



UNIVERSIDAD DON VASCO, A.C.

INCORPORACIÓN N° 8727-25 A LA

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

***NIVEL DE ESTRÉS EN LOS ALUMNOS DE PSICOLOGÍA DE LA
UNIVERSIDAD DON VASCO ANTE EL PROCESO DE
ELABORACIÓN DE TESIS***

TESIS

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

Sheila Rubí Gudiño Cuevas

Asesora: Lic. Perla Lizbeth Uribe Carmona

Uruapan, Michoacán. A 10 de marzo de 2015.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

A Dios:

Por permitirme llegar a este punto de mi vida y nunca abandonarme, ya que sin Él, nada soy y nada puedo.

A mi padre:

Por apoyarme durante mi vida y darme la energía necesaria para llegar a este momento, además de ser mi ejemplo de amor al estudio y superación profesional.

A mi madre:

Por ser la guía de mi vida, y por no dejar que me rindiera nunca, apoyándome con sus palabras y acciones de amor.

A mi asesora y amiga, Perla Uribe:

Por hacerme saber todo el potencial que puedo lograr y exigirme siempre lo máximo para cumplir este objetivo, por ser una profesora excelente que me acompañó durante cuatro años de mi crecimiento profesional.

ÍNDICE

Introducción.

Antecedentes	2
Planteamiento del problema	5
Objetivos	6
Pregunta de investigación.	8
Operacionalización de las variables.	8
Justificación.	9
Marco de referencia.	10

Capítulo 1. El estrés.

1.1 Definición.	14
1.2 Tipos de estrés	16
1.3 Principales estresores	21
1.4 Fases del estrés.	24
1.5 Diferencias de estrés en hombres y mujeres.	26
1.6 Repercusiones del estrés	28
1.6.1 Consecuencias biológicas.	28
1.6.2 Consecuencias psicológicas.	32
1.7 Estrés académico.	35

Capítulo 2. El adulto joven.

2.1 Transición de la adolescencia a la etapa adulto joven.	40
2.2 Desarrollo físico.	43
2.3 Desarrollo cognoscitivo.	46
2.4 Desarrollo emocional.	49
2.5 Desarrollo social.	52
2.6 Madurez.	55
2.7 Elaboración de tesis.	56
2.7.1 Características de una tesis.	57
2.7.2 Funciones de una tesis.	58
2.7.3 Cómo influye el estrés en la realización de la tesis.	59
2.7.4 Errores comunes cometidos en una tesis.	60

Capítulo 3. Metodología, análisis e interpretación de resultados.

3.1 Descripción metodológica.	62
3.1.1 Tipo de enfoque.	63
3.1.2 Tipo de diseño.	63
3.1.3 Tipo de estudio.	64
3.1.4 Tipo de alcance.	64
3.1.5 Técnicas e instrumento de recolección de datos.	65
3.2 Población y muestra.	69
3.3 Descripción del proceso de investigación.	70
3.4 Análisis e interpretación de resultados.	72

INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene como variable de estudio el estrés. Este factor, en la actualidad, afecta de muchas maneras la vida de los individuos, tanto de formas positivas, por una parte, al mantener al sujeto alerta y con energía, como de modo negativo, al obstaculizar y paralizar el ritmo de vida, incluso afectando en las áreas física y psicológica. El estrés es necesario para sobrevivir y estar en constante manejo de las demandas que el ambiente exige, pero cuando es constante y se prolonga, la persona se ve afectada, ya sea con manifestaciones orgánicas como gastritis o dolores de estómago y de cabeza, o con síntomas sociales, que incluyen el aislamiento y pensamientos negativos persistentes.

Esta investigación se enfoca a un hecho en particular: la realización de tesis para obtener el título profesional. Esto implica conocer qué factores son necesarios para realizar una investigación, el efecto que tiene este proceso en los alumnos tesisistas, la percepción que poseen acerca de tener que realizar durante un año este trabajo, qué consecuencias y beneficios tiene; además de investigar la etapa del adulto joven, que es donde los sujetos de estudio se encuentran al momento de realizarla, para conocer si en todos los ámbitos (físico, social, psicológico, cognitivo) son aptos para asumir un trabajo de tal importancia.

Antecedentes

Para comenzar, Lazarus y Folkman proporcionan una definición de la variable principal, el estrés: “Las interrelaciones que se producen entre la persona y su contexto, en el que está inserto. El estrés se produce cuando la persona valora lo que sucede como algo que supera los recursos con los que cuenta y pone en peligro su bienestar personal. Por medio se encuentra la evaluación cognitiva que realiza el sujeto; pero además, tiene en cuenta el elemento que conlleva emocional esta situación” (1986: 3).

A continuación, se dan a conocer las investigaciones relacionadas con el estrés académico de estudiantes universitarios y de maestría, para saber qué resultados presentan y qué índices de estrés encontraron en estos alumnos.

El primer antecedente presentado en esta tesis es una investigación sobre medición del nivel de estrés a 64 alumnos de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid. Dicho estudio fue realizado por Polo y cols. (1996).

El inventario utilizado fue el Inventario de Estrés Académico (I.E.A., Polo y cols.; 1996), diseñado específicamente para la evaluación del estrés académico en universitarios, en el que se incluyen once situaciones potencialmente generadoras de estrés en los estudiantes dentro del ámbito académico.

Tales situaciones son las siguientes:

1. Realización de un examen.
2. Exposición de trabajos en clase.
3. Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios).
4. Subir al despacho del profesor en horas de tutorías.
5. Sobrecarga académica (excesivo número de créditos o trabajos obligatorios).
6. Masificación de las aulas.
7. Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas
8. Competitividad entre compañeros.
9. Realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura (búsqueda del material necesario, redactar el trabajo, por ejemplo).
10. La tarea de estudio.
11. Trabajar en grupo

Los resultados obtenidos en esta investigación fueron los siguientes: 7 de las 11 situaciones superan el teórico punto medio de la escala (correspondiente a una puntuación de 3, dado que la escala oscila entre 1 y 5). Ello quiere decir que el estrés percibido para cada situación es, en líneas generales, elevado.

El segundo antecedente presentado en esta tesis tiene como título “Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos”, realizado por Feldman (2008).

El objetivo de la investigación fue evaluar el estrés académico, el apoyo social y su relación con la salud mental y el rendimiento académico en estudiantes universitarios.

El instrumento de medición fue un cuestionario sobre estrés académico (De Pablo y cols.; 2002). Los resultados indicaron que un mejor rendimiento académico estuvo relacionado con el reporte de mayor intensidad del estrés, así como menor percepción de apoyo de personas cercanas, y se observaron estas relaciones para el grupo total y el sexo masculino.

El tercer antecedente es de una investigación titulada “Estrés académico en alumnos de maestría y sus variables modeladoras: un diseño de diferencia de grupos”, realizada por Barraza (2008).

La investigación pretendió establecer el perfil descriptivo del estrés académico de los alumnos de las maestrías en educación e identificar qué variables sociodemográficas y situacionales desempeñan un papel modulador ante dicha condición.

Los principales resultados permiten afirmar que el 95% de los alumnos de maestría reportan haber presentado estrés académico solo algunas veces, pero con una intensidad medianamente alta. Las variables género, estado civil, maestría que cursan y sostenimiento institucional de la maestría que cursan, ejercen un efecto modulador en el estrés académico.

En lo que concierne el estrés, como consecuencia de la elaboración de tesis, no se encontraron investigaciones que evaluaran dicha variable, en relación con esa problemática.

Planteamiento del problema

Al ingresar al último año de la carrera universitaria se tienen opciones de titulación. La Universidad Don Vasco ofrece dos, una de las cuales es realizar una investigación llamada tesis. Para conocer más sobre ella, Sabino (2001: 15), proporciona una definición: “La tesis es un texto recepcional que se caracteriza por aportar conocimiento e información novedosa sobre un tema en particular en una extensión de más de 100 cuartillas. El objetivo es la comprobación de un planteamiento o la solución a un problema, a través de la investigación (bibliográfica o de campo) metódica y exhaustiva, a la que se le añade la reflexión sobre el tópico específico de la disciplina. Además de exponer el estado actual del estudio de un tema, utiliza la información para comprobar la línea central de la reflexión: ideas y hallazgos nuevos en el terreno profesional de la especialidad del autor”.

La tesis justifica conocimientos a fondo sobre un tema específico, dentro de la gama de áreas, temas y materias que integraron la licenciatura, mientras la cursaba el autor. Además de comprobar que el egresado posee criterio profesional dentro de una rama en especial, materia o toda una carrera universitaria.

Sin embargo esta investigación puede generar estrés en estos alumnos, y afectar su rendimiento académico, debido a su laboriosidad e importancia que tiene para poder ejercer una profesión y tener un empleo, a pesar de que a lo largo de la carrera, los maestros les encargan tareas como: ensayos, lecturas, resúmenes e inclusive pequeñas investigaciones, no generan la misma reacción que cuando se comienza con la tesis, ya que es el documento requerido para titularse.

Por eso, en esta investigación se evaluaron los niveles de estrés que presentan los alumnos de la generación 2010-2014, de la Escuela de Psicología de la Universidad Don Vasco, al momento de realizar dicha tesis, con la finalidad de establecer qué efecto tiene en ellos y las diferentes circunstancias en las que se presenta.

Esta investigación, además, se llevó a cabo dado que se desconocía estadísticamente este valor, particularmente en los estudiantes del semestre más avanzado, para verificar si se tienen mayor presión por este factor.

Objetivos

Los lineamientos que enseguida se enuncian, permitieron guiar adecuadamente las acciones necesarias y los recursos disponibles para la consecución del presente estudio.

Objetivo general

Evaluar el nivel de estrés que presentan los alumnos de la generación 2010-2014 de la Escuela de Psicología de la Universidad Don Vasco, ante la elaboración de su tesis.

Objetivos particulares

1. Definir la variable estrés.
2. Describir las repercusiones del estrés.
3. Exponer la etapa de juventud y los cambios que conlleva.
4. Explicar el impacto que tiene el proceso de elaboración de tesis en los adultos jóvenes.
5. Diseñar un instrumento que mida la variable estrés en relación con el proceso de elaboración de tesis.
6. Estandarizar el instrumento de medición para que cuente con los requisitos estadísticos necesarios.
7. Medir el nivel de estrés por realizar la tesis en los alumnos egresados de psicología de la UDV de la generación 2010-2014.
8. Determinar qué área de la licenciatura en psicología tiene mayor índice de estrés.
9. Diferenciar estadísticamente el nivel de estrés por género.

Pregunta de investigación

La realización de la tesis tiene una importancia significativa en la vida del estudiante universitario, requiere concentración y dedicación, lo cual puede generar estrés, y dado que se desconoce la magnitud en que se presenta, surge la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es el nivel de estrés que presentan los alumnos de la generación 2010-2014 de la Escuela de Psicología de la Universidad Don Vasco, ante el proceso de elaboración de su tesis?

Operacionalización de la variable

Para evaluar la variable estrés ante la elaboración de tesis, se utilizó la técnica de prueba psicométrica, pero a falta de una prueba específica que midiese lo anterior, se diseñó el instrumento titulado “Mi percepción hacia la tesis”, que consta de 47 reactivos. Se obtuvieron los requisitos estadísticos necesarios, obteniendo una validez de contenido por jueces, ya que fue evaluada por tres expertos en el tema de estrés, con el fin de constatar que se mida lo que realmente se quiere medir y solamente ello. Después de evaluar cada ítem, se les pidió que asignaran una calificación del 0 al 10, con una valoración de 8.9, demostrando que la prueba mide la variable estrés; por otra

parte, se obtuvo un índice de confiabilidad de $r= 0.96$, confirmando que tiene resultados consistentes y coherentes entre los evaluados.

Justificación

A continuación se explicará la razón por la cual se decidió el tema de la tesis y como beneficiarán los resultados de esta investigación tanto a la escuela, como a los alumnos del último año de la carrera de psicología y a los estudiantes de otras carreras.

Esta tesis servirá directamente a la Universidad Don Vasco, para que sus profesores y miembros directivos conozcan cómo se puede afectar el rendimiento académico de los alumnos al hacer su tesis, a causa del estrés, para que así, se propongan estrategias más específicas para que los educandos tengan el conocimiento necesario acerca de cómo realizar una investigación, además de que, con ayuda de las materias que se cursan durante la carrera, en las cuales se incluye el procedimiento para realizar una prueba de medición estandarizada y el modo de realizar una investigación (donde se estructura hasta marco metodológico), el alumno conozca cómo redactar correctamente y tenga una noción más completa de cómo es una tesis.

A los alumnos del último año de la carrera de psicología les servirá esta investigación para conocer el nivel de estrés que se genera al momento de realizar la tesis, para que desde el comienzo de sus estudios aprovechen las clases que se les

imparten en todo el transcurso de la carrera, de manera que en el momento que lleguen a último año, conozcan lo que se debe hacer.

Además, se puede contar con la oportunidad de continuar con la investigación en posteriores años y tener la opción de hacer un estudio comparativo entre generaciones y no solo en la carrera de psicología, sino también en otras carreras universitarias, para conocer si el estrés se presenta y cómo se manifiesta en otras instituciones.

La presente investigación ayudará, además, a la psicología, ya que le permitirá entender los impactos que el estrés tiene en la actualidad, las consecuencias que esta condición de vida tiene (tanto positivas como negativas), y la frecuencia con que se presenta, porque, como se sabe, el estrés continuo puede acortar la vida e incrementar la susceptibilidad a sufrir diversas enfermedades; ante este panorama, la psicología debe actuar para contrarrestar estas cuestiones, además de informar a la sociedad y continuar con el estudio de la variable.

Marco de referencia

Para la redacción de este apartado se expondrá el escrito de Zalapa (2003), donde se abarcan los datos requeridos. A continuación se presentara la misión y la visión con la que la Universidad Don Vasco se rige:

- “Misión: Ser una institución de educación, forjadora de personas con una inquebrantable robustez de espíritu, formadora de jóvenes responsables, generosos, críticos y creativos; conscientes de su trascendencia en cuanto a su origen y destino y reconstructores de la sociedad desde una amplia y mejor perspectiva”.
- “Visión: Ser la institución de mayor prestigio académico de la región, que sustenta su quehacer en criterios educativos orientados al desarrollo integral de los estudiantes; con personal docente y administrativo competente y con la infraestructura que aseguran una educación de vanguardia”. (Zalapa; 2010: 30).

La Universidad Don Vasco, nació bajo la idea de crear una institución que mejorara la vida de los uruapenses. Fue así como en el año 1962, el Sr. Cura José Luis Sahagún de la Parra y el Sr. Pbro. Gonzalo Gutiérrez Guzmán, decidieron emprender este proyecto.

El entonces llamado Instituto Cultural Don Vasco, comenzaría ofreciendo estudios de secundaria, después preparatoria, y posteriormente, estudios profesionales; esto se hizo de manera consecutiva, conforme al avance de los alumnos.

Actualmente, se alcanza una población de aproximadamente 2,500 estudiantes y es consolidada como la cuarta institución particular de estudios superiores más antigua del país.

La universidad cuenta con secundaria, preparatoria y diez licenciaturas estas son: administración, arquitectura, contaduría, derecho, diseño gráfico, ingeniería civil, informática, pedagogía, psicología y trabajo social. Todas las carreras están respaldadas por el sistema de incorporación de la UNAM.

En el 2004, después de adquirir su ingreso en el Sistema de Validación de Estudios (REVOE), se concedió a la Universidad Don Vasco ofrecer la Licenciatura en Psicología.

La Escuela de Psicología cuenta con aproximadamente 207 alumnos, de los cuales 148 son mujeres (70%) y 59 hombres (30%), con edades aproximadas entre los 18 y 21 años de edad.

Los servicios con los que cuenta la escuela son: aulas de clase, salón audiovisual, cámara de Gessell para práctica de los alumnos y laboratorio de psicofisiología. Las aulas donde se imparten las clases son óptimas para el aprendizaje de los alumnos, ya que sus dimensiones son amplias y con ventilación adecuada.

Cuenta actualmente con 10 salones de clases para los alumnos, desde primer semestre hasta octavo. Los cuatro primeros semestres son de tronco común y a partir del 5°, la carrera se divide por pre-especialidades, las cuales son: clínica, laboral, educativa y social. Por último, en 8° semestre se elige el área terminal que se cursará.

La realización de la tesis comienza en 6° semestre, a excepción de los alumnos del área clínica, quienes comienzan en 7°; cada salón cuenta con un asesor de tesis, por lo que hay cuatro en total.

Actualmente, los alumnos recién egresados conforman la sexta generación que se gradúa de la Escuela de Psicología de la Universidad Don Vasco, A.C., en cuanto a la cantidad de alumnos titulados, son aproximadamente 160, es decir, el 50% del total de egresados

CAPÍTULO 1

ESTRÉS

En este primer capítulo, se expondrá el tópico del estrés, su definición, los componentes fisiológicos que intervienen para generarlo, así como las consecuencias derivadas del estrés, la importancia que tiene para el ser humano y para la sociedad, y más específicamente en esta investigación en el contexto académico.

1.1 Definición.

Para poder establecer un concepto de estrés, se debe considerar el contexto histórico sobre el mismo. El primero en trabajar y formular una definición fue Hans Selye (citado por Palmero; 2003), quien primero lo llamó “Síndrome General de Adaptación” y lo menciona en su artículo de la Revista *Nature*; término que se cambió después por el de “estrés”. Selye desarrolló su teoría al observar a personas con dificultades de adaptación a partir de una enfermedad, las cuales tenían síntomas similares como falta de apetito y elevación de presión arterial.

Como se mencionó, Selye fue el pionero en trabajar científicamente con el estrés, sin embargo, a partir de esto, la investigación sobre dicho padecimiento ha sido amplia y ha tenido modificaciones, dependiendo del cambio en el contexto social, ya que el estilo de vida de los individuos cambia y los estresores lo hacen junto con ello,

así como los cambios biológicos del ser humano dependerán para llegar a una definición, así como lo que implica.

Selye (citado por Palmero; 2003: 424), define el estrés como “la fuerza que actúa sobre el objeto y que al rebasar una determinada magnitud, produce la deformación, estiramiento o destrucción del objeto. El estrés es la respuesta inespecífica del organismo ante cualquier exigencia”. Esto quiere decir que el organismo necesita el estrés para poder funcionar en la vida diaria, ya que es lo que impulsa a actuar al individuo.

La Organización Mundial de Salud (referida por Rivadeneira, Minici y Dahab; 2006: s/p), define al estrés como “conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción”.

Barón, por su parte, define al estrés como “el proceso que ocurre en respuesta a eventos que perturban, amenazan con perturbar, nuestro funcionamiento físico o psicológico” (1996: 531).

De igual manera, Fontana lo define como “una exigencia a las capacidades de adaptación de la mente y del cuerpo. Si estas capacidades permiten que la persona controle tal exigencia, entonces es bienvenido y provechoso, pero si no lo permiten y la exigencia resulta débilmente, entonces el estrés es molesto y estéril” (1992: 4).

Por otra parte, Rojas define al estrés como “una respuesta del organismo a un estado de tensión excesiva y permanente que se prolonga más allá de las propias fuerzas. Se manifiesta a través de tres planos específicos: físico, psicológico y conductual” (1998: 5).

Asimismo, Lazarus y Folkman (1986: 3) definen estrés como una condición integrada por “las interrelaciones que se producen entre la persona y su contexto, en el que está inserto. El estrés se produce cuando la persona valora lo que sucede como algo que supera los recursos con los que cuenta y pone en peligro su bienestar personal. Por medio se encuentra la evaluación cognitiva que realiza el sujeto; pero además, tiene en cuenta el elemento que conlleva emocional esta situación”.

Se puede concluir que el término estrés hace referencia a la energía que es indispensable para la vida del ser humano, ya que le permite adaptarse al ambiente, lo impulsa a desenvolverse ante una situación demandante, que exige esfuerzo por parte del sujeto, pero que cuando sobrepasan las capacidades del individuo puede ser desagradable y dañino a nivel biopsicosocial.

1.2 Tipos de estrés.

En el presente apartado, se explicarán los diferentes tipos de estrés que se han definido en diversas investigaciones sobre el tema, dado que dicha condición no se presenta con la misma intensidad o duración.

Selye (citado por Fernández; 2003), describía dos tipos de estrés: *eustress* y *diestress*, o sea, estrés agradable y estrés desagradable, respectivamente. Estas modalidades son las más conocidas por los autores frecuentemente se hace referencia a ellas.

El *eustress* (estrés positivo), es la relación con los estímulos proporcionados por el medio ambiente, la energía que impulsa a la actividad correctamente, no genera esfuerzo desgastante ni implicaciones orgánicas. En cambio, deja una enseñanza y ayuda al individuo a adaptarse a los constantes cambios en su medio ambiente. El *eustress* es, asimismo, un estado de conciencia, en el cual el pensamiento, la emoción y la sensación parecen organizarse para proporcionar un efecto general de alegría, satisfacción y energía vital.

El *diestress*, (estrés desagradable), es un tipo de estrés que requiere un esfuerzo desgastante ante las exigencias del medio ambiente, existe cuando las situaciones rebasan las capacidades del individuo para realizar tareas. Implica cuestiones orgánicas como: fatiga crónica, problemas respiratorios y cardiovasculares, deficiente digestión, tensión muscular, puede también tener implicaciones como pérdida de la vista, colitis y bajas defensas inmunológicas. Además de tener consecuencias psicosociales como: pérdida del interés en actividades agradables para el individuo, conflictos en distintas áreas como en el trabajo, familia y amistades, comienza a aislarse socialmente, es incapaz de enfocarse y concentrarse en tareas.

Por otra parte, la American Psychological Association describe tres tipos de estrés: el agudo, el agudo episódico y el crónico. Estos varían en niveles de afectación al individuo, cuando es funcional y cuando se torna patológico o dañino, puesto que está sobrepasando los límites del individuo (Miller y Dell; 2002).

“El estrés agudo surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. El estrés agudo es emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado resulta agotador” (Miller y Dell; 2002: 1).

Los síntomas más comunes son: una combinación de enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión (las tres emociones del estrés), problemas musculares que incluyen dolores de cabeza, problemas estomacales e intestinales, ritmo cardíaco acelerado y dificultad para respirar; todo esto en menor grado.

El estrés agudo episódico es cuando el estrés agudo se presenta con frecuencia, los síntomas son más severos, afectando ya la funcionalidad del individuo en cada una de las áreas que lo conforman: la familiar, la social, la escolar, psicológica y biológica.

A menudo, el estilo de vida y los rasgos de personalidad están tan arraigados y son habituales en estas personas, que no perciben nada negativo en la forma que conducen sus vidas. Culpan a otros individuos y hechos externos de sus males. Con

frecuencia, asumen que su estilo de vida, sus patrones de interacción con los demás y sus formas de percibir el mundo, constituyen una parte integral de lo que son y lo que hacen.

Los síntomas del estrés agudo episódico son los síntomas de una sobreagitación prolongada: dolores de cabeza tensos y persistentes, migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y enfermedad cardíaca. Tratar el estrés agudo episódico requiere la intervención en varios niveles, que por lo general implica ayuda profesional, la cual puede tomar varios meses.

El estrés crónico, es cuando los síntomas se tornan dañinos para el individuo, persiste durante todo el día, de manera cotidiana; este es el estrés agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año. El estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida. En suma, provoca estragos mediante el desgaste a largo plazo.

El estrés crónico tiene serias consecuencias que pueden acabar con la vida del individuo a través de la violencia, ataque al corazón, la apoplejía e incluso el cáncer o el suicidio. Las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal, debido a que los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo; los síntomas de estrés crónico son, por su naturaleza, difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico, de conducta, además de manejo del estrés.

Por otro lado, Lazarus y Folkman (1986), describen dos tipos de estrés: el biológico y el psicológico.

La definición de estrés psicológico que proporcionan Lazarus y Folkman, es la siguiente: “El estrés psicológico es una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por este como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar (1986: 18).

El estrés biológico, por otro lado, “es el tipo de estrés que tiene repercusiones en el organismo afectando el sistema endocrino, inmunológico y cardiovascular, esto ocasiona que el individuo tenga problemas con la respiración, taquicardias, migrañas, provoca que el individuo con alto nivel de estrés se le bajen las defensas y sea propenso a gripas y caída del cabello.” (Lazarus y Folkman; 1986).

De acuerdo con lo revisado anteriormente, se llega a la conclusión de que existen dos tipos de estrés y de estos se desprenden varios subtipos, involucrando las características que ya se mencionaron.

El primer tipo es el que impulsa al individuo a realizar conductas, a desarrollarse en una sociedad y que le resulta útil para cumplir demandas que el ambiente le impone.

El segundo tipo es el que provoca en el individuo afectaciones biopsicosociales, de manera que la persona ya no resulta funcional ante las demandas del ambiente y es cuando se necesita ayuda, porque puede autosabotearse en actividades que antes le causaban placer, incluso llegando a no realizarlas.

1.3 Principales estresores.

A continuación se describirán los principales factores que predisponen a que exista el estrés, se expondrán elementos externos e internos que facilitan que ocurra un cambio en el individuo.

Fernández (2003) explica dos tipos de estresores y dentro de ellos, hay varios factores a considerar. La primera clasificación son los estresores psicosociales, a continuación se expondrán los cambios mayores.

Los cambios mayores son modificaciones drásticas en el contexto del individuo, como ser víctima de violencia, guerras, ser víctima del terrorismo, sufrir importantes problemas de salud como una enfermedad terminal o vivir desastres naturales. Este tipo de estresores tiene la característica de que puede afectar a un solo individuo o a un grupo amplio de la sociedad.

En segundo lugar están los cambios menores, que son situaciones pequeñas que salen de control de las capacidades de la persona. Este tipo de estresores abarcan: la vida conyugal, la paternidad, las relaciones interpersonales, el ámbito laboral, las situaciones ambientales, el ámbito económico, las cuestiones legales, el propio desarrollo biológico, las lesiones o enfermedades somáticas y circunstancias familiares.

Por último, están los estresores cotidianos, que son las pequeñas situaciones que perturban en un momento dado, la diferencia está en que la magnitud y la clase de adaptación requerida por el desencadenante es menor, así como variará el control que el individuo pueda tomar ante el acontecimiento.

Los estresores cotidianos, que son acontecimientos de menor repercusión, pero de alta frecuencia, se trata de aquellas pequeñas cosas que pueden irritarnos o perturbarnos en un momento dado. Estos cambios llegan a ser más importantes en el proceso de adaptación y conservación del bienestar; cambian principalmente la cotidianidad y mantienen un estado de estrés constante hasta que se presenta la adecuación. Todos los estresores variarán de una persona a otra y en el momento que se presenten, por lo que habrá diferencias en la reacción de cada individuo, tomando en cuenta la magnitud y clase de adaptación que se requiera, qué tanto control y predicción del suceso se tiene, además de la valoración positiva o negativa que se realice del mismo. Por otro lado, se encuentran las características objetivas de los estresores cotidianos, como el que todo estresor implica un cambio en la situación ambiental, la falta de información o por el contrario, un exceso de la misma, impredecibilidad de la situación y disminución de las habilidades de afrontamiento a la situación (Palmero y cols.; 2002).

La segunda clasificación describe a los estresores biogénicos, que son los que actúan directamente en los núcleos activadores neurológicos y afectivos del organismo.

Estos estresores incluyen los cambios hormonales en el organismo, estos se refieren a los que ocurren en el transcurso del crecimiento, el desarrollo de los órganos sexuales; el síndrome premenstrual en las mujeres, cuyo desequilibrio se debe al desequilibrio de las hormonas como el estrógeno y progesterona; el post-parto, un aborto o la menopausia. Cualquiera de ellos es suficiente para ocasionar desequilibrio o un episodio de estrés.

Esta área incluye también la ingestión de determinadas sustancias químicas; reacciones al dolor y al frío, así como el estrés alérgico.

El estrés es la energía que siempre estará acompañando al ser humano, y siempre existirán estresores internos y externos que lo predispongan, ya que el ambiente es un facilitador de esta condición; depende del individuo si estos estresores se salen de control y generan *diestress*, o bien, si es *eustress* y permite al sujeto adaptar las nuevas situaciones a su vida.

Según el Manual de Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM), en su cuarta edición (Pichot; 1995), en el apartado de evaluación multiaxial, incluidos en el eje 4, presenta una serie de estresores en distintos contextos que predisponen a la persona a llevar una situación estresante:

- Problemas relativos al grupo primario de apoyo: cuestiones como fallecimiento de algún familiar, problemas de salud en la familia, perturbación familiar por separación, divorcios o abandonos, cambio de hogar.

- Problemas relativos al ambiente social: vivir en una nueva ciudad, vivir solo, problemas con amigos, violencia en la sociedad.
- Problemas relativos a la enseñanza: problemas académicos, exámenes, problemas con problemas o compañeros.
- Problemas laborales: desempleo, conflictos con el jefe, exceso de trabajo, cambio de trabajo.
- Problemas de vivienda: falta de hogar, vivienda inadecuada, conflictos con vecinos.
- Problemas económicos: pobreza, economía insuficiente, tener que pagar las cuentas.
- Problemas de acceso a los servicios de asistencia sanitaria: servicios médicos inadecuados, falta de seguro médico, enfermedades.
- Otros problemas psicosociales y ambientales: exposición a desastres naturales, guerras.

1.4 Fases del estrés.

A continuación se describirá el proceso que sigue el estrés, desde su inicio hasta el momento en que el individuo se adapta a este cambio, o por el contrario, cuando se convierte en dañino.

Selye (citado por Fernández; 2003), describió tres fases fundamentales del estrés: alarma, resistencia y agotamiento.

- a) La fase de alarma es en la que se identifica que se presentará una situación estresante, por lo cual el organismo comienza a desarrollar aspectos fisiológicos y psicológicos para prepararse y ser capaz de controlar la situación. Estas circunstancias se pueden identificar tanto externa como internamente, como un ruido muy fuerte, un examen, un trabajo escolar, situaciones donde existe una fobia a un objeto y tiene contacto con ese objeto. Tiene diferentes síntomas de identificación, como ansiedad, respiración acelerada y sudoración.

- b) La fase de resistencia es cuando el individuo trata de adecuarse a la nueva situación estresante y controlarla, es cuando puede adaptarse a ella y se tiene un conocimiento nuevo de cómo afrontar la situación, se crea una tolerancia a la frustración para no tener efectos negativos ante este evento activador de estrés.

- c) La fase de agotamiento es cuando el individuo no logra adaptarse al cambio o al evento estresante y se convierte en un *diestress*, que crea en el individuo el conjunto de síntomas anteriormente presentados, generándole desgaste físico y emocional, y se vuelve una experiencia desagradable y predisponente.

La fase de agotamiento también explica que cuando un evento estresante o activado dura demasiado, se produce el daño y ocurre un colapso.

Este modelo es útil para considerar los aspectos psicológicos, ya que al enfrentar un estresor, por lo general hay una pausa que puede ser larga o corta, dependiendo de la complejidad del estresor y en este paréntesis, el individuo elabora sus valoraciones cognitivas. Una vez realizadas, hay una fase de resistencia al estresor, seguida por una etapa de colapso psicológico (retomado por Fontana; 1992).

1.5 Diferencias de estrés en hombres y mujeres.

Ante un evento, estresante existen diversas formas de percibirlo y afrontarlo, generalmente esto es único en cada individuo, pero existen diferencias en como lo procesa un varón a como lo hace una mujer, es por ello que se explicará cuales son tales discrepancias.

Bird y Harris (citados por Cabanash y cols.; 2013) señalan que al hablar de género, existen diferencias significativas en afrontar el estrés académico, ya que desde pequeñas, las mujeres tienden a querer agradar más a la sociedad, en general, adultos (padres y maestros); por lo que su estrés percibido es mayor que el de los hombres.

Otra diferencia es la explicada por Roberts (citado Cabanash y cols., 2013), en relación a la manera de resolver problemas, ya que afirma que las mujeres buscan apoyo externo para enfrentar el estrés, buscan muchas maneras de solucionar el conflicto, al contrario de los hombres que buscan afrontar con acción, buscan estrategias para solucionar lo que crea dicho conflicto.

Con respecto a lo anterior, Cases (2014: 1) menciona que “la mente masculina tiende a relacionar las cosas de forma secuencial para llegar a formarse una imagen completa. Tiende a asociar diferentes partes entre sí con la intención de llegar a producir un conjunto. Por su parte, la mente femenina recoge la información como un todo y sólo después va descubriendo las distintas partes. En un principio intuye las relaciones que unen esas partes y eso le permite ver más cosas de una sola vez en una visión más global.”

Lo anterior se relaciona con el tópico principal, ya que como se vio en el apartado de fases del estrés, entre más importancia se le otorgue al evento desencadenante, así como el tiempo que transcurra, es mayor o menor la presión que conlleva.

Continuando con el autor anterior, se dice que es por ello que cuando existe un evento estresante causado por exigencias ambientales, el hombre busca la causa de ansiedad, la analiza, la observa y busca una solución inmediata, hasta que el evento ya no le cause conflicto. La mujer, para reducir la tensión, es posible que trate de cambiar ella misma, ya que cuando tiene esta sensación, su capacidad intuitiva hace que se perciba no solo el sentimiento producido por el estrés, sino una gran cantidad de situaciones que se ven encubiertas por él. “La mujer trata de reducir la tensión volviéndose más flexible, más tolerante, más comprensiva, más paciente. Cambiando su actitud reduce el estrés y se siente mejor. Y cuando ella se siente bien está más capacitada para buscar soluciones.” (Cases, 2014: 1),

1.6 Repercusiones del estrés.

El fenómeno del estrés, al ser una mediación entre la persona y el entorno, conlleva repercusiones en diversas áreas. Enseguida se retoman las dos que se consideraron fundamentales para el presente estudio: las biológicas y las psicológicas.

1.6.1 Consecuencias biológicas

La psicología no se puede desprender del aspecto biológico, ya que el individuo es un ser biopsicosocial, y lo que surge en el nivel biológico repercute en el organismo y en la forma de relacionarse del individuo, igualmente, cualquier conflicto a nivel psicológico afectará al organismo por la generación de estrés.

El cerebro genera sustancias que hacen que el organismo se active y genere conductas ante diversas situaciones, por ejemplo, el sistema endocrino, para mandar la alerta de que existe miedo en ese momento.

Desde un punto de vista biológico, el estrés es considerado como un estado general de sobre activación en varios niveles: autonómico, endócrino e inmunológico. Es decir, es un proceso en el que participan las vías neurales del sistema nervioso autónomo, las vías humorales bioquímicas del sistema endocrino y las vías vasculares sanguíneas del sistema inmunológico.

“Selye atribuyó la respuesta del estrés a la activación del sistema de la hipófisis anterior-corteza adrenal. Llegó a la conclusión de que los estímulos estresantes que actúan sobre los circuitos neurales estimulan la liberación de la hormona adrenocortrónica desde la hipófisis anterior, que la ACTH provoca a su vez la liberación de glucocorticoides por la corteza adrenal; y que los glucocorticoides producen muchos de los efectos del estrés” (citado por Pinel; 2001: 556).

Se necesitan los cambios corporales ante las exigencias del medio y es útil para la adaptación a estos, el problema es cuando dichas modificaciones tienen larga duración, ya que pueden dañar al organismo.

El sistema nervioso vegetativo (SNV) es la organización de estructuras nerviosas encargadas de ajustar la actividad de los órganos internos y regula algunas de sus funciones de forma inconsciente e involuntaria. Este sistema mantiene la homeostasis o equilibrio del organismo.

Tanto la adrenalina como la noradrenalina intervienen en los siguientes procesos, teniendo las siguientes consecuencias e implicaciones:

- Dilatación de las pupilas (para aumentar la visión). Problemas de visión cuando se tiene un evento estresante.
- Aumento de la velocidad de coagulación de sangre (para reducir y detener las hemorragias).
- Incremento del rendimiento cardíaco que puede originar hipertensión arterial.

- Vasodilatación muscular (prepara los músculos para el esfuerzo de la lucha).
- Inhibición de la secreción de prolactina, hormona proteica secretada por la porción anterior de la glándula pituitaria, cuya función es la de estimular el desarrollo mamario y la producción de leche en las mujeres. No existe una función normal conocida de la prolactina en los hombres.
- Incremento de la producción de tiroxina, que favorece el metabolismo energético y la síntesis de proteínas.

Después de revisar en que ámbitos influye el aumento de adrenalina, se describirán cambios que existen cuando se genera energía en el organismo, se explicará qué pasa cuando este proceso funciona para adaptar el cuerpo a la situación de estrés y también el modo en que afecta cuando el mismo evento dura demasiado tiempo (Pinel; 2001).

Cuando se libera adrenalina y noradrenalina, secretadas por las glándulas suprarrenales al torrente sanguíneo, se aceleran los reflejos, se incrementa el ritmo cardiaco y la presión arterial, se eleva la concentración de azúcar en la sangre y se acelera al metabolismo; cuando esto se prolonga, conlleva afectaciones cardiovasculares, enfermedades cardiacas, daños en el riñón provocados por la elevación de presión arterial, asimismo, dado que se agravan los niveles de azúcar, a la persona le puede contraer diabetes o hipoglucemia.

El estrés provoca liberación de hormonas tiroideas secretadas por la glándula tiroides al torrente sanguíneo, esto hace que el organismo se active y el nivel de

energía es mayor y se tiene mayor resistencia física, sus afectaciones incluyen que a largo plazo se convierta en algo agotador, el sujeto rinde menos y presenta poca actividad física, pierde peso y existe una fatiga crónica.

En la piel, tiene una reacción de desviar la sangre de la superficie para utilizarla en una parte del organismo que se necesite más, además de generar el sudor para liberar sustancias, sus consecuencias son que la sangre sigue fluyendo y no se distribuye correctamente, y en cuanto a la sudoración, se desgasta el termostato corporal.

Adicionalmente, se liberan endorfinas provenientes del hipotálamo al torrente sanguíneo y esto funciona como un analgésico natural y reduce la sensibilidad al dolor como heridas, las consecuencias que esto conlleva son que después de un largo tiempo, el organismo se vuelve más sensible a cambios corporales, de ahí que se tienen migrañas y dolor de espalda.

También tiene consecuencias en el desempeño sexual, ya que disminuye la producción de hormonas sexuales, ocasionando rigidez corporal, impotencia y otros problemas sexuales.

Se ha encontrado que las personas que padecen estrés son propensas a tener úlceras gástricas, ya que cuando hay una situación estresante, la amígdala aumenta la liberación de ácido clorhídrico y disminuye el flujo sanguíneo hacia la pared del estómago (Pinel; 2001).

En conclusión, el organismo cuando se le expone a un daño o tensión, tiene como resultado un conjunto de cambios fisiológicos que se conocen como respuesta de estrés, que tienen la función de estabilizar las funciones que se realizan, pero al exponerse mucho tiempo a esta situación, se pueden causar graves consecuencias que pueden, incluso, matar al individuo.

1.6.2 Consecuencias psicológicas

Reynoso y cols. (2002: 72), afirman que “el estrés puede ser benéfico psicológicamente, puede hacer la vida más interesante, hace que se esté alerta a las situaciones de peligro de la vida diaria, ayuda a realizar conductas, trabajos más rápido, y cuando sobrepasa las capacidades del individuo, resulta agotador, afectando la energía psicológica”.

Por otro lado, para hablar de las consecuencias del estrés a nivel psicológico, se debe entender que hace susceptible al individuo para que esta situación se presente. Por ejemplo, el temperamento puede ser un predisponente de estrés, ya que cada persona manifiesta ciertas conductas relativamente estables, formando su carácter personal.

De acuerdo con lo anterior, se podrá decir que una persona es dinámica, pero colérica, envidiosa y desagradable y a otra, se la considerará como amable, servicial, pero carente de energía. La lista de rasgos del carácter es casi interminable, como los caracteres mismos. Pero la ciencia psicológica consiste en establecer en la diversidad

de las conductas humanas un cierto número de categorías objetivas y dominantes (Reynoso y cols.; 2002).

Martínez y Molina (2008, citando a Werner), mencionan que el temperamento contribuye para realizar diferencias entre individuos en sus reacciones hacia eventos estresantes o amenazadores intimidantes. Esta es la razón del porqué solamente una porción de los individuos desarrollan signos psicológicos o biológicos de estrés hacia eventos amenazadores o traumáticos.

No está claro si los procesos temperamentales pueden proteger contra una grave reacción psicológica hacia el estrés, mitigando la reacción inicial del sistema límbico hacia el estresor, acortando la duración de la reacción estresante o actuando directamente sobre los procesos de inhibición, para acallar o paliar un sentimiento experimentado conscientemente, que no es menos intenso psicológicamente y que está en la mayoría de las personas.

Existen tipos de personalidades que son tan poco flexibles o tan rígidos, que cualquier evento podrá activar el estrés, así como también personalidades muy pasivas que tienen poca tolerancia a la frustración y esto les ocasiona estrés muy fácilmente.

Los efectos negativos a nivel psicológico son muy amplios y por demás desgastantes para la vida de los sujetos que viven en constante estrés y que

difícilmente identifican estas consecuencias. Fontana (1992) presenta un listado de las consecuencias más comunes en las que afecta el estrés.

Los sujetos con alto nivel de estrés presentan falta de concentración o dificultad para mantener su atención en algo, se distraen constantemente, ya que están en alerta a todos los estímulos que surgen a su alrededor, en función de que todos estos estímulos parecen aversivos para el sujeto. Otros de los efectos negativos son:

- Reducción de la capacidad de memoria a corto y a largo plazo, el sujeto olvida constantemente sucesos y actividades que le eran importantes, le es muy difícil retener la nueva información.
- La velocidad de respuesta se reduce, ya que no está concentrado el sujeto, tiene una capacidad de respuesta lenta y poco funcional.
- El individuo es incapaz de relajarse y siempre está pensando en cuestiones que le generan estrés y cómo resolverlas.
- Presenta irritabilidad y sus relaciones sociales comienzan a disminuir, ya que el sujeto no es funcional en su vida y, por ello, no puede convivir con otras personas.

En última instancia están las consecuencias más graves del estrés como miedos, fobias, depresión, trastornos de personalidad, adicción a las drogas y conductas obsesivas compulsivas.

1.7 Estrés académico

Dado que esta investigación se realizó en el ámbito académico, se necesita tener una noción amplia de cómo afecta el estrés en este ámbito, de sus repercusiones o sus beneficios, lo que implica y cómo se relaciona con otras áreas de la vida.

Cervantes (2008: 1), define a esta modalidad de estrés como “un fenómeno que tiene como finalidad poder adaptar al organismo ante algunos hechos que suceden durante la vida académica, los cuales puede actuar en un alumno universitario en forma positiva o negativa”.

- Efecto positivo: cuando el estrés se vuelve productivo y hace que las personas rindan más, su energía aumenta y su nivel de concentración es mayor.
- Efecto negativo: es cuando el periodo de alarma sobrepasa los límites, trayendo problemas de concentración, lo que aumenta la ansiedad provocando que el rendimiento baje.

Por otro lado, el exceso de estrés en el periodo de exámenes tiene consecuencias en los estudiantes, un ejemplo de ello es que aumentan o incluso comienzan a presentar hábitos de ingesta de cafeína y tabaco, perjudicando así su salud.

El estrés académico es un gran problema para los estudiantes universitarios de la sociedad actual, y especialmente los que están en carreras que requieren un alto

conocimiento en varias áreas y por ende, necesitan una mayor concentración al estudiarlas. Es por esto que los estudiantes manifiestan sentir, depresión, ansiedad y baja autoestima.

Por otro lado, Dolan (2006: 1), manifiesta que “el estrés académico puede llegar generar una baja autoestima, por ende, es factible la desmotivación, lo que puede producir un bajo rendimiento académico”.

El estrés puede generar que la persona empiece a sentir poca motivación sobre ella misma y ante lo que hace, creando así un estado de inferioridad, por ejemplo, un estudiante con bajo rendimiento académico, empieza a sentirse inútil y poco apreciado, creando así un aislamiento y una mayor dificultad para relacionarse con los demás. (Dolan; 2006).

En el estudiante universitario, además de los estresores académicos que se mencionaron anteriormente, cada semestre que cursa conlleva un mayor número de actividades y responsabilidades, como son la titulación y la expectativa de ser aceptado en el campo laboral y cómo se construirá su futuro, estos son causantes de mayor estrés.

La vida del estudiante universitario es muy compleja: es un transcurso largo de aprendizaje y adaptación constante a los entornos y solo pocos llegan al final de este proceso.

De acuerdo con Martínez y Díaz (2007), una causante de estrés es cuando las condiciones y normas no permiten un sano desarrollo de la socialización, impidiendo la comunicación entre estudiantes con los profesores, sus padres y demás relaciones sociales que tienen.

El estrés escolar es un fenómeno persistente y gradual, que afecta a la sociedad en general. Es de esa manera como los alumnos pueden padecer de estrés a lo largo del ciclo académico, desde el primer día de clases que marca una adaptación, las relaciones entre compañeros y profesores, siguiendo con el proceso de exámenes y evaluación y factores externos, como problemas en casa o el incremento de violencia en la escuela.

Otro factor causante de estrés escolar es la falta de comprensión de los contenidos vistos en clase, lo cual genera nerviosismo e inseguridad, de modo que afecta su equilibrio emocional. Los estudiantes compensan su incompreensión del contenido teórico con falta de atención, realizando otras actividades fuera del plan académico.

Un factor de protección ante el estrés escolar, es un favorable contexto familiar; la relación sana entre padres e hijos favorece el alto desempeño escolar, se destaca un dialogo donde no se centra en el rendimiento académico, sino en el bienestar del alumno, esto propicia confianza que ayuda a desarrollar habilidades sociales básicas que le ayudan a establecerse en su entorno.

El estrés escolar no es producido por el deber cumplir actividades dentro de la institución, sino por tratar de adaptarse a nuevos contextos, tareas, maestros, formas de evaluar, así como factores externos explicados anteriormente.

Además, cuando el estrés es insano, atribuido a causas externas que no le permiten al estudiante un desarrollo gradual e integral, se convierte en un conflicto que afecta e implica su condición social. Cuando el estrés es sano, permite que el estudiante tenga la preocupación de aprender y construir, independientemente de las representaciones sociales a las que está expuesto.

Por último, el estrés escolar genera dificultades en el aprendizaje, en la interrelación con los demás y con el entorno, pero, sobre todo, se debe procurar que el estrés se encuentre orientado a la superación y proyección en el cumplimiento de las responsabilidades personales, familiares y ciudadanas.

Como se explicó a lo largo del capítulo, el ser humano está expuesto constantemente a eventos causantes de estrés, el cual le ayuda a este a superar las demandas que el medio le exige; ayuda a la supervivencia, ya que mantiene alerta de lo que pasa alrededor. El problema es cuando no se tienen los recursos necesarios para superar el estrés y al contrario de ayudar, va desgastando al individuo tanto física como psicológicamente.

El proceso de realización de tesis provoca en el estudiante estrés por las implicaciones inherentes, como son: el estar preparado para comenzar la vida laboral,

además de estar en una edad importante donde se adquirirán más responsabilidades una vez que el sujeto se titule, por dicha razón, en el siguiente capítulo se abordará el tema del adulto joven, para conocer más de las características de esta etapa.

CAPÍTULO 2

EL ADULTO JOVEN

En este segundo capítulo, se describirá la etapa del adulto joven o adultez temprana, donde todas las habilidades (tanto físicas como psicológicas) están completamente desarrolladas para así resolver las exigencias que esta etapa implica, como resolver las crisis que se presentan y que pueden generar estrés y desgaste emocional. Se hablará de la adultez joven, ya que es la época correspondiente a los alumnos de psicología de la UDV, de la generación 2010-2014. Se pretende conocer la normatividad en cuanto al desarrollo psicológico, cómo se adaptan al cambio y a los procesos de transición que están viviendo, como el de la titulación.

2.1 Transición de la adolescencia a la etapa adulto joven

En el presente apartado se abordarán los cambios por los que tiene que pasar el adulto joven y las crisis que conlleva esta etapa, es decir, ha dejado de ser adolescente y adquiere más responsabilidades, se le exige más por parte de la sociedad, y estos factores que causan gran estrés e incertidumbre.

Rice (1997) describe que el desarrollo es continuo y progresivo, que se da durante toda la vida del ser humano, física y psicológicamente; y esto hace que el convertirse en adulto sea un proceso complicado, ya que la sociedad, según sus necesidades e intereses, empieza a demandar más responsabilidad del individuo, el

cual comienza a percibir que dejará los estudios para convertirse en un profesionalista, aunque la realidad es que los negocios pueden requerir empleados que tengan años de experiencia.

Es decir, el joven adulto busca su autorrealización laboral, siguiendo una serie de pautas que le plantea la sociedad en que se desenvuelve: motivación por el rendimiento-logro, asumir retos y responsabilidades, confianza en el esfuerzo mantenido; todo esto bajo la promesa de recompensa inmediata y menor esfuerzo.

En general, al convertirse en adulto, el individuo busca lograr una autonomía, por lo que es capaz de desligarse de sus padres para tener independencia y hacerse cargo de sí mismo, de igual manera, se logra ya tener una identidad que en la adolescencia se buscaba, además de tener una estabilidad emocional y terminar una carrera, comienza la búsqueda de una pareja para posteriormente formar una familia (Rice; 1997).

Por otro lado, Parres (citado por Dallal y Castillo; 2003), retoma las etapas de Erikson, para hablar de las crisis psicológicas que el individuo presenta y que deben ser resueltas satisfactoriamente al finalizar la etapa. La adultez joven comprende el conflicto de intimidad versus aislamiento (21-40 años), donde se explica que el individuo ya es apto para tener una relación sentimental formal, además de ser capaz de socializar con individuos con distintas personalidades sin miedo a perder su identidad, la cual ya se forjó anteriormente. El conflicto comienza cuando la persona evita el contacto social, no se relaciona demasiado con las personas, esta dificultad

para establecer la intimidad puede ser un indicador de problemas de personalidad o de carácter.

Igualmente, Vives y Lartigue (citados por Dallal y Castillo; 2003), postulan que el adulto joven se caracteriza por haber consolidado su identidad y ya sabe quién es como persona, este sentimiento es flexible en los primeros años.

Logra además una independencia que su familia ha ayudado a forjar y es la que le ayuda a prepararse para el futuro, de manera que esté dispuesto a elegir pareja, sabiendo que ya es capaz de formar una familia estable y poderla mantener económicamente. Esta autonomía trae consigo una serie de responsabilidades, incluyendo el de la propia existencia.

Según Erikson (citado por Dallal y Castillo; 2003), en la adultez joven hay que tomar muchas responsabilidades. Las tareas propias de la edad tienen que ver con el mundo social (pareja, trabajo, hijos...). El rol activo que se asume es el término de la moratoria psicosocial.

Asimismo, estos autores refieren que otro factor importante es que hay construcción y establecimiento de un estilo de vida, esta se organiza de forma práctica, se llevan a cabo propósitos. Por otra parte, también hay mucha exploración y aprendizaje (no todos los roles que se asumen son definitivos).

También es una etapa caracterizada por alcanzar un nivel óptimo que engloba el mayor rendimiento tanto físico, social, emocional y cognitivamente, factores que se describirán posteriormente.

En los apartados siguientes se hablará de cómo resuelve el individuo las crisis que se presentan en este momento de la vida, cómo tiene la capacidad tanto física, como cognitiva y emocional para enfrentar estos cambios que le generan estrés y cómo se adaptará al ambiente, para poder seguir siendo funcional, con aptitudes y habilidades que irá adquiriendo.

2.2 Desarrollo físico

En el siguiente apartado explicarán los cambios físicos normativos propios de esta etapa, se describirá lo que es un reloj biológico y cómo este afecta al individuo.

Rice (1997), brinda una serie de cuestiones fisiológicas que se deben tomar en cuenta al hablar de una persona joven y cómo va evolucionando este proceso.

Dada la dificultad de establecer específicamente en que rango de edad pertenece una etapa del desarrollo, los investigadores han creado el término reloj biológico, que se define como una “forma de sincronización interna; medio por el cual se sabe si se está progresando muy rápido o muy lentamente en relación con los sucesos más importantes que ocurren durante la adultez” (Craig; 2001: 411) asimismo, da la pauta para verificar que se pasa de una etapa a otra.

Cuando se llega a la juventud, aproximadamente entre los 20 y los 30 años, la mayoría de los individuos poseen mayor fuerza, vitalidad y resistencia en comparación del resto, es una cuestión normativa de la edad (Craig; 2001).

En cuanto a salud se refiere, es buena, siempre y cuando se sigan dietas apropiadas y no se consuman sustancias que dañen al organismo, por lo general los adultos buscan alguna actividad física para ejercitarse y mantener activo su cuerpo.

También están al máximo de su funcionamiento sensorial y motor. Para los 20 años, la mayoría de las funciones corporales están totalmente desarrolladas. La agudeza visual óptima se da entre 20 y 40 años; el gusto, olfato, sensibilidad al dolor y la temperatura, usualmente permanecen intactos hasta a los 45 años. Sin embargo, existe una pérdida gradual de la audición, lo cual es común que comience durante la adolescencia, se hace más evidente después de los 25 años, en especial para los sonidos más agudos (Craig; 2001).

Otra característica de la adultez es la mayor consciencia de mortalidad personal, que acompaña a las señales físicas de que se está envejeciendo, por lo tanto, a los jóvenes adultos les preocupa su apariencia por el deseo de verse bien. (Rice; 1997).

Asimismo, la nutrición adecuada es otro factor importante para mantener la salud, el aumento de peso ocurre porque se queman menos calorías que antes.

En esta etapa, la cantidad adecuada de sueño y descanso mantienen esta vitalidad y un eficiente funcionamiento del organismo, aspecto que con el paso de los años se ve desequilibrado, ocasionando que no se llegue a un descanso adecuado.

La siguiente característica de esta etapa es que la capacidad de reacción aumenta, teniendo la habilidad para enfrentar los estímulos que el ambiente exige de manera rápida y de forma correcta (Rice; 1997). Este aspecto se encuentra ligado al estrés que se presenta constantemente en la vida diaria.

Por otro lado, las tendencias en la conducta sexual requieren de pasar de las ambiciones adolescentes a una realidad madura y determinada por las realidades del mundo en que se vive. Es un período de mucha responsabilidad en términos de relaciones interpersonales y familiares.

Los sentidos están también más agudos. La agudeza visual es más penetrante a los 20 años y empieza a declinar alrededor de los 40. Hay una pérdida gradual de la audición antes de los 25 años, después de esta edad, la pérdida llega a ser más real. El gusto, el olfato, y la sensibilidad al dolor y a la temperatura generalmente no muestran ninguna disminución hasta la quinta década de vida (Rice; 1997).

Las preocupaciones adolescentes sobre lo que es normal no han desaparecido del todo y aún se preocupa el adulto joven sobre su físico y proeza sexual.

Los conflictos sobre la identidad sexual aún no se han resuelto, incluso para

aquellos que deben aceptar su homosexualidad o bisexualidad, la presión social y los prejuicios que pueden causarles alguna dificultad (Craig; 2001).

La fertilidad de las mujeres empieza a disminuir al final de los 20 años, con decrementos considerables durante los 30. La fertilidad de los hombres es menos afectada por la edad, pero disminuye considerablemente a finales de los 30 (Craig; 2001).

Entre los cambios que se producen con la edad es el sistema respiratorio, con el paso de los años se reduce la capacidad de los pulmones y se tienen problemas en el intercambio aéreo y en la conducción del oxígeno, perjudicando al individuo con enfermedades como neumonía y cáncer de pulmón (Rice; 1997).

En conclusión, físicamente, es el momento en el que se está más saludable, el cerebro aún está aumentando de tamaño, aunque ya no se forman nuevas neuronas; los sentidos también están más agudizados durante este momento de la vida, se alcanza la maduración completa, así como altura final, este también es el momento en el que se aprende a vivir cómodamente con el cuerpo.

2.3 Desarrollo cognoscitivo

En esta etapa es importante los cambios cognitivos que tiene el sujeto, ya que según la teoría de Piaget, ha llegado a un nivel óptimo en cuanto a razonamiento y

habilidad mental, por lo tanto, es importante conocer qué exigencias se le puede pedir al individuo, qué habilidades mentales tiene para realizar una tarea importante como una tesis, donde se necesita mayor razonamiento y análisis.

Aproximadamente la mitad de la población adulta ha alcanzado la etapa plena del pensamiento operacional formal, algunos adultos pueden utilizar este pensamiento en un campo de especialización, pero en otros, no (Rice; 1997).

El individuo desarrolla la habilidad de abstracción y de realización de tareas diariamente, busca diferentes maneras de resolver problemas y es poco pragmático, ya que es una habilidad que se desarrollará en la vejez (Craig; 2001).

Cuando se es adolescente se plantean problemas por el maestro y se deben resolver, el adulto debe saber identificar problemas y definir los que deben ser resueltos, esto forma parte de la etapa de identificación de problemas propuesto por Arlin (citado por Rice; 1997), donde explica que las estructuras mentales pueden trascender de la etapa operacional formal, es decir, que las estructuras formales pueden no ser el equilibrio final, sino construir bloques para la construcción de nuevas estructuras que es necesario identificar.

Otra característica en esta etapa es el pensamiento dialéctico, que es cuando se tiene la capacidad de considerar al mismo tiempo diferentes opiniones incluso opuestas, sin necesidad de resolver inconsistencias, teniendo oportunidad así de formular nuevas ideas (Craig; 2001).

Por otro lado, Shaie (citado por Craig; 2001) identificó cinco etapas por las cuales los individuos adquieren conocimiento, de los cuales se explicará la del adulto joven, que es la etapa de logro.

La etapa de logro (corresponde desde el final de la adolescencia hasta los 20 o los 30) se distingue porque en ella se reconoce la necesidad de aplicar el conocimiento adquirido para lograr metas a corto plazo.

El funcionamiento intelectual está generalmente en un nivel alto en la vida del adulto joven. Por muchos años, se creyó que la actividad intelectual en general llegaba a su punto máximo alrededor de los 20 años y luego declinaba. Esta conclusión estaba basada en los resultados de los estudios transversales, los cuales hacían pruebas a gente de varios grupos de edad y encontraban que los adultos jóvenes lo hacían mejor; los factores que influyen en inteligencia incluyen el nivel educativo, la posición socioeconómica y el entrenamiento de estas habilidades mentales. (Rice; 1997).

Por otro lado, Rice (1997: 546), define la memoria como “la capacidad de recordar, siendo básica para toda forma de aprendizaje, para el funcionamiento intelectual y social, así como para hacer juicios de valor adecuados”. La memoria es un aspecto importante para la vida del ser humano, está constantemente regulando el conocimiento acerca de diferentes aspectos, no solo cognitivamente hablando; está procurando extraer recuerdos que son útiles de manera regular, facilitando la vida del individuo. Los estudios de la memoria resultan importantes porque determinan lo que

sucede con este proceso básico a lo largo del ciclo vital, ya que con la edad se va alterando o disminuyendo.

El aprendizaje y la memoria están estrechamente relacionados, pero el desempeño del adulto no siempre es un buen indicador de lo que han aprendido (Craig; 2001).

2.4 Desarrollo emocional

Se comenzará con el término de bienestar subjetivo, Rice lo define como el “sentimiento o estado positivo percibido por la persona, evaluación cognoscitiva y afectiva de la vida en su conjunto” (1997: 566), es decir, el objetivo del individuo es lograr un bienestar subjetivo, que todo logro que alcanza es para obtener satisfacción con la vida y para sentirse bien consigo mismo.

Según Rice (1997), los investigadores consideran que la satisfacción personal y el bienestar psicológico se logran mediante cinco dimensiones:

- A) Entusiasmo contra apatía: es el grado en que el sujeto disfruta de actividades, se relaciona con otras personas o con nuevas ideas; por otro lado, se encuentra la conformidad que él mismo tiene, sin tener relaciones sociales ni realizar actividades placenteras que exijan mayor esfuerzo de su parte.

- B) Congruencia: el grado en que se logran metas marcadas; se ha encontrado que los adultos tienen mayor satisfacción al establecer las metas presentes y lo que sucede ahora, que lo que ocurrió en el pasado o lo que pueda suceder en un futuro.

- C) Autoconcepto: grado de concepto positivo que la persona percibe de sí misma en todas las áreas: física, psicológica y social.

- D) Tono del estado de ánimo: grado en que la persona mantiene actitudes optimistas y sentimientos felices.

Por otra parte, el bienestar subjetivo también ha sido descrito en términos de ánimo, que es una condición mental o moral con respecto a la alegría, la confianza, el deleite y situaciones similares.

De igual manera, un aspecto importante es la felicidad, que aparece como otra dimensión de este bienestar psicológico y que se logra de múltiples formas, como establecer relaciones íntimas con otros individuos o realizar actividades que sean gratificantes para el sujeto.

Otro punto del bienestar psicológico es la congruencia, que significa que existe un acuerdo entre las metas que una persona desea y las que ha alcanzado o está alcanzando. La congruencia empieza al tratar de encontrarle significado a la vida, establecer un propósito y esforzarse por obtener ciertas metas.

Cuando la persona se estanca y percibe su vida como aburrida, se le conoce lo que Morris y Maisto consideraban una crisis de la madurez, la cual definen como “cuando las personas se sienten terriblemente insatisfechas o las que están listas para efectuar un cambio radical y abrupto en su carrera, en sus relaciones personales o en su estilo de vida” (2001: 392).

Las redes sociales se relacionan también con el bienestar psicológico. Se considera que no es importante la cantidad sino la calidad, y el hecho de que los adultos perciban que tienen suficientes vínculos sociales con amigos y familiares le ayudará a llegar a esta satisfacción personal (Craig; 2001).

El ayudar a otras personas representa una gran contribución al nivel de satisfacción del adulto, ya que le brinda todo lo descrito anteriormente, le ayuda a su felicidad, a su ánimo y a tener congruencia en sí mismo.

Si se logra tener todos estos elementos de bienestar, le será posible conservarse estable durante toda la etapa adulta y así llegará a la vejez, sin olvidar que se deben llevar a cabo actividades que refuercen y animen al individuo (Craig; 2001).

Además de la crisis de la madurez, Rice (1997) señala que cuando la vida es monótona, se da una de las enfermedades mentales más comunes en la edad adulta: la depresión, y esta afecta no solo al individuo sino a todas las redes sociales que lo rodean.

El adulto joven comienza a superar el egocentrismo de la etapa anterior y logra colocarse en el lugar del otro, compartir experiencias y comportarse de una manera altruista, que le permite establecer una relación de pareja responsable y asumir una posible paternidad. Al encontrar su identidad, permite la fusión con otro, ya sea laboral o afectivamente, en la medida que posee la capacidad de adaptarse y de afiliarse.

Emocionalmente, tiene competencia para tomar responsabilidades importantes para el resto de su vida, estas son:

- Es la etapa en que el ser humano toma las decisiones más fundamentales de su vida.
- El adulto joven debe buscar su autodefinición, independizándose gradualmente de sus padres.
- Desarrolla sus propios valores y toma sus propias decisiones.
- Acepta las consecuencias de sus decisiones.
- Capacidad de vivir íntimamente con una persona del sexo opuesto.
- Piensa en la formación de una familia.
- Elección de profesión y/o trabajo.

2.5 Desarrollo social

Otro aspecto esencial de esta etapa es que el individuo está preparado para adquirir un compromiso y lograr tener una pareja, casarse y asumir una paternidad,

como lo señala Erikson, el cual es el objetivo primordial del adulto joven, cuando no se establece una relación íntima con alguien se sentirá solo e incompleto (Morris y Maisto; 2001).

Aunque Erickson también planteó que no se puede establecer esta relación íntima mientras no se haya adquirido un firme sentido de identidad personal, tarea buscada y cumplida en la adolescencia (Morris y Maisto; 2001).

Según Craig (2001), no importa si el adulto es casado o soltero, siempre está en busca de establecer relaciones íntimas con las demás personas, ya sean con familiares o con amigos muy cercanos, ya que la intimidad es parte esencial de un vínculo duradero, satisfactorio y emocional, constituyendo la base de la amistad y del amor.

Constituir una pareja exige el establecimiento de un compromiso con el otro (se renuncia a otras alternativas de pareja, también se renuncia a otras relaciones que compitan con la relación de pareja); para hacer el proyecto hay que negociar; hay una construcción de la identidad de pareja que pasa por el proyecto común, su realización; hay una fusión de identidades (no sólo para satisfacer al otro, sino para lograr una identidad común). Para esto, deben predominar los sentimientos amorosos por sobre los agresivos. La pareja se hace cargo de sus propios conflictos y no los ventila con las demás personas, siendo aquí donde entra la intimidad (Rice; 1997).

Otra responsabilidad de esta etapa es el ser padres, los nuevos progenitores tienen una serie de expectativas acerca de cómo serán en su función paterna, las que se van modificando con la experiencia, para volverse más realistas estas expectativas. Ser padre ofrece la posibilidad de ver, más íntimamente, cómo se desarrolla alguien del sexo opuesto. Posibilita una mejor comprensión de la pareja al vivir juntos la experiencia de la paternidad y maternidad. No obstante, el embarazo en la mujer puede generar ansiedad, pero lograrlo da seguridad. Concebir un hijo otorga inseguridad sobre el cuidado del mismo y su crianza, pero también proporciona mucha seguridad, ya que es un estímulo para la integración y elaboración de la sexualidad (Morris y Maisto; 2001).

Otro aspecto importante en esta etapa, es que el individuo es apto y maduro para ingresar en el mundo del trabajo y desempeñarse laboralmente, aunque hace tres o cuatro generaciones, elegir una carrera no era un gran problema, ya que los varones seguían los pasos del padre, y las mujeres se dedicaban al hogar, a la crianza de los hijos, ahora es común que las mujeres también tengan su trabajo y se conviertan en familias de doble ingreso y se desempeñan libremente en el ámbito que les guste (Morris y Maisto; 2001).

Fehr (citado por Craig; 2001), argumenta que las amistades son el aspecto esencial de la vida adulta, aunque existen muchas definiciones de amistad todas tienen ciertos elementos en común. Los amigos íntimos son personas a las cuales se recurre cuando el sujeto se encuentra en problemas y además, tienen la confianza uno del

otro; estos amigos siempre están dispuestos a ayudar y compartir con ellos tiempos agradables.

Brehm (citado por Craig; 2001) dice que igual que las relaciones románticas, las amistades suelen caracterizarse por tener un vínculo emocional positivo, ya que ayudan a la satisfacción de necesidades y a la interdependencia.

2.6 Madurez

Como se ha venido revisando en la mayoría de las áreas de la vida, el adulto joven está en el nivel óptimo de sus habilidades, pero se debe conocer si es capaz de adquirir lo que Craig (2001), considera como madurez.

Para considerarse madurez según Craig (2001), es importante tener en cuenta los siguientes aspectos:

- La edad cronológica (años de vida del sujeto).
- La edad biológica (posición de la persona en relación con su esperanza de vida).
- La interacción que tiene con la edad social (estado actual del individuo en comparación con las normas culturales).

- La edad psicológica (capacidad actual del individuo para enfrentar y adaptarse a las exigencias sociales y ambientales) para culminar todo en madurez emocional.

La edad social y la psicológica dependen de cada individuo ya que implican las exigencias del ambiente y la cultura y de cómo se va adaptando a ellas; abarca, además, la inteligencia, la capacidad de aprendizaje y las habilidades motrices, sentimientos, actitudes y motivación.

Aunque las edades biológica, social y psicológica se combinan para producir la madurez, hay ciertos rasgos psicológicos que son elementos primarios. Estos pueden variar según la cultura, pero se incluyen la independencia y autonomía física y social; la capacidad para tomar decisiones independientes; y estabilidad emocional, sabiduría e integridad. Diferentes investigadores incorporan diversas características en la mezcla y cada cultura impone sus propias exigencias, de modo que no existe una definición universal de madurez (Craig; 2001).

2.7 Elaboración de tesis

Para saber qué implica para el adulto joven realizar una tesis, se necesita primero conocer su definición, que características y funciones tiene la misma y así comprender cuál es el significado otorgado a ella.

Sabino (2001: 15), proporciona la siguiente definición de tesis “La tesis es un texto recepcional que se caracteriza por aportar conocimiento e información novedosa sobre un tema en particular en una extensión de más de 100 cuartillas. El objetivo es la comprobación de un planteamiento o la solución a un problema, a través de la investigación (bibliográfica o de campo) metódica y exhaustiva, a la que se le añade la reflexión sobre el tópico específico de la disciplina. Además de exponer el estado actual del estudio de un tema, utiliza la información para comprobar la línea central de la reflexión: ideas y hallazgos nuevos en el terreno profesional de la especialidad del autor”.

2.7.1 Características de una tesis

Mendieta (1995), describió una serie de características propias de una tesis a nivel licenciatura, las cuales son:

- La tesis es un trabajo que se rige exclusivamente por el medio científico para darle a la investigación validez y confiabilidad.
- Una propuesta en un campo del conocimiento específico.
- Una investigación que se basa en objetivos claros y precisos, que a la vez, son las metas a lograr.

- Un estudio que para su demostración sigue una presentación ordenada.
- Un documento que debe presentar un lenguaje adecuado a la disciplina correspondiente.
- Debe ser un trabajo de investigación original, de interés, con mensaje de importancia para el acervo teórico, claro y justificado.

En cuanto a presentación, la tesis tiene cualidades internas: originalidad, interés, mensaje, importancia, justificación, razonamiento, claridad y objetividad; y cualidades externas: que consisten en la buena presentación, concisión, corrección, limpieza y decoro (Mendieta; 1995).

2.7.2 Funciones de una tesis

Además de brindar la oportunidad de mostrar cualidades intelectuales y expresivas, la tesis constituye un parteaguas en la formación profesional del individuo. Mediante su correcta realización, el estudiante demuestra a la sociedad, que ha adquirido los suficientes conocimientos que le han proporcionado sus estudios, y al mismo tiempo, anuncia a la misma sociedad el área de trabajo en la que profesará tales conocimientos, es decir validar de forma significativa los conocimientos adquiridos por el estudiante durante el curso de la carrera (Sabino, 1998).

El mismo autor explica que otra función importante de una tesis es para que la sociedad otorgue al individuo la licencia para ejercer una profesión, este debe demostrar que posee un conjunto de conocimientos, que bien pueden ser expresados en una tesis. Por ello, la realización de este trabajo como requisito para obtener un título, sigue siendo fiel a la intención que le dio origen en el sentido social: verificar que el estudiante ha sido aceptablemente preparado para ejercer una profesión.

Por último, la tesis representa un medio para incrementar el conocimiento científico, ya que como trabajo de investigación formal y sistemática, los resultados obtenidos representan una aportación teórica (de manera leve) a la ciencia.

2.7.3 Cómo influye el estrés en la realización de la tesis

Rice, en cuanto a estrés, propone el concepto de crisis existenciales que implica “un cambio drástico en el curso de los acontecimientos; un momento crucial que afecta la tendencia de los sucesos futuros” (1997: 578), y son muchas las crisis existenciales que causan estrés, se presenta en un momento de inestabilidad, de decisiones obligadas y de ajustes.

Rice (1997) afirma también que incluso los pequeños sucesos, que normalmente por sí mismos no bastan para ocasionar estrés, pueden ocasionar daño si se presentan en forma de cascada, es decir, varios sucesos que van en secuencia para lograr que se presente dicho estrés.

Al momento de realizar la tesis, se está pasando por una crisis existencial porque, además de la exigencia que implica la tesis, concentración e importancia, supone cambios en la vida adulta presente y futura, ya que el joven pronto se titulará y tendrá que valerse por sí mismo, comenzar con un trabajo, para así asumir las responsabilidades sociales antes mencionadas durante el capítulo.

Muñoz (1998) menciona que el estrés se puede presentar en el estudiante como falta de interés, señala que es común que, cuando se le hace sentir la obligación de terminar la tesis para titularse, si no está lo suficiente motivado para ello, podría suceder que dicha exigencia le ocasione aversión al trabajo y no tener el mínimo interés por iniciar la investigación y menos intentará terminarla.

2.7.4 Errores comunes cometidos en una tesis

Sabino (1998), describe una serie de errores más frecuentes que cometen los tesisistas, los cuales se deben tener en cuenta, ya que cada disciplina tiene su estructura de tesis y tienen sus propias peculiaridades y exigencias, por lo cual lo siguiente servirá de base.

1. Que el tema sea demasiado amplio e impreciso: ya que no tienen específico lo que se quiere investigar, resulta inconveniente para realizar la investigación, cuestión que se puede evitar si se llega a afinar a tiempo el proyecto de trabajo.

2. El marco teórico es un discurso aislado, cerrado sobre sí mismo y poco tiene que ver con los datos que luego se expondrán.
3. El autor confunde sus ideas y posiciones ideológicas con los conocimientos verificables que hay sobre el tema.
4. Las diversas partes del trabajo resultan aisladas entre sí, ya sea porque no se enlazan bien o por que unas son más explícitas que otras.
5. La introducción y/o título general del trabajo no corresponden al contenido del mismo.
6. Errores de ortografía y sintaxis.

Como se explicó a lo largo del capítulo, el adulto joven tiene todas las esferas (físico, emocional, cognitivo y social) plenamente desarrolladas y esto lo ayuda a ir cumpliendo con las responsabilidades que cada vez más se le van exigiendo, tomando en cuenta quién es, qué quiere y espera de sí mismo.

La investigación se enfoca en un momento específico de la vida del adulto joven, la realización de la tesis, la cual implica un cambio significativo en su vida, por que pronto se independizará y esto puede generar estrés en él.

CAPÍTULO 3

METODOLOGÍA, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Después de haber expuesto el sustento teórico necesario para esta investigación, en este último capítulo se expresan los pormenores metodológicos que permitieron la culminación del presente estudio. En primer lugar, se muestran las características del plan de investigación; en una segunda parte, se explican los resultados encontrados y su respectivo análisis.

3.1. Descripción metodológica

Para tener una perspectiva completa de la investigación realizada, es necesario definir los procedimientos metodológicos que se siguieron. Es por ello que se explicará el tipo de enfoque, tipo de diseño, tipo de estudio, y el alcance que se tiene. Más adelante se describirá la prueba que se diseñó, el proceso de estandarización y el nivel de confiabilidad de la misma. Se hará una descripción en general de la investigación, rescatando los puntos primordiales que se consideraron para llevarla a cabo.

Por último, se hará el análisis de los datos obtenidos después de la aplicación de una prueba a los alumnos de la generación 2010-2014 de la carrera de psicología, con el fin de verificar el nivel de estrés que presentan dichos estudiantes.

3.1 Metodología

Toda investigación debe llevar una secuencia y coherencia, es por eso que se sigue una metodología que, según Sabino (2001: 118), "...es el conjunto de acciones destinadas a describir y analizar el fondo del problema planteado, a través de procedimientos específicos que incluye las técnicas de observación y recolección de datos, determinando el cómo se realizará el estudio"

3.1.1 Tipo de enfoque.

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo, ya que se obtendrán los resultados mediante el uso de la estadística para calcular los niveles de estrés presentes en los alumnos de psicología de la generación 2010-2014.

Ya que según Hernández y cols. (2003: 5), "el enfoque cuantitativo utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento de una población".

3.1.2 Tipo de diseño.

La presente indagación tiene un diseño de tipo no experimental, ya que según Kerlinger (1979: 116), "...es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente

variables. Es decir, es investigación donde no se hacemos variar intencionalmente las variables independientes. Lo que hacemos en la investigación no experimental es observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlas”.

Es por lo anterior que no se modificó el contexto, ni se tuvo interacción con él y solo se midió el estrés.

3.1.3 Tipo de estudio.

El tipo de estudio es transversal, en donde según Hernández y cols. (2003: 151), “los diseños de investigación transeccional o transversal recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables, y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado”.

En relación a lo anterior es que solo se realizó una medición de la variable estrés, en un solo lapso de tiempo.

3.1.4 Alcance.

El tipo de alcance de esta investigación es exploratorio, ya que se desconocía hasta este momento el nivel de estrés que los alumnos presentaban ante la tesis. Ya que según Sabino (2001: 18), “el tipo de alcance exploratorio es aquel que se efectúa sobre un tema u objeto desconocido o poco estudiado, por lo que sus resultados

constituyen una visión aproximada de dicho objeto, es decir, un nivel superficial de conocimiento.”

3.1.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Para los fines requeridos en esta investigación, la técnica que se utilizó fue una prueba psicométrica, la cual según Brown (2000: 6), se define como “... procedimiento sistemático para medir una muestra de conducta”.

En cuanto al instrumento de medición Hernández y cols. (2003: 346), mencionan que son “los recursos que utiliza el investigador para registrar información o datos sobre las variables que se tiene en mente”. Sin embargo, no se encontró una prueba que midiese el estrés concretamente hacia la tesis, por lo que se diseñó la prueba que lleva por nombre: “Mi percepción hacia la tesis”; la cual, en su versión de pilotaje constó de 71 ítems y 3 opciones de respuesta “si - a veces - no”; posteriormente, su versión final se estableció a través de 47 ítems (ver anexo 1). Esto debido al análisis de reactivos que contribuyó a mejorar la prueba por medio de la obtención de los índices de discriminación y dificultad de cada reactivo.

En cuanto al pilotaje, se realizó con alumnos tesistas de las carreras de pedagogía, diseño gráfico, arquitectura e ingeniería civil, el total de personas evaluadas fueron 68. Se utilizaron las fórmulas de índice de discriminación y de dificultad, donde al llevar a cabo este proceso estadístico, los datos presentados

reflejan que 47 de los ítems fueron aceptados, cumpliendo los requisitos estadísticos necesarios.

La prueba “Mi percepción hacia la tesis” está constituida por 47 afirmaciones, donde las respuestas a cada uno se clasifican en tres: “sí”, “no”, “a veces”. El test engloba síntomas conocidos de estrés, donde se indaga el nivel físico (16); nivel cognitivo (8); nivel conductual (5) y un nivel emocional (18); todos estos enfocados a la realización de la tesis.

Se presenta en tres distintos momentos: primeramente presentando afirmaciones en general (12 reactivos), donde se tiene que contestar el ítem tal cual está redactado. Dicho apartado cuenta con 4 reactivos de sintomatología física (los cuales son el 1, 3, 6 y 9), los tópicos a investigar engloban dolor de estómago, fatiga, dolor y temblor de piernas y sudoración; siguiendo con 6 reactivos de sintomatología emocional (los cuales son el 2, 4, 5, 7, 8 y 12) donde se interroga si se está agotado emocionalmente, preocupación por que la tesis no salga bien, temor al fracaso, angustia cuando se habla de la tesis; por último, en estas afirmaciones generales cuentan con 2 reactivos de sintomatología cognitiva, como preocupación de que otros compañeros estén adelantados más que la persona en su tesis y pensar que el asesor dirá que el avance entregado está mal.

En un segundo momento, las siguientes 22 (del 13 al 34) afirmaciones comienzan con la frase “desde que inicie la elaboración de tesis”, que tiene como propósito indagar los síntomas que identifican desde el comienzo de la tesis hasta el

momento de realizar la prueba; 7 reactivos (14, 16, 18, 20, 21, 23 y 32) son de sintomatología física, se interroga el aumento o disminución de apetito, tics o calambres, dolor de cabeza, modificación del ciclo de sueño, acné y aumento o disminución de peso; 7 reactivos son de sintomatología emocional (13, 22, 23, 24, 26, 30, 31) donde se interroga la incapacidad para relajarse, irritabilidad, ansiedad, miedos y temores, pérdida de deseos de aprender, fluctuaciones del estado de ánimo, tics nerviosos; 5 reactivos de sintomatología cognitiva (15, 17, 27, 28 y 34) donde se investiga la incapacidad para concentrarse, mayor distracción de lo habitual, incapacidad de enfrentar proyectos y desafíos, no poder resolver problemas de la vida diaria y fallos en la memoria; por último, estas afirmaciones cuentan con 4 reactivos de sintomatología conductual (19, 25, 29 y 32) donde se interroga la disminución de actividades que se realizaban, toma de medicamentos para dormir y vivir el día más de prisa.

Un último momento, las siguientes 13 afirmaciones (del 35 al 47) comienzan con la frase “cuando redacto la tesis” tienen como objetivo identificar síntomas específicos al momento de trabajar en su investigación, de los cuales, 5 (36, 37, 38, 40 y 46) corresponden a síntomas físicos, donde se interroga mareos y náuseas, hormigueo, adormecimiento de extremidades, molestias digestivas, dolor abdominal, tensión en el cuello, presión en hombros y manos y pies fríos; siguiendo con 5 (35, 41, 44, 45 y 47) correspondientes a síntomas emocionales interrogando si existen sensaciones de ahogo, bloqueo y no saber que redactar, sentimientos de querer llorar, gritar, golpear o insultar y molestia por ruidos (TV, música, claxon de coches); 1 síntoma (43) cognitivo, pensamientos predominantemente negativos; por último 2

síntomas (39 y 42) conductuales, como tendencia a rascarse y morderse las uñas y realización de movimientos estereotipados.

Dicho instrumento tiene validez de contenido por jueces, ya que fue evaluada por tres expertos en el tema de estrés, con el fin de constatar que se mida exclusivamente lo que realmente se quiere medir. Después de evaluar cada reactivo, se les pidió que asignaran una calificación del 0 al 10. Los resultados fueron los siguientes:

La primer juez, la cual tiene 17 años de experiencia como psicóloga, actualmente es docente en la Universidad Don Vasco, además de ser coordinadora del centro de atención psicología (CAP) dentro de la misma institución, evaluó la prueba asignando a cada ítem si se trataba de un indicador emocional, físico, cognitivo y conductual, asignó a la prueba una calificación de 10.

La segunda juez, la cual tiene 11 años de experiencia como psicóloga, actualmente es docente en la Universidad Don Vasco, evaluó la prueba asignando a cada ítem una puntuación, para proseguir a obtener un promedio de las calificaciones y asignó a la prueba una calificación de 8.3.

El tercer juez, el cual tiene 20 años de experiencia como psicólogo, actualmente es el coordinador académico de la escuela de psicología de la Universidad Don Vasco, además de ser docente dentro de la misma institución, evaluó la prueba asignando a

cada ítem una puntuación, para proseguir a obtener un promedio de las calificaciones y asignó a la prueba una calificación de 8.5.

Con los datos anteriores se concluye que la prueba “mi percepción hacia la tesis” tiene validez de contenido por jueces de 8.9 y se constata que la prueba realmente tiene indicadores de estrés.

Posteriormente a esto, se realizó el proceso estadístico de confiabilidad, utilizando el coeficiente “r” de Pearson y, el resultado obtenido fue $r = 0.96$, por lo tanto se concluye que la prueba “Mi percepción hacia la tesis” tiene resultados consistentes y coherentes entre los evaluados.

3.2 Población y muestra.

En cuanto a la población, se entiende por esta como “...el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones” (Hernández y cols., 2003: 60). Por lo que la población estudiada en esta investigación fueron los alumnos de la escuela de psicología de la UDV, de la generación 2010-2014.

Lo anterior representa que para la investigación se utilizó a la población completa, ya que cumplían con los requisitos y especificaciones necesarias, lo que implicaba que encontrarán ante el proceso de elaboración de tesis. Así, el total de alumnos es de 56 egresados, de los cuales 43 son del género femenino y 13 del género masculino.

La población está distribuida en cuatro grupos, en función de las áreas de la psicología, por lo que se encuentran organizados de la siguiente forma:

- Área clínica: Consta con un total de 14 alumnos, de los cuales 10 son del sexo femenino y 4 del sexo masculino.
- Área educativa: Consta con un total de 18 alumnos, de los cuales 16 son del sexo femenino y 2 del sexo masculino.
- Área laboral: Consta con un total de 18 alumnos, de los cuales 12 son del sexo femenino y 6 del sexo masculino.
- Área social: Consta con un total de 6 alumnos, de los cuales 5 son del sexo femenino y 1 del sexo masculino.

3.3 Descripción del proceso de investigación

La presente investigación evaluó el nivel de estrés que presentan los alumnos de psicología de la UDV de la generación 2010-2014 ante el proceso de elaboración de tesis, en la cual, después de definir y tener un plan estructurado, se procedió a la conformación del marco teórico que constó de dos capítulos: el primero, con relación al estrés; el segundo, sobre el adulto joven y los cambios adquiridos en esta etapa; además de un tercer capítulo en donde se describe la metodología.

Para los fines de la investigación y como no se encontró una prueba estandarizada que midiese el estrés, específicamente ante la elaboración de tesis, se creó la prueba llamada “Mi percepción a la tesis” que constó de 71 ítems, los cuales contenían tanto manifestaciones biológicas, como dolores de cabeza o de estómago; conductuales, como movimientos estereotipados y de origen psicológico, como el temor al fracaso o poca tolerancia a la frustración.

La aplicación de la prueba se llevó a cabo en dos días. Por cuestiones de horario de los alumnos, se pidió a cada profesor el permiso para dicha evaluación, se les explicó a los alumnos de que trataba la prueba, las instrucciones las leían individualmente. Los alumnos no se negaron a contestar la prueba, mostrando interés en ella, según se percibió, pudieron contestar honestamente. El tiempo de aplicación de la prueba fue de aproximadamente de 25 minutos.

Después de realizar todos los procedimientos estadísticos requeridos, se procede al análisis e interpretación de resultados, los cuales se explicarán a continuación.

3.4 Análisis e interpretación de resultados.

A continuación se analizarán los resultados obtenidos mediante la aplicación del test “Mi percepción hacia la tesis”, una vez convirtiéndolos a medidas de distribución, conocidas como puntajes T.

Los rangos establecidos son los siguientes:

- A) Rango superior: de 60 puntos en adelante.
- B) Rango normal: de 50 a 59 puntos.
- C) Rango inferior: de 10 a 49 puntos.

Primero se realizará de forma general, en la cual se presentaran los datos que obtuvieron las 56 personas evaluadas (donde se incluye el valor de estrés o la media, la moda y la desviación estándar), además de mostrar los ítems que tuvieron mayor impacto en dichos alumnos; para proseguir el análisis por área de la psicología, ya que las variables como tiempo, asesores, tareas extraescolares influyeron en cada uno de ellos, donde se muestra cual es la que presenta mayor índice de estrés; por último, se analizarán los resultados por género , ya que como se vio en el marco teórico, el estrés se presenta de manera distinta y lo resuelven de diferente manera los hombres y las mujeres.

a) Análisis general de los resultados de la muestra.

Como ya se mencionó, la muestra estuvo conformada por 56 sujetos, obteniendo una desviación estándar de 10, una media de 50 y una moda de 52.10, lo cual significa que los alumnos de la generación 2010-2014 de psicología presentan un rango normal de estrés ante la realización de la tesis, en donde el 53,57% obtuvo rangos inferiores de estrés con una media de 42.00 y la moda de 44.69; el 32.14% obtuvo rangos normales de estrés, donde la media fue de 54.28 y la moda de 52.10; el 16.07% obtuvo rangos superiores de estrés, en este caso, la media fue de 67.17, los datos demuestran que existió una predominancia de rangos inferiores, es decir, existe un estrés bajo en la mayoría de los egresados de psicología (Ver anexo 2).

Los resultados descritos se pueden fundamentar en lo que Muñoz (1998), menciona, respecto a que el estrés se puede presentar en el estudiante como falta de interés. El autor menciona que es común que, cuando se le hace estudiante sentir la obligación de terminar la tesis para titularse, si no está lo suficiente motivado para ello, podría suceder que dicha exigencia le ocasione aversión al trabajo y no tenga el mínimo interés por iniciar la investigación y menos, intentará terminarla. Esto se puede identificar, ya que varios alumnos involucrados en la investigación comentan que no muestran interés en terminar su tesis, la mayoría pretende ingresar al seminario de tesis, opción que resulta más sencilla.

Se encontró que los síntomas con mayor índice son los emocionales y físicos. En referencia a lo emocional, los síntomas destacados fueron agotamiento y mayor

predisposición a miedos, que incluye el temor a que la tesis quede defectuosa, al proceso de titulación y a lo que pueda suceder en el futuro. En cuanto a los síntomas físicos, se encontró fatiga o cansancio y tensión en cuello, hombros y espalda.

b) Análisis por área de la psicología

Para la presente investigación, resulta interesante realizar un análisis por área de la psicología, ya que así está distribuida la muestra, además de que la cantidad de alumnos es distinta en cada área; asimismo, existen distintas variables, como tiempos diferentes para realizar la tesis y la carga académica, que pueden explicar mejor los resultados, identificando así cuál área presenta niveles mayores de estrés y por el contrario, cuál no presenta índices significativos del mismo.

Se comenzará por describir los datos del área de psicología clínica, que está conformada por 14 alumnos, de los cuales el 35.71% se clasificaron en un rango inferior de estrés, donde la media fue de 42.09 y una desviación estándar de 4.4; el 42.85% obtuvo niveles medios de estrés, con una media de 53.10 y una desviación estándar de 2.9; el 21.42% obtuvo niveles altos de estrés, con una media de 69.23 y una desviación estándar de 2.5. Los datos demuestran que existe un nivel medio de estrés, siendo la única área que obtuvo estos resultados, lo cual sugiere que presentan niveles elevados de estrés en estos alumnos, los datos pueden ser atribuidos a que fueron las últimas personas en comenzar su tesis, y como se describió en las fases de estrés, que entre menos tiempo y más presión haya por terminar dicha investigación, puede

generar más síntomas de estrés, además de que la carga académica contribuyó a que se presentaran los niveles, ya que además de este trabajo, debían realizar el servicio social, así como tareas y evaluaciones (Ver anexo 3).

Se proseguirá a describir los resultados del área educativa, que está conformada por 18 alumnos, donde 72.22% obtuvo niveles bajos de estrés, la media fue de 40.95, una moda de 38.67 y la dada una desviación estándar de 3.7; 22.22% obtuvo niveles medios de estrés con una media de 54.30 y una desviación estándar de 1.6; el 5.55% obtuvo nivel alto, la media fue de 43.30. Los resultados reflejan que existe un nivel de bajo estrés, datos posiblemente explicados en que los alumnos comenzaron en primer lugar la realización de su tesis, obteniendo más tiempo para terminarla, generando menos presión en ellos; incluso al momento de la aplicación, se identificó que existen personas de esta área, que ya entregaron su tesis para revisión, así como los horarios de clase de dicha área permitía que tuvieran más tiempo de trabajar en su tesis (Ver anexo 4).

Se describirán los resultados del área laboral, que está conformado por 18 alumnos, 38.88% obtuvo niveles bajos de estrés donde la media fue de 43.56, una moda de 45.15 y la desviación estándar de 3.8; el 33.33% obtuvo niveles medios de estrés, con una media de 56.03, una moda de 57.65 y la desviación estándar de 2.3; 27.77% obtuvo resultados altos de estrés, teniendo una media de 55.34, una moda de 45.15 y la desviación estañar de 11.4. Los resultados reflejan que en los alumnos de esta área de la psicología no existe una discrepancia significativa en los resultados; sin embargo es el área en donde hay mayor cantidad de alumnos que tienen niveles

altos de estrés, en comparación del resto de los evaluados, esto se puede derivar del hecho de que existe mayor presión por encontrar una muestra significativa, ya que los evaluados tienen que ser mínimo 100 trabajadores con una variable específica como estrés laboral y las empresas o no cuentan con los empleados necesarios o no permiten las evaluaciones (Ver anexo 5).

Se describirán por último, los resultados del área social, que está conformado por 6 personas, el 66.66% obtuvo niveles bajos de estrés donde la media fue de 42.60 y la desviación estándar de 5.1; el 33.33% obtuvo niveles medios de estrés, con una media de 52.56 y la desviación estándar de .06, y no se encontraron niveles altos de estrés. Los datos reflejan que este grupo de alumnos presenta niveles bajos de estrés, esto se puede derivar del hecho de que no realizaban su tesis, ya que su área requiere su participación fuera de ámbito educativo en la realización de prácticas de campo, por lo que asistían a comunidades y por lo tanto, postergaron la realización de su tesis o definitivamente, optaron por el seminario de investigación que la universidad ofrece, opción que genera menos estrés (Ver anexo 6).

c) Análisis por género

Se expondrán los resultados por género, ya que como se describió en el primer capítulo, la forma de percibir y afrontar el estrés es distinto en hombres y mujeres, por lo que se analizó en que género existen mayores índices de estrés.

Se describirán los resultados obtenidos de las personas del género masculino, conformado por 13 personas, donde el 84.61% representan niveles bajos de estrés con un resultado de una media de 41.49, una moda de 35.89 y la desviación estándar de 3.8; el 7.69% se clasificó en niveles medios de estrés, donde la media fue de 51.17; los resultados de los niveles altos de estrés corresponden al el 7.69%, con una media de 69.69 (Ver anexo 7).

Se prosigue a describir los resultados obtenidos de las personas del género femenino, conformado por 43 personas, donde el 41.86% se clasificó en el rango de niveles bajos de estrés, con una media de 42.32, una moda de 38.67 y la desviación estándar de 4.1; los resultados correspondientes a niveles medios de estrés fueron del 39.53%, donde se encontró una media de 54.47, una moda de 52.10 y la desviación estándar de 2.5; el 18.60% representan niveles altos de estrés, donde la media fue de 51.22, una moda de 55.80 y la desviación estándar de 10.3 (Ver anexo 8).

Los resultados antes descritos demuestran que los hombres presentan en su mayoría niveles bajos de estrés, por el contrario, las mujeres manifiestan niveles más elevados del mismo, por lo cual se podría decir que en la presente investigación, los estudiantes varones de la generación 2010 - 2014 se estresaron menos que las mujeres, ya que como se expuso anteriormente, los hombres resuelven la situación de manera objetiva y rápida, y las mujeres lo procesan distinto, y piensan demasiado en las sensaciones que contrae el estrés, generando mayor tensión.

CONCLUSIONES

Una vez terminada la investigación, se expondrán las conclusiones a la que se llegaron una vez realizada la parte teórica y la metodológica, describiendo cómo se cumplieron los objetivos planteados al inicio de dicha investigación.

En relación con los objetivos planteados al inicio de la presente investigación, se puede afirmar que se cumplieron, ya que a partir del objetivo general, se realizó el análisis del nivel de estrés que presentan los alumnos egresados de psicología de la generación 2010-2014, ante el proceso de elaboración de tesis.

La parte teórica, que abarcan los primeros 4 objetivos particulares, se cumplió mediante la redacción de los capítulos 1 y 2, para así conocer la variable estudiada, que es el estrés, y realizar la descripción de la etapa de desarrollo en la que se encuentra la muestra de esta investigación.

Con la redacción del capítulo 2 se investigaron las capacidades que tienen el adulto joven, qué cambios ocurren y cómo afectan el estrés y las responsabilidades. Se encontró que física, mental y cognitivamente, están en el mejor momento para enfrentar una investigación tan importante como la tesis, ya que con una identidad definida, toda su concentración está en lograr objetivos y superarse cada día más; además, no existe un desgaste de memoria, que en posteriores años comienza a

tener. Culturalmente se les prepara para enfrentar responsabilidades, como terminar una carrera y ser profesionistas, para después formar una familia.

Se diseñó un instrumento de medición del estrés hacia la elaboración de la tesis. Una vez piloteado, se procedió a la estandarización del mismo, mediante la utilización de procedimientos estadísticos, y así obtener una prueba final, por lo que se puede afirmar que se cumplieron los objetivos 5 y 6.

En cuanto al objetivo 7, se aplicó el instrumento a los alumnos egresados de psicología de la UDV de la generación 2010-2014, para así seguir con el análisis de los datos, obteniendo que dichos alumnos presenten un nivel medio de estrés ante la realización de la tesis. Con lo anterior también se puede responder a la pregunta de investigación que especifica: ¿Cuál es el nivel de estrés que presentan los alumnos de psicología de la UDV de la generación 2010-2014 ante el proceso de elaboración de su tesis?

Además, se realizó un análisis del estrés en los estudiantes, de acuerdo con el área de la licenciatura en psicología a la que pertenecían: clínica, educativa, laboral y social. Los datos demuestran que los alumnos de psicología laboral presentan mayores niveles de estrés, esto se puede derivar de que existe mayor presión por encontrar una muestra significativa, ya que los evaluados tienen que ser, como mínimo, 100 trabajadores con una variable específica, y con esto se cumplió el objetivo 8.

Por último, se realizó un análisis por género, en donde los datos demuestran que 7.69% de los varones representa un rango superior de estrés, mientras que las mujeres con los mismos resultados son el 18.60%.

Las mujeres evaluadas presentan mayores índices de estrés que los hombres, ya que los hombres resuelven la situación de manera objetiva y rápida, y las mujeres lo procesan distinto, y piensan demasiado en las sensaciones que conlleva el estrés, generando mayor tensión.

BIBLIOGRAFÍA

- Anastasi, Anne; Urbina, Susana. (1998)
Test psicológicos.
Editorial Prentice-Hall, México.
- Barón, Robert A. (1996)
Psicología.
Editorial Prentice-Hall, México.
- Brown, Frederick G. (2000)
Principios de la medición en psicología y educación.
Editorial Manual Moderno, México.
- Craig, Grace J. (2001)
Desarrollo psicológico.
Editorial Pearson Educación, México.
- Dallal y Castillo, Eduardo. (2003)
De la edad adulta a la vejez.
Editorial Plaza y Valdés, México.
- Dolan, Simon L. (2006)
Autoestima, estrés y trabajo.
Editorial McGraw-Hill, España.
- Fontana, David. (1992)
Control de estrés.
Editorial McGraw-Hill, México.
- Hernández Sampieri, Roberto; Fernández-Collado, Carlos; Baptista Lucio, Pilar. (2003)
Metodología de la investigación.
Editorial McGraw-Hill. México.
- Kerlinger, Fred (1976)
Investigación del comportamiento
Editorial McGraw-Hill, México.
- Lazarus, Richard; Folkman, Susan. (1986)
Estrés y procesos cognitivos.
Editorial Martínez Roca, España.
- Mendieta Alatorre, Ángeles. (1989)
Tesis profesionales: examinarse y obtener la cédula profesional.
Editorial Porrúa, México.

Morris, Charles G.; Maisto, Albert A. (2001)
Introducción a la psicología.
Editorial Pearson Educación, México.

Muñoz Razo, Carlos. (1998)
Cómo elaborar y asesorar una investigación de tesis.
Editorial Pearson Educación, México.

Palmero, Francesco (coord.). (2002)
Psicología de la motivación y la emoción.
Editorial McGraw-Hill, España.

Pichot, Pierre (coord.). (1995)
Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales.
Editorial Masson, S.A., México.

Pinel, John. (2000)
Biopsicología.
Editorial Pearson Educación, España.

Reynoso Erazo, Leonardo; Seligson Nisenbaum, Isaac (Coords.). (2002)
Psicología y salud.
Facultad de psicología, Universidad Autónoma de México.

Rice, Philip F. (2001)
Desarrollo humano.
Editorial Pearson Educación, México.

Rojas, Enrique. (1998)
La Ansiedad como Diagnostico y superar el Estrés, las fobias y obsesiones.
Editorial Temas de Hoy, España.

Sabino, Carlos. (2001)
Cómo hacer una tesis y elaborar todo tipo de escritos.
Editorial Lumen-Humanitas, Argentina.

Zalapa Ríos, Héctor Raúl. (2003)
Historia y filosofía de la UDV.
Universidad Don Vasco. Uruapan, Michoacán.

MESOGRAFÍA

Barraza Macías, Arturo. (2008)

“Estrés académico en alumnos de maestría y sus variables modeladoras: un diseño de diferencia de grupos”

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79926212>

Cabanach, Ramón G.; Fariña, Francisca; Freire, Carlos; González, Patricia; del Mar Ferradás, María. (2013)

“Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres”

www.redalyc.org/pdf/1293/129327497002.pdf

Cases, Enrique. (2014)

“Mujer y varón, Diferentes formas de respuesta ante el estrés”

<http://www.es.catholic.net/biblioteca/libro.phtml?consecutivo=158&capitulo=1516>

Feldman, Lya (2008)

“Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos”

www.redalyc.org/articulo.oa?id=64770311

Martínez Díaz, Esther Susana; Díaz Gómez, Darwin Andrés. (2007)

“Una aproximación psicosocial al estrés escolar”

<http://www.redalyc.org/pdf/834/83410203.pdf>

Martínez Sais, Mariemma; Molina Vives, Montserrat. (2008)

“El temperamento”

http://www.paidopsiquiatria.cat/files/modulo-7_temperamento.pdf

Miller, Lyle H.; Dell Smith, Alma. (2014)

“Tipos de estrés”

American Psychological Association.

<http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx>

Polo, Antonia; Hernández, José Manuel; Poza, Carmen. (1996)

“Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios”

http://www.unileon.es/estudiantes/atencion_universitario/articulo.pdf

Psicología Universidad Miguel de Cervantes. (2008)

“Estrés académico” (2008)

<http://blogpsikologia.blogspot.mx/>

Rivadeneira, Carmela; Minici, Ariel; Dahab, José (2006)

“Revista de Terapia Cognitivo Conductual: Algunas puntualizaciones sobre el estrés”

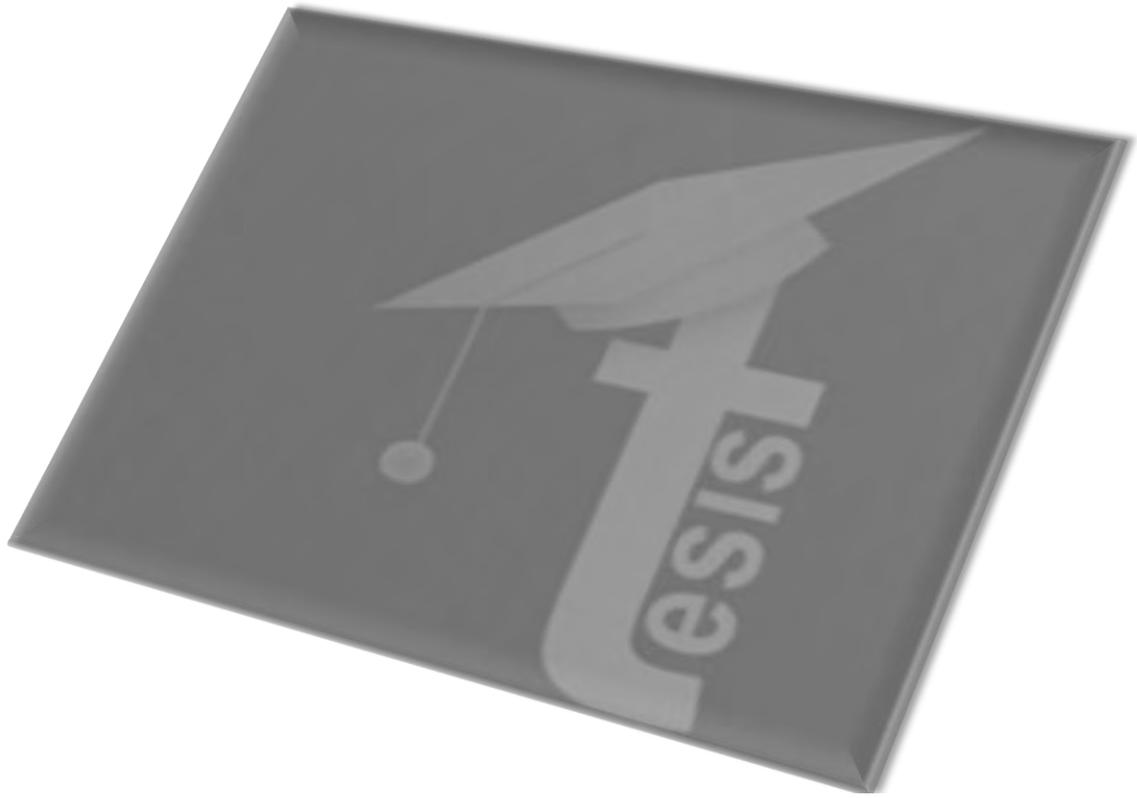
<http://cetecic.com.ar/revista/algunas-puntualizaciones-sobre-el-estres/>

ANEXOS

Anexo 1

Test psicométrico

Mi percepción hacia la

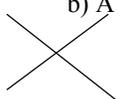


Instrucciones

Contesta los siguientes reactivos de la manera más honesta posible, marcando con una “x” la opción que consideres más acorde a ti en la hoja de respuestas, evitando así rayas este cuadernillo. Utilizaras las siguientes opciones de respuesta: Si, Algunas veces, No

Ejemplo

Cuando me va mal en un examen me siento triste.

- a) Si b) A veces c) No
- 

Esta persona ha elegido el inciso “b) A veces” porque es la opción con la cual se siente mayormente identificado, indicando entonces que casi siempre se siente triste cuando obtiene un mal resultado en un examen.

- 1: Cuando pienso en realizar la tesis me duele el estómago.
- 2: Cuando algo sale mal con mi tesis tiendo a culparme severamente.
- 3: Me siento fatigado cuando me levanto por la mañana.
- 4: Me siento emocionalmente agotado(a) por hacer la tesis.
- 5: Me preocupa que la tesis este quedando de una manera que no me agrada.
- 6: Me tiemblan las manos o las piernas cuando tengo que entregar avance de tesis.
- 7: Tengo excesivo temor al fracaso, es decir que la tesis me salga mal.
- 8: Cuando veo a mi asesor (a) me siento angustiado (a).
- 9: Cuando me toca revisión de tesis con mi asesor (a) me sudan las manos.
- 10: Me preocupa que otros compañeros estén más adelantados en su tesis que yo.
- 11: Cuando veo a mi asesora en asesoría pienso que me dirá que todo mi avance está mal.
- 12: Me molesta que hablen acerca de la tesis.

A partir del siguiente reactivo, las afirmaciones comenzaran con la frase “desde que inicie la elaboración de mi tesis”:

- 13: Me he sentido intranquilo e incapaz de relajarme.
- 14: Mi apetito ha disminuido o ha aumentado considerablemente.
- 15: Soy incapaz de concentrarme en otra cosa.
- 16: He sentido temblores, tics o calambres musculares.
- 17: Estoy más distraído(a) de lo habitual.
- 18: Me duele la cabeza más de lo habitual.
- 19: Las actividades que realizaba cotidianamente han disminuido.
- 20: Mi ciclo de sueño a cambiado, ya sea aumentado o disminuido.
- 21: Siento agotamiento o excesiva fatiga.
- 22: Me he vuelto más irritable.
- 23: Siento ansiedad
- 24: Mayor predisposición a miedos y temores (a titularme, a lo que pasara en el futuro).
- 25: He tenido que tomar medicamentos ya sea para dormir, para la gastritis, migrañas, alergias, colitis, etc.
- 26: Perdí mi deseo de aprender.
- 27: Soy incapaz de enfrentar nuevos proyectos y desafíos, estoy desalentado.
- 28: Desde que hago mi tesis puedo dar mil vueltas a problemas sin conseguir resolverlos.
- 29: Vivo el día a día muy deprisa.
- 30: He tenido fluctuaciones del estado de ánimo (es decir, paso de estar tranquilo a estar preocupado, reírme incontroladamente, o sentirme triste).
- 31: He identificado que he comenzado a realizar tics nerviosos.
- 32: He aumentado o bajado de peso.
- 33: Me han salido granos de acné.
- 34: He tenido problemas de memoria.

A partir del siguiente reactivo, las afirmaciones comenzaran con la frase “cuando redacto mi tesis”:

- 35: He tenido sensación de ahogo.
- 36: Siento náuseas o mareos.
- 37: Siento hormigueo o adormecimiento en las manos o en la cara.
- 38: He sentido molestias digestivas, dolor abdominal.
- 39: Tiendo a rascarme, morderme las uñas.
- 40: Tengo tensión en el cuello, siento presión sobre mis hombros, siento presión en la espalda.
- 41: Llega un momento en que me bloqueo y no sé que más escribir en mi tesis.
- 42: Realizo movimientos repetitivos (de manos o de pies).
- 43: Mis pensamientos son predominantemente negativos.
- 44: Me siento tan tenso(a) que hay momentos en que tengo ganas de llorar.
- 45: Tengo deseos de gritar, golpear o insultar
- 46: Mis manos y pies se ponen frías.
- 47: Me molesta hagan ruido, ya sea música, televisión, claxons.

Hoja de respuestas

Nombre:

Edad:

Género:

Fecha:

Área:

Instrucciones: Marca con un "X" la opción que consideres más acorde a ti, basándote en el cuadernillo de reactivos.

Clave: (S) Si (AV) A Veces (N) No

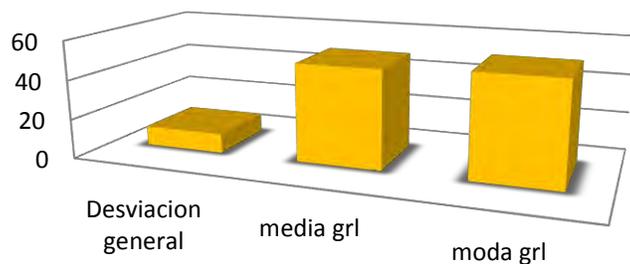
1. - S AV N
2. - S AV N
3. - S AV N
4. - S AV N
5. - S AV N
6. - S AV N
7. - S AV N
8. - S AV N
9. - S AV N
10. - S AV N
11. - S AV N
12. - S AV N
13. - S AV N
14. - S AV N
15. - S AV N
16. - S AV N
17. - S AV N
19. - S AV N
20. - S AV N
21. - S AV N
22. - S AV N
23. - S AV N
24. - S AV N
25. - S AV N
26. - S AV N
27. - S AV N
28. -S AV N
29. -S AV N
30. -S AV N
31. -S AV N
32. -S AV N
33. -S AV N
34. -S AV N
35. -S AV N
35. -S AV N
47. -S AV N

36. - S AV N
37. - S AV N
38. - S AV N
39. - S AV N
40. - S AV N
41. - S AV N
42. - S AV N
43. - S AV N
44. - S AV N
45. - S AV N
46. - S AV N

Gracias por tu apoyo

Anexo 2

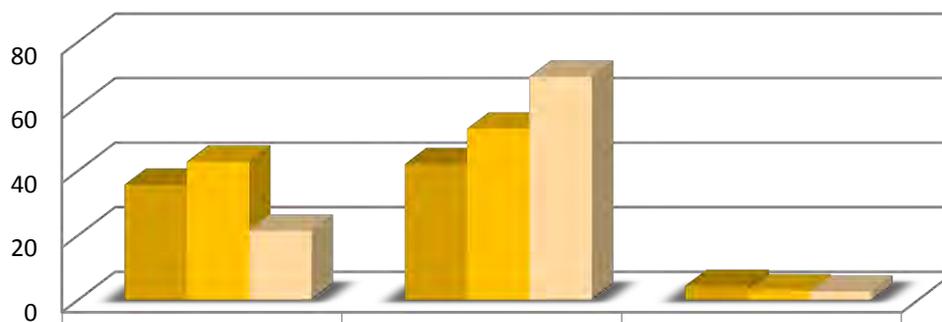
Datos generales



	Desviacion general	media grl	moda grl
Series1	10	50	52.10055837

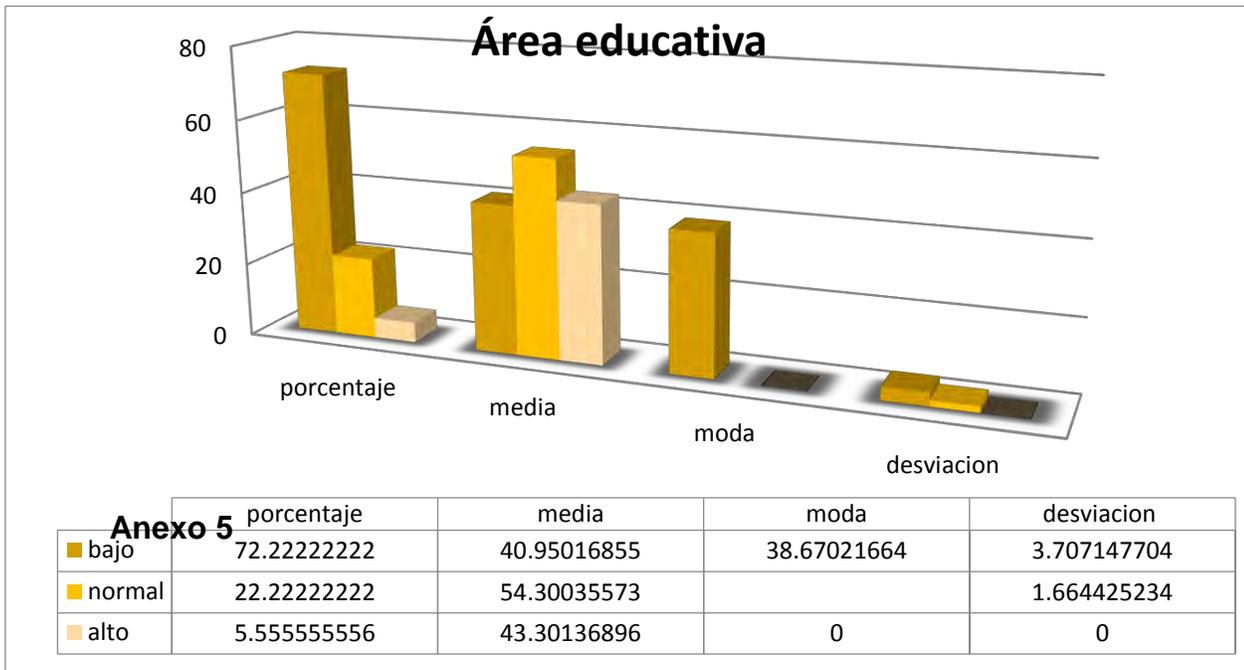
Anexo 3

Área clínica

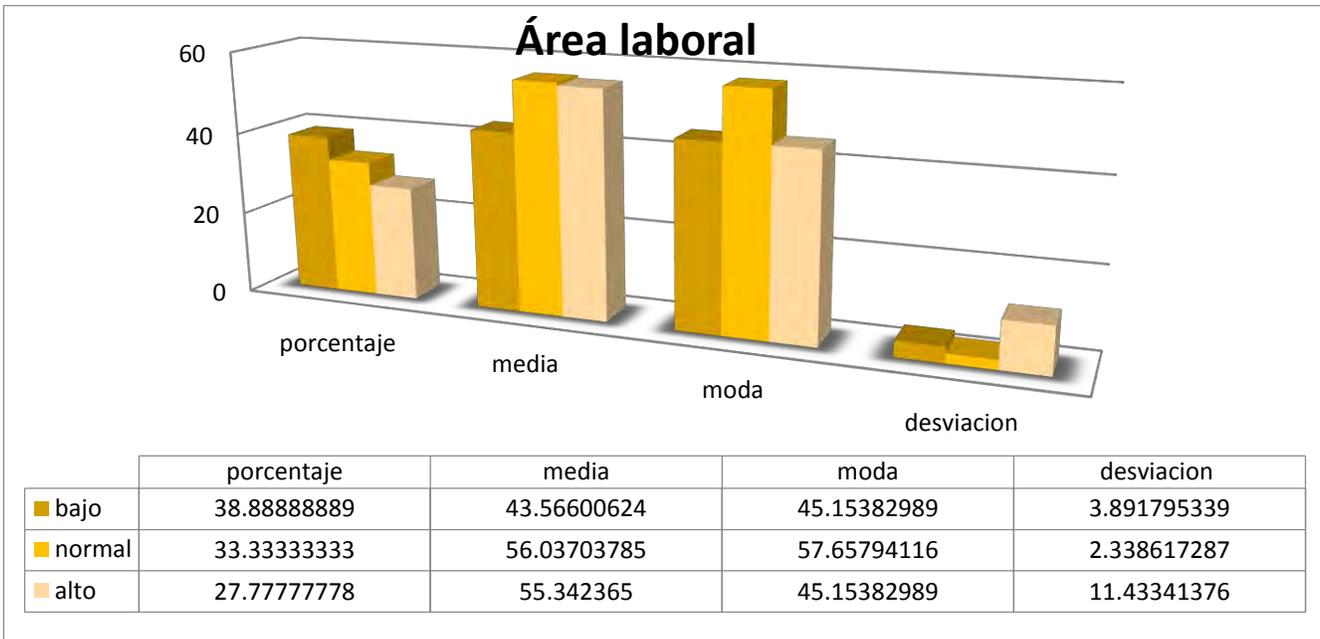


	porcentaje	media	desviacion
bajo	35.71428571	42.09726936	4.400813261
normal	42.85714286	53.10397471	2.935093642
alto	21.42857143	69.23582197	2.578516486

Anexo 4

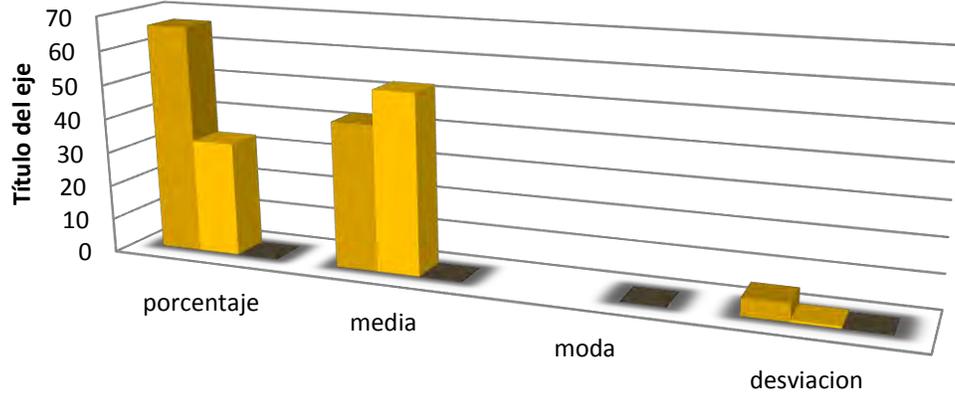


Anexo 5



Anexo 6

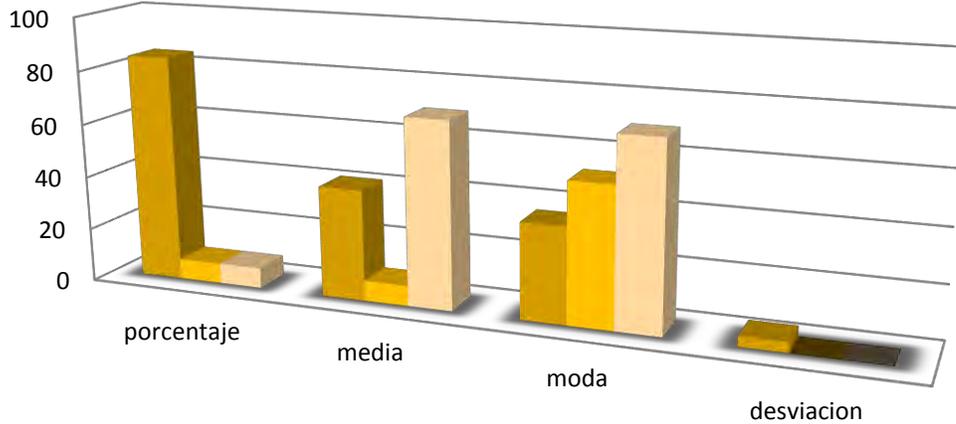
Área social



	porcentaje	media	moda	desviacion
■ bajo	66.66666667	42.60669611		5.163959815
■ normal	33.33333333	52.56367361		0.654943842
■ alto	0	0	0	0

Anexo 7

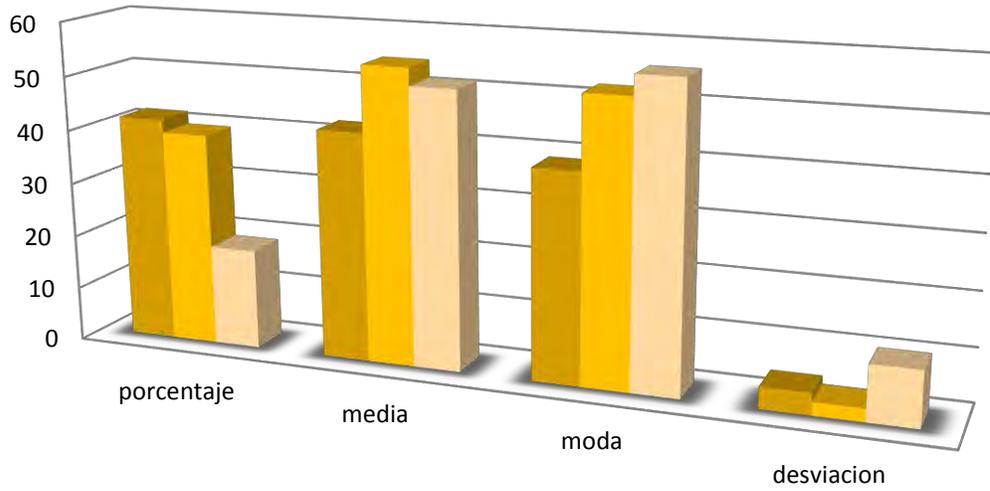
Sexo masculino



	porcentaje	media	moda	desviacion
■ bajo	84.61538462	41.49100942	35.89152525	3.882743002
■ normal	7.692307692	7.692307692	52.174328	0
■ alto	7.692307692	69.6989372	69.698937	0

Anexo 8

Sexo femenino



	porcentaje	media	moda	desviacion
■ bajo	41.86046512	42.32368125	38.67021664	4.135793634
■ normal	39.53488372	54.47061868	52.10055837	2.52005736
■ alto	18.60465116	51.22578516	55.80548023	10.35672196