellas una gran cantidad de situaciones de reto y de cambios que generen eventos estresantes.

En cuanto al estrés en los alumnos, es importante destacar que las personalidades más vulnerables al estrés escolar son los niños con dificultades de atención, y de escasa inteligencia. También aquellos que padecen de algún tipo de desarreglo psíquico como la timidez, los caracteres de tipo A, la hiperactividad

o la esquizofrenia. Los adultos que estudian y los alumnos extranjeros con dificultades para el idioma, son otro tipo de sujetos susceptibles al estrés académico (Sanamens, 2001).

Este mismo autor afirma que existen instituciones que promueven valores nocivos al estimular la competencia entre los alumnos, la docilidad mecánica y la delación. Esta educación viciosa deteriora los vínculos sanos y se expresa como envidia, sometimiento, odio y persecuciones entre los estudiantes.

Las formas clínicas más comunes de este tipo de estrés son los trastornos del aprendizaje, la fatiga o cansancio, la ansiedad, la depresión, la ira, las conductas antisociales y el suicidio. El estrés escolar puede prevenirse y tratarse facilitando las opciones vocacionales más adecuadas mediante el consejo y las oportunidades. Otro modo de prevención consiste en el diagnóstico temprano de los alumnos con anomalías sensoriales, de la atención y de la inteligencia, para que reciban un tratamiento pedagógico especial (Power Learning, 2001).

Sanamens (2001) afirma que las instituciones escolares pueden resultar nocivas y ser la causa del estrés académico. Cuando éstas incorporan exceso de alumnado, ya que esto provoca dificultades del docente para manejar el grupo, así como defectos en la atención de las necesidades particulares de cada estudiante. Otros factores de malestar escolar ocurren cuando se dictan demasiadas normas y prohibiciones, se maneja una política autoritaria y con escasa participación de los alumnos en las decisiones administrativas; o cuando los programas tienen

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

contenidos excesivos y se dan clases sin pausas para el reposo y la recuperación de la fatiga. Además, la incompetencia profesional y la falta de arte y técnicas pedagógicas de los maestros y profesores, y las supervisiones y exámenes con disposiciones que originan temor en el colegial, son otras causas que dan lugar al estrés académico. Se ha dicho que el ruido es un factor estresante y esto es aplicable al estrés escolar: un grupo de investigadores determinó que en las aulas de una escuela polaca el grado de ruido superaba al de las maquinarias de algunas fábricas. También afirma que las actitudes psicotraumáticas de ciertos profesores hacia sus alumnos (autoritarismo, manejo de tipo policial, deshumanización, desinterés, crueldad, trato humillante, castigos o abusos sexuales) son generadoras de estrés. En los internados, la escasez de pases de fines de semana o la insuficiencia en el transporte de los colegiales, constituyen factores propiciadores de malestar.

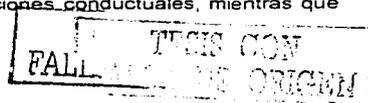
En cuanto a factores estresantes en los alumnos, existen algunos estudios realizados que determinan los factores estresantes, por ejemplo: las investigaciones acerca de los orígenes y manifestaciones de la tensión en los estudiantes que llevaron a cabo D'Aurora y Fimian (1988), en donde plantean que los estudiantes están rodeados de eventos que influyen en su conducta dentro del salón de clase. Por lo tanto, sostienen que las fuentes de tensión que enfrentan pueden ser provocadas por la gran cantidad de problemas sociales y académicos que día a día se les presentan y que repercuten en cierta manera en su adaptación al medio escolar, tales como: la exigencia de lograr un buen desempeño académico o las

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

tensiones que les provoca la interacción con algunos profesores y compañeros de clase. Asimismo, estos autores agruparon las fuentes de estrés en tres categorías:

- a) La angustia de los estudiantes cuando se relacionan con la no-aceptación de los compañeros y con la falta de habilidades para hacer amigos y para aprender en la escuela.
- b) Los problemas sociales y académicos, entre los eventos que pueden dar lugar al estrés se encuentran la imposición de los maestros sobre los alumnos, el ser inquieto, las expectativas de los padres y el contar en clase con una información ambigua o excesiva.
- c) Las relaciones institucionales deficientes, el estrés se experimenta cuando se tiene que repetir un trabajo, cuando existe dificultad para ejecutar un trabajo o dificultad para comunicarse con los profesores y cuando hay interrupciones excesivas durante la clase. Las manifestaciones de estrés son de índole emocional, fisiológico y conductual.

Por su parte, Helms (1985, como se cita en D'Aurora y Fimian, 1988) nombra cuatro fuentes de estresores en los estudiantes: la interacción de los maestros, el estrés académico, las interacciones con los compañeros y el autoconcepto académico. Además, estos autores sostienen que hay diferencias entre hombres y mujeres estudiantes, en la forma de percibir y experimentar el estrés, y que los varones muestran manifestaciones conductuales, mientras que



las mujeres experimentan más los aspectos emocionales y fisiológicos. Considerando estas diferencias, Zavala (1998) comenta que es de vital importancia la estabilidad emocional no sólo para un mejor aprovechamiento académico, sino también para un desarrollo personal; y afirma que por este motivo no debe olvidarse que los jóvenes, por las mismas características del periodo de vida en el que están, experimentan situaciones nuevas que si no aprende afrontarlas y lograr una adaptación, podrán tener diversos problemas en las diferentes esferas de la vida, tanto personales como sociales e intelectual. Asimismo, sostiene que en la fase que comprende a la adolescencia y juventud (aproximadamente entre los 15 a los 25 años), las personas se interesan por las experiencias significativas que las han formado, al tiempo que buscan logros de grandes metas; si se resuelve favorablemente esta etapa, las personas logran la suficiente madurez para analizar y tomar en cuenta sus propias necesidades y capacidades, y pueden manejar adecuadamente sus problemas y conflictos comunes. Por lo tanto, plantea que los jóvenes que deciden continuar con sus estudios se enfrentan a una doble tarea: por un lado, adaptarse a todos los cambios incluidos en la fase de la juventud, en la que hay nuevas y mayores responsabilidades personales y con la sociedad en la que viven. Por otra parte, se ven en la necesidad de adaptarse al ámbito educativo donde se encuentran, y en el que son los únicos responsables de los resultados que en él logren. Cabe mencionar, que también tienen que enfrentarse a factores estresantes de su cotidianidad como son: transportarse, el ruido, el hacinamiento y la contaminación, entre otros.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

3.3 ESTUDIOS REALIZADOS SOBRE ESTRÉS ACADÉMICO.

Existe una gran cantidad de investigaciones dirigidas al estrés en los profesores, dada su importancia no sólo cuanto a las repercusiones que tiene hacia los alumnos y calidad de enseñanza en general, sino hacia los problemas que desencadena en los mismos maestros en su salud, relaciones interpersonales y familiares (García, 2001). Además, diversos estudios han revelado que una tercera parte de los maestros consideran su profesión como estresante, aunque hay diferencias obvias en variables sociodemográficas como la edad, experiencia, género, etc., la evidencia sugiere que el estrés tiene un gran impacto en la mayoría de los maestros. Aún cuando el 60 % a 70 % de los maestros considera satisfactorio el enseñar, la relación entre la enseñanza y la satisfacción en la misma se ha visto comprometida (Boyle, Borg, Faizon y Baglioni, 1995).

También existen diversos estudios con estudiantes para determinar el nivel de estrés y los factores que lo producen, en este sentido, Zavala (1998) sostiene que el estudio del estrés en la escuela intenta identificar los eventos estresantes para promover su modificación, o bien desarrollar estrategias de afrontamiento más efectivas, o ambas. Por tal motivo, citaremos algunos de estos estudios realizados, por ejemplo, el estudio realizado por el psiquiatra infantil vienés Siegfried (2000), que vincula la depresión con el estrés escolar. En su investigación, este autor concluye que los muchachos se quitan la vida con más frecuencia después de recibir malas notas. Además, afirma que la depresión es

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

una enfermedad que afecta también a niños y jóvenes, y provoca suicidios a edades muy tempranas. Y plantea que hasta 2.5% de los niños y 8.3% de los jóvenes sufren depresiones, ya que la enfermedad puede manifestarse en rebeldía así como con falta de ánimo, interés y alegría prolongados, cansancio, insomnio y tristeza constantes, o malas notas a pesar de ser inteligentes. También menciona que durante la pubertad, el problema puede alcanzar a entre 15% y 20% de los jóvenes, y que en los niños hay depresiones que tienen causas orgánicas o externas, como tumores cerebrales, muerte de algún familiar, separaciones, acoso en el colegio o abuso sexual.

Por su parte, Introzzi y Grandinetti (2000), llevaron a cabo un estudio con 125 estudiantes (alumnos de una escuela privada de la ciudad de Mar del Plata) de ambos sexos, de entre 13 y 15 años de edad, para explorar las relaciones entre el estrés escolar y la depresión. Encontrando que los resultados de los análisis estadísticos permitieron confirmar la hipótesis, estableciendo una correlación entre el nivel de depresión y el nivel de estrés escolar, y llegaron a la conclusión que las implicaciones de estas relaciones en el ámbito escolar, es debido fundamentalmente por el estrés causado por la sobrecarga de responsabilidades.

Asimismo, Bennett y Bates (1995) realizaron un estudio prospectivo evaluando las situaciones estresantes y la presencia de síntomas depresivos en una muestra de 95 sujetos de 11 a 13 años de edad. Los resultados de este trabajo sugieren la existencia de una estrecha relación entre eventos estresantes y síntomas depresivos en sujetos en edad escolar.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

De igual modo, el Instituto Suizo de Prevención del Alcoholismo y otras Toxicomanías (ISPA), realizó un estudio a cargo de Holger (2001) con jóvenes estudiantes de un rango de edad entre los 12 y los 18 años de edad, en donde los resultados arrojaron datos que revelan que la incidencia de muchos jóvenes a estas dependencias, se debe al estrés escolar y a la falta de comunicación. Asimismo, se encontró que los jóvenes más atrevidos muestran un malestar de vivir, que se traduce también por un gran estrés en la escuela y una incapacidad de comunicación con sus respectivos padres. Al referirse a las causas de estas conductas el autor señala que este comportamiento de riesgo de algunos jóvenes tiene siempre una función. Podría ser el deseo de salir de los problemas cotidianos, puede ocultar otros problemas y probablemente también puede significar una falta de autoestima. Un comportamiento extremo proporciona probablemente una sensación positiva, indica la encuesta. Precisa sin embargo que la mayoría de los jóvenes suizos no buscan un comportamiento de riesgo extremo, porque sólo un 10% puede figurar en esta categoría de atrevidos o arrojados. También comenta que a escala europea hay otros estudios que analizan la capacidad de riesgo de los jóvenes, pero sobre todo en el consumo de sustancias legales o ilegales.

En un estudio realizado con niños con enfermedades psicogénicas se observó que el 18% de los casos refirió al estrés escolar como la causa del trastorno. Los estresores más comunes encontrados fueron la inadaptación al régimen de internado (9%); la participación del niño en el trabajo agrícola (4%); los

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

conflictos escolares (3%); y la inadaptación al cambio de institución o escuela (2%) (Sanamens, 2001). Asimismo, en otra investigación realizada sobre intentos de suicidio en adolescentes encontraron que en el 10% de los casos se aseguró que los estresores causales fueron los conflictos escolares (Sanamens, 2001).

Por otro lado, el Instituto de Psychosomatic Medicine (citado en el mundo.es.salud, 2001) realizó un estudio con niños de ambos sexos, encontrando que los niños y niñas de entre seis y ocho años de edad que acuden a clases con demasiados alumnos tienen una respuesta psicológica más fuerte a las situaciones de estrés, lo que provoca que se ausenten más días del colegio por enfermedad. Este estudio fue realizado con 81 menores y demostró que existe una relación entre el estrés crónico que sufren los menores y la enfermedad física.

Los estudios sobre estrés en edad evolutiva han destacado el rol de los eventos negativos más frecuentes y/o comunes con relación a la presencia de disturbios psicológicos y físicos. La experiencia escolar constituye una fuente potencial y recurrente de estrés. La cuestión del estrés en edad evolutiva fue afrontada más frecuentemente desde una perspectiva patológica que desde la normalidad. En general resulta confirmada la tesis que el estrés constituye una parte inevitable y a veces necesaria en la vida de cada estudiante, sin distinción de edad, y los eventos susceptibles de estrés tienen un doble significado sobre el plano de la adaptación. La perspectiva patológica presupone que el carácter estresante de un evento está implícito en la demanda de cambio que ésta propone al individuo, activando respuestas de adaptación a varios niveles. Esto

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

propiciará un empujón motivacional, llevado a reducir la tensión, que se esgrime en forma adaptativa o desadaptativa (Introzzi y Grandinetti, 2000), sin embargo, creo que si la tensión es por periodos de tiempo prolongado, la parte positiva se convierte en negativa, y aquel estímulo positivo se convierte en un obstáculo. Asimismo, creo que ese umbral está tan estrecho, que es muy fácil pasar de lo positivo a lo negativo, sobre todo por la sobre demanda a la que son sometidos los estudiantes y a las exigencias tanto intrínsecas como extrínsecas en el ámbito escolar, ya que los estudiantes padecen dichas exigencias de maestros, familiares y amigos, lo que puede provocar que en un momento, esos estímulos se conviertan en una fuerte tensión que lo llevaría al estrés, orillándolo a padecer los síntomas ya mencionados de la sobrecarga del estrés por periodos de tiempo prolongados.

Por otro lado, en un estudio reportado por Fajardo (2002), en donde entrevistó a 78 profesores para determinar cuáles factores les eran más estresantes, encontró que el mayor nivel de estrés se ubica en la sobrecarga de actividades. A continuación, se muestra la tabla Número 3, en donde se aprecian los 5 estresores más significativos, la frecuencia y el porcentaje correspondiente.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Estrés escolar y académico	Sí		No	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%
¿Se siente sobrecargado por causa de las actividades escolares?	60	76.92	18	23.08
¿Se afecta por evaluaciones y exámenes?	58	74.36	20	25.64
Se considera un fracasado académicamente	2	2.56	76	97.44
Le afecta tener que ocupar el tiempo de sueño en el estudio.	38	48.72	40	51.28

TABLA No. 3. Resultados del estudio de Fajardo (2002) con una muestra de 80 profesores

En la tabla se observa que efectivamente, el estresor más alto en los profesores es la sobrecarga de actividades escolares, seguida de las evaluaciones y exámenes, asimismo, se aprecia que el evento menos estresante fue el de si se consideran un fracaso académico, por lo que se puede deducir a partir de este estudio es que a pesar de tener sobrecarga de trabajo los profesores, no se consideran fracasados, por lo que se concluyen que hacen su trabajo con gusto.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Con base en lo anterior, se puede afirmar que el ámbito escolar resulta en sí estresante para los estudiantes de todos los niveles, porque están sometidos a fuertes cargas tensionales, por lo que si no se cuenta con algún método de afrontamiento, se puede llegar a la sobre-exigencia del organismo y padecer los síntomas del estrés. De ahí la importancia de implementar ciertas estrategias de afrontamiento de estrés tanto a maestros como alumnos.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

JUSTIFICACIÓN.

Lo anterior nos lleva a la reflexión de la importancia de estudiar el nivel de estrés que provoca un determinado ambiente o factor, ya que los estados emocionales causados por el estrés son merecedores de prestarles atención para su estudio, comprensión y análisis del comportamiento humano para analizar el por qué una conducta determinada se desarrolla de cierta forma ante un ambiente determinado, de tal forma que el interés del presente trabajo radica en estudiar y analizar el nivel de estrés en los estudiantes universitarios de la Escuela Nacional de Estudios Profesionales (ENEP), que provocó el movimiento estudiantil de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) desatado en abril de 1999 como consecuencia al intento de modificar el reglamento de cuotas. Porque se notaba la preocupación entre los alumnos y se percibía la tensión que desató dicho movimiento en la población de la escuela, se escuchaba, se percibía y se platicaba entre los maestros, autoridades, alumnos y trabajadores, el estrés que provocó dicho fenómeno. Asimismo, es importante investigar las diferentes reacciones entre los estudiantes de esta escuela, como producto del movimiento, sus posturas, opiniones y/o acciones, porque después de romper el movimiento, en la mayor parte de escuelas de la UNAM, se siguen haciendo asambleas entre estudiantes, maestros y directivos de la Institución, con la intención de darle un final acorde al nivel y a la Institución, de ahí que en la actualidad se está preparando un congreso para ello. Además, porque es frecuente escuchar los comentarios de la población universitaria sobre el estrés

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

que esto les produjo independientemente de la posición que tenían durante el conflicto.

Cabe mencionar que la revisión bibliográfica nos llevó a buscar algunos estudios del estrés en movimientos estudiantiles, sin embargo, no se encontraron, por lo que se hace la aclaración que se revisó lo escrito en estrés en el ámbito académico para dar un panorama de éste y sus consecuencias en este ámbito, y creo que es un estímulo importante para seguir estudiando desde el punto de vista psicológico dichos movimientos.

Por lo anterior, es importante hacer este tipo de estudios para entender el porqué los estudiantes universitarios denotan cierto comportamiento ante el mencionado conflicto universitario, además, el riesgo latente a que se reanude el conflicto y sus consecuencias que ello traería. De igual modo, es importante investigar cuál es la actual postura o percepción de los estudiantes universitarios ante este conflicto y el nivel de estrés ante ciertos factores consecuencia del conflicto, tales como el recorte del calendario escolar para la recuperación del tiempo que duró la huelga, la acumulación de los trabajos, etc.

Todo lo anterior nos lleva a la reflexión de lo importante de la influencia que tiene el medio ambiente en el comportamiento humano, asimismo, cómo afecta en el organismo, el desempeño de sus labores y la producción en los individuos, por tal motivo, es interesante estudiar los niveles de estrés que ocasionan algunos eventos en los humanos. De ahí la importancia del presente, en donde se estudió

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

y analizó el nivel de estrés en los estudiantes universitarios de la ENEP Iztacala que provocó el reciente movimiento estudiantil, para analizar los diferentes niveles de estrés generados como consecuencia del conflicto. Para esto, se diseñó un instrumento (ver anexo 1), en donde se clasificó una serie de estresores seleccionados y clasificados previamente. Los estresores que se seleccionaron fueron elegidos por ser estos los más significativos, y estos fueron los que se reportaron como los más estresantes y que se consideraron de interés en estos estudiantes, para poder evaluar el nivel de estrés que produjeron. Asimismo, existen algunos estresores en los cuales se puede notar que este estrés aún persiste en ellos, sin embargo, se supone que al paso de los meses o con la generación de nuevos intereses en los estudiantes (por ejemplo: el acreditar sus materias, exámenes, graduarse, insertarse al campo laboral, etc.), este nivel de estrés irá disminuyendo, provocando que el evento a evaluar vaya perdiendo interés y apoyo en los mismos estudiantes. De igual modo, se piensa que estos estudiantes al tener nuevos estresores dejan a un lado los anteriores.

Para medir lo anterior, se aplicó el instrumento en dos momentos: al finalizar el semestre 2000-1 y a medio semestre del 2000-2, Con la finalidad de observar si conforme va pasando el tiempo va cambiando el nivel de estrés provocado por el movimiento estudiantil mencionado.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Dado el ambiente tenso que se vive actualmente en la ENEP Iztacala, después del conflicto estudiantil de 1999, se ha notado un cambio de ambiente entre la población estudiantil, independientemente de la postura que tengan ante dicho conflicto, todo ello, nos llevó a plantearnos las siguientes preguntas de investigación.

- El movimiento estudiantil de la UNAM de 1999, ¿resultó ser **estresante** para los alumnos de la ENEP Iztacala?
- ¿Qué nivel de **estrés** produjo este cambio?
- Los eventos mencionados en el instrumento, ¿resultaron **estresantes**?
- ¿Cuál fue el nivel de **estrés** en esos estresores?
- ¿Existen diferencias en el nivel de **estrés**, entre los estudiantes de las diferentes carreras que se imparten en la ENEP Iztacala?
- ¿Existen diferencias en el nivel de **estrés**, dependiendo del género?
- Al paso del tiempo, ¿el nivel de **estrés** cambia? ¿En qué sentido?

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

OBJETIVO.

El objetivo del presente fue:

Estudiar y analizar el nivel de estrés en los estudiantes universitarios de la Escuela Nacional de Estudios Profesionales (ENEP) que provocó y sigue provocando el movimiento estudiantil de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) desatado en abril de 1999 como consecuencia del intento de incrementar las cuotas.

PLANTEAMIENTO DE HIPÓTESIS.

De acuerdo con las anteriores preguntas, se derivan las siguientes hipótesis:

1. El movimiento estudiantil de la UNAM de 1999, resultó ser estresante en los estudiantes de la ENEP Iztacala.
2. Existen diferencias significativas del nivel de **estrés** con relación a las diferentes carreras de la ENEP.
3. No existen diferencias significativas del nivel de **estrés** que provocó el movimiento estudiantil de 1999 en la UNAM entre hombres y mujeres.
4. Conforme el paso del tiempo, decrementa el nivel de **estrés** que provocó la huelga

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

METODOLOGÍA.

Sujetos: 200 estudiantes universitarios de licenciatura en la ENEP Iztacala, 50 de odontología, 50 de medicina, 50 de psicología y 50 de biología, de los cuales 110 fueron del sexo femenino y 90 del masculino, con un rango de edad entre 18 y 30 años. Del total de la muestra, 3 cursaban el primer semestre, 64 el segundo, 12 el tercero, 33 el cuarto, 9 el quinto semestre de su carrera, 34 el sexto, 36 el séptimo, 7 el octavo y 2 no contestaron este reactivo.

Procedimiento: El instrumento diseñado para el presente se aplicó en dos semestres consecutivos (por eso aparece la secuencia de semestres consecutiva, en el primer momento a semestres nones, y el segundo a semestres pares). Divididos en dos grupos; el primero se aplicó el instrumento al finalizar el semestre 2000-1, y el segundo a mediados del semestre 2000-2, en el primer momento se aplicaron 75 entrevistas; 25 de odontología, 25 de medicina y 25 de psicología. En el segundo momento se levantaron un total de 125 entrevistas; 50 de biología, 25 de psicología, 25 de medicina y 25 de odontología. Es un estudio de campo y la elección de los sujetos fue no intencional, simplemente se les aplicó a los estudiantes que se encontraban al paso del entrevistador, en los pasillos, patios y/o jardineras, además, se les explicaba el propósito y si aceptaban o no.

Instrumento: 200 Instrumentos que en el primer apartado se explica el objetivo de este estudio, cómo se considera al estrés para este trabajo, la confidencialidad, etc. En otro apartado se piden datos generales como edad, sexo, domicilio, escolaridad, estado civil, e ingreso familiar. Posteriormente se enlistan 23 estresores clasificados y seleccionados previamente en un estudio piloto y se seleccionaron éstos por ser los más significativos, dichos estresores se colocan entre tres columnas las cuales miden el nivel de estrés que provocó el movimiento estudiantil, la frecuencia con la que se presentaba este nivel de estrés y lo afectado que resultó cada uno de los estresores, las tres columnas en una escala del CERO al DIEZ, en donde el cero no causó estrés y por lo tanto no afectó, y el diez fue el máximo estrés que pudo causar y por lo tanto también existió una escala de afectación (ver anexo 1).

Una vez aplicados los cuestionarios, los datos obtenidos se capturaron y procesaron en el programa SPSS para Windows versión 9 para su análisis. A continuación se describirán los resultados del estudio.

TABLA No. 4. Porcentaje de género de los entrevistados.

SEXO	PORCENTAJE
Fem	55
Masculino	45
Total	100

Como se mencionó anteriormente, se encuestaron a 200 estudiantes de licenciatura de la ENEP Iztacala. En donde el mayor porcentaje fue para el sexo femenino (ver tabla No. 4).

En cuanto al momento de la aplicación, se llevó a cabo en dos momentos, el primero al final del semestre 2000-1, que fue el semestre interrumpido por el movimiento y se aplicó al reinicio de actividades, el segundo momento fue a mediados del semestre 2000-2, regresando de vacaciones de verano del mismo año cuando se rompió la huelga. En el primer momento se encuestó al 37.5 % de la población y en el segundo a 62.5 % (ver tabla No. 5).

TABLA No. 5. *Número de Estudiantes Encuestados en cada uno de los dos Momentos.*

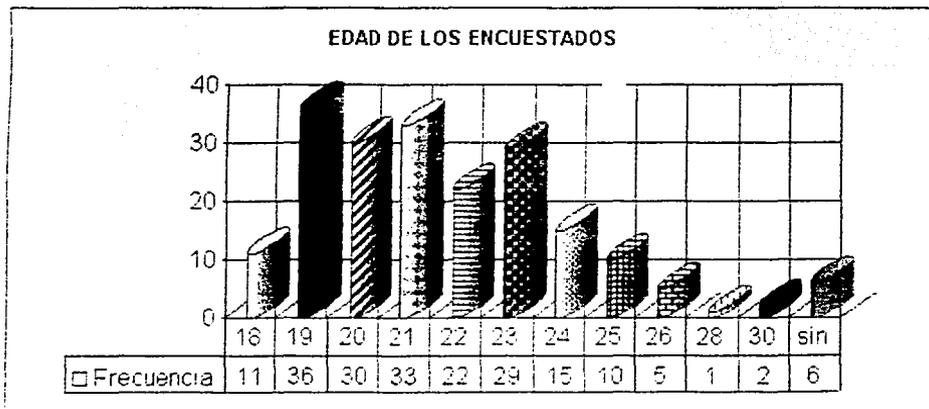
MOMENTO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
A FIN DEL SEMESTRE 2000-1	75	37.5
A MEDIADOS DEL SEMESTRE 2000-2	125	62.5
Total	200	100

Por otro lado, la edad de los encuestados fluctuó en un rango de 18 a 30 años (ver figura No. 2) en donde la frecuencia más alta la obtuvo la de 19 años, alcanzando el 18 % de la muestra, 16.5 % fue para los de 21 años, 15 % los de 20 años y 14.5 % los de 23 años, en tanto que la frecuencia más baja fue para los que reportaron contar con 28 años, ya que sólo alcanzó el 0.5 % de la población encuestada, 1 % para los de 30 años y 6 entrevistados no contestaron a este reactivo. Con estos datos, se obtiene que la media corresponde a 23 años, la

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

mediana a 21 y la moda a 19, asimismo, la desviación estándar fue de 13.46. En la figura No. 2, se puede observar claramente que la barra correspondiente a la edad de 19 años es la más alta contra la de 28 que es la más baja.

FIGURA No. 2. *Edad de los Encuestados.*



TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

TABLA No 6. *Semestre del encuestado.*

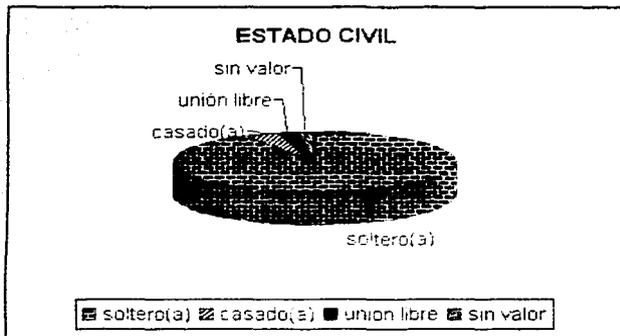
SEMESTRE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
PRIMERO	3	1.5
SEGUNDO	64	32
TERCERO	12	6
CUARTO	33	16.5
QUINTO	9	4.5
SEXTO	34	17
SÉPTIMO	36	18
OCTAVO	7	3.5
SIN VALOR	2	1
Total	200	100

Analizando el semestre en el que se encontraban estudiando los entrevistados (ver tabla No. 6), se observa que el porcentaje más alto fue para los que cursaban el segundo semestre, ya que

esta frecuencia alcanzó el 32 % del total de la muestra, el 18 % fue para los de séptimo y el 17 % para los de sexto, los de primero sólo alcanzaron el 1.5 %, los de octavo 3.5 % y el 1 % de los entrevistados no contestaron este reactivo.

En el ítem del estado civil, del total de los encuestados, 92 % contestaron que eran solteros, el 4 % afirmaron estar casados, 2 % en unión libre y 2 % no contestaron este reactivo (ver figura No. 3).

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

FIGURA No. 3. *Estado Civil del Encuestado.*

Con respecto al lugar de residencia (ver tabla No. 7), el porcentaje más alto fue de 15.5 % de la muestra, y lo alcanzaron dos entidades federativas, la delegación Gustavo A. Madero y el municipio de Ecatepec de Morelos, del Estado de México, el 11 % el Municipio de Tlanepantla y el 10.5 % el municipio de Cuautitlán. El porcentaje más bajo fue de 0.5 % y lo obtuvieron las delegaciones Cuajimalpa, Milpa alta y Tlalpan del Distrito Federal. El porcentaje que más se repitió fue el de 1.5 % y fue para las delegaciones Benito Juárez, Coyoacán, Cuauhtémoc, Iztapalapa, Magdalena Contreras y Tláhuac. El 2.5 % no contestó este reactivo. Esto demuestra que el mayor porcentaje de los estudiantes de la ENEP Iztacala vive en el Estado de México (en los Municipios

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

alecaños al D. F.), y de los estudiantes que viven en el D. F. , las mayoría radica en la delegación Gustavo A. Madero.

TABLA No. 7. Domicilio de los encuestados.

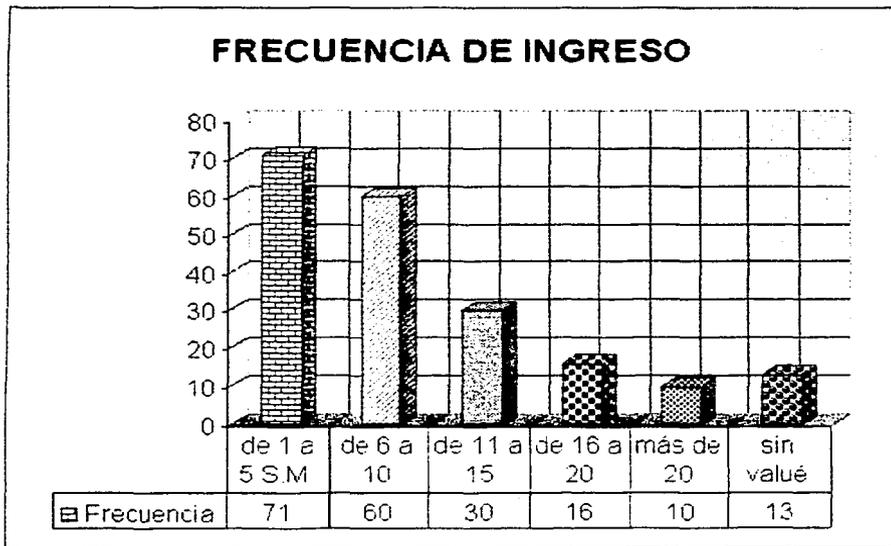
ENTIDAD FEDERATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
GUSTAVO A. MADERO	31	15.5
ECATEPEC	31	15.5
TLANEPANTLA	22	11
CUAUTITLÁN	21	10.5
ATIZAPÁN	11	5.5
AZCAPOTZALCO	9	4.5
NAUCALPAN	9	4.5
MIGUEL HIDALGO	7	3.5
ALVARO OBREGÓN	6	3
NICOLAS ROMERO	5	2.5
IZTACALCO	4	2
XOCHIMILCO	4	2
NEZAHUALCOYOTL	4	2
TULTITLÁN	4	2
BENITO JUÁREZ	3	1.5
COYOACÁN	3	1.5
CUAUHTÉMOC	3	1.5
IZTAPALAPA	3	1.5
MAGDALENA CONTRERAS	3	1.5
TLAHUAC	3	1.5
VENUSTIANO CARRANZA	2	1
COACALCO	2	1
TEOLOYUCÁN	2	1
CUAJIMALPA	1	0.5
MILPA ALTA	1	0.5
TLALPAN	1	0.5
SIN VALOR	5	2.5
Total	200	100

En cuanto al ingreso económico familiar de los encuestados, se encontró que 35.5 % del total de los encuestados reportaron tener un ingreso de 1 a 5

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Salarios Mínimos (S. M.), 30 % de 6 a 10 S. M., 15 % de 11 a 15, 8 % de 16 a 20 y sólo el 5 % afirmó contar con un ingreso de más de 20 S. M. El 6.5 % no contestó este ítem. La moda es para los que cuentan con un ingreso familiar de entre 1 a 5 S. M. y la desviación estándar fue de 2.04 (Ver Figura No. 4).

FIGURA 4. *Ingreso económico de los encuestados en salarios mínimos (S.M.)*



RESULTADOS.

Primero analizaremos las medias de los estresores en cada momento de aplicación del instrumento, con la finalidad de observar en qué momento de aplicación había mayor estrés entre los estudiantes de la ENEP, para analizar si disminuye o aumenta el nivel de estrés con el paso del tiempo y si existe diferencia significativa para esto. De esta forma, nos percatamos que durante el primer momento que se aplicó la entrevista, la cual fue al finalizar el semestre 2000-1 (ver tabla 8), se observa que el estresor más alto fue el de la carga de trabajos por el recorte del semestre, alcanzando un nivel de estrés de 8.7 en escala a 10 y una desviación estandar de 2.2. Otro de los estresores más altos fue el riesgo del cierre total de la UNAM por no resolverse el conflicto, este reactivo alcanzó un nivel de 8.5 con una desviación estandar de 2.3 y el del acortamiento del semestre 2000-1 que fue de 8.1 con una desviación estandar de 2.1. Asimismo, las situaciones que menos estrés provocaron fueron la indiferencia de algunos profesores ante el movimiento, los estudiantes presos y el paro activo que se realizó poco después de iniciadas las actividades, que presentaron una media de 4.6 respectivamente.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

TABLA No. 8. *Medias de los Estresores Durante el Primer Momento de Aplicación.*

ESTRESOR	MOMENTO 1	DESV. ESTAND.
1 Estallamiento de la huelga	7	2.9
2 Prolongación de la huelga por casi un año	7.8	2.6
3 Inactividad durante la huelga	6.4	3.2
4 Presión familiar	5.3	3.1
5 Presión social	6	3.2
6 Información tergiversada de los medios	6.6	3.0
7 Como se iba a evaluar el semestre interrumpido	6.7	3.1
8 Como se rompió la huelga	6.1	3.3
9 Los estudiantes presos	4.6	3.5
10 Como se evaluó el semestre (inconcluso) 99-2	6.5	3.2
11 Calidad académica al evaluar el sem 99-2	7.2	2.9
12 Ambiente tenso en la ENEPI	5.4	3.2
13 Para activo de 24 hrs	4.6	3.4
14 Indiferencia de algunos profesores	4.4	3.6
15 Riesgo de reanudar huelga	7.2	2.8
16 Riesgo al cierre total de la UNAM	8.5	2.3
17 Acontamiento semestre 2000-1	8.1	2.3
18 Carga de trabajos por recorte del semestre	8.7	2.2
19 Fin del sem 2000-1	7.6	2.9
20 Acumulación de lecturas	6.4	3.3
21 Acumulación de trabajos por entregar	7.9	2.6
22 Exámenes por presentar	7.9	2.9
23 Imagen de la UNAM por la huelga	7.8	3.2

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Por otro lado, analizando el segundo momento de aplicación del instrumento, que se aplicó a mediados del semestre 2002, el estresor más alto fue el de la carga de trabajos por el recorte del semestre, pero con un nivel más bajo ya que en este segundo momento alcanzó un nivel de 7.6 contra 8.7 que alcanzó en el primer momento, y en el segundo momento de aplicación, la desviación estándar fue de 2.6. Otros de los reactivos con un nivel alto de estrés durante el segundo momento de aplicación del instrumento, fueron la prolongación de la huelga por casi un año y el riesgo del cierre total de la UNAM, donde ambos alcanzaron un nivel de 6.8 seguido por el estresor de la acumulación de trabajos por entregar que obtuvo una media de 6.7 y una desviación estándar de 3.1. En cuanto a los estresores que alcanzaron un nivel de estrés más bajo en este momento, fueron los de los estudiantes presos, la indiferencia de algunos profesores y la presión familiar, en donde el primero alcanzó una media de 3.4 como nivel, y 3.4 de desviación estándar, el segundo de 3.9 con 3.2 de desviación estándar, y el último de 4.1 con una desviación estándar de 3.1 (Observar Tabla No. 9).

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

TABLA No. 9. Medias de los Estresores Durante el Segundo Momento de la Aplicación del Instrumento.

ESTRESOR	MOMENTO 2	DESV. ESTAND.
1. Estallamiento de la huelga	5.6	3.2
2. Prolongación de la huelga por casi un año	6.8	3.0
3. Inactividad durante la huelga	5.3	3.2
4. Presión familiar	4.1	3.1
5. Presión social	4.7	3.0
6. Información tergiversada de los medios	5.9	3.1
7. Cómo se iba a evaluar el semestre interrumpido	6.1	3.5
8. Cómo se rompió la huelga	4.9	3.3
9. Los estudiantes presos	3.4	3.4
10. Cómo se evaluó el semestre (inconcluso) 99-2	5	3.5
11. Calidad académica al evaluar el sem 99-2	6.6	2.8
12. Ambiente tenso en la ENEPI	4.2	3.1
13. Para activo de 24 hrs	4.4	3.2
14. Indiferencia de algunos profesores	3.9	3.2
15. Riesgo de reanudar huelga	5.7	3.4
16. Riesgo al cierre total de la UNAM	6.8	3.6
17. Acortamiento semestre 2000-1	6.6	3.0
18. Carga de trabajos por recorte del semestre	7.6	2.6
19. Fin del sem 2000-1	6.3	3.1
20. Acumulación de lecturas	5.9	3.0
21. Acumulación de trabajos por entregar	6.7	3.1
22. Exámenes por presentar	6.3	3.6
23. Imagen de la UNAM por la huelga	6.2	3.2

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Ahora, si analizamos las medias del momento uno y dos, nos encontramos que el 100 % de los reactivos fueron más estresante en el primer momento que en el segundo, siendo el de más alto nivel de estrés (en ambos momentos) el de la carga de trabajos por el recorte del semestre, y mientras en el primer momento alcanzó un nivel de 8.7 en escala de 10, en el segundo alcanzó un nivel de 7.6, siendo una diferencia de un nivel de 1.1 entre los dos momentos. El reactivo del nesgo al cierre total y definitivo de la UNAM, en el primer momento alcanzó un nivel de 8.5 contra 6.8 en el segundo, el acortamiento del semestre 2000-1 obtuvo un nivel de 8.1 en el primero y de 6.6 en el segundo. De los ítem más bajos de nivel, fueron el de los estudiantes presos con un nivel de 4.6 en el primero y 3.4 en el segundo, en ambos momentos este reactivo fue el de menor nivel lo que demuestra la indiferencia de la población estudiantil de la ENEP a este evento. otro reactivo con un nivel bajo fue el paro activo que se realizó recién reanudadas las actividades en la Institución, pues mientras que en el primer momento alcanzó un nivel de 4.6, en el segundo sólo alcanzó el 4.4 (Ver. Tabla No. 10).

Cabe señalar que para un análisis más claro, en esta tabla se colocan los estresores, ya no en orden ascendente, sino en orden de mayor a menor nivel de estrés, con la finalidad de observar más claramente cuáles fueron los estresores más estresantes. Además, en la última columna se observa el total de las medias de ambos momentos de aplicación, de tal manera que en esta columna, se aprecia el nivel total de estrés de los dos momentos de aplicación del instrumento.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

TABLA No. 10. *Comparación de Medias de los Estresores Durante los dos Momentos de Aplicación del Instrumento.*

	ESTRESOR	MEDIAS	DESV	MEDIAS	DESV.	TOTAL
		DEL	ESTAND	DEL	ESTAND	
		MOMENTO		MOMENTO		
		1		2		
1	Carga de trabajos por recorte del semestre	8.7	2.2	7.6	2.6	8
2	Riesgo al cierre total de la UNAM	8.5	2.3	6.8	3.8	7.4
3	Acordamiento semestre 2000-1	8.1	2.3	6.6	3.0	7.2
4	Acumulación de trabajos por entregar	7.9	2.6	6.7	3.1	7.2
5	Exámenes por presentar	7.9	2.9	6.3	3.6	6.9
6	Proyección de la huelga por casi un año	7.8	2.6	6.8	3.0	7.2
7	Imagen de la UNAM por la huelga	7.8	3.2	6.2	3.2	6.8
8	Fil del sem 2000-1	7.6	2.9	6.3	3.1	6.8
9	Calidad académica al evaluar el sem. 99-2	7.2	2.9	6.5	2.8	6.8
10	Riesgo de reanudar huelga	7.2	2.8	5.7	3.4	6.3
11	Establecimiento de la huelga	7	2.6	5.6	3.2	6.1
12	Como se iba a evaluar el semestre interrumpido	6.7	3.1	6.1	3.5	6.3
13	Información tergiversada de los medios	6.6	3.0	5.9	3.1	6.2
14	Acumulación de lecturas	6.4	3.3	5.9	3.0	6.2
15	Como se evaluó el semestre (inconcluso) 99-2	6.5	3.2	5	3.5	5.6
16	Inactividad durante la huelga	6.4	3.2	5.3	3.2	5.7
17	Como se rompió la huelga	6.1	3.3	4.9	3.3	5.3
18	Presión social	6	3.2	4.7	3.0	5.2
19	Ambiente tenso en la ENEP	5.4	3.2	4.2	3.1	4.7
20	Presión familiar	5.3	3.1	4.1	3.1	4.6
21	Párro activo de 24 hrs	4.6	3.4	4.4	3.2	4.5
22	Los estudiantes presos	4.6	3.5	3.4	3.4	3.2
23	Indiferencia de algunos profesores	4.4	3.6	3.9	3.2	4.1

El nivel de la diferencia significativa según la escala del LSD es de 0.05

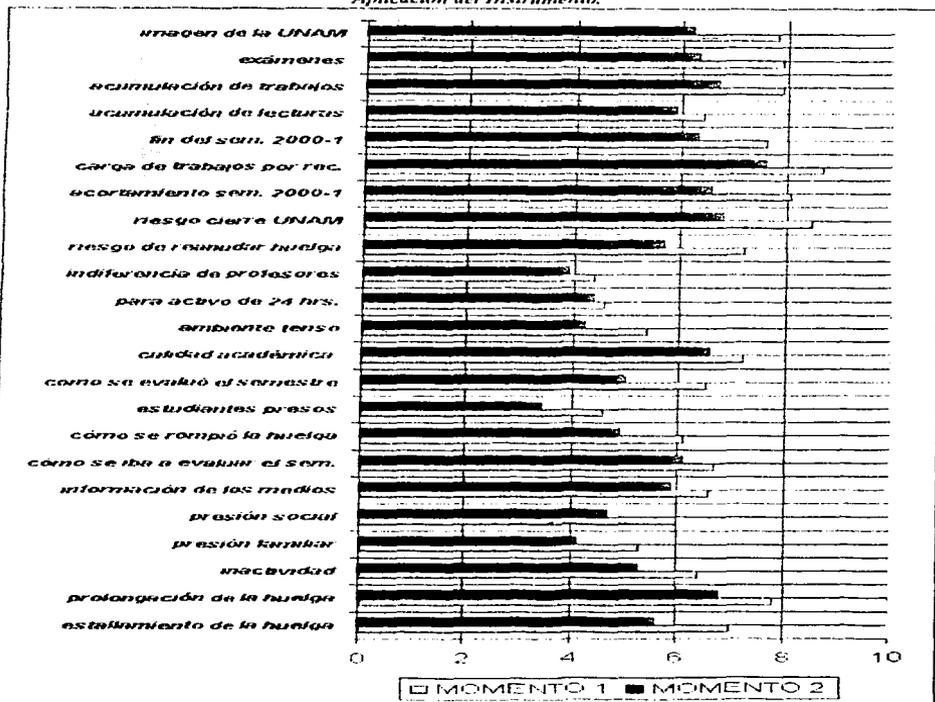
TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

TESIS CON FALLA DE ORIGEN

116

A continuación se muestra la figura 5, para observar claramente que el primer nivel resultó más estresante que el segundo, así como la diferencia del nivel de estrés entre los dos momentos de aplicación del instrumento.

FIGURA 5. Gráfica de las Medias de los Estresores Durante los dos Momentos de Aplicación del Instrumento.



Analizando el nivel de la diferencia significativa del total de las medias entre los dos momentos de aplicación del instrumento, observamos que según la prueba estadística LSD (en donde el nivel de la diferencia significativa según la escala del LSD es de .05), los estresores que tienen diferencia significativa son: el estallamiento de la huelga, cuyo nivel de significancia fue de 0.00. La prolongación de la huelga con 0.00, la inactividad durante la huelga que el nivel significativo es de 0.00, el reactivo de cómo se rompió la huelga con 0.00, los estudiantes presos alcanzó el 0.03, el ambiente tenso en la ENEP 0.05, el riesgo del cierre definitivo de la UNAM 0.04, el acortamiento del semestre 2000-1 con un nivel significativo de 0.02, la carga de trabajos acumulados por el recorte del semestre interrumpido por la huelga alcanzó una diferencia significativa de 0.00, el fin del semestre 2000-1 con 0.02 de nivel significativo, la acumulación de trabajos por entregar debido al recorte del semestre 0.01, los exámenes 0.00 y la imagen exterior de la UNAM que obtuvo una diferencia significativa de 0.03 (ver tabla No. 11, que además, se colocaron los estresores de mayor a menor nivel de estrés, con la finalidad de observar mejor el nivel de estrés, la diferencia significativa y los estresores antes mencionados en negritas).

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

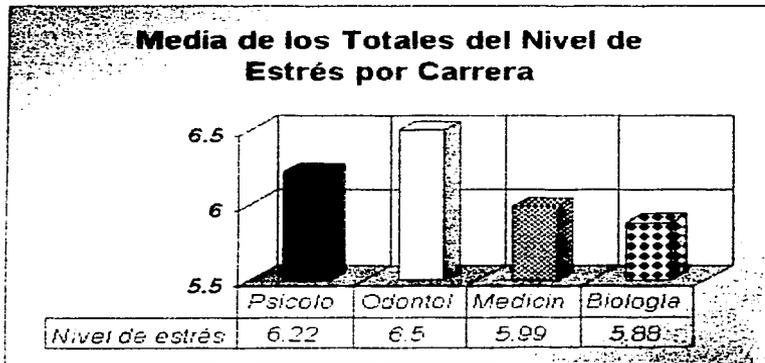
TABLA No. 11. *Diferencia Significativa de la Medias Totales de los Estresores.*

ESTRESOR	MEDIAS DEL MOMENTO 1	MEDIAS DEL MOMENTO 2	DIF. SIGNIFICATIVA	RAZÓN F
18. Carga de trabajos por recorte de sem.	8.7	7.6	.005	0.78
16. Riesgo del cierre definitivo de la UNAM	8.5	6.8	.046	1.63
17. Acortamiento del sem. 2000-1	7.21	6.6	.022	0.69
21. Acumulación de trabajos	7.21	6.7	.011	1.13
22. Exámenes	6.96	6.3	.000	1.05
2. Prolongación de la huelga	7.8	6.8	.004	1.15
23. Imagen exterior de la UNAM	6.8	6.2	.037	0.68
19. Fin de sem. 2000-1	6.8	6.3	.026	0.54
11. La calidad académica	6.84	6.6	.731	0.57
15. Riesgo que se reanude la huelga	6.32	5.7	.070	1.01
1. Estallamiento de la huelga	6.19	5.6	.000	0.77
7. Evaluación del semestre interrumpido	6.35	6.1	.194	0.65
6. Información desvirtuada	6.21	5.9	.404	1.43
20. Acumulación de lecturas	6.22	5.9	.153	1.03
10. Cómo se evaluó el sem. Interrumpido	5.64	5	.599	1.22
3. Inactividad durante la huelga	5.75	5.3	.003	0.81
8. Cómo se rompió la huelga	5.35	4.9	.000	1.89
5. Presión social	5.25	4.7	.081	0.97
12. El ambiente tenso en la ENEP	4.7	4.2	.056	0.97
4. Presión familiar	4.6	4.1	.157	1.05
13. Paro activo de 24 hrs	4.5	4.4	.181	1.20
9. Los estudiantes presos	3.92	3.4	.039	0.86
14. La indiferencia de algunos profesores	4.14	3.9	.539	1.30

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Haciendo un análisis más minucioso, para determinar si existe diferencia significativa del nivel de estrés entre las diferentes carreras, se analizó bajo la prueba estadística LSD las cuatro carreras estudiadas (como lo muestra las tablas No 12, 13, 14 y 15), con el propósito de observar entre qué carreras existe diferencia significativa del nivel de estrés que provocó el movimiento estudiantil y comprobar si el estudiar una carrera u otra representa una diferencia significativa de percibir de manera diferente el evento. De esta forma, se observa en las medias totales por carrera que la licenciatura de odontología alcanzó el mayor nivel de estrés con 6.5, siguiendo la de psicología con 6.22, la de medicina obtuvo un nivel de 5.9 y la de biología que es donde se encontró el nivel más bajo de estrés fue de 5.88, muy cercano al de medicina (observar figura 6)

Figura 6. *Media total del nivel de estrés por cada carrera.*



TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Siguiendo con este análisis, se observa que en las carreras de Biología y Psicología no hubo diferencia significativa entre los ítem, sin embargo, en las carreras de Medicina y Odontología sólo se encontró un ítem en cada carrera con diferencia significativa, en la primera fue el de cómo se rompió la huelga con un nivel significativo de .058 y en Odontología fue el de el riesgo a que se reanude la huelga con .038, dichos estresores se presentan en negritas para su fácil ubicación en las siguientes cuatro tablas.

Tabla No. 12 *Diferencia Significativa de la Carrera de Psicología con Relación a las otras Carreras.*

	MEDIAS DE PSICOLOGIA	F	SIG
1 Estallamiento de la huelga	6.84	1.13	0.370
2 Prolongación de la huelga	7.80	1.51	0.151
3 Inactividad durante la huelga	6.32	1.37	0.211
4 Presión familiar	4.98	0.70	0.792
5 Presión social	5.65	1.13	0.372
6 Información desvirtuada	5.14	0.48	0.953
7 Evaluación del semestre interrumpido	6.92	0.62	0.861
8 Cómo se rompió la huelga	4.64	0.52	0.929
9 Los estudiantes presos	3.32	0.98	0.502
10 Cómo se evaluó el sem. interrumpido	5.14	0.39	0.982
11 La calidad académica	7.08	0.73	0.758
12 El ambiente tenso en la ENEP	4.52	0.82	0.672
13 Paro activo de 24 hrs	4.98	0.89	0.601
14 La indiferencia de algunos profesores	4.28	0.43	0.971
15 Riesgo que se reanude la huelga	6.48	1.14	0.361
16 Riesgo del cierre definitivo de la UNAM	7.82	1.07	0.424
17 Acortamiento del sem. 2000-1	7.16	0.47	0.957
18 Carga de trabajos por recorte de sem	7.80	1.12	0.383
19 Fin de sem. 2000-1	6.45	0.88	0.618
20 Acumulación de lecturas	6.38	0.85	0.640

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

21. Acumulación de trabajos	6.86	0.80	0.683
22 exámenes	7.90	0.79	0.707
23 Imagen exterior de la UNAM	6.70	1.13	0.371
PROMEDIO TOTAL	6.22		

El nivel de la diferencia significativa según la escala del LSD es de .05

Tabla No. 13 *Diferencia Significativa de la Carrera de Odontología con Relación a las otras Carreras.*

	MEDIAS DE ODONTOLOGIA	F	SIG
1 Estallamiento de la huela	7.28	0.92	0.552
2 Prolongación de la huela	7.78	0.75	0.721
3 Inactividad durante la huela	6.76	0.43	0.958
4 Presión familiar	5.22	0.57	0.881
5 Presión social	5.96	0.55	0.895
6 Información desvirtuada	5.94	0.65	0.818
7 Evaluación del semestre interrumpido	6.78	0.65	0.805
8 Cómo se rompió la huela	4.40	0.95	0.524
9 Los estudiantes presos	3.20	1.05	0.429
10 Cómo se evaluó el sem. Interrumpido	5.20	0.72	0.750
11 La calidad académica	6.46	0.25	0.995
12 El ambiente tenso en la ENEP	4.92	0.54	0.899
13 Paro activo de 24 hrs.	5.04	0.79	0.683
14 La indiferencia de algunos profesores	3.80	0.74	0.726
15. Riesgo que se reanude la huela	7.26	2.06	0.038
16 Riesgo del cierre definitivo de la UNAM	7.74	1.76	0.081
17 Acortamiento del sem. 2000-1	8.16	1.14	0.359
18 Carga de trabajos por recorte de sem.	8.95	0.86	0.614
19 Fin de sem 2000-1	7.50	0.65	0.816
20 Acumulación de lecturas	6.36	1.24	0.290
21 Acumulación de trabajos	8.36	0.41	0.969
22 Exámenes	8.52	0.61	0.856
23 Imagen exterior de la UNAM	7.90	1.29	0.261
PROMEDIO TOTAL	6.5		

El nivel de la diferencia significativa según la escala del LSD es de .05

FALLA DE ORIGEN

Tabla No. 14. *Diferencia Significativa de la Carrera de Medicina con Relación a las otras Carreras.*

	MEDIAS DE MEDICINA	F	SIG
1. Estallamiento de la huelga	4.64	0.77	0.707
2. Prolongación de la huelga	5.94	1.15	0.350
3. Inactividad durante la huelga	4.50	0.89	0.662
4. Presión familiar	4.28	1.05	0.429
5. Presión social	4.64	0.98	0.504
6. Información desvirtuada	6.86	1.43	0.185
7. Evaluación del semestre interrumpido	5.64	0.66	0.819
8. Cómo se rompió la huelga	6.86	1.89	0.058
9. Los estudiantes presos	4.98	0.85	0.516
10. Cómo se evaluó el sem. Interrumpido	5.68	1.23	0.298
11. La calidad académica	6.85	0.57	0.857
12. El ambiente tenso en la ENEP	5.54	0.98	0.502
13. Paro activo de 24 hrs	4.14	1.21	0.312
14. La indiferencia de algunos profesores	4.66	1.30	0.253
15. Riesgo que se reanude la huelga	5.84	1.02	0.465
16. Riesgo del cierre definitivo de la UNAM	7.90	1.64	0.111
17. Acortamiento del sem. 2000-1	7.14	0.69	0.783
18. Carga de trabajos por recorte de sem	8.30	0.78	0.695
19. Fin de sem. 2000-1	7.38	0.55	0.905
20. Acumulación de lecturas	6.78	1.04	0.447
21. Acumulación de trabajos	7.18	1.13	0.369
22. Exámenes	5.36	1.06	0.429
23. Imagen exterior de la UNAM	6.60	0.69	0.792
PROMEDIO TOTAL	5.99		

El nivel de la diferencia significativa según la escala del LSD es de .05

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Tabla No. 15 *Diferencia Significativa de la Carrera de Biología con Relación a las otras Carreras.*

	MEDIAS DE BIOLOGIA	F	SIG.
1 Estallamiento de la huelga	6.00	1.26	0.275
2 Prolongación de la huelga	7.32	1.16	0.347
3 Inactividad durante la huelga	5.42	1.02	0.457
4 Presión familiar	3.94	0.86	0.611
5 Presión social	4.72	1.78	0.081
6 Información desvirtuada	5.92	0.94	0.529
7 Evaluación del semestre interrumpido	6.08	0.74	0.731
8 Como se rompió la huelga	5.42	1.39	0.205
9 Los estudiantes presos	4.18	1.25	0.257
10 Como se evaluó el sem. Interrumpido	5.54	1.23	0.296
11 La calidad académica	6.96	1.39	0.207
12 El ambiente tenso en la ENEP	3.62	1.02	0.457
13 Peto activo de 24 hrs	3.84	0.98	0.486
14 La indiferencia de algunos profesores	3.82	1.25	0.278
15 Riesgo que se reanude la huelga	5.70	1.29	0.257
16 Riesgo del cierre definitivo de la UNAM	6.30	0.50	0.920
17 Acortamiento del sem. 2000-1	6.40	0.87	0.594
18 Carga de trabajos por recorte de sem	7.20	0.64	0.815
19 Fin de sem. 2000-1	5.85	1.07	0.416
20 Acumulación de lecturas	5.36	0.67	0.788
21 Acumulación de trabajos	6.46	0.85	0.603
22 Exámenes	6.08	0.71	0.755
23 Imagen exterior de la UNAM	6.00	1.14	0.355
PROMEDIO TOTAL	5.88		

El nivel de la diferencia significativa según la escala del LSD es de .05

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Haciendo un análisis de la correlación de la diferencia significativa entre las carreras, la prueba estadística LSD, señala que sí hay diferencias significativas entre las siguientes carreras: En el primer ítem que es el estallamiento de la huelga, hay diferencia entre psicología y medicina con un nivel de significancia de 0.00, entre odontología y biología con un nivel de 0.03 y medicina y biología con 0.02.

Tabla No. 16. *Diferencia Significativa del Reactivo Estallamiento de la Huelga entre las Cuatro Diferentes Carreras Estudiadas.*

Variable Dependiente	Licenciatura	Media	Con	Media	Diferencia Significativa	
1. Estallamiento de la huelga en la UNAM	Psicología	6.84	Odontología	7.28	0.47	
			Medicina	4.64	0.00	
			Biología	6.00	0.16	
		Odontología	7.28	Medicina	4.64	2.34
				Biología	6.00	0.03
		Medicina	4.64	Biología	6.00	0.02

El nivel de la Diferencia significativa según la escala del LSD es de .05

La figura No. 7, muestra claramente el nivel de estrés entre las carreras, en donde se aprecia la línea que muestra las medias, disminuye drásticamente en la carrera de medicina, lo que indica que para los estudiantes de esta carrera, el hecho del estallamiento de la huelga no genera tanto estrés como en los estudiantes de las otras licenciaturas, por otro lado, la carrera de odontología la que alcanzó el mayor nivel de estrés.

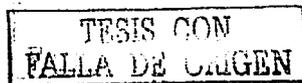
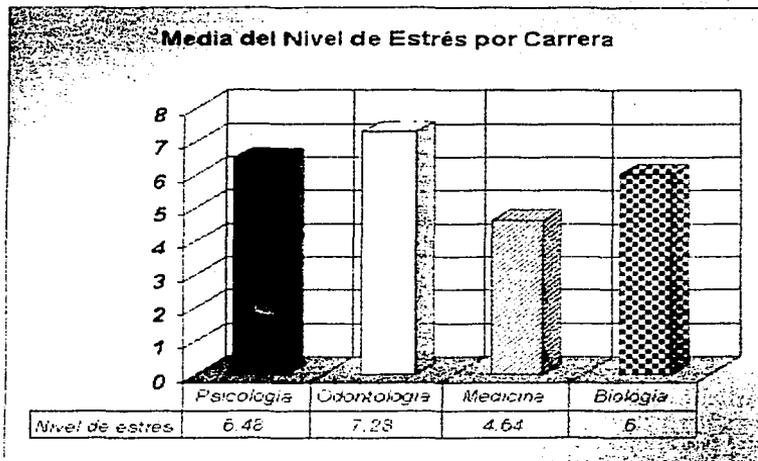


Figura No 7 *Medias del Nivel de Estrés de las Cuatro Carreras en el Reactivo del Estallamiento de la Huelga.*



En el estresor de la prolongación de la huelga, según esta prueba se encontró diferencia significativa entre las carreras de psicología y medicina con un nivel de significancia de 0.00, entre odontología y medicina con 0.00 y medicina y biología con 0.01.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

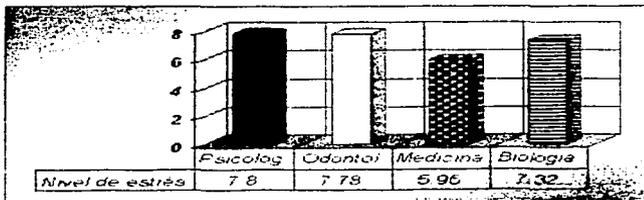
Tabla No. 17. *Diferencia Significativa del ítem de la Prolongación de la Huelga entre las Diferentes Carreras Estudiadas.*

Variable Dependiente	Licenciatura	Media	Con	Media	Diferencia Significativa
2. Prolongación de la huelga	Psicología	7.80	Odontología	7.78	0.07
			Medicina	5.94	0.00
	Odontología	7.78	Biología	7.32	0.40
			Medicina	5.94	0.00
Medicina	5.9	Biología	7.32	0.42	
		Biología	7.32	0.01	

El nivel de la Diferencia significativa según la escala del LSD es de .05

En la figura No. 8, se observa esta diferencia significativa, ya que la línea de las medias parece horizontal y sin embargo, en cuanto corresponde a medicina se observa claramente como baja de manera significativa, para después en biología se percibe regresando casi a al nivel de psicología y odontología, en este reactivo, por lo tanto, el nivel de estrés mayor fue para psicología y el de menor lógicamente para medicina (ver figura 8).

Figura No. 8 *Medias del Nivel de Estrés de las Cuatro Carreras en el Reactivo de la Prolongación de la Huelga.*



TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

En el reactivo de la inactividad durante la huelga, entre psicología y medicina se encontró diferencia significativa con 0.00, odontología y medicina con 0.00 y odontología y biología 0.03.

Tabla No. 18. *Diferencia Significativa del ítem la Inactividad Durante la Huelga entre las Diferentes Carreras Estudiadas.*

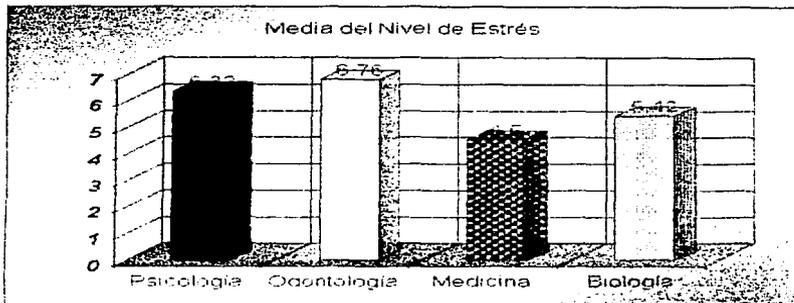
Variable Dependiente	Licenciatura	Media	Con	Media	Diferencia Significativa	
3. Inactividad durante la huelga	Psicología	6.32	Odontología	6.76	0.49	
			Medicina	4.50	0.00	
			Biología	5.42	0.16	
		Odontología	6.76	Medicina	4.50	0.00
			Biología	5.42	0.03	
		Medicina	4.50	Biología	5.42	0.15

El nivel de la Diferencia significativa según la escala del LSD es de .05

En la figura No. 9, se observa la diferencia de la tabla anterior y la desigualdad de las medias, ya que la línea que muestra estas medias, no tiene un continuo lineal, sino que es muy dispareja, siendo la carrera de odontología la de mayor nivel de estrés y medicina la de menor (ver figura 9).

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Figura No. 9 *Medias del Nivel de Estrés de las Cuatro Carreras en el ítem de la Inactividad durante la Huelga.*



En el 8° ítem de cómo se rompió la huelga, la diferencia significativa fue entre psicología y medicina 0.00, odontología y medicina 0.00 y medicina y biología 0.01

Tabla No. 19. *Diferencia Significativa del Reactivo de Cómo se Rompió la Huelga.*

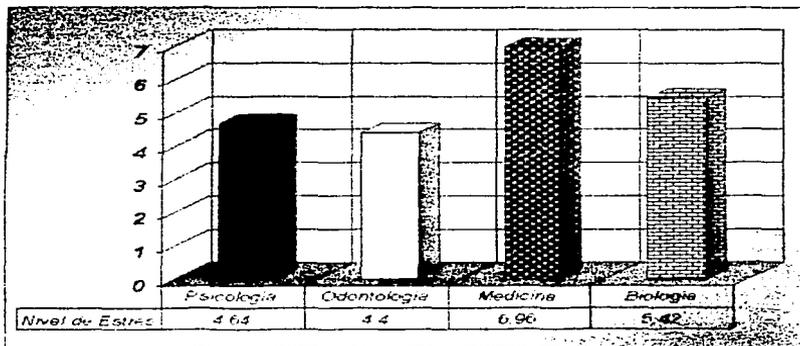
Variable Dependiente	Licenciatura	Media	Con	Media	Diferencia Significancia
8. Cómo se rompió la huelga	Psicología	4.64	Odontología	4.40	0.71
			Medicina	6.96	0.00
			Biología	5.42	0.23
	Odontología	4.40	Medicina	6.96	0.00
			Biología	5.42	0.11
			Medicina	6.96	0.01

El nivel de la Diferencia significativa según la escala del LSD es de .05

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

La figura No. 10, nos muestra que en este reactivo es ahora la carrera de medicina la que alcanzó mayor nivel de estrés, ya que esta carrera se había destacado por ser la de menor nivel, en este ítem repuntó y la línea de las media sube considerablemente, sin embargo, las carreras de psicología y odontología casi se mantienen en el mismo nivel, para bajar un poco en biología pero sin alcanzar el nivel de psicología y odontología, por tanto, el mayor nivel de estrés de los estudiantes de la carrera de medicina fue mayor con una diferencia significativa y la de menor nivel de estrés fue para los estudiantes de la carrera de odontología, lo que se puede decir que a los de medicina, les estresó más el hecho de cómo se rompió la huelga y no el de la huelga misma y sus consecuencias (ver figura 10).

Figura No. 10 *Medias del Nivel de Estrés de las Cuatro Carreras en el Reactivo de Cómo se Rompió la Huelga.*



TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

En el ítem de los estudiantes presos, se encontró diferencia significativa entre psicología con medicina 0.01 y odontología con medicina 0.01.

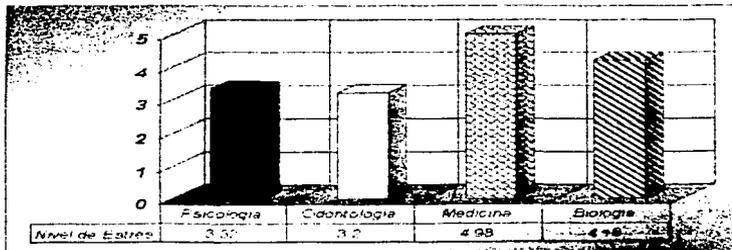
Tabla No. 20. *Diferencia Significativa del Reactivo de Los Estudiantes Presos, entre las Diferentes Carreras.*

Variable Dependiente	Licenciatura	Media	Con	Media	Diferencia Significancia
9. Los estudiantes presos	Psicología	3.32	Odontología	3.20	0.863
			Medicina	4.98	0.018
	Odontología	3.20	Medicina	4.98	0.011
			Biología	4.18	0.161
Medicina	4.98	Biología	4.18	0.252	

El nivel de la Diferencia significativa según la escala del LSD es de 05

La figura 11 muestra claramente que en el reactivo de los estudiantes presos fue más estresante para los estudiantes de la licenciatura de medicina y menor estresante para los de odontología.

Figura No. 11. *Medias del Nivel de Estrés de las Cuatro Carreras en el Reactivo de los Estudiantes Presos por el Rompimiento de la Huelga.*



TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

En el reactivo del ambiente tenso en la ENEP, sólo se presentó diferencia significativa entre las carreras de medicina con biología con una diferencia significativa de 0.00.

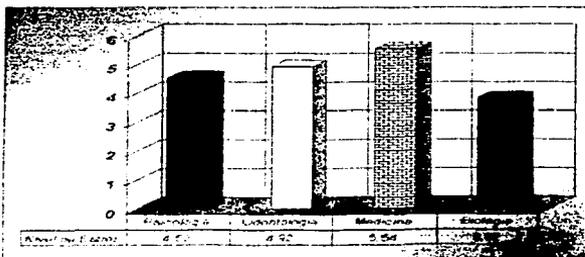
Tabla No. 21. *Diferencia Significativa del Reactivo de Cómo se rompió la Huelga.*

Variable Dependiente	Licenciatura	Media	Con	Media	Diferencia Significativa
12. El ambiente tenso en la ENEP	Psicología	4.52	Odontología	4.92	0.530
			Medicina	5.54	0.110
	Biología	3.82	Odontología	4.92	0.273
			Medicina	5.54	0.331
	Odontología	4.92	Medicina	5.54	0.085
			Biología	3.82	0.007
	Medicina	5.54	Biología	3.82	0.007

El nivel de la Diferencia significativa según la escala del LSD es de .05

En la figura número 12 se observa nuevamente que los estudiantes de la carrera de medicina generaron más estrés que las otras carreras en el reactivo del ambiente tenso que se vivía en la ENEP, y de igual forma, los de biología fueron los que menos nivel de estrés generaron en este reactivo.

Figura No. 12. *Medias del Nivel de Estrés de las Cuatro Carreras en el Reactivo del Ambiente Tenso que se Sentía en la ENEP.*



En el ítem del riesgo del cierre definitivo de la UNAM, se encontró que biología sí tiene diferencia significativa con cada una de las otras carreras, ya que la media del estrés en esta carrera no fue tan alta en este ítem, no así entre las tres restantes, que superaron el nivel de 7 en cuanto al estrés, de tal modo que la diferencia es entre psicología y biología 0.02, odontología y biología con 0.02 y medicina con biología de 0.01.

Tabla No. 22. *Diferencia Significativa en el ítem del Riesgo del Cierre Total Definitivo de la UNAM.*

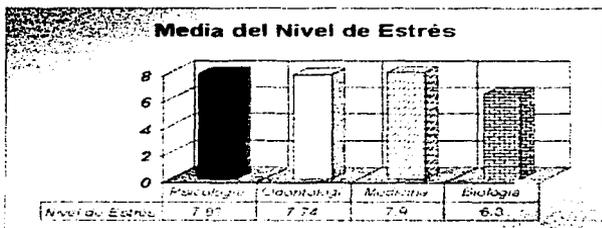
Variable Dependiente	Licenciatura	Media	Con	Media	Diferencia Significativa
16. Riesgo del cierre definitivo de la UNAM	Psicología	7.82	Odontología	7.74	0.903
			Medicina	7.90	0.903
			Biología	6.30	0.021
	Odontología	7.74	Medicina	7.90	0.807
			Biología	6.30	0.029
			Medicina	7.90	Biología 6.30

El nivel de la Diferencia significativa según la escala del LSD es de 05

En este ítem, la figura No. 13, nos muestra que la carrera de biología fue el de menor nivel de estrés y la de medicina el de mayor nivel de estrés (ver figura 13).

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Figura No. 13. *Medias del Nivel de estrés de las cuatro carreras en el reactivo del Riesgo de Cierre total y definitivo de la UNAM.*



En el acortamiento del semestre 2000-1, solo se encontró diferencia significativa entre las carreras de odontología y biología con 0.00.

Tabla No. 23. *Diferencia Significativa del ítem del Acortamiento del Semestre 2000-1.*

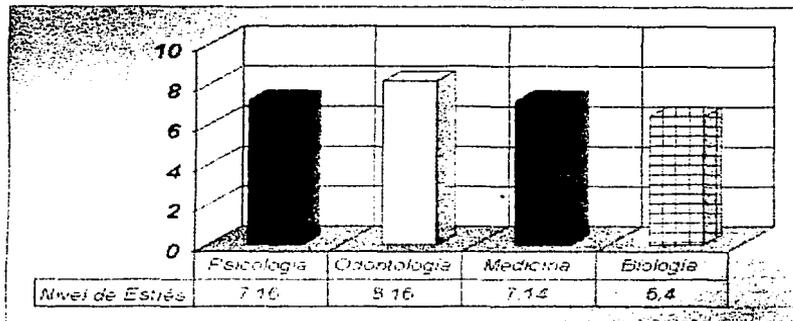
Variable Dependiente	Licenciatura	Media	Con	Media	Diferencia Significativa
17. Acortamiento del sem. 2000-1	Psicología	7.15	Odontología	8.16	0.077
			Medicina	7.14	0.971
			Biología	6.40	0.178
	Odontología	8.16	Medicina	7.14	0.071
			Biología	6.40	0.002
			Medicina	7.14	0.190

El nivel de la Diferencia significativa según la escala del LSD es de .05

En el reactivo del acortamiento del semestre 2000-1, la carrera que alcanzó el mayor nivel de estrés fue odontología y el de menor nivel la carrera de biología (ver figura No. 14)

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

Figura No. 14. *Medias del Nivel de Estrés de las Cuatro Carreras en el Reactivo del Acortamiento del Semestre.*



En el ítem de la carga de trabajos por recorte del semestre, hay diferencia significativa entre las carreras de psicología y odontología con 0.02, odontología y biología con 0.00 y medicina y biología con 0.02.

Tabla No. 24. *Diferencia Significativa del Reactivo de La Carga de Trabajos por Recorte del Semestre.*

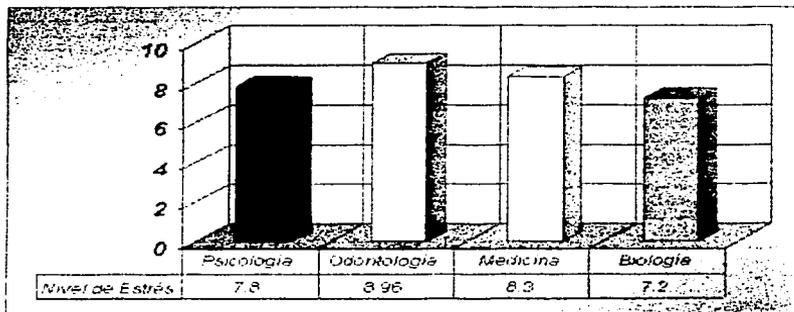
Variable Dependiente	Licenciatura	Media	Con	Media	Diferencia Significativa
18. Carga de trabajos por recorte del sem.	Psicología	7.80	Odontología	8.96	0.021
			Medicina	8.30	0.318
	Odontología	8.96	Biología	7.20	0.231
			Medicina	8.30	0.187
	Medicina	8.30	Biología	7.20	0.000
			Biología	7.20	0.028

El nivel de la Diferencia significativa según la escala del LSD es de .05

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

La carga de trabajos por el recorte del semestre, fue más estresante para la carrera de odontología, y el de menor nivel de estrés fue para los estudiantes de biología. La figura No 15 muestra que la línea de las media sube en el segundo punto para bajar más incluso que donde inició, lo que representa que biología tiene un nivel inferior que psicología y medicina.

Figura No 15 *Medias del Nivel de Estrés de las Cuatro Carreras en el Reactivo de la Carga de Trabajos por el Recorte del Semestre.*



En el estresor de fin de semestre 2000-1, entre las carreras odontología y biología con una diferencia de 0.00 y medicina y biología con 0.01

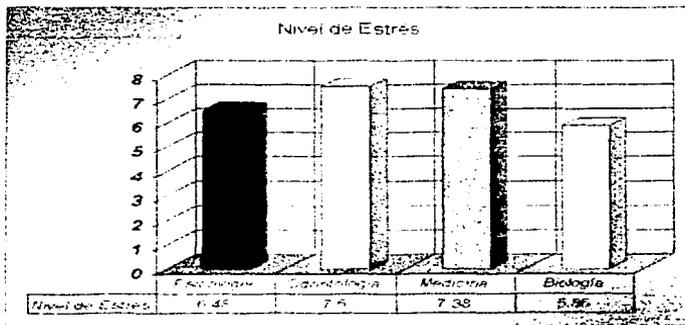
TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Tabla No. 25. *Diferencia Significativa del Reactivo del Fin del Semestre 2000-1.*

Variable Dependiente	Licenciatura	Media	Con	Media	Diferencia significativa
19. Fin del semestre 2000-1	Psicología	6.48	Odontología	7.50	0.101
			Medicina	7.38	0.148
	Odontología	7.50	Biología	5.86	0.318
			Medicina	7.38	0.246
	Medicina	7.38	Biología	5.86	0.008
			Biología	5.86	0.015

El nivel de la Diferencia significativa según la escala del LSD es de 05

La figura No. 16. nos muestra que en el ítem del Fin del Semestre 2000-1. es más significativo para odontología y medicina que para psicología y biología. de tal forma que el mayor nivel de estrés en este reactivo es para odontología y el de menor para biología. sin embargo la diferencia entre odontología y medicina es mínima ya que sólo es de 0.12 (ver figura 16).

Figura No. 16. *Medias del Nivel de Estrés de las Cuatro Carreras en el ítem del Fin del Semestre 2000-1.*

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

En la acumulación de trabajos, la diferencia significativa fue de odontología con las carreras restante, de tal forma que se puede observar en la tabla No que entre psicología y odontología la diferencia significativa es de 0.01, odontología y medicina 0.04 y odontología y biología con 0.00

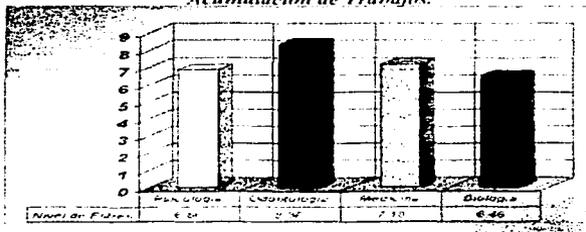
Tabla No 26 *Diferencia Significativa del ítem de la Acumulación de Trabajos.*

Variable Dependiente	Licenciatura	Media	Con	Media	Diferencia Significativa
21. Acumulación de trabajos	Psicología	6.86	Odontología	8.36	0.012
			Medicina	7.18	0.561
	Odontología	8.36	Biología	6.45	0.502
			Medicina	7.18	0.048
			Biología	6.45	0.001
			Medicina	7.18	0.227

El nivel de la Diferencia significativa según la escala del LSD es de 05

En el reactivo de acumulación de trabajos es nuevamente la carrera de odontología la que se lleva el mayor nivel de estrés en cuanto a las otras tres carreras se mantienen más o menos en el mismo nivel con una diferencia no significativa, de esta forma se puede percibir la línea de las medias de la figura 17, en donde se observa que el punto de odontología es el más alto (ver figura 17).

Figura No 17 *Medias del Nivel de estrés de las cuatro Carreras en el Reactivo de Acumulación de Trabajos.*



En el ítem de los exámenes, se encontró diferencia significativa entre las carreras de psicología y medicina con una diferencia de 0.00, psicología y biología con 0.00 y odontología y biología 0.00.

Tabla No. 27. *Diferencia Significativa de reactivo de los Exámenes.*

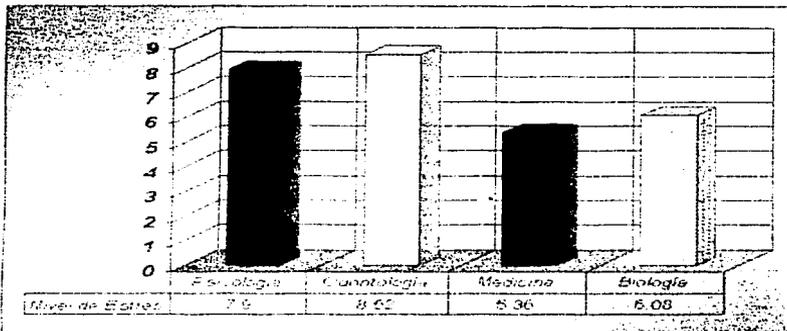
Variable Dependiente	Licenciatura	Media	Con	Media	Diferencia significativa
22. Exámenes	Psicología	7.90	Odontología	8.52	0.340
			Medicina	5.36	0.000
			Biología	6.08	0.005
	Odontología	8.52	Medicina	5.36	2.258
			Biología	6.08	0.000
			Medicina	5.36	0.268

El nivel de la Diferencia significativa según la escala del LSD es de .05

En la figura No. 18 se observa que respecto al reactivo de los exámenes la línea de las medias muestra una disparidad, ya que en las cuatro carreras alcanzan una diferencia significativa. Mientras que para odontología fue muy estresante al alcanzar un nivel de estrés de 8.52, para medicina fue de 5.36, siendo la de menor nivel de estrés en este reactivo, en cuanto a psicología y biología, mientras para la primera fue de 7.9 (mucho mayor que la de biología, ya que es un nivel de diferencia) para la de biología el nivel de estrés fue de 6.08 (ver figura 18).

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Figura No 18 *Medias del Nivel de Estrés de las Cuatro Carreras en el Reactivo de los Exámenes.*



Finalmente, en el estresor de la imagen exterior de la UNAM, se encontró que hay diferencias significativas entre las carreras de odontología y medicina con 0.05 y odontología y biología 0.00.

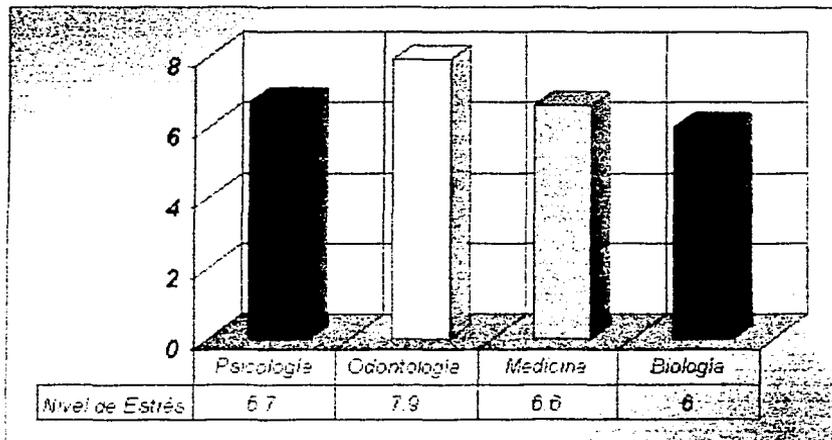
Tabla No 28. *Diferencia Significativa del Reactivo de la Imagen Exterior de la UNAM Generada por el Movimiento.*

Variable Dependiente	Licenciatura	Media	Con	Media	Diferencia significativa
23. Imagen exterior de la UNAM	Psicología	6.70	Odontología	7.90	0.071
			Medicina	6.60	0.880
			Biología	6.00	0.291
	Odontología	7.90	Medicina	6.60	0.050
Biología			6.00	0.004	
Medicina			6.60	0.365	

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Finalmente, la figura No. 19, nos muestra que la preocupación por la imagen exterior que se ha generado la UNAM por el movimiento fue muy estresante para odontología, quien alcanzó el mayor nivel de estrés y el menor nivel de estrés fue para biología, obteniendo una diferencia significativa entre estas dos carreras. Las dos carreras restantes no obtuvieron diferencia significativa, ya que dicha diferencia es de tan solo dos décimas (ver figura 19).

Figura No. 19. Medias del Nivel de Estrés de las Cuatro Carreras en el ítem de la Imagen Exterior de la UNAM.



TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Analizando las variables de género de los encuestados con relación a los estresores, en la tabla número 29 se puede observar que en la mayoría de los mismos, el nivel de estrés fue más alto en las mujeres que en los hombres, ya que sólo en cuatro estresores el nivel de estrés fue más alto en los hombres, y esta diferencia fue mínima

En esta misma tabla, se muestra la diferencia significativa de los ítem entre los dos sexos en la cual se puede apreciar que sólo se encontró diferencia significativa en cuatro estresores, el de la carga de trabajos por recorte del semestre que tiene una diferencia significativa de 0.03, el de la acumulación de lecturas con 0.04, la acumulación de lecturas con 0.03 y el último que es el de los exámenes que obtuvo un nivel significativo de 0.01 (ver tabla No. 29, que además se muestran estos ítem en negritas)

TABLE No. 29. NIVEL DE ESTRÉS Y DIFERENCIA SIGNIFICATIVA ENTRE GÉNERO.

	SEX FEM	SEX MASC	TOTAL	DIF. SINI- FICATIVA
	MEDIAS	MEDIAS	MEDIAS	
1 Estallamiento de la huelga	6.53	5.78	6.19	0.098
2 Prolongación de la huelga	7.33	7.07	7.21	0.535
3 Inactividad durante la huelga	5.96	5.49	5.75	0.316
4 Presión familiar	4.59	4.62	4.61	0.945
5 Presión social	5.18	5.33	5.25	0.738
6 Información desvirtuada	6.43	5.96	6.22	0.294
7 Evaluación del semestre interrumpido	6.13	6.23	6.35	0.295
8 Cómo se rompió la huelga	5.39	5.31	5.36	0.868
9 Los estudiantes presos	4.35	3.4	3.92	0.060
10 Como se evaluó el sem. Interrumpido	5.59	5.7	5.64	0.826

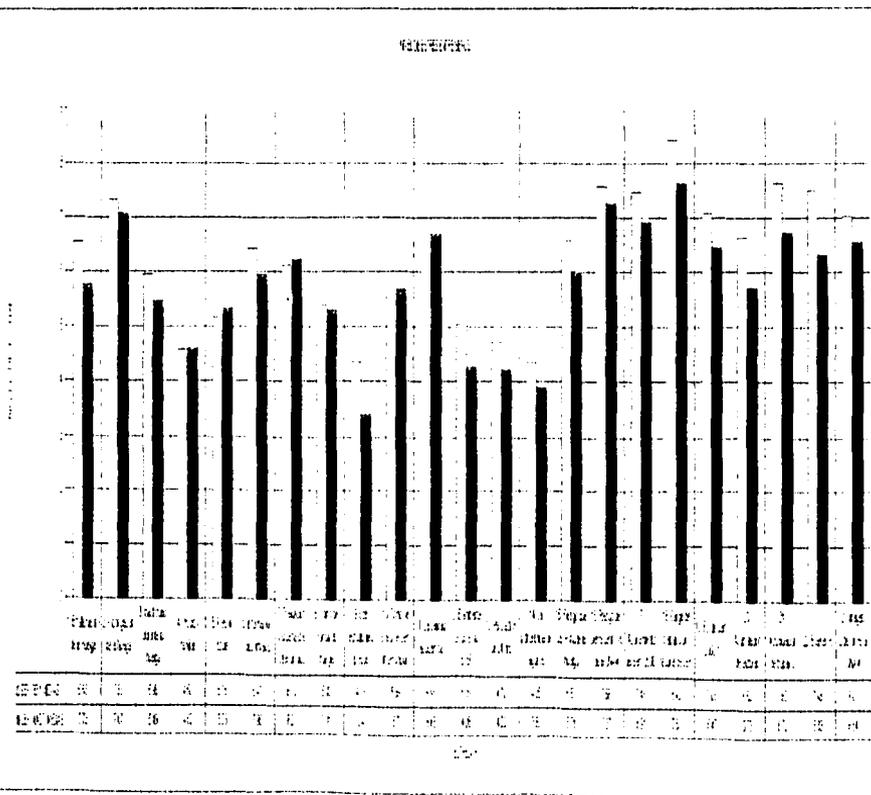
TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

11. La calidad académica	6.98	6.68	6.85	0.460
12. El ambiente tenso en la ENEP	5.05	4.28	4.7	0.094
13. Paro activo de 24 hrs	4.72	4.23	4.5	0.305
14. La indiferencia de algunos profesores	4.35	3.88	4.14	0.327
15. Riesgo que se reanude la huelga	6.57	6.01	6.32	0.231
16. Riesgo del cierre definitivo de la UNAM	7.58	7.27	7.44	0.506
17. Acortamiento del sem. 2000-1	7.45	6.91	7.22	0.175
18. Carga de trabajos por recorte de sem.	8.42	7.63	8.06	0.031
19. Fin de sem. 2000-1	7.09	6.47	6.8	0.170
20. Acumulación de lecturas	6.63	6.73	6.23	0.048
21. Acumulación de trabajos	7.62	6.72	7.21	0.038
22. Exámenes	7.48	6.33	6.97	0.019
23. Imagen exterior de la UNAM	7.01	6.54	6.8	0.331

A continuación se expone una grafica del mismo análisis para identificar con claridad que las barras correspondientes al sexo femenino fue en la mayoría más alta que en la de los hombres

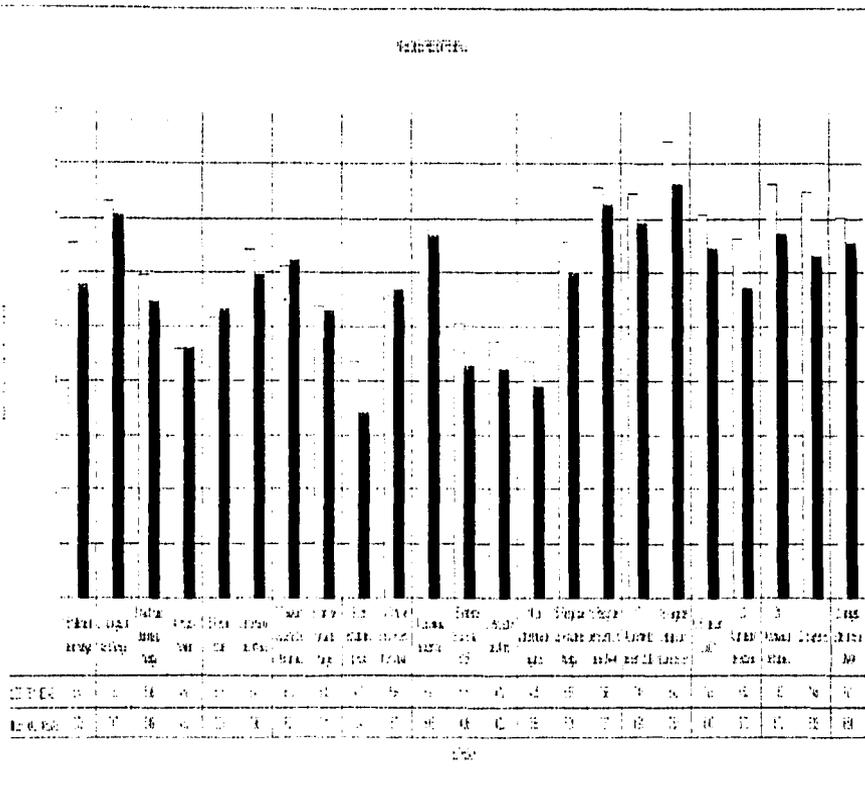
TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Figura No. 20, nivel de estrés entre los dos sexos.



TESIS CON
 FALLA DE ORIGEN

Figura No. 20, nivel de estrés entre los dos sexos.



TESIS CON
 FALLA DE ORIGEN

CONCLUSIÓN Y DISCUSIÓN.

Con base en lo obtenido en los instrumentos aplicados, se observa que del 100 % de los entrevistados, el 55 % pertenecían sexo femenino y el 45 % restante al sexo masculino

En cuanto al domicilio de los mismo, se observa que el porcentaje más alto de los estudiantes de la ENEP Iztacalá vive en el Estado de México (en los municipios aledaños al D F), representado un 55.5 % de la muestra y el 42 % restante vive en la diferentes delegaciones políticas del D F Asimismo se puede observar que de los que viven en el Estado de México, el porcentaje mayor de ellos es para los que viven en el municipio de Ecatepec Mientras que de los que viven en el D F, la mayoría se ubica en la delegación Gustavo A Madero, que juntas estas demarcaciones políticas hacen un 62 % de la muestra.

Analizando la media del total (durante los dos momentos de la aplicación) del nivel de estrés que generó el movimiento, se puede observar que el estresor que provocó mayor nivel de estrés fue la carga de trabajos acumulada. Debido al recorte del calendario escolar, ya que como consecuencia de esta medida, los profesores se vieron obligados a dar los contenidos temáticos de su materia a marchas forzadas, y buscando alternativas para cubrir el 100 % de los objetivos del programa se vieron en la necesidad de dejar más trabajos de investigación a

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

los alumnos, por lo tanto, este estresor alcanzó un nivel de 8.06 puntos en la escala a 10, con una desviación estandar de 2.561. El estresor que le siguió en mayor nivel de estrés fue el temor al cierre total y definitivo de la UNAM. Esto, probablemente porque durante el movimiento varias personalidades del ámbito educativo y político sugirieron esta opción. Incluso en el ámbito económico se comentó lo mismo, ya que afirmaban que representaba menos gasto becar a los alumnos para que fueran a estudiar al extranjero que seguir con las cuotas que rigen actualmente la máxima Casa de Estudios de México. Estas notas se escuchaban en los diferentes medios de comunicación, lo que provocó incertidumbre en el estudiantado de la UNAM, incluso el nuevo rector Juan Ramón de la Fuente, hizo algunos comentarios al respecto, afirmando que era una de las posibilidades que se tenían contempladas. Por tal motivo, creo que este estresor generó un alto nivel de estrés entre la población en general y no sólo de los estudiantes, sino en algunos profesores, sin embargo, en el presente trabajo sólo nos evocamos al estudiantado, de tal modo que este estresor alcanzó un nivel de 7.44 en escala de 10 y una desviación estandar de 3.32.

Seguendo con el mismo análisis del nivel de estrés de mayor a menor, el nivel que le sigue fue el de 7.21, y lo obtuvieron tres ítem, la prolongación de la huelga por casi un año, el acortamiento del semestre 2000-1 y la acumulación de trabajos por las diferentes materias que cursaba cada estudiante encuestado, el primero se entiende por la incertidumbre de tanto tiempo de la huelga, porque no se sabía a ciencia cierta cuando terminaría, y de las dos partes involucradas para su resolución (Rectoría y Consejo General de Huelga -CGH-), no datan claras

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

muestras de ceder por lo tanto, generaba estrés entre la población de la UNAM, el segundo por la incertidumbre del acortamiento de los días clase que se tenían contempladas para cubrir los programas académicos de forma que los estudiantes no sabían qué iba a pasar con esto y se ponía en tela de juicio la calidad académica con la que contaría el estudiante al terminar el semestre y su carrera. Por último, la acumulación de trabajos por el acortamiento del semestre este estresor tiene mucha relación con el anterior, ya que en los dos se percibe la inquietud de los estudiantes por el recorte del calendario escolar como consecuencia del movimiento estudiantil y con la finalidad de recuperar el tiempo que se llevo dicho movimiento, el primero de estos tiene una desviación estandar de 2.94, el segundo 2.86 y el último 3.04. El cuarto lugar de nivel más alto fue para el estresor de acumulación de exámenes, alcanzando un nivel de 6.96 y una desviación estandar de 3.47, en quinto lugar está la calidad académica puesta en tela de juicio por el recorte del semestre y por lógica la posibilidad de no terminar el 100 % de los contenidos curriculares en las diferentes materias, por tanto, este estresor causó mucha inquietud entre los estudiantes que se preguntaban cómo iban a salir en cuanto a los conocimientos que se esperaban alcanzar al finalizar el semestre, este estresor obtuvo un nivel de 6.84 con una desviación estandar de 2.89. En sexto lugar tenemos dos estresores: el fin del semestre 2000-1 y la imagen exterior de la UNAM, con un nivel de 6.8, el primero tiene una desviación estandar de 3.15 y se refiere a cómo terminó finalmente el semestre 2000-1, el cual fue el semestre inmediato al rompimiento de la huelga. El segundo tiene una desviación estandar de 3.36 y se refiere a la imagen deteriorada en la sociedad por el movimiento, de esto se encargaron los diferentes medios de comunicación y

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

en ocasiones más parecía una presión que la realidad, porque afirmaban entre otras cosas que los estudiantes involucrados y los futuros egresados tendrían problemas para incorporarse al ámbito laboral, que los empresarios no los aceptarían, etc., y lo cierto es que esto provocó incertidumbre e inseguridad entre los estudiantes, se escuchaba esta preocupación entre ellos. En séptimo lugar tenemos al estresor de cómo se evaluó el semestre interrumpido por la huelga, porque no se cubrió el total del tiempo de horas-clase que quedó pendiente en el momento de levantarse la huelga, por lo que la evaluación de las materias se volvió en ocasiones muy turbia, y se ponía en tela de juicio la objetividad con la que se evaluó. El siguiente estresor fue el riesgo que se reanude la huelga, ya que el movimiento no terminó, solo se rompió de manera violenta y por eso, el temor reinaba en las diferentes escuelas y el CGH se encontraba en la incertidumbre de no saber qué acción tomar. Esta incertidumbre e inseguridad de no saber qué iba a pasar, se generalizó en la población de la UNAM y por lo tanto se escuchaban rumores que las escuelas se volverían a cerrar, de tal forma que el estrés se apoderó de los estudiantes, de ahí que este estresor alcanzó un nivel de 6.32 con una desviación estándar de 3.29.

El estresor de acumulación de lecturas obtuvo una media de nivel de estrés de 6.22 con una desviación estándar de 3.18. El reactivo de la información desvirtuada o tergiversada que presentaban los diferentes medios de comunicación al narrar los acontecimientos y cómo se desarrollaba el movimiento, generó malestar e inquietud en los estudiantes, ya que la mayoría estaba al tanto de los mismos directamente en sus escuelas y comprobaban que la verdad de los

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

hechos no era como lo presentaban los medios de comunicación, este malestar se ve reflejado en este nivel de estrés reportado por los estudiantes entrevistados al alcanzar un puntaje de 6.21 de nivel estrés y una desviación estandar de 3.16

Los últimos lugares fueron para los ítem, el paro activo de 24 hrs., la indiferencia de algunos profesores ante los acontecimientos y los estudiantes presos alcanzando los niveles de estrés de 4.5, 4.14 y 3.92, con una desviación estandar de 3.34, 3.41 y 3.53 respectivamente. Aquí, lo preocupante es que cuando al inicio del movimiento se percibía la camaradería entre los estudiantes al final y como consecuencia del desgaste a lo larga de los meses que duró la huelga, ese compañerismo y amistad, iba terminando, debido en gran parte por las diferencias de sus posturas para las negociaciones o por las decisiones tomadas en las reuniones del CGH. Esto también provocaba un alto nivel de estrés en esas reuniones, sin embargo, no está dentro del objetivo de este estudio, por lo que no es motivo de análisis profundo. Es por lo anterior que este ítem refleja la poca preocupación por aquellos estudiantes que apresó la Policía Federal Preventiva (PFP), y se vio poco apoyo hacia ellos, por lo menos en la muestra de la presente investigación reportan poco interés por este hecho

En cuanto al reactivo de los estudiantes presos, en la figura No. 11, se observa que fue un reactivo estresante para los estudiantes de la carrera de medicina. Al igual que el reactivo anterior (cómo se rompió la huelga), este reactivo fue de mayor estrés para estos estudiantes, lo que se demuestra con esto que ellos estaban más interesados en la huelga, sin embargo, se notaba una

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

apata en su participación. Esto porque según autoridades de las Institución y medios de comunicación, eran los estudiantes de medicina quienes querían que se reanudara las actividades y que eran estos estudiantes los menos involucrados en el movimiento, y con estos dos reactivos, se demuestra que no es así, ya que se observa el interés de los estudiantes presos y de cómo se llegó al final del movimiento. En este sentido, el estrés de mayor nivel, no fue el que se originara la huelga, su duración, etc. sino cómo se terminó. Cabe mencionar que en este reactivo el nivel mayor de estrés como ya se mencionó fue para medicina y el de menor para odontología (ver figura 11). Además, lo anterior se puede reafirmar si analizamos las medias totales y observamos que los estudiantes de medicina fueron de los que menor nivel de estrés generaron, al alcanzar únicamente una media de estrés de 5.86, seguida de biología quienes también generaron bajo nivel de estrés con 5.99.

Asimismo, es importante analizar que en este ítem (de cómo se rompió la huelga), nos encontramos con un reactivo de relevancia e interés para los alumnos más que para la institución, el hecho de vivir un ambiente tenso generado por las autoridades de la forma en cómo se rompió la huelga, desencadenó inquietud y desagrado entre la matrícula estudiantil, no sólo de la ENEP Iztacala sino de la UNAM, en general. En el caso de la ENEP Iztacala, los alumnos de medicina generaron mayor estrés en este reactivo, como se puede observar en la figura No. 12, en donde la línea de las medias muestra una diferencia significativa en este reactivo en comparación con las demás carreras, siendo los estudiantes de la carrera de biología el de menor estrés. Quizá se pueda pensar que no

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

necesariamente el hecho de presentar mayor nivel de estrés es sinónimo de mayor interés, sin embargo, se puede deducir esto comparando las respuestas de los otros reactivos, ya que a los estudiantes de medicina no les estresó el estallamiento de la huelga, la prolongación de la misma o la imagen exterior, sino más les estresó el rompimiento de la huelga y los estudiantes presos, por lo tanto se puede concluir que los estudiantes de medicina estaban muy de acuerdo en los motivos por los que se originó el movimiento, asimismo, apoyaban dicho movimiento (ver figura No. 12)

Analizando las variables del sexo de los encuestados con relación a los estresores, podemos percibir claramente en la Tabla No. 29 y figura No. 20 que las mujeres generan mayor nivel de estrés que los hombres, ya que en la mayoría de los estresores del instrumento alcanzó mayor nivel el sexo femenino y solo en cuatro estresores el nivel de los hombres fue mayor que en las mujeres, pero en éstos, la diferencia es mínima en comparación con la diferencia cuando las mujeres alcanzaron un nivel mayor que los hombres, estos cuatro estresores son, la presión familiar, en donde el sexo femenino alcanzó un nivel de 4.59 y el masculino de 4.62, en donde la diferencia fue de .03 centésimas de punto, el segundo fue en la presión social, donde las mujeres alcanzaron un nivel de 5.18 y los hombres de 5.33 habiendo una diferencia de .15 centésimas de punto. El siguiente estresor donde el sexo masculino alcanzó mayor nivel que el sexo femenino fue en la incertidumbre de cómo se iba a evaluar el semestre interrumpido por el movimiento, y aquí, la diferencia fue de una décima de punto (0.1) logrando un nivel de 6.13 en las mujeres contra 6.23 el sexo opuesto.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

finalmente, en el estresor referente al estrés que generó la forma de evaluar el semestre interrumpido, el sexo femenino alcanzó un nivel de 5.59 y en los hombres alcanzó un nivel de 5.7, siendo una diferencia de .11 centésimas. Con lo anterior, se puede concluir que los hombres generaron mayor nivel de estrés en la presión que se ejercía sobre ellos y su responsabilidad, y además en la presión que ejercía tanto su familia como la sociedad, también alcanzaron mayor estrés que las mujeres en cuanto a las calificaciones, porque primero era la incertidumbre de cómo se iba a evaluar el semestre interrumpido y después la forma cómo se evaluó. De tal forma que a los hombres les estresó más las situaciones más individuales e inmediatas, y al sexo femenino les estreso más las situaciones de mayor profundidad y de mayores consecuencias. No se van a lo inmediato, no se preocupan por las cosas a priori, sino por las consecuencias que podrían desprenderse a largo plazo. Por ejemplo, en el estresor del riesgo del cierre total de la UNAM y el riesgo de que se reanude la huelga, en donde en el primero las mujeres alcanzaron un nivel de 7.58 contra 7.27 de los hombres. Notándose más la diferencia entre ellos, ya que ésta es de .31 centésimas de punto. En el segundo ejemplo, la diferencia fue de .56 centésimas, en donde el sexo femenino alcanzó un nivel de estrés de 5.57 y el masculino de 6.01. Otro ejemplo donde se denota la angustia a al movimiento fue en la imagen que de la UNAM al exterior como consecuencia del movimiento, e incluso se escuchaba la preocupación del desempleo de los futuros egresados de esta Institución por participar o apoyar el movimiento y los mitos que se estaban produciendo alrededor de éste. En este estresor, las mujeres generaron un nivel de 7.01 contra 6.54 de los hombres (Ver Tabla No. 29 y figura No. 20).

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Con base en los resultados obtenidos y analizados, se concluye que el movimiento estudiantil de la UNAM, desatado en febrero de 1999, como consecuencia del intento de modificar el reglamento general de cuotas, resultó ser muy estresante para los estudiantes de las carreras de la ENEP Iztacala. Además, analizando los altos índices del nivel de estrés en este estudio y comparándolo con otros estudios realizados sobre estrés, se llegó a la conclusión de que en la actualidad la sociedad vive tan inmersa en sus actividades que se ha olvidado de su salud integral, al grado que estando bajo tensión no le da la importancia suficiente, debido a que se acostumbra a vivir con alto grado de estrés, considerándolo algo normal. En este sentido, Godínez (1999) afirma que actualmente en la mayoría de las sociedades occidentalistas y capitalistas se ha perdido la alegría de vivir, y la existencia se ha convertido en una lucha constante e interminable por la carrera de ser el mejor, ganar más dinero y la obsesional intención de ser casi perfecto. Se considera que bajo esta situación viven los estudiantes universitarios de la ENEP Iztacala, ya que viven inmersos en una serie de necesidades personales y demandas académicas que se someten a altos niveles de competencia, propiciando el desarrollo de fuertes tensiones provocando en muchos casos enfermedades físicas y emocionales. Si a esto le aumentamos factores externos como lo es un movimiento estudiantil, generan niveles más altos de estrés. Por su parte, Godínez (1999) plantea que hoy más que nunca, la gente se preocupa por sobrevivir, no tanto por vivir. Además, menciona que a cada minuto se vive una lucha contra el tiempo lo cual ha creado a un ser humano con un gran conflicto interno, ya que ahora no tiene tiempo de pensar en cuestiones importantes acerca de su existencia, tampoco hay tiempo para divertirse, pasar el

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

tiempo con la familia y las personas queridas. Esto ha hecho que las personas experimenten una gran soledad y falta de sentido por la vida, lo que ha dado lugar a la proliferación del alcoholismo, del suicidio, de las depresiones crónicas, de la drogadicción, del tabaquismo, del materialismo, y otros tantos males de nuestro tiempo. Gran parte de esta problemática es porque vivimos saturados de presiones y problemas cotidianos, los cuales no hemos sabido manejar y nos hemos complicado demasiado la vida, dando lugar a uno de los más grandes males de nuestro tiempo: el estrés. Esto se puede constatar al observar en los resultados de esta investigación, ya que los estudiantes encuestados expresaron mayor nivel de estrés por aspectos personales que por los sociales. Por ejemplo, les preocupaba sus calificaciones, cómo se iba a evaluar el semestre interrumpido, la carga de trabajos por el recorte del calendario escolar, y los aspectos de los estudiantes presos, el cómo se rompió la huelga les resultaron poco estresante, lo que se comprueba lo mencionado por el anterior autor, que afirma que en la actualidad vivimos enajenados y ensimismados en nuestros problemas, dejando de lado la camaradería o los aspectos de interés colectivo, mostrando una individualidad y hasta un egoísmo, por los problemas de los otros.

La etapa escolar resulta muy estresante, tanto para los académicos como para los estudiantes, ya que como mencionan los autores, Zavala (1998), Jiménez (2001), Beeman (1993), Cockburn (1990), Phiters y Fogarty (1995), García (2001) (entre otros que lo han estudiado), afirman que las actividades escolares son muy estresantes, al grado que se pueden producir algunas enfermedades como consecuencia de ello. Cabe mencionar que incluso Troch (1982) sostiene que el

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

estar bajo tensión por periodos de tiempo prolongados en la etapa escolar, ha provocado que algunos estudiantes hayan llegado hasta el suicidio como consecuencia de no controlar dicho estrés. Por ello (a manera de propuesta), se debe destacar que es imperioso enseñar en la etapa escolar, algunas alternativas de afrontamiento para los estudiantes, que en la medida de lo posible les ayude a disminuir o minimizar el nivel de estrés, ya sea con actividades recreativas o enseñarles algunas técnicas de afrontamiento de estrés, como pueden ser: respiratorias, relajantes, deportivas, etc.

También hemos visto que el estrés provoca serios daños tanto físicos como emocionales, y puede poner en riesgo la salud del individuo que lo padece, ya que las consecuencias de éste pueden ser graves y desatar trastornos orgánicos.

Asimismo, se revisaron los diferentes tipos de estrés y los niveles que produce cada uno, la respuesta del organismo ante esta situación y la necesidad de conocer algunas técnicas de afrontamiento para reducir el estrés. Cabe mencionar además, que existe el eustrés que genera estados positivos y estimula a la persona a realizar actividades de gozo y placer para el crecimiento y desarrollo de las personas, sin embargo, la población en su mayoría, desconoce este hecho, y en un momento determinado, este eustrés se convierte en distrés cuando se presiona demasiado y el estímulo se convierte en tensión más que motivación.

En el presente se estudia el estrés en el ámbito académico pero a raíz del movimiento estudiantil desatado en abril de 1999 en la UNAM, como respuesta al intento de las autoridades de aumentar las cuotas en la Institución. Este evento resultó sumamente estresante, no sólo en la comunidad estudiantil, sino en la población en general, de tal manera que el interés de la presente investigación, nació al observar cómo a cada momento iba aumentando el grado de estrés en la comunidad estudiantil, percibiéndose en algunas situaciones dicha tensión como un riesgo que provocaría consecuencias graves como podrían ser; la agresión física, tanto a lo interno de los grupos estudiantiles y a lo externo con las autoridades, poniendo en riesgo la vida de los estudiantes. Ya que en los diferentes enfrentamientos entre autoridades y estudiantes, la tensión crecía al grado de alarma y consecuencia de esto, en la sociedad civil también se generó un alto nivel de estrés. Asimismo, al observar cómo dicha tensión se iba acrecentando cada vez más, iba terminando paralelamente con grupos de estudiantes, abriendo un abismo cada vez más grande entre ellos. Además, compañeros que anteriormente, al evento mencionado, eran amigos, este hecho terminó con esa amistad, por eso se generaba más estrés conforme pasaba el tiempo y el problema no se resolvía.

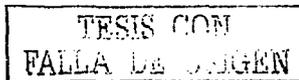
También, se concluye que el nivel más alto de estrés en los estudiantes de la ENEP Iztacala, que se generó en ambos momentos de aplicación del instrumento fue el de la carga de trabajos por el recorte del semestre, a pesar que en el segundo momento de aplicación el nivel de estrés fue ligeramente menor que en el primer momento. Además, se observa que el nivel de estrés fue mayor

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

en los reactivos correspondientes a lo académico que a lo sustancial e intereses que se manejaban durante el mismo, y por los que se originó el movimiento. Ya que en la mayoría de los reactivos, los niveles de estrés fueron más altos para los reactivos correspondientes a la carga de trabajos por el recorte del semestre, el riesgo del cierre total y definitivo de la UNAM, el acortamiento del semestre, la acumulación de trabajos, los exámenes y el final de semestre 2000-1. Mientras que lo concerniente a lo social, los reactivos que únicamente alcanzaron un nivel alto de estrés fueron la prolongación de la huelga y la imagen extenor de la UNAM como consecuencia del movimiento. De forma que la comunidad estaba más preocupada por intereses personales que por los sociales.

Cabe mencionar que los estudiantes de odontología generaron mayor nivel de estrés que los otros, pues la media del nivel de estrés del total de los estresores para estos estudiantes fue de 6.5, seguida por los estudiantes de psicología con una media de 6.22. Por otro lado, la carrera a la que el movimiento de la huelga le generó menos estrés fue para los estudiantes de biología, con una media de 5.88 y la de medicina con una media de 5.99.

También, se encontró que sí existe diferencia significativa entre los estudiantes de las diferentes carreras que se estudian en la ENEP Iztacala. Asimismo, es importante mencionar que también se encontraron diferencias significativas entre el género de los encuestados, ya que para el sexo femenino resultó más estresante que para los hombres, y sólo en cuatro reactivos el nivel de estrés generado por este movimiento resultó ser más estresante para los hombres



que para las mujeres, sin embargo esta diferencia fue mínima en comparación con los reactivos en donde el nivel de estrés fue mayor para los hombres que para la mujeres. lo que denotaría mayor preocupación en las mujeres. Además, esto nos lleva a la conclusión que las mujeres se preocuparon más por el evento. Esto comprueba lo mencionado por Helms (1985, como se cita en D'Aurora y Fimian, 1988), quien concluye en su trabajo que hay diferencias entre hombres y mujeres estudiantes. en la forma de percibir y experimentar el estrés, y que los varones muestran manifestaciones conductuales, mientras que las mujeres experimentan más los aspectos emocionales y fisiológicos, sin embargo, al iniciar el presente estudio, se creía que no se iban a presentar diferencias significativas entre los sexos, comprobando lo contrario.

De igual modo, se debe mencionar que en el segundo momento de aplicación del instrumento, los niveles de estrés disminuyeron en su totalidad y de manera significativa en comparación con el primer momento. Ya que todos los reactivos muestran una disminución significativa. Sin embargo, cabe aclarar que el tiempo de diferencia entre la aplicación fue corto, sumado al hecho que el acontecimiento era reciente, por lo tanto, se puede predecir que es muy probable que al paso del tiempo estos niveles de estrés provocados por el movimiento estudiantil de 1999 en la UNAM vaya disminuyendo hasta casi desaparecer a lo largo del tiempo.

Finalmente, se concluye que del total de las hipótesis planteadas, la mayoría fueron corroboradas afirmativamente, sólo en una de ellas, se comprobó

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

lo contrario, y fue la perteneciente a que no existía diferencia significativa en los niveles de estrés entre género, y los resultados arrojaron datos para poder afirmar que sí existió diferencia, y que fue para las mujeres más estresante este evento que para los hombres, lo que demostraría que a pesar que los hombres mostraban mayor interés, fueron las mujeres quienes desarrollaron mayor nivel de estrés, lo que significa que se encontraban más angustiadas por el evento. Esto comprueba lo planteado por Helms (1985, como se cita en D'Aurora y Fimian, 1988) quien afirma que hay diferencias entre hombres y mujeres estudiantiles en la forma de percibir y experimentar el estrés, y que los varones muestran manifestaciones conductuales, mientras que las mujeres experimentan más los aspectos emocionales y fisiológicos

El hecho de no encontrar bibliografía relacionada con el estrés desatado por los movimientos estudiantiles, nos limita hacer mayor discusión entre los resultados encontrados, sin embargo, sí se puede aclarar que por lo menos, el movimiento estudiantil estudiado en el presente, generó altos niveles de estrés entre los estudiantes de la UNAM, tanto en los involucrados como en los que se mantenían al margen, y que la tensión crecía conforme avanzaba el movimiento y al paso del tiempo sin que éste se resolviera satisfactoriamente entre las partes en conflicto. Asimismo, se debe mencionar que esta tensión iba disminuyendo a partir de la ruptura del mismo y conforme pasa el tiempo, va disminuyendo cada vez más, al grado que en la actualidad sólo se escucha a pocos estudiantes mencionar el mismo. Sólo aquellos estudiantes más involucrados en el movimiento

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

to nacen con la finalidad de conseguir la resolución al pliego petitorio surgido durante el conflicto. Sin embargo, al paso del tiempo y la renovación constante de la matrícula estudiantil provoca un desinterés en ellos por seguir apoyando dicho movimiento. Lo que por un lado le resta fuerza a los estudiantes que lucharon y siguen luchando por las demandas estudiantiles, y por otro, el hecho mismo de haberse prolongado el movimiento por tantos meses le resta el interés de volver a inmiscuirse en él, temiendo otra paralización de la Universidad. Además, ahora parece que ellos están más involucrados e interesados por las actividades y demandas académicas, que es poco tiempo el que pueden dedicar para apoyar en solucionar todas las demandas del pliego petitorio estudiantil.

Con base en lo anterior, se puede afirmar que el ámbito escolar resulta en sí estresante para los estudiantes de todos los niveles, ya que están sometidos a fuertes cargas tensionales, por lo que si no se cuenta con algún método de afrontamiento, se puede llegar a la sobre-exigencia del organismo y padecer los síntomas del estrés. De ahí la importancia de implementar ciertas estrategias de afrontamiento de estrés tanto a maestros como alumnos.

Otra propuesta, a partir de los resultados y la búsqueda de información, sería que, dado que no se han estudiado los movimientos estudiantiles desde una óptica psicológica, se puede hacer desde diferentes teorías, ya que es importante analizarlos en este campo y poder analizar las consecuencias psicológicas de estos movimientos, y poder contar con un conocimiento más amplio, ya que sólo se han estudiado desde los campos políticos, sociales y económicos, por lo que

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

considero que tambien se deben estudiar bajo la perspectiva de la psicologia, ya que existe gran material por analizarlos.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

BIBLIOGRAFÍA.

- Barba S. M. S. (1998). **Estrés Laboral**. Tesis para Licenciatura inédita, México. D. F. Carrera de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala
- Barrientos N. A. I. (1998). **Análisis de Desarrollo de Transacciones Estresantes y Estrategias de Afrontamiento en Adolescentes**. Tesis para Maestría en Modificación de Conducta, Inédita, México. D. F. Carrera de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala
- Barriga S. (1992). **El estrés en la vida actual: Anotaciones para la Intervención Psicosocial**. En *Psicología De La Salud*. Universidad de Sevilla. Vol. 4, No. 2.
- Barno G. J y Espinosa H. M. E. (2202) **Factores Ambientales que Influyen en el Ámbito Laboral a Nivel Individual y Organizacional**. Tesis para Licenciatura inédita, México. D. F.: Carrera de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México. Campus Iztacala.
- Beltrán R. P y Vera, R. (1999). **El Incremento de las Cuotas de las Universidades Públicas y la Expansión de la Educación Superior**

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Privada. En *Proceso*, No. 1175, México, 9 de mayo de 1999. Visitado el día 3 de agosto de 2000 en la World Wide Web: <http://www.cuestiones.ws/revista/n2/feb01-bm.htm>

Belloch I, F. A. y Baños R, R. M. (1993). *Estrés y Esquizofrenia*. En V. J. Buendía. Comp. *Estrés y Sicopatología*. España: Pirámide.

Beeman, P. (1993). *Educational and Psychological Perspectives on Strees in Students. Teachers and Parents*. E.E.U.U. CPPC (Clinical Psychology Publishing Co.)

Bennett, D. S. y Bates, J. (1995). *Prospective Models of Depressive Symptoms in Early Adolescence: Attributional Style, Stress, and Support*. Visitado el día 3 de agosto de 2000 en la World Wide Web: <http://www.sames.org.ar/Art%C3%ADculos%20del%20mes%20N%C2%BA%209.htm>

Bianco A, A. (1986) *El Estrés Ambiental*. En B. F. Jiménez y J. I. Aragonés. Comps. *Introducción a la Psicología Ambiental*. España. Alianza.

Borrás, F. (1994). *Factores Psicológicos, Sistema Inmune y Estrés*. En *Psicología y Salud*. Instituto de Investigaciones psicológicas de la Universidad Veracruzana, nueva Época. No. 4, Julio-Diciembre. P. p. 27-45

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

- Boyle G., Borg, M., Falzon, J. y Baglioni, A. (1995). **A Structural Model of Dimensions of Teachers Stress**. En *British Journal of Educational Psychology*. No. 65. p.p. 49-67.
- Buendia V, J. (1993). **Estrés y Sicopatología**. España, Ediciones Pirámide.
- Buendía V, J. (1993). *Estrés y Depresión*. En V. J. Buendía, **Estrés y Sicopatología**. España. Pirámide.
- Burns, S. L. (1990). **Las Bases Médicas Del Estrés, Depresión, Angustia, Insomnio y Drogadicción**. Traducido por S. Winowski. Visitado el día 3 de agosto de 2000 en la World Wide Web: <http://www.teachhealth.com/spanish.htm>
- Carlyng, T. (1998). **Conceptualizations of Human Environments**. *Jornal of Environmental Pshychology*, New York, No. 18, p.p 69-73.
- Cockburn, A. (1996). **Primary Teachers Knowledge and Adquisition of Stress Relieving Strategies**. En *British Journal of Educational Psychology*. No. 66. p.p 399-410.
- Corbella R, J. (1994). **Descubrir la Psicología**. En *Estrés y Depresión*. No. 24. p.p. 7-21.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Cuestiones, (2001 a). **Once Semanas de una Huelga Estudiantil Exitosa.**

Visitado el día 17 de noviembre del 2000 en la World Wide Web:

<http://www.cuestiones.ws/revista/n2/feb01-yu.htm>

Cuestiones, (2001 b). **Los Movimientos Estudiantiles de América,**

Avanzada del Sentir de los Pueblos. Visitado el día 17 de

noviembre del 2000 en la World Wide Web:

<http://www.cuestiones.ws/revista/n2/presentacion2.htm>

Cuestiones, (2001 c). **Uruguay: Los Universitarios Piensan en la Educación**

para Todos. Visitado el día 17 de noviembre del 2000 en la World Wide

Web <http://www.cuestiones.ws/revista/n2/feb01-muu.htm>

D'Aurora, D. y Fimian, M. (1988) **Dimensions of Life and School Stress**

Experienced by Young People. En *Psychology in the Schools*. Vol. 23.

p p 44-53.

Disegni, C. (1999). **Madres Trabajadoras Sufren Hasta Tres Veces más Niveles**

de Estrés. Visitado el día 14 de octubre del 2000 en la World Wide Web:

http://www.tercera.cl/diario/2000/02/02/t-02_20_3a.CYS.MADRES.htm

Dubos, R. (1978). *El Ambiente Social*. En: H. M. Proshansky y H. W. Ittelson.

Comps **Psicología Ambiental**. México Trillas.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Eoward, V (1999). **El Estrés y Nuestra Primera Respiración Fuera del Útero Materno. Como Entenderlo para Transformarlo en Vitalidad.** Visitado el día 4 de agosto de 2000 en la World Wide Web: <http://www.menssana.com-ve/cuerpo/estres.htm>

Enciclopedia Microsoft Encarta 2001. © 1993-2000 Microsoft Corporation

Erazo D., Gutiérrez, R., Tenorio, M. y Toledo, S. (1999). **Contaminación su influencia en el Desarrollo del Niño.** Visitado el día 17 de junio de 2002 en la World Wide Web: http://www.puq.edu.co/humanidades/psicologia/proyectosintesis/HIPERVINCULOS/PSICOLOGIA_AMBIENTAL/PA992322a.htm

Erosa, M. (1999) **El Estrés.** Visitado el día 3 de agosto de 2000 en la World Wide Web: <http://lucas.simplenet.com/trabajos/stress/stress.html>

Escobar D. F., Morales H, R., Sánchez D. L. y Sánchez J. C. (2001). **Actitudes Ambientales Frente al Río Quilichao.** Visitado el día 17 de mayo de 2002 en la World Wide Web: http://www.puq.edu.co/humanidades/psicologia/proyectosintesis/HIPERVINCULOS/PSICOLOGIA_AMBIENTAL/PA992322a.htm

Fischmann, P., Céspedes, A. y Correo, D. **Estrés Infantil.** En *Revista Qué Pasa*. No 1372, del 29 de julio al 4 de agosto de 1997. Universidad de Chile

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Servicios de Salud. Metropolitano del ambiente. Visitado el día 14 de octubre de 2000, en la World Wide Web: <http://www.quepasa.cl/revista/1372/24.html>

Fontana, D. (1995). **Control del Estrés**. México. El Manual Moderno.

Fromm, E (1983). **El Arte de Amar**. México, Paidós.

García L. L. (2001). **El Estrés en Profesores de Primaria**. Tesis para Maestría inédita. México, D. F.: Carrera de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala.

García V. C., Rodríguez M. J., Barbón R, D. y Cárdenas E. N. (1997). **Musicoterapia, Una Modalidad terapéutica para el estrés laboral**. En *Revista Cubana Medicina General, Integral*. 1977. Vol. 13, No. 6. p.p. 538-545.

Godínez A, A. (1999). **VIVE FELIZ MANEJANDO EL ESTRÉS**. Visitado el día 14 de octubre de 2000 en la World Wide Web: <http://iteso.mx/~ps37057/index.html>

Guarino, L., Gavidia, I., Antor, M. y Caballero, H. (1999). **Estrés, Salud Mental Y Cambio Inmunológico En Estudiantes Universitarios**. Universidad

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Simón Bolívar. Venezuela. Visitado el día 15 de octubre de 2000 en la World Wide Web: <http://copsa.cop.es/congresoiberoa/base/clinica/cr175.ht>

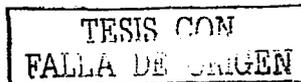
Guillén C, M. (1998). **Valoración y Afrontamiento del estrés en estudiantes de primaria**. Tesis para Licenciatura inédita, México, D. F.: Carrera de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala.

Gutiérrez L. L. (1999). **El Estrés, Experiencia de Nuestro Tiempo**. Visitado el día 4 de agosto de 2000 en la World Wide Web: <http://www.elnuevodia-rio.com.ni/archivo/1999/marzo/08-marzo1999/variedades/variedades1.html>

Gutiérrez T, A. (2001 a). **El Movimiento Estudiantil de 1968**. Visitado el día 17 de noviembre de 2002 en la World Wide Web: <http://www.cuestiones.ws/revista/n2/feb01-agt2.htm>

Gutiérrez T, A. (2001 b). **El Conflicto en la UNAM**. Visitado el día 17 de noviembre de 2002 en la World Wide Web: <http://www.cuestiones.ws/revista/n2/feb01-agt1.htm>

Heimstra, N. W. y McFarling, L. H. (1992). **Psicología Ambiental**. México. Interamericana.



- Hernández C, T. J. (2001). **Testimonio A un Año, Seguimos en Todas partes.** Visitado el día 17 de noviembre de 2002 en la World Wide Web: <http://www.cuestiones.ws/revista/n2/feb01-tjhc.htm>
- Hertz. E (2001). **La Libertad De Expresión En Tiempos De Huelga.** Visitado el día 17 de noviembre de 2002 en la World Wide Web: <http://www.geocities.com/albisamm/2000/v-38/hert-38.html>
- Holahan, C. J. (1991). **Psicología ambiental. Un enfoque General.** México. Limusa.
- Holger. S. (2001). **El Gusto Del Riesgo Oculta Malestar Entre Los Jóvenes Suizos.** Temas de Suiza. Enero 2001. Visitado el día 15 de julio de 2002 en la World Wide Web: <http://rebroadcast.sri.ch/es/insi-de/print/2001/estem012001>
- Huchan O. F (1998). **Actividad Física-deportiva como una Alternativa en el manejo de Estrés.** Tesis para Licenciatura inédita, México, D. F.: Carrera de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala.
- Introzzi, I. P. y Grandinetti, R. (2000). **Niveles De Depresión Y Estrés En Adolescentes De La Ciudad De Mar Del Plata.** X Congreso Argentino de

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Psicología, Octubre-00 - Rosario- Argentina Newsletter "Estrés y Salud".
Año I Volumen IV Diciembre-Enero 2001 Visitado el día 15 de enero de
2002 en la World Wide Web <http://www.samas.org.ar/Art%03%ADeulos%20del%20mes%20N%C2%BA%209.htm>

Instituto de Psychosomatic Medicine (2001). Visitado el día 15 de julio de 2002 en
la World Wide Web <http://www.el-mundo.es/salud/310/24N0118.html>

Ittelson H. W., Proshansky, L. M. Y Rivlin, L. G. (1978) *La Psicología Ambiental y
la Sala de Psiquiatría*. En H. M. Proshansky y H. W. Ittelson **Psicología
Ambiental**. México Trillas.

Ivancevich J. M. y Mattenson M. T. (1992). **Estrés y Trabajo: una perspectiva
Gerencial**. México. Trillas.

Jiménez, B. F. (1986) *Historia, Concepto y Teorías en Psicología Ambiental*. En B.
F. Jiménez y J. I. Aragonés. **Introducción a la Psicología Ambiental**.
España. Alianza.

Jiménez, B. F. (1986). *Problemas Sociopsicológicos del Medio Urbano*. En B. F.
Jiménez y J. I. Aragonés. **Introducción a la Psicología Ambiental**.
España. Alianza.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Jiménez. B. F. y Aragonés, J. I.(1986). **Introducción a la Psicología Ambiental**. España, Alianza.

Jiménez F, C. (2001). **Los Niños, Para Estudiar, Necesitan Amor, Apoyo Y Estímulo**. Visitado el día 15 de junio de 2002 en la World Wide Web: <http://revista.consumer.es/web/ga/20000901/entrevista/>

Latack J. C. y Havlovic, S. J (1992). **Coping with Job Stress: A Conceptual Evaluation Framework for coping Measures**. En *Journal of Organizational Behavior*. No. 13. p.p. 479.508.

Lazarus. R. S. (1993). **From Psychological Stres to the Emotions**. En *Annual Review Psychology*. No. 44. p.p. 1-21.

Lazarus. R. S y Cohen, J. B. (1977). **Environmental Stress**. En I. Altman y J. F. Wohlwill. (Eds.) *Human Behavior and Environment*. 2 New York. Plenum Press

Lazaruz. R. S. Y Folkman, S. (1986). **Estrés y Procesos Cognitivos**. Barcelona. Martínez Roca.

Levy-Leboyer, C. L. (1985). **Las Tensiones Ambientales**. En. *Psicología y Medio Ambiente*. Madrid. Morrata.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

- Llanes B, J., Castro S, M. E. y Margain C, M. (2000). **Yo Maestro**. México. Instituto de educación Preventiva y atención de Riesgos, AC. (INEPAR).
- López A, L. O. (1997). **Estrés y doble jornada laboral: Enfermeras trabajadoras de un Hospital Privado**. Tesis para Licenciatura Inédita, México, D. F.: Carrera de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala.
- Matey, P. (1998). **Morir de Estrés**. Visitado el día 3 de agosto de 2000 en la World Wide Web: <http://www.elmundo.es/salud/278/29N0117.htm>
- Meichenbaum, D. Y Cameron, R. (1987). **Prevención y Reducción de Estrés**. Bilbao. Desclee de Brouwer.
- Morales, J. F. (1986). *La Intimidad y la Psicología Ambiental*. En B. F. Jiménez y J. I. Aragonés. **Introducción a la Psicología Ambiental**. España Alianza.
- Ortega, V. J. (1999). **Estrés y Trabajo**. Visitado el día 3 de agosto de 2000 en la World Wide Web: http://medspain.com/n3_feb99/stress.htm
- Peiro, J. (1999) **Generalidades Acerca Del Estrés Y Su Relación Con Las Condiciones Laborales**. Visitado el día 14 de agosto de 2000 en la World Wide Web: <http://www.lafacu.com/apuntes/psicologia/estrestrab/default.htm>

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Pélicier, Y. (1993) *El Estrés Psicosocial y sus Consecuencias* (traducido por: José Manuel Mira Engo). En V. J. Buendía. **Estrés y Psicopatología**. España. Pirámide.

Pérez D. J. y Magaña V, H. (2001 a) **Etapa Actual y Perspectivas del Movimiento Estudiantil en México**. Visitado el día 17 de noviembre de 2002 en la World Wide Web: http://www.cuestiones_ws/revista/n2/feb01-ip-hm2.htm

Pérez D, J. y Magaña V, H. (2001 b). **Cronología de los Movimientos Estudiantiles en México, Etapa Actual y Perspectivas del Movimientos**. Visitado el día 17 de noviembre de 2002 en la World Wide Web: http://www.cuestiones_ws/portada2.html

Pitliers, R. T. y Fogarty, G. J. (1995). **Occupational Strees Among Vocational Teachera**. En *British Journal of Educational Psychology*. No. 65, p.p. 3-14.

Proshansky, H. M. (1976). **Environmental Psychology and the Real Word**. En *American Psychologist*. No. 31, p.p. 303-310.

Power, L. (2001). **Tensión y Estudiantes de la Universidad**. Visitado el día 15 de julio de 2002, en la World Wide Web: <http://www.counsel.ufl.edu/selfHelp/studentStress.asp>

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Ramos, C. (1997). **Las Pequeñas Víctimas**. En Revista Qué Pasa, No. 1372, del 29 de julio al 4 de agosto de 1997. Universidad de Chile. Servicios de Salud. Metropolitano del ambiente. Visitado el día 14 de octubre de 2000, en la World Wide Web: <http://www.quepasa.cl/revista/1372/24.htm>

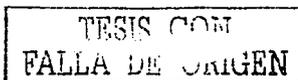
Rivera M, M. (1998). **Estrés en Profesores de Primaria y Secundaria en dos Escuelas del Estado de México**. Tesis para Licenciatura Inédita, México, D. F.: Carrera de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala.

Rivero J, N. A. y Rossell V, E. (1989). **Algunas Consideraciones Metodológicas para un Tratamiento Alternativo para el Estrés y la Migraña**. Tesis para Licenciatura Inédita, México, D. F.: Carrera de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala.

Rodríguez G, R. **Por la Salud mental**. Visitado el día 3 de agosto de 2000 en la World Wide Web: <http://www.mundolatino.org/saludmental/estres.htm>

Román R. G. (1999). **Acerca del estrés**. Visitado el día 4 de agosto de 2000 en la World Wide Web: <http://www.mundolatino.org/saludmental/estres.htm>

Sanamens (2001). **Formas Del Estrés Según El Tema Traumático** Visitado el día 15 de julio de 2002 en la World Wide Web: <http://www.sanamens.com/abuscar/formasstress.htm#academico>



Sandin F, B. (1993). *Estrés y Salud: factores que intervienen en la relación entre estrés y la enfermedad física*. En V. J. Buendía. **Estrés y Psicopatología**. España. Pirámide.

Sangrador J. L. (1986). *El Medio Físico Construido y la Interacción Social*. En B. F. Jiménez y J. I. Aragonés. **Introducción a la Psicología Ambiental**. España. Alianza.

Selye. H. (1980). **Selye's Guide to Stress Research**. New York. Van Nostrand Reinhold, C. O.

Siegfried, K. (2000). **Los Niños También Se Deprimen**. SIGNOS Puede Haber Rebeldía, Insomnio, Malas Notas. Alegría O Tristeza Constantes. Visitado el día 15 de julio de 2002 en la World Wide Web: <http://www.ultimasnoticias.com/ve/ediciones/2002/03/06/p8n1.htm>

Stagnaro, J. C. (1999). **De la Neurosis Traumática al Trastorno por Estrés Postraumático. Un análisis histórico-epistemológico**. Visitado el día 4 de agosto de 2000 en la World Wide Web: <http://www.apsa.org.ar/publica/desa5/desa53.html>

Stokols, D. (1999). **Human development in the Age of the Internet: Conceptual and Methodological Horizons** En S L. Fredman & T.D. Wachs (Eds.).

- Tangogift, (2001). **Método Anti Estrés** Visitado el día 20 de enero de 2002 en la World Wide Web: http://www.tangogift.com_ar/definicion.htm.
- Travers, Ch. y Cooper, C. (1997). **El Estrés en los Profesores**. México. Piados.
- Troch, A. (1982). **El Estrés y la Personalidad**. Barcelona, España. Herder.
- Universidad Autónoma de Madrid, (2001) **El Estrés, Vivir Bajo Tensión**. Visitado el día 20 de enero de 2002 en la World Wide Web: <http://www.uam.es>
- Valadez R. A. A. (1995). **Evaluación del Estrés Ambiental: Una Categorización de Estresores Físicos, efectos y recursos de Afrontamiento**. Tesis para Maestría en Psicología ambiental, inédita, México, D.F.: Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Valadez R, A. A. (1999). **El Proceso de Enfermedad en Relación al Estrés y Afrontamiento**. En *Psicología y Ciencia Social*. Vol. 3, No 2. UNAM, México. P.p. 21-31.
- Valadez R, A. A. y Landa, Patricia (1998). **Un Modelo Tentativo de Análisis de la Relación Estrés-enfermedad**. En *Psicología y salud*, No. 11 p p 63-69.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

- Velásquez C. M. R. (2001). **Psicología de la Salud: estrés y Afrontamiento.** Tesis para Licenciatura Inédita, México, D. F.: Carrera de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala.
- Winowski, S. (2000). **Los Levanta-Muertos.** Visitado el día 14 de octubre de 2000 en la World Wide Web: <http://www.teachhealth.com/sppickmeup.html>
- World Wide Web: <http://www2.adi.uam.es/~snapu/cap2/introdu.html>. Visitado el día 14 de octubre del 2000.
- Zavala H, O. A. (1998) **Eventos Estresantes que Influyen en los Estudiantes Universitarios de la Carrera de Psicología de la ENEP Iztacala.** Tesis para Licenciatura Inédita, México, D. F.: Carrera de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

ANEXO 1

TESIS CON FALLA DE ORIGEN
