



UNIVERSIDAD DON VASCO, A.C.

INCORPORACIÓN NO. 8727-25 A LA

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

***CORRELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE AUTOESTIMA Y EL NIVEL DE
ESTRÉS EN ADOLESCENTES.***

TESIS

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

José Roberto Herrera Sandoval

Asesor: Lic. Leticia Espinosa García

Uruapan, Michoacán. A 21 de enero de 2016.



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.

ÍNDICE

Introducción.

Antecedentes	2
Planteamiento del problema	5
Objetivos	6
Hipótesis	8
Operacionalización de las variables	9
Justificación	10
Marco de referencia	11

Capítulo 1. Estrés.

1.1 Antecedentes históricos	14
1.2 Concepto de estrés	17
1.3 Enfoques teóricos del estrés	18
1.3.1 Estrés como estímulo	19
1.3.2 Estrés como respuesta	20
1.3.3 El estrés desde el enfoque interaccionista	21
1.4 Características principales del estrés	23
1.5 Los factores del desarrollo en la niñez que influyen en el estrés	26
1.6 Estresores: los factores que contribuyen a la manifestación del estrés.	28
1.6.1 Estresores en el ámbito psicosocial	31
1.6.2 Estresores biogénicos	32

1.6.3 Estresores en el ámbito académico	33
1.7 Procesos de pensamiento que propician el estrés.	34
1.8 Los factores moduladores del estrés	39
1.8.1 El control percibido del estrés	40
1.8.2 El apoyo social	44
1.8.3 Personalidad	45
1.9 Los efectos disruptivos del estrés	47

Capítulo 2. Autoestima.

2.1 Concepto de la autoestima	50
2.2 Características principales de la autoestima	54
2.2.1 Características presentes en los niveles de autoestima	56
2.3 Aspectos del ámbito académico en los que influye la autoestima	60
2.4 Factores socioambientales que influyen en la autoestima	62
2.5 Diferencias entre el autoconcepto y la autoestima.	69
2.6 Origen y desarrollo de la autoestima	70
2.7 Componentes de la autoestima	72

Capítulo 3. Metodología, análisis e interpretación de resultados.

3.1 Descripción metodológica	74
3.1.1 Enfoque cuantitativo	75
3.1.2 Estudio no experimental	77
3.1.3 Investigación transversal o transeccional	78
3.1.4 Alcance correlacional	79

3.1.5 Técnicas de recolección de datos	80
3.1.5.1 Sobre la escala de ansiedad en niños	81
3.1.5.2 Sobre la escala de autoestima en niños	82
3.2 Población y muestra	83
3.2.1 Delimitación y descripción de la población	83
3.2.2 Delimitación y descripción de la muestra	83
3.3 Descripción del proceso de investigación	85
3.4 Análisis e interpretación de resultados	86
3.4.1 Nivel de estrés en los alumnos de la escuela primaria Colegio Casa del Niño.	86
3.4.2 Nivel de autoestima en los alumnos de la escuela primaria Colegio Casa del Niño.	89
3.4.3 Correlación entre el nivel de estrés y la autoestima.	90
Conclusiones	94
Bibliografía	96
Hemerografía	99
Anexos.	

INTRODUCCIÓN

La presente investigación, en la que se examinó la presunta relación entre el estrés y la autoestima, es de alcance correlacional, con una metodología cuantitativa que se auxilia de pruebas psicométricas estandarizadas como instrumentos de medición para corroborar los planteamientos expuestos en el marco teórico, también se enfocó que la metodología estuviera aplicada desde una perspectiva de estudio transversal. La aplicación de los instrumentos de medición fue la primera tarea del trabajo de campo, por lo cual se deduce que el tipo de metodología empleado fue de tipo no experimental, auxiliándose de métodos como la observación y la entrevista de personas involucradas en el desarrollo del fenómeno.

Existió una hipótesis de trabajo a comprobar, la cual derivó en la línea de trabajo que definió el desarrollo de la investigación, dicha hipótesis se centra en establecer un nivel de correlación significativa entre las variables del estudio. La línea que siguió la investigación estuvo determinada por la concepción de la autoestima en relación con el estrés, cabe mencionar que la autoestima tiene un papel importante al momento de manejar el estrés en los diversos ámbitos de la vida cotidiana.

La presente investigación buscó corroborar estos argumentos mediante una contrastación de la información teórica que se dispone respecto a los efectos y características que tienen las dos variables planteadas, en el desarrollo psicosocial de la persona. De este modo, se recopiló una importante cantidad de posturas reflejadas

en la bibliografía, respecto a la manera en que se manifiestan dichas variables como fenómenos psicológicos, todo en consideración a la manera en que se expliquen las diferencias significativas e importantes entre las posturas que abordan la problemática planteada, en relación con diferentes variables psicológicas y medioambientales.

Las variables con las que se trabajó, como se indica en el título del trabajo son: la autoestima y el estrés en el ámbito académico, con una población de infantes, dicha población estará definida entre los ocho y los doce años de edad, que fue definida por la estandarización de los instrumentos que se utilizaron en la medición de la población.

Antecedentes

Los antecedentes según Hernández y cols. (2014), son todas aquellas investigaciones en donde se trata el mismo tema o uno similar a aquel que se va a desarrollar en una investigación dada. En este apartado se mencionan brevemente los alcances, contextos, metodologías y conclusiones en los que se desarrollaron otras investigaciones que han abordado previamente el tema de la autoestima, de manera paralela o por separado, respecto al tema del estrés en el ámbito escolar.

Una de las definiciones de autoestima a las que se adhiere esta investigación, por su simplicidad y fácil explicación, es la que define a dicho término como “nuestra autoevaluación general” (Myers; 2005: 62) Esta definición parte de una función evaluativa del propio individuo respecto de sí mismo, abarcando en su percepción personal distintos ámbitos más allá de sí mismo. Tiene también fundamental

importancia el considerar para la presente investigación el valor funcional que tiene la autoestima en la psique humana, esto explicado como la motivación de la autoestima, pues como menciona también Myers (2005), parafraseando a Dunning y a Kunda, la autoestima es un motor motivacional que impulsa a la maquinaria cognoscitiva.

Por ultimo como parte de la construcción teórica de la variable cabe tomar en cuenta lo que Papalia y cols. (2010), parafraseando a Erikson, señalan respecto de la autoestima en la etapa infantil, describiendo que la opinión de los infantes sobre sus propias labores productivas, es determinante para su autoestima. Tomando en consideración lo dicho anteriormente, la descripción general de los aspectos tomados en cuenta para explicar el papel de la autoestima en los infantes sería algo muy cercano a una explicación aportada nuevamente por Papalia y cols. (2010), en la que describen que la autoestima se basa en la capacidad cognoscitiva del infante para definirse a sí mismo.

Respecto a la variable del estrés, la presente investigación se adhiere a una descripción bastante amplia en la cual se lo presenta como un término que “se utiliza para hacer referencia a una gama muy amplia de experiencias, por ejemplo, ansiedad, tensión, cansancio, agobio, inquietud y otras sensaciones o vivencias similares” (Caldera y cols.; 2007: 78) Por otra parte, la relación entre la autoestima y el estrés es señalada por diversos estudios realizados en épocas recientes, tal como lo mencionan Ancer y cols. (2011).

También es importante, para completar la conceptualización general de la variable estrés, el hecho de “tomar en cuenta diferentes mecanismos implicados en la interacción de la persona con el medio ambiente.” (Verduzco y cols.; 2004: 20). Los autores anteriormente mencionados también consideran el estrés como uno de los factores importantes entre las demandas del ambiente y los recursos individuales.

Respecto a las investigaciones encontradas, enfocadas a la correlación entre autoestima y estrés académico, se encontró una, titulada “La influencia de la autoestima en la percepción del estrés y el afrontamiento en niños de edad escolar.” La cual fue realizada por Verduzco y cols., en el año 2004, en la cual se concluye que las formas en que el individuo afronta el estrés que le produce el medio, son determinantes para entender la autoestima en cuanto a conjunto de herramientas psicológicas que sirven para manejar al medio.

Otra investigación encontrada la cual fue realizada por Ancer y cols., en el año 2010, y que lleva por título: “Relación entre niveles de autoestima y estrés en estudiantes universitarios”. El documento señala en sus conclusiones que diferentes factores en la vida del individuo influyen en la manera en que este maneja el estrés, y esto puede repercutir en la forma en la que se marca la correlación entre la autoestima y el estrés.

Por otra parte, respecto al personal de la institución donde se desarrolló la investigación, cabe destacar que se tiene en consideración la existencia de un cierto número de familias disfuncionales: madres solteras, divorciadas, viviendo con tíos o

abuelos, así como familias que presentan problemas en los que se denota que podrían quedar en divorcio. La mayoría de las familias integradas tiene problemas de presencia, por trabajar ambos esposos. Todas las observaciones mencionadas anteriormente hablan de un entorno en el cual es factible plantear la existencia del componente de estrés infantil al interior del ámbito académico, de una manera general.

Este aspecto tiene una relevancia fundamental para el estudio en cuanto que podría realizarse para tener más información del ambiente escolar que se plantea, como también para poder contrastar las opiniones de los observadores del fenómeno.

Planteamiento del problema

Según Hernández y cols. (2014) el planteamiento del problema se puede entender como una forma de establecer los objetivos de la propia investigación, para que a partir de este ejercicio se puedan plantear las preguntas pertinentes que dicho estudio debe responder; también sirve para justificar la investigación y analizar su viabilidad, además de evaluar las deficiencias en el conocimiento del problema. Los criterios de los que parte son: delimitar el problema, establecer o descartar la relación entre variables, formular preguntas que sirvan para esclarecer o tratar un problema medible u observable que haya sido planteado en la investigación.

La posible correlación entre el nivel de autoestima y el nivel de estrés en poblaciones de adolescentes es, desde diferentes perspectivas, un tema que ha sido abordado en investigaciones exploratorias de manera separada.

Por lo anterior, no se ha establecido plenamente una relación entre un fenómeno y otro en ámbitos específicos y con poblaciones plenamente identificadas, por tal motivo, se vuelve necesario contar con un estudio que establezca bajo parámetros definidos, dicha correlación entre los dos fenómenos, dentro de un contexto específico, para de esta manera contar con conocimientos teóricos respaldados en un marco de aplicaciones.

Por otro lado, tiene también una marcada importancia el investigar la correlación entre autoestima y estrés académico, debido a que como mencionan Verduzco y cols. (2004), en los modelos que relacionan el estrés con la autoestima se considera que esta tiene una gran relevancia en el manejo de la otra variable.

De esta manera, el problema que planteado en la presente investigación propone llenar un hueco teórico y metodológico sobre un campo de trabajo concerniente a la disciplina científica de la psicología. Por todo lo anteriormente mencionado, en el presente estudio se buscará responder a la interrogante: ¿Existe una relación significativa entre la autoestima y el nivel de estrés en los infantes de la escuela primaria del Colegio Casa del Niño?

Objetivos

Se debe entender a los objetivos no meramente como los pasos que se seguirán para alcanzar un entendimiento teórico amplio de las variables, sino como una serie de pasos prácticos que permiten evaluar el avance de la investigación en general, para

de esa manera estar completamente al tanto de cómo se llevó el proceso de investigación tanto empírica como teóricamente, hasta llegar a los resultados expuestos.

Objetivo general

Determinar la correlación entre el nivel de autoestima y el nivel de estrés en los alumnos de primaria del Colegio Casa del Niño.

Objetivos particulares

1. Aportar una definición del nivel de estrés apropiada para explicar cómo se da dicho fenómeno.
2. Recopilar y explicar bases teóricas concernientes a la manera en que el nivel de estrés se manifiesta.
3. Brindar información teórica concerniente a la manera en que el nivel de autoestima se manifiesta.
4. Establecer una definición de nivel de autoestima apropiada para explicar cómo se da dicho fenómeno.
5. Aportar una descripción general teórica que los diversos factores importantes en la relación entre la autoestima y el estrés.
6. Cuantificar el nivel de estrés en los estudiantes de primaria de quinto y sexto grado del Colegio Casa del Niño.

7. Evaluar el nivel de autoestima en los estudiantes de primaria de quinto y sexto grado del Colegio Casa del Niño.

Hipótesis

Hernández y cols. (2014) definen las hipótesis como las explicaciones que se formulan tentativamente sobre una o más variables concernientes a un estudio determinado. Se formulan con el propósito de establecer una línea de investigación que guíe los resultados del estudio, se plantean con la finalidad de llegar a explicaciones acerca de fenómenos observados o sospechados, de modo que sirven para apoyar teorías concernientes a la explicación de dichos fenómenos.

Hipótesis de trabajo

Existe una correlación significativa entre nivel de autoestima y nivel de estrés en los alumnos de quinto y sexto grado de primaria del Colegio Casa del Niño.

Hipótesis nula

No existe una correlación significativa entre el nivel de autoestima y el nivel de estrés de los alumnos de quinto y sexto grado de primaria del Colegio Casa del Niño.

Operacionalización de las variables

La variable es la característica, propiedad o atributo de personas u objetos y que varían de un sujeto a otro y en un mismo sujeto en diferentes momentos, de ahí se asume que el proceso de operacionalización de una variable consiste en tomar una variable que haya sido observada o planteada a nivel subjetivo o abstracto, para llevarla a un plano concreto, es decir, consiste en hacerla medible.

La variable estrés fue entendida operacionalmente como el resultado que los sujetos de estudio obtuvieron a través de la implementación del test denominado Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños, Revisada (CMAS-R). A continuación se describe brevemente tal instrumento:

La prueba CMAS-R está diseñada para niños y adolescentes, siendo válida hasta los 17 años y fue creada por Reynolds y Richmond (1997). La prueba está enfocada en brindar una puntuación de ansiedad total, además de ofrecer cuatro subescalas, las cuales se denominan:

- a) Ansiedad fisiológica.
- b) Inquietud-hipersensibilidad.
- c) Preocupaciones sociales-concentración.
- d) De mentira o control.

Mediantes tales escalas es posible conocer el nivel de estrés en los sujetos, además de otras características referentes a como se presenta.

Por otra parte, la operacionalización de la variable autoestima fue comprendida como el resultado que los sujetos del estudio obtuvieron a través de la implementación del test de autoestima escolar conocido como TAE-ALUMNO, el cual fue diseñado por Marchant y cols. (2005), la cual es una prueba psicométrica con estándares de validez de la disciplina psicológica mediante la cual se conoce la autoestima general de los niños de 8 a 13 años de edad, y ayuda a determinar si el nivel de autoestima que se tiene es mayor o igual al que se espera en los sujetos evaluados.

Justificación

La tarea de confirmar o descartar la posible correlación entre el nivel de autoestima y el grado de estrés en una población definida de adolescentes, tiene una importancia fundamental, ya que de esta manera es posible brindar a investigadores, docentes y personas interesadas en los factores que influyen en el rendimiento académico, información teórica que apoye y explique la relación entre las variables estrés y autoestima.

Esto a través de la aplicación de instrumentos de medición sobre la población de infantil determinada, con el fin de obtener información sobre la manifestación de los niveles de autoestima y de estrés en dicha población. Con la finalidad última de agregar información oportuna y útil al todavía no completado acervo de conocimiento acerca

de los variados factores que afectan el desempeño escolar de los adolescentes, además de que aportan información teórica sobre temas propios de la psicología, que pueden ser aplicados de manera factible por pedagogos y por programas de enseñanza, tanto por trabajadores sociales como por instituciones encargadas de diseñar ambientes de trabajo y desarrollo humano, que resulten positivos.

Existe una amplia variedad de investigaciones acerca del estrés y la autoestima, sin embargo, la cantidad de situaciones en las que es aplicable el conocimiento que dichas investigaciones han aportado es tan grande, que muy difícilmente se puede considerar que ya no es necesario hacer más estudios acerca de las relaciones entre la autoestima y el estrés. La correlación entre dichas variables es, por otro lado, un asunto importante como objeto de investigación en determinados ámbitos, por ejemplo, el escolar, en el cual tendría diferentes aplicaciones tanto prácticas como teóricas. Esto tiene una importancia fundamental al momento de plantear un estudio a este respecto, dado que la cantidad de variables que se pueden dar dentro de la posible correlación entre la autoestima y el estrés, lo vuelven un tema vigente e interesante para la psicología.

Marco de referencia

La institución en donde se ha realizado la investigación es Colegio Casa del Niño, es una escuela con una formación católica que en su misión establece ser una institución comprometida en la formación integral mediante la calidad en el servicio, donde se promuevan y cultiven los valores tomando como modelo ideológico el de la

Sagrada Familia. Su visión consiste en consolidar la oferta educativa de formación integral centrada en la visión ideal de la familia católica, donde sus maestros y alumnos sean promotores de su propio desarrollo y vivan en una mejora continua. Los valores que le profesa a sus estudiantes y a su personal son: la oración, el trabajo, la humildad, la sencillez, el amor, la pobreza, la responsabilidad, la sinceridad, la solidaridad, la obediencia, la libertad y la paz.

La historia de esta institución se puede narrar como una obra fundada por el padre José Ochoa Gutiérrez, el 8 de diciembre de 1954, como un monumento vivo a la Virgen María, en el centenario de la proclamación del dogma de la “Inmaculada Concepción”. En un inicio se fundó como una obra social, donde las personas encontrarían un centro de formación religiosa, empleo en alguno de los talleres (zapatería, sastrería, telares, carpintería, imprenta, herrería, adoquinería, mosaiquería y tabiconería.) El número aproximado de alumnos en el nivel de primaria es de 720 infantes entre varones y mujeres, la cantidad y formación del personal docente es de veinte profesores con nivel de licenciatura.

La infraestructura con la que cuenta la escuela consiste, de manera general, en los salones donde se trabaja en particular con los grupos de secundaria, primaria, preescolar y preescolar. Cabe destacar que cada una de las áreas de aulas que corresponden a los diferentes grados está debidamente separada y convergen únicamente en un gran patio cívico y en dos áreas de juegos.

La escuela cuenta con áreas de juegos y deportes, especializadas para los distintos grados, además de salones adecuados para material audiovisual, baños para cada grado, áreas verdes, espacios de juego y esparcimiento y cooperativa de alimentos, además, por su carácter religioso cuenta con una capilla para la oración. En el ámbito administrativo, también se cuenta con oficinas separadas y especializadas en distintas labores, tanto seculares como de tipo parroquial y también dispone de una dirección dividida en departamentos tanto de control interno, como de difusión y otras tareas externas a la escuela y más enfocadas al contacto con la comunidad.

La población con la que se ha realizado el estudio la conforman niños y niñas cuyas edades oscilan entre los ocho y los once años de edad. Según Papalia y cols. (2010) esta edad corresponde a los últimos tres años de la niñez media, y al primer año de la adolescencia, por lo que se requiere considerar las características especiales que dicha población, tiene dado que su desarrollo transcurre en una etapa de transición. La población del estudio debe ser entendida por lo tanto, tomando en cuenta dos características fundamentales: que pertenecen tanto a la niñez media como a la adolescencia.

CAPÍTULO 1

ESTRÉS

En el presente capítulo se aborda el estrés como concepto a partir distintas perspectivas teóricas y desde el origen del concepto como explicación para fenómenos psicológicos y presencia de cuadros patológicos. Adquiere una gran importancia entender el origen del término desde su raíz semántica del idioma inglés y comprender el uso específico que se le daba a la palabra en los ámbitos psicológico y médico.

También se abordan diferentes aspectos teóricos orientados a dejar en evidencia las formas en que se han tratado de explicar los efectos específicos del estrés, tomándolo como una fuerza que tiene una influencia particular en el individuo, tanto de manera física como psicológica.

1.1 Antecedentes históricos

Se pretende vincular los antecedentes del estrés como concepto, remontándose al siglo XVIII, en específico en Inglaterra, donde un ingeniero llamado Robert Hooke, observó dentro de su área de trabajo, cómo los constructores ingleses se enfrentaban al problema de crear estructuras cada vez más grandes para las necesidades de la pujante revolución industrial, según sus observaciones, que de hecho estaban limitadas a la construcción de los primeros edificios modernos.

A partir de lo anterior, se comenzó a difundir la idea de que cuando diversos factores ejercen presión sobre los objetos, se da un proceso natural que, en lugar de destruirlo o dañarlo, a la larga mejora la fuerza y flexibilidad de los materiales de los que están hechos los objetos, como ejemplo, Hooke planteaba la forja del acero. Con esa idea básica se trató de ampliar el concepto de estrés como un factor propio de los materiales de construcción en las estructuras del siglo XVIII, a ser un factor con el cual se pudiesen interpretar las fortalezas individuales de una persona durante su crecimiento (Lazarus y Lazarus; 2002).

Desde ahí, hasta los primeros años del siglo XX, el término queda sin mayor profundización hasta que Claude Bernard, un biólogo francés, plantea el concepto de ambiente interno en el año de 1920, con base en la observación de que los organismos vivos tratan de regular, mediante diferentes procesos fisiológicos, su temperatura con respecto a la del ambiente, manteniendo un ambiente interno, con condiciones distintas a las del ambiente externo, únicas y diferentes a las del exterior, que pueden ser percibidas como si fuesen mundos aparte; este fue uno de los primeros argumentos abordados por la ciencia moderna donde se planteaba un concepto que reconocía la posibilidad de la subjetividad.

Walter Cannon, en el año de 1922, quizá haciendo un aporte particular que la psicología ha asociado con la línea de las aportaciones teóricas al concepto de estrés, aporta el término de homeostasis, para definir un estado de equilibrio subjetivo para el individuo, y posteriormente adopta el término estrés en el año de 1939.

Pero el autor que, dentro de los primeros años del estudio del estrés como variable psicofisiológica, aporta conceptos más claros, fue Hans Selye, al plantear el concepto de síndrome general de la adaptación, en el año de 1936, el cual describe de manera general como una serie de adaptaciones que el sujeto hace de acuerdo con sus expectativas respecto a su vida (Sánchez; 2007).

Durante esta etapa inicial del estudio del estrés, los hechos que sucedieron a la Primera Guerra Mundial jugaron un inesperado papel en potenciar el interés en el fenómeno que en aquella primera etapa era conocido con la denominación de psicosis de guerra, que no era más que síntomas profundos de estrés, que se presentaban en los soldados que volvían del frente; en realidad, fue la necesidad de mantener el control en las filas o quizá el miedo de los mandos militares y políticos de que se presentara una futura guerra con las mismas características prolongadas y brutales que tuvo el conflicto mencionado, únicas hasta ese momento por los avances tecnológicos que se habían introducido en el campo bélico.

Lo que motivó o, mejor dicho, obligó a llevar a cabo más investigaciones en el campo de las presiones ambientales sobre el individuo, dado que en los diferentes frentes y en los escenarios de la posguerra se empezó a observar las terribles consecuencias de no contar con ningún tipo de información ni menos aún, tratamiento sobre como reincorporar a la vida civil a todos esos hombres que habían quedado trastornados por el horror de la guerra de trincheras, y sobre todo, cómo evitar que en un futuro conflicto bélico prolongado, se perdiera la disciplina en las filas.

Así, las teorías disponibles hasta el momento se pusieron al servicio del reclutamiento selectivo de oficiales y la capacitación de personal militar y logístico, debido a esto y al enorme presupuesto que las potencias armamentísticas que surgieron después del desplome de los viejos imperios, los estudios del estrés se comenzaron a diversificar y adquirir una mayor relevancia para los estudiosos de la conducta individual y colectiva, la cual de hecho comenzó a tener una importancia que nunca se le había dado hasta el momento, esto marco de manera determinante los estudios científicos en los principios del siglo XX.

1.2 Concepto de estrés

Uno de los conceptos principales de los que parte el estrés como palabra, es el término “tensión”, de hecho, en su traducción del inglés al español, cabe recalcar la palabra estrés se entiende como tensión estructural; el término presión, por otro lado, al igual que la palabra tensión, se entiende en este contexto como algo definido que está presente en el ambiente, que actúa como un estímulo y puede tener una naturaleza física, psicológica, emocional, o bien una mezcla indefinida de todas.

De esta manera, se entiende al estrés desde cuatro formas particulares: como lo es algo presente en el medio ambiente, así como una forma de evaluar al contexto, este enfoque particular con base en la percepción del individuo, también puede ser entendido como la respuesta de las condiciones ambientales, o bien, como un enfoque centrado en la manera que se manifiestan las diferentes situaciones ambientales.

El estrés es un término neutro, ya que según Ivancevich y Matteson (1985), el que el estrés se considere una respuesta de adaptación a las exigencias del mundo exterior, el cual impone demandas externas e internas al individuo, no es un hecho dañino ni benéfico en sí mismo, sino que es básicamente un mecanismo que se centra en los términos de la respuesta del individuo.

También cabe tener en cuenta el enfoque del estrés como un modo de interacción entre las exigencias ambientales y la capacidad que tiene el individuo para adaptarse a estas exigencias, como lo refieren Travers y Cooper (1996) esto entendido desde el enfoque interaccionista como una relación bilateral entre el ambiente, es decir, el estímulo y la percepción del individuo, o sea, la reacción que este puede tener de las situaciones del ambiente.

El término estrés fue adoptado por Selye respecto a la física de los materiales en donde se utiliza para referirse a “la fuerza que actúa sobre un objeto y que, al rebasar una determinada magnitud, produce una deformación.” (Palmero y cols.; 2000: 424). Así, se comprendería la base del concepto estrés como se entiende de hecho el concepto de fuerza-energía dentro de la física convencional.

1.3 Enfoques teóricos

Se aborda el estrés básicamente desde tres enfoque teóricos clásicos: por un lado, planteado como una reacción, esto es, la respuesta a una serie de condiciones particulares que se manifiestan de manera específica ante circunstancias particulares.

Un punto de vista basado en una perspectiva básicamente mecánica del ser humano como entidad sensible que responde a los estímulos, tanto de manera interna, como externa; en el primer caso, desarrollando patrones cognitivos basados en sus experiencias, por mencionar un ejemplo, y externa, a través de conductas casi meramente reflejas o preconscientes, que están más ligadas a un sentimiento o sensación indeterminada, que a un pensamiento puramente racional (Travers y Cooper; 1996).

Otro enfoque clásico planteado es el estrés como estímulo que está considerado más como un estímulo ambiental independiente del individuo, esta perspectiva está basada en una concepción social – ambiental.

La tercera y última forma analizada dentro del presente estudio la que aborda el estrés con un enfoque interviniente, este punto de vista se basa en una forma subjetiva en la que la el individuo percibe situaciones determinadas en su entorno y la manera en la que, en consecuencia, reacciona ante los estímulos ambientales.

1.3.1 El estrés como estímulo

El estrés entendido como un estímulo del ambiente es un modelo que se basa en los sucesos del ambiente, más que en la percepción o en las respuestas del individuo, entendiendo el estrés como un fenómeno ajeno hasta cierto punto del individuo, en tanto que no tiene su origen en las percepciones de este o en sus conductas, sino en el ambiente. Este enfoque era planteado desde la antigüedad y

tiene un evidente antecedente en la manera en que los primeros estudiosos la medicina relacionaban elementos del ambiente, tan distantes al individuo como la posición de los astros solares, con la aparición de ciertas enfermedades o conductas (Travers y Cooper; 1996).

Esta forma temprana de entender a los factores que influyen en el ser humano se aplica al estrés como un enfoque que aísla al fenómeno del individuo y le da un origen ambiental, estando entonces centrado en la manera en que el estímulo se manifiesta sobre el individuo, como un hecho aislado de este mismo, pero que a su vez tiene influencia en él.

1.3.2 El estrés como respuesta

Como se había mencionado anteriormente, en la introducción de los enfoques teóricos del estrés, entendido como una respuesta del ambiente, parte básicamente de que el estrés es un fenómeno que se origina mayormente de una respuesta fisiológica del individuo. Básicamente se entendería como la reacción que tiene la persona frente a un estímulo esencialmente amenazador, entendiendo así la respuesta de los seres humanos como dos reacciones esenciales, de huida o ataque, frente a estresores ambientales.

Cabe destacar nuevamente que este enfoque trata de comprender el estrés como un fenómeno que tiene su origen en conductas programadas a nivel fisiológico y psíquico en las personas, delimitando el fenómeno como un proceso básicamente

inconsciente. Además, hay que destacar el enfoque negativo del estrés visto como un fenómeno disyuntor de la homeostasis orgánica de la persona, entendiendo así que las manifestaciones del estrés, según este enfoque, tendrían un carácter esencialmente nocivo, aunque necesario dentro de la concepción huida-ataque que se plantea, tal como lo describe Fisher (citado por Travers y Cooper; 1996).

Se entendería por lo tanto, que una persona está sometida a condiciones estresantes si tiene evidentes indicios de este a través de síntomas físicos, conductuales o fisiológicos de tensión. Este enfoque se diferencia de la perspectiva del estrés como estímulo en que se centra más en el individuo, en tanto que asume que sus reacciones conductuales son las que tiene como origen la presencia del estrés y su regulación en cuanto a que estos dependan de la respuesta del individuo.

1.3.3 El estrés desde el enfoque interaccionista

Este enfoque plantea una maniobra integracionista sobre el fenómeno del estrés, procurando no comprenderlo como meramente una manifestación del ambiente, ni como una manifestación de las respuestas del individuo, sino que se procurará comprender el fenómeno desde la interacción entre diferentes variables de tipo ambiental y variables de tipo subjetivo.

Básicamente, tomando en consideración los dos modelos anteriormente mencionados, el del estrés como respuesta y el del estrés como estímulo, se busca comprender así al fenómeno como una interacción constante entre el ambiente y el

sujeto, así se muestra como un fenómeno complejo, en el cual intervienen tanto características personales como elementos del ambiente.

De esa manera, se pasa a considerar al fenómeno del estrés ya no como un estímulo del ambiente o una respuesta conductual del individuo, sino como una interacción constante entre la experiencia, la percepción, las herramientas emocionales y otros elementos del individuo, que influyen en su valoración cognitiva de la situación. Se consideran también las circunstancias bajo las cuales el ambiente proporciona elementos de influencia en la manera en que el sujeto percibe las situaciones, dado que contribuye a cambiar diferentes elementos de la valoración del individuo, en cuanto a sentirse apoyado por su entorno, o encontrar circunstancias que propicien un aprovechamiento de las situaciones, lo cual es una forma de aprovechar los cambios que se dan en el ambiente para impulsar su conducta hacia una resolución.

Debe considerarse, por todo lo anteriormente expuesto, que el enfoque interaccionista no solo integra los dos enfoques; el del estrés como estímulo y el del estrés como respuesta, sino que también incorpora la consideración de factores diversos en los que tiene relevancia especial el entender las características individuales de las personas, siendo esta la forma en que las mismas determinan el desarrollo del estrés, de manera que “la actitud de enfrentarse al estrés se produce para intentar que la persona y el entorno logren alcanzar un estado de equilibrio.” (Lazarus y Lazarus; 2000: 33)

Tal como mencionan los autores anteriormente referidos, el enfoque interaccionista fundamentalmente plantea que el estrés es una exigencia real del entorno en la cual intervienen variables situacionales y factores ligados a un trasfondo social, como a su vez es un subproducto de las actitudes, necesidades, valoraciones, experiencias y rasgos de personalidad. Las características individuales están ligadas de manera importante a la evaluación cognitiva del sujeto y a su percepción del ambiente, todo lo cual lleva a una respuesta del individuo que a su vez, depende de la medida en que logre establecer un sentimiento de suficiencia respecto a las situaciones que asume como representaciones de su propio estrés.

Por todo lo explicado anteriormente, se asume que el estrés explicado desde el enfoque interaccionista, a la vez que integra la valoración del estrés como respuesta y la valoración del estrés como estímulo, presenta un enfoque más completo en cuanto a comprensión de aspectos variados en el ciclo vital de la persona.

1.4 Características principales del estrés

El estrés es un término de la ciencia moderna del cual se ha dado un gran uso, y quizá es por esa razón por la que se ha abusado de su utilidad para explicar diversos aspectos de la conducta, en una observación aguda y bastante acertada que hace Roskies (referido por Lazarus y Lazarus; 2000), lo explica como si el estrés hubiese sustituido a los antiguos demonios medievales, convirtiéndose en el origen de todos los males de la humanidad.

Es por eso que se convierte en un asunto necesario dejar en claro qué se entiende por el estrés, desde qué enfoque se analiza su influencia sobre la vida de las personas y la manera en que se presenta como fenómeno en la vida cotidiana, entendiéndolo así desde diversos ámbitos y contextos. Cabe recalcar que respecto al estrés, hay un fuerte componente biológico que hay que tomar en cuenta, esto debido a que el estrés no es meramente un proceso psicológico aislado, sino que las manifestaciones del estrés comprenden síntomas físicos. Hay que tomar en cuenta la manera en que los estresores actúan, pues como se explicará más ampliamente en el siguiente apartado, el estrés tanto como proceso psicológico como fisiológico, se interpreta como un intercambio entre el medio ambiente y el individuo.

Las implicaciones que tiene el estrés en el sujeto, al no limitarse únicamente a ser un proceso psicológico, tienen que ver sobre todo con la forma en que se entiende la presencia constante del estrés en la vida cotidiana; debido a que este fenómeno está acompañado de síntomas físicos, es posible determinar mediante la mera observación de alguien, los efectos que gradualmente va teniendo el estrés en su desarrollo.

Sin embargo, es más difícil relacionar las causas específicas del estrés, puesto que siendo un componente presente en la vida diaria, podría a su vez estar asociado con muchos elementos diversos del ambiente. Debe, por tanto, considerarse que aunque los factores que influyen en el desarrollo del estrés son de diversa naturaleza, tiene que adherirse a un criterio específico al momento de relacionarlo con el estrés como fenómeno.

Sobre todo debe definirse el estrés en un entendimiento orientado a marcar claramente niveles, es decir, las diferencias entre su intensidad y la frecuencia con la que se dan sus síntomas psíquicos y físicos, teniendo en cuenta las situaciones o circunstancias en las que se presenta.

Se entiende de esta manera, que el nivel de estrés es claramente importante, en cuanto a que permite entender básicamente la manera en que va a afectar al individuo; existen a su vez, de manera paralela a los niveles del estrés, grados en los que el individuo reacciona tanto de manera fisiológica, como psicológica y en consecuencia, conductual, de tal manera que cuando un estresor se presenta en el ambiente, el organismo tiene una respuesta biológica predeterminada, la cual recibe precisamente el nombre de respuesta autónoma.

Sin embargo, dicha respuesta autónoma depende en gran medida de una valoración cognitiva que el individuo hace de dicho proceso, “es esta valoración cognitiva lo que a menudo desencadena o suprime la respuesta autónoma.” (Travers y Cooper; 1996: 10). Hay una gran relevancia en los factores del aprendizaje y en las características particulares del temperamento respecto a la manera en que una persona reacciona frente al estrés, de acuerdo con los autores anteriormente mencionados, y esto tiene consecuencias dentro de los niveles en los que el individuo realiza el manejo del estrés, a través de sus respuestas tanto autónomas como cognitivas.

1.5 Los factores del desarrollo en la niñez que influyen en el estrés

Como se había mencionado anteriormente en la descripción de la población del estudio, la etapa del desarrollo que se abarca con los sujetos, corresponde a los últimos años de la llamada niñez media y al principio de la adolescencia, con base en la propuesta de Papalia y cols. (2010).

Los distintos cambios que se dan en este momento de transición, se pueden dividir en fisiológicos y psicológicos, los cuales conllevan a su vez diferentes manifestaciones a nivel tanto personal como de relaciones sociales, además de agregar nuevas dimensiones intelectuales y emocionales al ser humano. Entre los cambios a nivel fisiológico, cabe resaltar que a partir de los seis años el crecimiento se vuelve progresivamente más lento, por lo que al llegar a los ocho ya ha tomado por lo general un carácter más progresivo pero constante.

También aumentan la fuerza y las capacidades deportivas, cabe destacar que aumentan las enfermedades respiratorias, sin embargo, la salud en general es mejor que en cualquier otra etapa de la vida. Entre los cambios a nivel cognoscitivo es importante mencionar que disminuye el egocentrismo, mejora la memoria y el lenguaje y por lo tanto en esta etapa, según los autores anteriormente mencionados, el alumno se puede beneficiar de la escuela formal a un nivel cognoscitivo más profundo.

Entre las características psicosociales desarrolladas en esta etapa de la vida, es también cuando el autoconcepto se vuelve más complejo e influye en la autoestima,

además de que una correulación en la relación entre padres e hijos comienza a volverse más presente, también se presenta el hecho de que los compañeros y las relaciones que se forman entre ellos comienzan a adquirir mayor importancia.

Son las características del desarrollo psicosociales en la etapa de la niñez media las que más interesan en relación con la autoestima, si bien todas están vinculadas de alguna manera. Entre las características que se comienzan a presentar al final de la niñez media y al comienzo de la próxima etapa de desarrollo, cabe mencionar que a la puerta de los once años y de la adolescencia, se comienza a acelerar de nuevo, y por última vez, el desarrollo del sujeto, y no se volverá a estabilizar hasta que entre en la etapa adulta (Papalia y cols.; 2010).

El crecimiento físico es rápido y está lleno de cambios profundos, de la misma manera, se da el crecimiento en aspectos cognoscitivos, psicoafectivos y en el área de las relaciones sociales. En este momento en particular pueden empezar a presentarse potenciales riesgos para la salud, principalmente debido a problemas de conducta como por ejemplo: trastornos alimenticios o consumo de sustancias enervantes u otras drogas.

Además de esto, tiene una gran repercusión en la conducta del individuo el hecho de que en la etapa de los once años comienzan a darse los indicios de la madurez reproductiva, esto puede ser gran causa de estrés y ansiedad constante debido a que persiste la inmadurez de pensamiento en varios aspectos de la vida, y en actitudes y conductas muy particulares.

Por otro lado, se desarrolla enormemente la capacidad de razonamiento abstracto y de pensamiento crítico, por ello, los pensamientos y los juicios morales, así como de razón y lógica, adquieren una dimensión mucho más compleja, también en este momento se da el caso de que la preparación se empieza a centrar en dirigir al individuo hacia el sistema escolarizado o encauzarlo al trabajo productivo, esto por supuesto, es también una gran causa de ansiedad, ya que en este momento es cuando el niño comienza a llevar a cabo elecciones con una importancia y repercusión directa en su persona (Papalia y Cols.; 2010).

Otra fuente de ansiedad constante es la de la búsqueda de la identidad sexual, y sobre todo, la manifestación que intrínsecamente tanto extrínsecamente se comienza a dar de la misma. Además de este respecto, cabe destacar que las relaciones sociales que se mantienen en este momento en particular del desarrollo, a los once años, comienzan a ejercer mayor influencia; otro motivo más para pensar que es precisamente en la transición de la etapa de la niñez media hacia la adolescencia, que vendría abarcando desde los seis hasta los once años, cuando se comienzan a presentar los principales síntomas de ansiedad significativa en los niños, más si se da el caso de que exista un desarrollo precoz de un individuo en relación con el ambiente social en el que se desenvuelve.

1.6 Estresores: los factores que contribuyen a la manifestación del estrés.

Los estresores son aquellos factores que desde sus diversas manifestaciones, constituyen el síntoma que propicia la aparición del estrés en determinadas áreas de

la vida de una persona. Los estresores pueden presentarse en diferentes circunstancias sociales y en distintos contextos, depende su manifestación enormemente de la personalidad del individuo, dado que es su interpretación de las diversas circunstancias lo que le da preponderancia a uno u otro aspecto en determinadas situaciones.

Los agentes estresantes pueden catalogarse también desde los efectos directos que tienen sobre los diferentes aspectos estructurales en la vida de una persona, los tipos de respuestas a los estresores se pueden entender desde un origen fisiológico, psicológico y conductual, entendiendo a los agentes estresantes desde un enfoque meramente de estímulo y respuesta, según lo explican Lazarus y Lazarus (2000).

Este punto de vista sostiene que las diversas características ambientales inciden sobre el individuo de una forma disruptiva, lo cual provoca cambios sobre este desde diferentes perspectivas de desarrollo, en términos generales, la tensión que se presenta puede ser emocional o física.

Si se da el caso de que esa tensión se mantiene durante un periodo prolongado de tiempo, entonces conduce hacia un conjunto de reacciones propias de la ansiedad, que a su vez aumentan de manera considerable el nivel de estrés. El método para entender los niveles de estrés desde este enfoque, consiste en la identificación de factores estresores en el propio ambiente del individuo.

Según Palmero y cols. (2000) el estrés es un sinónimo del cambio, esto debe entenderse desde el punto de vista de los diferentes factores que influyen en la autoestima, como una continuidad de eventos relacionados estrechamente. Para el individuo, el estrés es una presencia contante en su vida, entendido como la manifestación constante de diferentes cambios, de manera que el cambio es un sinónimo del estrés desde ciertas perspectivas.

Cabe puntualizar una taxonomía de los estresores basada en describir el tipo de cambios que se dan en las personas, en función del alcance que tienen dichos elementos en sus vidas, esta clasificación es la siguiente, según Lazarus y Cohen (citados por Palmero y cols.; 2000): los cambios mayores, también llamados estresores únicos, los cuales se refieren a cataclismos; estos pueden ser grandes guerras y cambios macrosistémicos, los cuales afectan de manera considerable la vida de muchas personas en aspectos fundamentales y generales, respecto de su vida en una región extensa.

Por otra parte, los cambios menores, también llamados estresores múltiples, pueden ser entendidos como cambios microsistémicos, que afectan solo a una persona o a un grupo pequeño de ellas y se corresponden a cambios significativos en la vida de las personas. Finalmente, los estresores cotidianos, también conocidos como micro estresores, se definen como un grupo de factores que son de ocurrencia constante, son alteraciones hasta cierto punto normales en la vida de una persona, e inclusive predecibles. Cabe señalar que dependiendo del estilo de vida de alguien,

este tipo de factores generadores de estrés es evidentemente situacional y por tanto, su definición exacta es algo vaga.

1.6.1 Estresores en el ámbito psicosocial.

Los estresores psicosociales se entienden como las situaciones que se pueden presentar durante la vida de una persona, tienen como característica ser circunstancias ambientales específicas, que afectan la vida del sujeto, de modo que cuando está expuesto a estas situaciones, puede generar altos niveles de ansiedad a partir de las experiencias que para este han sido altamente significativas, las cuales llega a vincular con otras circunstancias parecidas.

Estas situaciones, dadas sus características colectivas, puede afectar a un gran número de personas, como en el caso de las guerras, hambrunas, grandes movimientos sociales, la migración, revoluciones o desastres naturales y catástrofes.

Pero también puede darse el caso de que estos estresores se presenten de manera individual o limitada a un pequeño grupo de personas, como es el caso de malestares netamente sociales, que tienen su origen en la violencia o la inseguridad, también cabe recalcar que estos estresores tienen un origen determinado en factores extrínsecos a la persona, es decir; fuera de su control.

Hay que tener en consideración que “las diferenciaciones incluirían la magnitud y clase de adaptación requerida por el desencadenante, el grado de control que tiene

el individuo sobre el acontecimiento, hasta qué punto pueden predecirlo, valoración positiva, negativa que se realice, etcétera.” (Palmero y cols.; 2000: 430).

1.6.2 Estresores biogénicos.

Everly (citado por Palmero y cols.; 2000) plantea una diferenciación en los desencadenadores del estrés: los estresores psicosociales y los biogénicos. Los primeros dependen de una valoración cognitiva, en cambio, los estresores biogénicos no dependen de mecanismos cognitivos, sino que actúan de manera completamente dependiente de los sistemas hormonales del cuerpo y de los mecanismos de reacción neurológica.

Al referirse a los cambios fisiológicos que tiene el organismo durante su desarrollo, se deben clasificar dentro de este tipo de estresores dado que, como se había mencionado anteriormente, se traducen en una forma de estrés y por lo tanto, es entendible que un cambio físico produzca ansiedad. Tal como las múltiples modificaciones que acompañan a la pubertad, esto se manifiesta desde distintos niveles, según se tengan en consideración otros factores importantes a nivel fisiológico, tales como el temperamento, las enfermedades y las alteraciones hormonales.

También cabe considerar la ingesta de estimulantes y otras drogas psicoactivas, que alteran la percepción de las situaciones o actúen directamente sobre los reguladores del estado anímico del individuo, entre otros muchos factores que pueden

afectar de manera considerable la forma en la que los organismos mantienen estados homeostáticos durante periodos estables, en este respecto está directamente relacionado también la reacción a estímulos físicos que provocan dolor o incomodidad significativa y constante.

1.6.3 Estresores en el ámbito académico.

La percepción es otra dimensión importante al momento de analizar la importancia que tienen los estresores dentro de la concepción individual, por esa razón es importante analizar los estresores en el ámbito académico, que surgen del principio de la percepción del individuo sobre su eficacia personal, al mismo tiempo que implican las consideraciones sociales de la interacción que la escolaridad convencional conlleva.

Hay, por tanto, la necesidad de considerar a los estresores en el ámbito académico como la interacción de factores individuales y sociales que actúan principalmente a nivel cognitivo. La carga de contenidos y las exigencias de la educación actual requieren un gran esfuerzo y es una necesidad importante, la convivencia, a su vez, tiene una gran relevancia en la manera en que los estudiantes mantienen una motivación hacia sus estudios.

El ambiente físico, la infraestructura y el contexto social inmediato en el que está la escuela, tienen una gran importancia en cuanto a los factores primordiales que mantienen la conducta social y la motivación intrínseca del estudiante, el entorno en el

que nos criamos es crítico para el desarrollo. Cuando el estrés es muy prolongado durante el proceso de escolarización, es muy común sufrir de trastornos alimenticios y de sueño principalmente, factor que vuelve a la persona irritable, al mismo tiempo que degenera en su salud, lo cual solo agrava el nivel de ansiedad que la persona ya tenía antes de que su estado de salud empeorase tal como lo explica Hernández, Polo y Poza (1991) mencionado por Barraza (2003).

1.7 Procesos de pensamiento que propician el estrés.

Se comentaba con anterioridad, que las características cognitivas del ser humano tienen una gran relevancia respecto a las formas en que se concibe el estrés desde el punto de vista personal. Esto es debido a que el manejo del estrés que tienen las personas, depende de las formas en que estas perciben e internalizan las circunstancias que se van dando gradualmente en sus vidas.

Ciertos pensamientos propician sentimientos que es difícil conciliar con formas eficaces de superar el estrés que producen ciertas circunstancias, esto es de gran importancia debido a que las personas reaccionan en función de procesos de pensamiento que muchas veces, aunque tienen un carácter intelectual, paradójicamente, la mayoría de las veces de hecho no están definidos de manera consciente.

Respecto a lo anterior, es más adecuado afirmar que el pensamiento para la inmensa mayoría de las personas es mucho más cercano a un sentimiento vago y

poco definido, en cuanto a que la persona generalmente no es plenamente consciente de la racionalidad de sus propios pensamientos o de la falta de esta, puesto que raramente cuestiona la lógica de lo que piensa, debido a que no tiene punto de comparación inmediato, además de con su propio pensamiento.

Se puede hablar en particular de una serie de procesos de pensamiento que desde diferentes maneras propician el estrés, en cuanto llevan a la indefensión frente a las circunstancias de la vida o conducen a situaciones eminentemente problemáticas y que causan gran ansiedad, al mismo tiempo que no permiten a la persona llegar a conclusiones sensatas respecto a cómo mejorar su situación.

Para ejemplificar esto Ellis (citado por Powell; 1998), expresa que los seres humanos son tanto racionales como irracionales y conviven con dicha realidad, constantemente. A su vez Ellis, haciendo eco del romano Epicteto (50 D.C.) indica que las personas no tienen entendimiento de las circunstancias tal como son, sino que las comprenden desde su propia perspectiva y a partir de ella, juzgan y reaccionan en la realidad.

Ellis (referido por Powell; 1998), de esta manera, plantea como alternativa para entender los factores que propician el estrés, hacer una taxonomía de lo que él llama “ideas irracionales” las cuales serían entendidas como concepciones completamente desapegadas de la realidad, que las personas tienen sobre sí mismos o sobre los demás.

Estas ideas irracionales se pueden resumir en la siguiente lista:

1. La necesidad de obtener aprobación ajena de todas las personas. Desde el sentido de que fijarse como meta el obtener aprobación universal es una meta inalcanzable, en tanto se convierte en un objetivo irracional.
2. La necesidad de perfeccionismo al momento de plantear la valía personal. Esto se entendería como también una meta inalcanzable en el sentido de que el perfeccionismo es por razones evidentes, un absurdo en cuanto a un imposible, una necesidad inasequible y por tanto, un esfuerzo compulsivo que invariablemente termina derivando en un autoengaño (cuando se piensa que se ha alcanzado) o en una gran variedad de enfermedades psicosomáticas cuando se confronta con la realidad de lo imposible.
3. La felicidad está en manos de una fuerza externa. Quizá parezca evidente la irracionalidad de la frase anterior, pero es probable que esta sea la idea irracional más común en las personas, solo cabe suponer que el ser humano busca invariablemente el abandono de sí mismo. Vienen a la mente los mártires, de manera vulgar es casi imposible no pensar en todas las veces que se coloca a una persona o entidad por encima de los valores más altos, para al final solo percatarse que aquello que se adora en cuanto a que es tenido por algo perfecto, es también algo inalcanzable y sobre todo, ajeno e inasequible.
4. El pasado determina el presente. De hecho no es una frase irracional, sino que hasta cierto punto parece lógica, la mayoría de las personas no notarían que el error en esta afirmación no está en la invariable reminiscencia al pasado sino en únicamente el verbo “determina”, el cual conlleva en este caso en particular

una acepción sumamente difícil de asimilar una vez que se es consciente de ella; la de que el cambio es imposible, pues todo fue determinado en el pasado. Este pensamiento está bien representado por la creencia atomista de que todo fue creado y diseñado para seguir un orden desde el principio hasta el fin de los tiempos, pero tal como decía el atomista Demócrito (460 a.c.), la incoherencia radicaría en qué “todo cuanto existe está sujeto al cambio.”

5. Existe una solución perfecta para los problemas y esta es de hecho la única viable. Se percibe en la afirmación anterior lo ilógico de la misma, en cuanto que no hay algo tal como una solución única o perfecta para todo cuanto ocurre, el problema principal con asumir dicha afirmación es asumir la negación con una solución imposible, en lugar de aceptar de manera realista la naturaleza de los problemas.
6. Hay que estar preparado para lo peor. Un observador desatento pensaría que el error de esta afirmación está en el evidente pesimismo que conlleva, pero de hecho no es ese, puesto que por su naturaleza no puede haber error posible en el pesimismo; el error es más simple y está esencialmente en pensar que se puede estar preparado contra todo, lo cual, pensándolo detenidamente, es absurdo.
7. La aceptación de la dependencia implícita en los demás. Esta afirmación podría ser una simple elucubración de la dependencia que las personas tienen unas de otras, y de hecho lo es, sin embargo hay que tener en cuenta el aspecto más ilógico: poner esperanzas en otra persona.
8. Si las situaciones no funcionan de la manera en que habían sido planeadas será una catástrofe. Esta afirmación devuelve hacia el error fundamental de

tratar de ponerle un control o un sentido a algo que no lo tiene, como lo son los eventos que se dan cotidianamente, tener la concepción de que aquello que no se ajusta a los parámetros de pensamiento que van de acuerdo con un mundo comprensible dentro de la concepción de control de un individuo, es pensar que todo lo que no se comprende es debido a que está sumido en el caos, e independientemente de que sea así en la realidad, lo ilógico de la afirmación está en pensar que se le puede imponer un plan a una serie de eventos aleatorios y que este plan tendrá éxito en efecto y de manera invariable.

9. Es más fácil evitar ciertas responsabilidades que enfrentarlas. Lo irracional en esta afirmación está en pensar que existe de hecho una manera fácil de hacer las actividades. Es imposible evitar la complicación de una tarea en el sentido de que no se puede saber qué requisitos se necesitarán al final al iniciar una empresa, hasta que se la haya cumplido.
10. Algunas personas son malvadas en sí mismas. Juzgar la esencia de una persona debe comprenderse simplemente como algo imposible, si bien se comenzará por admitir que algunos hechos cometidos por las personas merecen ser repudiables por completo, resulta que la maldad de hecho es extremadamente rara, y lo que se percibe como maldad, no es otra situación que el fruto de la vulgar ignorancia de una profunda decadencia, o de un degenerado egoísmo.
11. El preocuparse por los problemas de los demás, como parte primordial de la vida personal. La irracionalidad dentro de esta afirmación consiste en la impaciencia excesiva por involucrarse con el otro en la solución de sus propios

problemas, en cuanto a estos solo representan molestias y una fuente de estrés para las personas.

Estas son las ideas irracionales que plantea Ellis (mencionado por Powell; 1998) para comprender como cierta clase de procesos cognitivos pueden propiciar la manifestación del estrés, o al menos la predisposición a estar en situaciones emocionales de estrés constante.

1.8 Los factores moduladores del estrés.

Tal como hacen mención Palmero y cols. (2000), el individuo hace un uso natural de sus recursos con la finalidad de manejar el estrés; las estrategias, a su vez, dependen en gran medida de las características de la situación al tiempo que también dependen de las características del sujeto, es decir, de sus estilos de afrontamiento.

Según el autor anterior, existe una serie de factores que influyen considerablemente en el estrés, estos son llamados moduladores, y se entenderían como mecanismos importantes para gestionar situaciones que pueden generar estrés. Estos moduladores son de carácter diverso, la diferencia radica en el ámbito en el que se desarrolla, por ejemplo: existen moduladores de carácter social, pero también se contempla la acción de aquellos de naturaleza personal.

Los moduladores de carácter social se refieren básicamente a aspectos como el apoyo percibido en cuanto a sentido de comunidad y el apoyo que esto implica en

una dificultad percibida. Además, cabe destacar la influencia importante que tienen las pautas culturales, en la manera que tiene un individuo para afrontar el estrés, puesto que algunas perspectivas sociales, basadas en la suficiencia o insuficiencia del individuo frente a los problemas cotidianos, pueden propiciar una resolución de las crisis o bien el estancamiento.

Entre los moduladores del estrés de carácter personal, debe tenerse en cuenta las creencias, experiencias y aprendizajes particulares del individuo que le permiten a este tener una valoración de las crisis que sea más acorde a un proceder efectivo o más importante a manejar el estrés como un factor no disruptivo en la vida cotidiana. Bajo estas consideraciones, Vingerhoets y Marcellissen (citados por Palmero y cols.; 2002) destacan que los principales elementos moduladores del estrés son los factores situacionales, los de personalidad y los socioculturales.

1.8.1 El control percibido del estrés.

Lo que se percibe respecto de las fuentes de estrés a las que están sometidos los sujetos, depende en gran medida de que se pueda dar una salida efectiva a los sucesos estresores de la vida cotidiana. A este respecto, “el impacto de las fuentes de estrés sobre el organismo depende, al menos, de la magnitud de la propia fuente y del propio control que se pueda ejercer sobre ellos” (Palmero y cols.; 2000: 518).

De esta manera, la percepción de control debe ser entendida como una capacidad de alcanzar metas y lograr objetivos, de esta manera, esta característica es

un modulador fundamental para la conducta del individuo desde la perspectiva subjetiva de la persona. “Diversos conceptos y líneas de investigación indican la importancia de la percepción del control sobre la propia vida.” (Papalia y cols.; 2010: 57).

Como es evidente, en diversas concepciones teóricas del desarrollo humano y hasta para el sentido común, tiene una gran importancia lo que el individuo percibe de sí mismo en cuanto a capacidades para responder a situaciones de diversa índole.

El concepto de autoeficacia dentro de esta línea, se vuelve esencial para poder entender la manera en la que el sujeto se siente motivado y capaz para cumplir con determinadas tareas. Bandura (citado por Papalia y cols.; 2010) define la autoeficacia como la creencia optimista en las propias habilidades y capacidades, en cuanto a ser instrumentos para lograr objetivos concretos.

El control percibido y la efectividad de su efecto modulador sobre la conducta y el estado anímico del individuo, están basados fundamentalmente en la información que tiene el sujeto respecto a los sucesos estresores y de la manera en que esta información se procesa.

Rotter (referido por Lozano y Luciano) describía otro aspecto fundamental dentro de los moduladores de la conducta internos del individuo, explicando el “locus de control” como el sentimiento persistente de que los sucesos en la vida dependen de factores de carácter externo a ellos mismos, o planteando de la misma manera, un

conjunto de sentimientos fuertes que implican que el control de las situaciones de la vida están en el dominio interno de las personas: esto fue definido como locus de control externo y locus de control interno, respectivamente.

La idea de que una actitud positiva es definitoria frente a una actitud pesimista para lograr objetivos, si bien parece ingenua al escrutinio de la lógica, es normalmente aceptada por la psicología contemporánea, y son numerosos los autores que sostienen que se tienen más oportunidades de triunfar si se piensa que en efecto se puede hacerlo; si de hecho se hace esto, en consecuencia trae como experiencia un reforzamiento de la actitud positiva, tal como lo expone el poeta romano Virgilio (70 a. c.) en la Eneida: “Ellos pueden, porque creen que pueden” (mencionado por Papalia y cols.; 2010).

Dentro de las herramientas de control de estrés percibido, es importante considerar los conceptos de desesperanza aprendida y autodeterminación como una contraposición de posturas que pueden propiciar o delimitar la capacidad de una persona para considerarse capaz y dueña de sí misma al momento de resolver problemas.

Seligman (mencionado por Papalia y cols.; 2010) propone que las personas depresivas u oprimidas por una gran tensión, se vuelven pasivas porque consideran que sus esfuerzos no tienen efecto sobre las situaciones específicas que afectan sus vidas. Este autor describe esos síntomas como parálisis de voluntad, resignación pasiva y apatía inmovilizadora.

Diversos estudios confirman que los sistemas que propician la dirección de la conducta, promoviendo el control personal sobre aspectos comunes de la vida cotidiana, de hecho afectan y alientan la salud y la felicidad. Por ejemplo, los estudios expuestos por Deci y Ryan (citados por Papalia y cols.; 2010).

Otros estudios mencionados por Papalia y cols. (2010) se presentan a continuación:

- Los prisioneros a los que se les da cierto control sobre su entorno experimentan menos estrés, sufren menos enfermedades y cometen menos actos vandálicos. (Ruback y otros, 1986; Werner y Cols., 1987).
- Los trabajadores que tienen libertad de acción para realizar sus tareas y tomar decisiones, experimentan un mejor estado de ánimo. (Miller y Monge, 1986)
- Los pacientes institucionalizados que pueden elegir en asuntos como qué comer en el desayuno, cuándo ver una película, dormir hasta tarde o levantarse temprano, pueden vivir más tiempo y muestran mayor nivel de satisfacción. (Timko y Moss, 1989).
- Los residentes de alberges para personas que no tienen hogar y que perciben que tienen opciones sobre en qué momento comer y dormir, y más control sobre su privacidad, tienden a mostrar una actitud más pasiva y mayor desesperanza respecto a encontrar una vivienda y una trabajo (Burn, 1992).

De esta manera, se da a entender bajo distintas situaciones y ámbitos que la capacidad de elegir, o al menos la percepción de poder tener la capacidad de elegir, es de una importancia fundamental para las personas, en cuanto a que les permite la certeza de poder ser eficaces en ante las exigencias del ambiente, y de manera más importante, permite la idea fundamental de libre albedrío como motivador positivo de la conducta humana.

1.8.2 El apoyo social.

El apoyo social se entiende como la facilidad que tienen las personas para recibir ayuda tanto en especie como emocional de la comunidad en la que viven, de sus familias, de sus amigos y de otras personas en general. La presencia de este modulador puede ayudar enormemente a reducir el estrés y a afrontar diversas situaciones difíciles como enfermedades crónicas, llegando incluso a influir de manera definitiva en la capacidad de las personas para recuperarse físicamente de una situación crítica.

Los recursos para afrontar las situaciones estresantes tienen a su vez un impacto fundamental en la manera de entender las mismas, y ello está relacionado con el aumento o con la vulnerabilidad respecto a ciertas enfermedades. Se ha definido el apoyo social como “las provisiones instrumentales o expresivas, reales o percibidas, aportadas por la comunidad, las redes sociales y los amigos íntimos” (Cascio y Guillén; 2010: 189).

Como mencionan estos autores, si se percibe que el estrés es el resultado del desequilibrio entre recursos y exigencias cotidianas, entonces se entiende la importancia de las relaciones sociales en cuanto a medios de apoyo para superar las crisis. Hay dos opiniones diferentes respecto de la influencia del apoyo social, la primera es llamada la hipótesis del efecto primario y explica que cuando las personas están expuestas a estresores sociales, estos solamente tienen efectos sobre los individuos que tengan bajos niveles de apoyo social.

Sin embargo, estas hipótesis también sostienen que en ausencia de estresores, su papel no influye sobre el bienestar y se limita únicamente a proteger a las personas de los efectos patógenos del estrés. La hipótesis sostiene que los recursos asociados al apoyo social disminuyen significativamente el nivel de percepción del estrés, así como la percepción de amenaza, a la vez que redefinen la capacidad de respuesta.

La hipótesis del efecto directo o principal, por otro lado, afirma, que el apoyo social fomenta la salud y el bienestar, independientemente del nivel de estrés. Según esto, a mayor nivel de apoyo social, menor malestar psicológico y por el lado contrario, a menor nivel de apoyo social aumenta significativamente la incidencia de trastornos.

1.8.3 Personalidad.

La palabra personalidad no se encuentra plenamente definida, si bien hay una gran afluencia de perspectivas, es quizá la riqueza de teorías explicativas lo que vuelve difícil llegar a una conclusión única y global de la personalidad como concepto.

En lo único que no hay desacuerdo es en atribuirle a la personalidad una gran importancia al momento de delinear la conducta del sujeto, en general, la mayor parte de las definiciones de la personalidad se mueven con la orientación de explicar los motivos que mueven la conducta según Wepman y Heine (citados por Ledford; 2010).

Se entiende a la personalidad, al menos como teoría psicológica, como el intento teórico de describir, explicar y predecir la conducta humana, según lo explica parcialmente el autor anteriormente mencionado. De tal manera que se extiende la explicación sobre las cualidades descriptivas de las teorías de la personalidad, como un enfoque destinado a describir e interpretar la conducta humana, para de esa manera desarrollar una capacidad predictiva y descriptiva (Menherabain, citado por Ledford; 2010).

Norberck y cols. (retomados por Ledford; 2010) por otro lado, involucran en la comprensión de la personalidad a los aspectos antropológicos de la humanidad misma, en un intento por no restringir culturalmente las explicaciones con respecto a la personalidad, sino que estas sean equiparables a toda la humanidad, tanto a los individuos como las comunidades.

La explicación de la personalidad, por otro lado, vendría enfocada a entender de manera precisa la conducta de una persona dentro de circunstancias determinadas, para de esta manera orientar la explicación a un nivel más arriba; hacia el cambio o dirección determinada de la conducta en circunstancias específicas.

1.9 Los efectos disruptivos del estrés.

El sistema de ansiedad general se considera como el sistema de reacción biológico por el que el cuerpo se readapta de manera natural a situaciones de estrés; en la vasta mayoría de casos de estrés, convertidos en enfermedades psicosomáticas, el sistema de ansiedad general juega un papel determinante en definir la manera en que se manifiesta un desorden físico.

En circunstancias normales, el estrés sufrido de manera constante deriva en la aparición de trastornos de tipo alimenticio o de sueño, pero en el contacto cotidiano de estresores usuales con el cuerpo y el consiguiente control que se impone de manera natural en el organismo, para regular los niveles de cortisona crecientes, son lo que puede precisamente degenerar en una enfermedad crónica a largo plazo.

Una gran variedad de enfermedades como la hipertensión, las úlceras, la diabetes, las jaquecas y el cáncer, están directamente relacionadas con el estrés, aunque sería más correcto decir que su origen está realmente en la reacción generalizada del estrés que sufre el cuerpo cuando está expuesta a diferentes agentes físicos y biológicos que activan la reacción natural del cuerpo al estrés.

Por lo anteriormente expuesto, se puede decir que las enfermedades crónicas o, al menos, una proporción bastante amplia de las enfermedades más usuales, implican a la respuesta natural de cuerpo ante los diferentes estresores que se van sucediendo en la vida cotidiana de la persona. Por ello, en tanto que son respuestas

naturales del cuerpo ante los cambios del ambiente, también pueden deteriorar de manera significativa el organismo de la persona, esto tiene implicaciones directas en la manera en que el cuerpo reacciona frente a la enfermedad.

CAPÍTULO 2

AUTOESTIMA

La autoestima tiene una importancia fundamental en el desarrollo del individuo en cuanto a que es un instrumento psicológico de valoración propia y una manera de comunicarse con el medio, puesto que define la manera en que el individuo se relaciona con el entorno y al mismo tiempo, condiciona la clase de respuestas, tanto cognitivas, como emocionales y valorativas que una persona puede desarrollar frente a las circunstancias definidas por el entorno.

Dentro de las diversas definiciones de autoestima, están aquellas que se centran en la distinción especial que hay entre dicha característica como herramienta para definir la disposición del individuo frente al mundo que le rodea. Pero también existen otras acepciones que hacen más énfasis en la manera en que la autoestima predomina como factor valorativo intrínseco del individuo; por otro lado, están las posturas que le dan una mayor relevancia a la autoestima como un factor que impulsa la toma de decisiones en particular, y la conducta en general de los seres humanos.

Las distintas visiones que se plantean para describir la autoestima serán replanteadas y explicadas en el siguiente apartado teórico de manera ordenada comenzando por aportar una definición y una explicación de esta característica.

2.1 Concepto de la autoestima

Introducir adecuadamente al concepto de autoestima implica que necesariamente se deben definir las características fundamentales respecto de la misma, para asumir una diversidad de acepciones sobre este término, a la vez que se ponen en consideración por su simplicidad y éxito al momento de describir de manera amplia pero eficaz, las diferentes cualidades que pueden describir satisfactoriamente el fenómeno psicológico que se entiende por la autoestima.

Primeramente, se define a la autoestima como una actitud, una forma natural de comportamiento, cognición y emocionalidad orientada hacia sí mismo. Es la disposición permanente según la cual el sujeto se enfrenta a sí mismo. Es una estructura persistente difícil de mover y cambiar, sin embargo es dinámica y moldeable, por lo tanto, puede crecer, perfeccionarse y mejorar. (Alcántara; 1990).

Cava y Musitu (2001) al citar a Lila, definen la autoestima como satisfacción personal del individuo consigo mismo, la eficacia de su propio funcionamiento y una actitud evaluativa de aprobación.

A estas concepciones de la autoestima como fenómeno psicológico, cabe agregar otros intentos por concretar y definir más específicamente la manera en que se entiende la acepción fundamental de la autoestima.

La autoestima puede comprenderse como un proceso psíquico activo y continuo, que está determinado principalmente por lo que las personas proponen ser y en consecuencia, hacen. La autoestima es igual al éxito que se obtiene en las actividades que el individuo emprende, dividido entre las “pretensiones” que espera alcanzar, es decir: metas y valores personales (James, referido por Branden; 2008).

Branden, respecto a la idea de James, rescata que “el hecho de vivir bajo nuestros estándares y valores personales (los cuales James llama pretensiones) está relacionado con nuestra autoestima” (2008: 334)

En otra definición que corresponde a Coopersmith (1978), se entiende a la autoestima como una evaluación que la persona hace de sí misma, a través de una actitud de aprobación o por el contrario, de desaprobación, y además, indica en qué punto la persona se considera capaz de lograr sus metas.

Se han hecho muchas aportaciones importantes al concepto de autoestima en el campo de la psicología social, dado que es una característica fundamental del individuo, aunque es en el trasfondo de las relaciones sociales que el desarrollo psicológico del individuo se encuentra en constante interacción con el medio ambiente. Esta interacción es básica en la formación de la personalidad del individuo, por tal motivo, al definir el concepto de autoestima es necesario que se tenga en cuenta que más que ser una expresión de componentes psicológicos y emocionales aislados, que fluyen como conductas reflejadas hacia el medio ambiente, “el concepto que cada

persona tiene de sí misma es único y determina en gran medida la interpretación que da de la realidad y sus interpretaciones consiguientes” (Verduzco y cols.; 2004: 20)

Así, se puede entender que la autoestima es vista como una construcción psicológica, en la que la autopercepción del individuo está estrechamente asociada de una manera recurrente y constante a la interacción con el ambiente, entendiendo la autoestima como una estructura psicológica influida por el ambiente y que a su vez, influye de manera significativa en la percepción del sujeto y en su autovaloración, constituyendo su personalidad, respecto a sus relaciones con el mundo (Carrión; 2007).

Siguiendo el argumento del autor citado, se entendería a la autoestima como la manifestación de estos elementos internos de la psique que constituyen una representativa parte de la personalidad del individuo, ya que son producto de la constante interacción con los distintos niveles ambientales en los que se desenvuelve una persona, como: el macrosistema global, que encierra al estado, la geografía y las organizaciones regulatorias de control y gestión social, Así como las relaciones interpersonales más próximas y directas: el trabajo, la escuela, el grupo de amigos y el ambiente directo en el que se desarrolla la personalidad.

Por otro lado, cabe destacar la definición que Alcántara (1990) aporta con respecto de la autoestima, describiéndola como una estructura estable, difícil de mover y cambiar, pero al mismo tiempo con una naturaleza dinámica, la cual puede crecer y relacionarse íntimamente con actitudes particulares del individuo, a medida que el

desarrollo del individuo se va dando. De esta manera se explica a la autoestima como el resultado de la unión de los diferentes hábitos y otros derivados del carácter y la personalidad del sujeto.

La definición que aporta Alcántara (1990), también está íntimamente relacionada con la postura de considerar a la autoestima como una parte integral de la personalidad, estando estrechamente ligada con las actitudes, lo cual conlleva necesariamente a analizar la autoestima como un factor sujeto a la percepción del individuo: su forma de pensar, evaluarse a sí mismo y a otros, además de su percepción general del mundo y la sociedad.

Con base en esto, Alcántara (1990) sostiene que la autoestima, si bien no es la conducta misma, es parte inseparable de la motivación que dirige la conducta hacia fines específicos en una persona. Así, dicha variable será abordada a través de un punto de vista que la entienda como una construcción dinámica cambiante en constante reconstrucción y sujeta a variables del entorno, como lo son: la estructura familiar, el contexto social, las diferencias individuales de cada persona para afrontar diferentes niveles de presión social, las aspiraciones y pretensiones personales, la autoeficacia del individuo aunada a la propia percepción del nivel de eficacia personal que tenga en diversas situaciones; todo lo mencionado anteriormente debe plantearse teniendo en cuenta el ambiente macro sistémico en el que está inmerso el individuo.

Para poder formar una visión integral de la autoestima como componente estructural irreductible en la personalidad del individuo, antes se hará un análisis de

varios conceptos relativos a la psicoafectividad, como el concepto de autoeficacia y el desempeño en las relaciones interpersonales, esto para poder entender mejor a la autoestima en relación con las conductas, actitudes y elementos del sujeto, para tener una visión más amplia de los aspectos que abarca la autoestima en relación con las diversas circunstancias en las que se presenta en la vida de una persona.

Las explicaciones que existen acerca de la autoestima como complemento fundamental del desarrollo de cualquier individuo, tienen como se puede apreciar más de una dimensión, no solamente de autoevaluación constante hacia el interior del individuo sino también de percepción respecto al mundo, una ejemplificación para entender más claramente esto se puede describir como que “la autoestima se considera como un elemento relacionado con la percepción de la realidad y el comportamiento” (Verduzco y cols.; 2004: 20)

2.2 Características principales de la autoestima

La autoestima es entendida como una herramienta de control básica a partir de la cual es posible dar dirección a la manera en que se actúa, pues básicamente determina la validez de los juicios que una persona realiza de manera constante, en el actuar cotidiano, siendo fundamental para la confianza básica del individuo, para que este torne sus opiniones en consecuencias, y transforme en acciones los juicios que acepta como verdaderos.

Hay una expresión que se debe abordar respecto de la autoestima, y básicamente es la de asumir sus características, las cuales cabía recalcar son de la más diversa índole y se observan desde distintas perspectivas; el asunto en cuestión estribaría en determinar, al menos de manera general, que la autoestima es una construcción subjetiva en donde influye el ambiente y a su vez, es también una serie de procesos psicofisiológicos; las emociones y su manejo dentro de la concepción individual de una persona implican entender tanto percepciones influenciadas por el ambiente, como predisposiciones biológicas estructuradas en un todo funcional.

La forma en la que se aborda la autoestima implica todas las cuestiones involucradas tanto psicosociales, como biológicas, esto incluye la formación de las percepciones subjetivas de una persona y la influencia de la salud física en la estabilidad emocional.

Branden mencionaba que no hay juicio de valor que tenga más importancia para una persona, que la valoración que esta hace de sí misma, con esto el autor pretende dar un origen funcional a la autoestima, y la describe como una forma de autoevaluación a la que el individuo recurre de manera ineludible para definirse a sí mismo. Otro aspecto que sería importante rescatar de lo que menciona el autor es que, según sus palabras, “las personas suelen experimentar esta valoración, no como un juicio consciente, manifiesto verbalmente, sino bajo la forma de un sentimiento, que puede ser difícil de aislar e identificar.” (Branden; 2008: 191).

Así, se entiende a la autoestima como una percepción racional del medioambiente y además, como un sentimiento, una percepción indefinida que el individuo hace apenas consciente durante el transcurso de su vida, entendiendo así que la autoestima como un proceso de valoración personal y a su vez del ambiente, pero que por otra parte, no tiene una forma determinada por las circunstancias específicas en las que se da, sino que es parte del universo psíquico de una persona y sus características específicas vendrían determinadas por una mezcla de ambiente-crianza, salud física y personalidad-temperamento.

2.2.1 Características presentes en los niveles de autoestima.

Coopersmith (1978) señala que los individuos presentan diversas formas y niveles perceptivos desde distintas formas de autoevaluación personal, así como importantes diferencias respecto del patrón de acercamiento y de respuesta ante los estímulos ambientales. Por lo mencionado anteriormente, es importante recalcar la diferencia entre las áreas donde se hace la evaluación de la autoestima, al menos de manera general, haciendo énfasis en los contextos familiar, social y académico, además de la interpretación intrínseca del sujeto respecto a sí mismo, estos integran los contextos de la autoestima.

Otro aspecto en el que se puede observar la variación de un individuo a otro es mediante el análisis de los niveles y las características de cada uno; hay niveles particulares de la autoestima, los cuales son clasificados como alta, media y baja, lo cual implica diferencias significativas entre posiciones particulares frente al entorno.

Los niveles de la autoestima según Fierro (citado a por Domenech; 2005), son los indicadores más sensibles en la construcción de la identidad personal, afectando de este modo a todos los aspectos de la experiencia, determinando la conducta en cuanto a que define las actitudes de los sujetos; la actitud de evitar situaciones de ansiedad, por ejemplo, o la de juzgar hostil el ambiente social, o por otro lado, subestimar las propias cualidades, son valoraciones intrínsecas del sujeto que dirigen su conducta frente a situaciones y contextos particulares del día a día.

Sin embargo, se consideran los niveles de autoestima nominados como baja, media y alta, son retomados para explicar de manera teórica las características que presentan los individuos, estos niveles están formulados para describir las diferencias entre las personas, respecto a la manifestación de la variable autoestima y son los que se describen a continuación.

El nivel de autoestima baja supone una serie de dificultades manifiestas al momento de enfrentarse a dificultades causales que se pueden presentar a lo largo del desarrollo y que vienen siendo inevitables, de ahí surge que el nivel de autoestima baja se caracteriza por múltiples estrategias de evitación de conflictos y un marcado desamparo frente a situaciones particulares, de tal manera que la tercera característica más sobresaliente es la marcada dependencia a personas o situaciones específicas, que se vuelven necesarias para que la persona pueda mantener un nivel de confianza suficiente para paliar las situaciones adversas, mas no para resolverlas. Las características conductuales recurrentes de una persona con autoestima baja según Clark y cols. (2000), son la tendencia a desmerecer su talento, la sensación constante

de falta de valoración por parte de los demás, la sensación recurrente de impotencia, una gran tendencia a ser influenciado, una marcada pobreza en expresión de emociones y sentimientos, eludirá las situaciones que le provoquen ansiedad, sentirá frustración con facilidad y asumirá constantemente el concepto de la culpa, ya sea atribuyéndosela a sí mismo o los demás.

Por otra parte Coopersmith (citado por González-Arratia; 2001) menciona que las características de un niño con baja autoestima son: la presencia marcada de prejuicios, se aferra permanecer estático o dirigir su vida a donde los demás le indican, además de que se le dificulta relacionarse con el sexo opuesto, sus trabajos tienen deficiencias constantes, tiene una minusvalía de sí mismo, y siente un rechazo hacia los demás, al grado de humillar, tiene una carencia en la expresión afectiva, desconfía básicamente de sí mismo y de los demás por extensión.

La autoestima entendida dentro del nivel medio de la clasificación anteriormente nombrada, es el nivel normal, el cual se supone sería característico de aquellas personas que pueden lidiar con las situaciones sin recurrir a la evitación del conflicto, ni a la evasión de problemas, estas personas tienen herramientas significativamente más eficaces al momento de confrontarse con los problemas que causalmente se les presentan a lo largo de la vida, y por lo tanto, su actitud a la confrontación es más saludable, en cuanto se entiende que son significativamente más proactivas y orientadas a tomar medidas eficaces para la resolución de conflictos.

En concordancia con la presencia de una autoestima saludable, normal o en un nivel medio, se entendería que las repercusiones directas en la conducta, abarcan el actuar de manera independiente gracias al soporte emocional que le permite asumir una autonomía propia, también será una persona que asuma sus responsabilidades, dada su presteza e iniciativa personal, además, se espera que afronte retos con entusiasmo; entre otras características, están la de la valoración objetiva de sí mismo y de sus logros, poder mostrar un amplio abanico de sentimientos y emociones, la tolerancia a la frustración y el sentimiento de importancia bien balanceado para influir a otros.

El niño con autoestima alta, según Marcellach (citada por González-Arratia; 2001), hace amigos fácilmente, muestra gran entusiasmo en las actividades nuevas, puede jugar solo a la vez que con otros niños, sin que la diferencia de sexos represente un problema; es más predispuesto a correr riesgos, además de ser creativo y realista con sus metas, tiene una valoración positiva de sí mismo, aprecia a los demás y les tiene confianza, además de conocer y expresar sus sentimientos, tener un criterio personal fuerte y ser más activo, por lo que muestra más éxitos en relaciones sociales y en el ámbito académico, aunque también estos sujetos pueden ser más inseguros en su valía personal, lo que a su vez los orienta a la actividad en las interacciones sociales.

Según Branden (2011), no es posible tener demasiada autoestima, las personas que al parecer la muestran en un grado mayor al normal, según este autor, tienen problemas de incomodidad en presencia de personas con una autoestima normal, les

irrita la presencia de gente que denota entusiasmo, tienden a la ansiedad, con sentimientos de envidia, e intentan sabotear el crecimiento de los demás, usando diferentes estrategias, sobre todo las críticas ofensivas.

La autoestima entendida como en el nivel alto, implicaría una manera de entender la realidad a través de un mundo perceptivo propio que sea completamente coherente con las reacciones del individuo. Algunos autores como Branden (2008) apelan a un término conocido como “autoestima falsa” para argumentar que la alta autoestima puede enmascarar una forma velada de desequilibrio emocional y cognitivo respecto a la propia autoimagen, caracterizado por la grandiosidad y la exacerbación de diferentes aspectos de la identidad personal, más allá de la coherencia personal que pueda plantear el comportamiento de la persona, aun si esta obedece a una observación subjetiva de los demás.

2.3 Aspectos del ámbito académico en los que influye la autoestima

Dentro del ámbito académico, la autoestima tiene una gran relevancia en una gran diversidad de áreas del desarrollo y del aprendizaje, por ejemplo, está la forma en la que la autoestima condiciona el aprendizaje, debido a que “la adquisición de nuevas ideas y conceptos depende en buena medida de nuestras actitudes básicas” (Alcántara: 1990: 10-15).

Otro aspecto importante en el que la autoestima influye en el ámbito escolar, es que como actitud básica frente a la vida, esta permite superar dificultades, dándole así

a la persona la capacidad para enfrentar situaciones adversas que se van dando durante su desarrollo, además de que siendo la autoestima un factor primordial de la autovaloración, tiene una gran importancia en la manera en que el individuo se ve a sí mismo, desde sus capacidades y posibilidades como persona; por lo tanto, la autoestima es un importante motor de la motivación y a la vez, de la responsabilidad personal, entendida como la actitud de una persona para verse capaz frente a las tareas que le corresponden, aspecto que es fundamental para valerse en el ámbito académico.

A su vez y por los mismos motivos que fomentan la iniciativa en una persona con una autoestima saludable, la creatividad se vuelve una capacidad que viene implícita con la toma de decisiones que se dan en una persona que tiene un sentimiento de suficiencia frente al mundo. Alcántara (1990), dado lo mencionado anteriormente, expresa que para fomentar la iniciativa y la creatividad, que son factores fundamentales en los modelos académicos actuales, es necesario fomentar una autoestima saludable en el alumno.

Como menciona el autor anterior, la autonomía es un factor primordial que se va dando con el desarrollo de habilidades propias durante el transcurso de la vida de una persona, la autoevaluación que dicha persona hace de sus habilidades y actitudes hacia la vida, se decantan de una manera determinada; al mismo tiempo, la autoestima es el factor que fundamentalmente le permite sentirse autónomo con respecto a los demás, en el sentido de albergar un sentimiento de independencia y suficiencia frente a las dificultades que se le presentan en su vida diaria, tal aspecto es muy importante

al tener en consideración la naturaleza de las relaciones que las personas tienen entre sí, dentro del ambiente académico, y de cómo estas relaciones influyen en el desempeño.

Además cabe aclarar que la presencia un autoconcepto fuerte y bien definido para un individuo, le facilita tener relaciones sociales saludables, debido que fomenta un autoconcepto adecuado de sí mismo, lo cual conlleva el respeto hacia sí mismo, que se puede exteriorizar de manera apropiada con los demás, aspecto que es importante para mantener relaciones sociales saludables dentro de la escuela.

Alcántara (1990) también menciona que desde la valoración personal se comprenden las cualidades de una persona como parte de un proyecto a futuro, lo cual a su vez guía la proyección del individuo hacia nuevas metas; todo lo anterior a partir de la autoconfianza como base de una actitud emprendedora, una motivación constante e intrínseca para el sujeto. Tomando el argumento anterior en cuenta, es deducible la importancia de la autoestima como factor principal en el desarrollo de la personalidad, siendo el núcleo de la motivación del sujeto, aspecto que es fundamental para mantener un desempeño adecuado en la escuela y mejorar el aprendizaje.

2.4 Factores socioambientales que influyen en la autoestima

Uno de los aspectos acerca de los factores del desarrollo que se debe tener en cuenta para entender el crecimiento psíquico y emocional de un individuo, son aquellas características que pertenecen a una manifestación única de la persona; estas son las

diferencias individuales. Si bien todos los estudios se basan en similitudes respecto a fenómenos particulares en poblaciones específicas, es necesario tener en cuenta, al menos de manera general, la presencia de ciertas características que a nivel individual hacen que las perspectivas que se tienen acerca del desarrollo de un sujeto varíen considerablemente. Según Papalia y cols. (2010: 10) “Algunas influencias sobre el desarrollo se originan fundamentalmente con la herencia o caracteres innatos heredados de los progenitores.”

Por otro lado, muchos de los cambios específicos que la persona va desarrollando a lo largo de su vida se vinculan particularmente con la maduración, los mismos autores mencionados anteriormente lo describen como el desenvolvimiento de la secuencia natural de cambios físicos y patrones de comportamiento. Durante toda la vida, la maduración influye en el desarrollo de procesos biológicos, de esto depende también el desarrollo del cerebro, por ejemplo, o de los órganos reproductivos, así como de sistemas completos del organismo.

De igual manera, también es de suma importancia tener en cuenta la influencia del ambiente en el desarrollo del individuo, el ambiente con el que coexiste el sujeto está determinado por las experiencias tanto antes como después del alumbramiento, dentro y fuera de vientre materno, la cultura y los factores ambientales, así como la calidad de vida, el tipo de trabajo, la alimentación, el acceso a la sanidad, la educación y muchos otros aspectos, tienen una gran influencia en la manera que se desenvuelve.

Es necesario comprender cómo conviven la naturaleza y la cultura en la manera en que se desarrolla la personalidad y el carácter de un individuo, por otra parte, se vuelve indispensable el analizar cada aspecto del sujeto tomándolo como una formación tanto de ambiente como de herencia. En consecuencia, resulta primordial entender la interpretación que existe entre la herencia y el ambiente, todo desde una perspectiva general debe ser llevado a una explicación particular.

Será de vital importancia, por lo mencionado anteriormente, tener en consideración las diferencias del individuo respecto a la normativa planteada por distintas explicaciones del desarrollo humano, puesto que “incluso los procesos que experimentan todas las personas varían en ritmo y en proporción de desarrollo.” (Papalia y cols.; 2010: 10). Los autores anteriormente mencionados describen los seres humanos son seres sociales que desde un principio se desarrollan en un contexto social, el cual sería entendido de esta manera como un ambiente o conjunto de circunstancias o factores que, si bien son entidades separadas del individuo, muchas veces incluso abstractas, son en efecto parte de él, en el sentido que lo definen como entidad individual mediante una influencia constante.

Para un significativo número de los infantes en el mundo, el contexto social más inmediato al inicio de sus vidas es la familia, son predominantes los modelos patriarcales que se asumen en la sociedad como formas convencionales de crianza, la familia sin embargo, es una estructura muy cambiante de una sociedad a otra.

La posición socioeconómica, por lo tanto, es importante de considerar, dado que influye en de manera indirecta a través de factores como el hogar y el vecindario, los cuales son contextos inmediatos en los que entra el contacto el individuo de manera cotidiana.

Papalia y cols. (2010: 12) definen a la cultura como “la forma de vida total de una sociedad o grupo, con sus costumbres, tradiciones, ideas, valores, idioma y productos materiales, desde las herramientas hasta las obras de arte, así como todas las conductas o actitudes que son aprendidas, compartidas y transmitidas por todos los miembros de un grupo social.”

La cultura es una estructura abstracta que está en constante cambio, debido a aspectos del medio y a los constantes contactos con otras culturas, en una época de medios globales y comunicaciones instantáneas, es más evidente como los cambios que se dan en relación con la cultura se vuelven constantes y manifiestos entre los individuos de distintas ubicaciones en el globo, no meramente por el uso masivo de medios de comunicación, sino también la constante migración e inmigración, los grandes movimientos de masas y el intercambio comercial en el que en el último siglo, se ha incluido la mano de obra capacitada como una mercancía más, situación que no se había dado en tal magnitud en toda la historia humana. El intercambio se vuelve tangible y constante como nunca, en la era de los mercados globales y con el comercio viene el intercambio cultural.

Todo esto tendrá una repercusión que no se termina de deslumbrar en la manera en cómo se plantean nuevas ideologías y se retoman conceptos como la religión y la nación en muchas partes del mundo, mientras en otras se descartan por su completa inadaptabilidad en el escenario moderno. Lo mencionado anteriormente afecta de manera general y completa la manera en que el individuo se apropia de nuevas concepciones, a la vez que desecha ritos o conductas de generaciones anteriores.

Por otra parte, también se da de modo muy frecuente y manifiesto el caso de los grupos e inclusive sociedades enteras, que se remontan o literalmente se inventan un pasado común, muchas veces inexistente y de carácter utópico, con el fin de reafirmar posturas ideológicas que justifican conductas aislacionistas. Un grupo étnico consta de personas unidas por una cultura, antepasados, religión, idioma u origen nacional, que las distingue y les aporta un sentimiento de identidad propio, lo cual lleva consigo todo un conjunto de ideas, actitudes y valores específicos y particulares de dicho grupo.

De manera general, las etnias remontan ellas mismas sus orígenes a un territorio determinado, lo cual implica reverberaciones históricas particulares, en las cuales conviven frecuentemente conceptos como religión, nación y cultura. Los sistemas étnicos tienen una importancia por demás relevante en cuanto que aportan un modelo muy particular y específico para la crianza: sistemas de enseñanza, sistemas de valores, la composición del hogar, las formas de producción, la alimentación y en general el ideario colectivo.

Respecto al termino raza, hay un aspecto digno de puntualizar: “el termino raza, que histórica y popularmente se ha utilizado para designar a una categoría biológica identificable, es de hecho un constructo social.” (Papalia y cols.; 2010: 13). Con esto se da a entender de manera clara que la raza, más que una categoría en sí misma, más bien es parte del constructo de la etnia que las personas hacen respecto de sí mismas y de personas que perciben como extranjeros o de culturas diferentes.

Si bien dicho concepto es evidente en casi todo contexto social al que se pueda referenciar hoy, no implica verdaderamente una categoría, dado que por ejemplo, en el caso de los caribeños y centroamericanos, a pesar de ser todos pueblos latinoamericanos, provienen de marcos históricos muy diferentes. Solamente tomando como a los mexicanos como cualquier pueblo de América, algunos serán descendientes de los esclavos negros de África, o de los inmigrantes europeos y asiáticos que por siglos llegaron al continente y que a su vez estaban conformados por docenas de nacionalidades distintas, o bien descendientes de los pueblos autóctonos que originalmente vivían en los territorios ocupados (que a su vez estaban formados por cientos de tribus y clanes diferentes), o bien descendientes del mestizaje de todos los grupos sociales anteriores.

Se entenderá como contexto histórico todas aquellas vivencias, experiencias y circunstancias muy particulares que se dan en un determinado momento de la historia y que por supuesto, abarcan también la vida de un individuo. Como ejemplos de estos factores se pueden mencionar: hambrunas, epidemias, guerras, crisis económicas, estallidos de violencia social, grandes desastres naturales, entre otras muchas

circunstancias. Tomando en consideración todo lo descrito hasta el momento, queda recalcar una diferenciación en la manera en que se presentan los factores que afectan el desarrollo de la vida de una persona; estos son los factores normativos y los factores no normativos.

Los factores normativos son entendidos como aquellas situaciones particulares que se presentan en una sociedad, en un momento y lugar determinado y afectan la vida de muchas personas de manera manifiesta, estos factores son muy previsibles dentro de ciertos márgenes y se dan de hecho, de manera general y constante, más que hablar de que afecta a una mayoría del género humano, se diría que afecta a todo el género humano invariablemente.

Sin embargo, hay excepciones y estas son los llamados factores no normativos, los cuales son factores inusuales que tienen gran efecto en la vida de un individuo en particular, porque alteran de manera profunda el ciclo vital de este. Estos son sucesos, si bien comunes, que ocurren en un momento atípico de la vida, representan oportunidades insólitas y grandes cambios en la vida de una persona, que pueden marcarlo de por vida y definir su personalidad de manera especialmente profunda.

Por todo lo mencionado anteriormente, se asumiría que la importancia fundamental de la autoestima radica en que en ella reside la base sobre la cual la conducta es motivada hacia diversas áreas de la vida de la persona, de dicho modo, la autoestima cumpliría con un efecto motivador sobre la conducta, dirigiendo a esta a su vez, hacia objetivos específicos.

2.5 Diferencias entre el autoconcepto y la autoestima

“Hay muchas imágenes de sí mismo” (Mora y Raich; 2005: 13). Con la expresión anterior se debe hacer reflexión sobre la gran variedad de expresiones de la autoimagen que las personas tienen de sí mismas, en distintos ámbitos y perspectivas con las cuales conviven de manera cotidiana y continua; el ser social, el ser individual, la nacionalidad, la etnia, cierto grupo social y en general, cada caracterización que la persona hace de sí misma, o bien, que interioriza para sí misma.

Mc Kay y Fanning (citados por Mora y Raich; 2005) describen cinco áreas diferentes en las que viene implicado el autoconcepto para una persona, además de que relacionan el principio de autoconcepto estrechamente con la percepción de uno mismo, en tanto que lo describen como un concepto paralelo de la identidad propia para explicar su sentido e importancia, Las áreas que describen estos autores son: social, familiar, académica, corporal y global; básicamente abarcan de manera general aspectos específicos que son de interés inmediato de una persona y sobre los cuales, la percepción subjetiva y la retroalimentación social es fundamental.

Además, los autores anteriormente mencionados describen otras áreas en las que la implicación del autoconcepto es fundamental para el desarrollo de la concepción de sí mismo, estas áreas son: el aspecto físico, las relaciones interpersonales, la personalidad, el rendimiento, la eficacia personal, el funcionamiento mental y la sexualidad; todos ellos son aspectos fundamentales, pero tomados desde la visión personal, incluyendo todos sus sesgos respecto a la retroalimentación social.

De esa manera, según Mora y Raich (2005), la autoestima estaría formada por la percepción y el autoconcepto, y la diferencia principal sería que el autoconcepto según estos autores, sería un ideal del sujeto como fruto de sus aspiraciones y fantasías, y la percepción funcionaría como un parámetro de la realidad (aunque sea de naturaleza subjetiva) para que la persona usara como medida para correlacionar sus aspiraciones en cada aspecto de su vida, con la percepción que recibe de dichos aspectos.

Teniendo en cuenta los aspectos anteriormente nombrados, se comprende que el autoconcepto es una estructura cognoscitiva formada por las creencias personales que una persona tiene de sí misma, mientras que la autoestima corresponde a una estructura afectiva, una reacción a estímulos específicos, y que más que responder a ideas, se basa en creencias o sentimientos poco definidos (Woolfolk; 2006).

2.6 Origen y desarrollo de la autoestima

Branden (2008) hace hincapié en señalar que la autoestima es un proceso natural que se desarrolla básicamente en la interacción del individuo con el medio ambiente, esto se da mediante la superación mediante herramientas intrínsecas del sujeto, de los diferentes niveles de aprensión que se van dando con cada situación nueva y desafiante que se presenta en el transcurso del desarrollo humano.

El autor anteriormente mencionado define a los factores que implican a la autoestima en una serie de factores específicos de la vida, prácticas formales del

desarrollo de la persona, Branden (2008) las denomina como el tomar conciencia de las acciones, práctica que vendría definida por asumir la responsabilidad personal sobre sí mismo; otro factor que este autor considera importante a nivel del individuo es la autoaceptación, además de la autoafirmación y el asumir compromisos.

Básicamente, lo que autores como Branden (2008) proponen respecto del desarrollo de la autoestima, es la postura del crecimiento personal frente al abandono percibido, entendiéndolo como un desarrollo de habilidades paulatinas, en las cuales en cada etapa que en la que el individuo se va desarrollando, presenta una situación en la cual se pone a prueba la disponibilidad y actitud básica del individuo sobre aspectos determinados de la vida, siendo de importancia fundamental la forma en la que el sujeto aborda las situaciones, dado que estas determinarán la manera en la cual se definen las actitudes de la persona frente al entorno, estas actitudes serían básicamente la identidad de la autoestima.

De esta manera la forma en la que se va formando la autoestima viene determinada por el paso gradual de las decisiones que la persona va tomando, y que gradualmente van conformando el grueso de sus actitudes hacia situaciones determinadas, de manera que su forma de ver el entorno, se verá definida por las ideas que mantiene sobre posturas que le dan carácter específico a su identidad como persona.

De esta manera, se comprende que la formación de valores, actitudes y otras disposiciones de la personalidad, vienen determinadas por la autoestima en función

del modo en que se van asimilando las experiencias, así es importante remarcar lo mencionado por Kaufman y cols. (2005), que la autoestima no es un aspecto innato definido con la concepción, sino una estructura intrínseca que gradualmente se va formando y modificando con el aprendizaje durante la niñez y la madurez temprana.

2.7 Componentes de la autoestima

Alcántara (1990) hace mención de los elementos que de manera integral constituyen a la autoestima como estructura funcional en el ser humano, diferenciando a los elementos constitutivos de la autoestima con base en sus características psicológicas, afectivas o conductuales. De lo anterior se entiende que por lo tanto, la autoestima es la expresión de una gran variedad de actitudes y creencias.

En primer lugar, se considera al componente cognitivo de la autoestima, siendo su característica central y la que lo define, el ser el conjunto de ideas, opiniones, creencias, percepciones y en general, todo el procesamiento de la información que pasa por la parte intelectual de la persona; con base en esto, el autoconcepto y las ideas en las que se basan la identidad y también relativas a los juicios de valor, teniendo estas características un lugar muy importante en la consolidación de la personalidad.

También se debe tener en cuenta el elemento afectivo de la autoestima, la naturaleza exacta de los sentimientos de una persona, estaría, según esta perspectiva, orientada a la valoración en función de aspectos negativos, en contraposición a

aspectos positivos. La postura claramente dualista del pensamiento más inmediato, tiene como consecuencia puntos muy definidos desde los cuales es posible que el sujeto entre en categorías muy definidas, al juzgar sus actos y los de los demás, tan contrarias como la admiración o el desprecio.

El integrante conductual del modelo propuesto por Alcántara (1990) para explicar la autoestima, es el componente integrador, a su vez, de los otros dos componentes, en cuanto a que es expresión del universo psíquico y afectivo del sujeto; puede traducirse en tensión por una situación en particular, o en intención dirigida a modificar ciertos actos en particular, así como también estar enfocada en la decisión de llevar a cabo o consumir una determinada conducta y en ese sentido, se entendería como la autoafirmación de la persona frente a las circunstancias a través de su actuación.

CAPÍTULO 3

METODOLOGIA, ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

El presente apartado de la investigación expone de manera sustancial los resultados obtenidos a través del análisis de los datos, además de aportar información teórica respecto al manejo que se hizo de los datos obtenidos y la manera en que se realizó la valoración estadística resultante del análisis de dicha información.

Es importante recalcar que junto con los aspectos anteriormente mencionados, también se encuentran los datos numéricos de la investigación, expuestos tomando en cuenta su relación con el marco teórico, sintetizado en los capítulos uno y dos, además de remarcar la relación entre las dos variables planteadas en el presente estudio.

Además, se encuentran sintetizadas las conclusiones resultantes del análisis estadístico de los datos de campo en relación con los diferentes objetivos resultantes de la información planteada en los capítulos estrés y autoestima.

3.1 Descripción metodológica.

En la descripción metodológica se abordarán los diferentes elementos que se han aplicado en el marco del proceso de la investigación y en la evaluación de resultados de la presente investigación. Por lo tanto, se explican de manera breve las

características del enfoque que se aplicó en el estudio, además el tipo de estudio, el alcance de la investigación y el diseño utilizado. Asimismo, se indica con base en qué parámetros se dio la selección de la muestra, la manera en que se proyectó el estudio y el valor que aporta para la investigación, en particular, cada elemento mencionado.

El enfoque desde el cual parte el presente estudio es cuantitativo, siendo además un estudio de tipo no experimental, el cual fue aplicado a través de un esquema transeccional, el alcance del estudio es correlacional respecto a las dos variables de la investigación: la autoestima y el estrés.

3.1.1 Enfoque cuantitativo.

Cuando se habla de enfoque se debe entender como la manera en que se aborda una cuestión particular, llámese también el punto de vista, o la forma particular para hacer una aproximación hacia un fenómeno específico.

La manera en que se aplica un enfoque de manera específica, permite en primera instancia el llevar a cabo la evaluación y la observación de fenómenos, a partir de lo cual se establecen suposiciones o ideas como consecuencia de la observación y de la evaluación realizadas, luego de lo cual es necesario demostrar el grado en que dichas suposiciones son en efecto comprobables, revisando tales nociones con base en las pruebas o los análisis, a partir de lo cual es posible proponer nuevas observaciones y evaluaciones para esclarecer, modificar y fundamentar las suposiciones e ideas, proyectando la posibilidad de generar otras.

Hernández y cols. (2014) definen al enfoque cualitativo como un conjunto de procesos secuenciales, con etapas establecidas en un orden riguroso que hay que seguir; se debe, según estos mismos autores seguir, una idea en particular y de ahí ir definiendo y acotando, para una vez que esta ha sido delimitada de manera concisa se puedan establecer objetivos y preguntas de investigación; posteriormente, se revisa la literatura y se construye un marco o una perspectiva teórica al respecto; de los cuestionamientos que surgen del desglose teórico surgen hipótesis o preguntas clave para la investigación, además de que se determinan las variables del estudio.

Hecho esto, se traza un plan o método a fin de probar la veracidad de tales cuestionamientos. Dicho plan es el llamado diseño, el cual se explicará más a detalle en un apartado propio. El diseño está pensado para ser aplicado en un contexto definido. Las mediciones resultantes se analizan utilizando métodos estadísticos y de ahí se extrae una serie de conclusiones, con base en las preguntas de la investigación o en las hipótesis.

Entre las características específicas del enfoque cualitativo, cabe recalcar que al estar basado en la posibilidad de cuantificar, surge precisamente de la necesidad de hacerlo respecto de ciertos fenómenos; para que esto se pueda lograr el investigador inicia planteando un problema de estudio concreto y delimitado, precisamente en el sentido de que pueda ser cuantificable y comprobable, por lo tanto, las preguntas de la investigación tratarán sobre preguntas específicas.

Una vez que el problema del estudio ha sido planteado de manera concreta, se debe proceder a hacer una revisión bibliográfica de las investigaciones relacionadas con el actual problema de investigación; a partir de dicha revisión se construye un marco teórico, el cual va a guiar el estudio durante todas sus etapas.

Del marco teórico de investigación también derivarán las hipótesis, tales cuestionamientos serán sometidos a prueba mediante el empleo del o de los diseños de investigación apropiados; de los resultados del empleo del diseño surgirán a su vez resultados que corroboran o niegan las hipótesis de la investigación, lo cual sirve para dar confianza a las afirmaciones o rechazarlas, del mismo modo que se da con las teorías.

3.1.2 Estudio no experimental.

Un diseño no experimental se entiende como una investigación en la que no se manipulan directamente las variables, es decir, que no se ejerce influencia de manera deliberada o controlada sobre las variables de un estudio, ni sobre los sujetos, de tal manera que en la investigación no experimental lo que se hace es observar cómo se dan los fenómenos en su contexto, sin influir significativamente en estos.

En estos estudios no se generan cambios ni se guía a los sujetos hacia ciertas situaciones específicas, sino que por el contrario, se busca observar y medir los fenómenos y las reacciones de los sujetos ante estímulos naturales que se dan en su propio ambiente (Hernández y cols.; 2014).

En resumen y tal como es el caso del presente estudio, en los diseños de tipo no experimental se procede a aplicar un esquema que no busca controlar el ambiente en el que se desenvuelve el fenómeno estudiado, sino que pretende considerar las variables implicadas en los aspectos estudiados y, a partir de eso, formular explicaciones que coincidan con los aspectos medidos o susceptibles de análisis, que se presentan dentro del marco de la investigación contemplada.

3.1.3 Investigación transversal o transeccional.

La investigación transversal tiene el objetivo de ser aplicada para entender cómo se da la relación entre variables en un momento determinado, su característica principal implica el hacer una medición útil para una situación o momento muy específico.

La investigación en los diseños no experimentales transversales se centra principalmente en analizar cuál es el nivel o la manera en que se dan los fenómenos en determinadas circunstancias y momento, también evaluar una situación, comunidad, evento, fenómeno o contexto en un punto del tiempo o también sea el determinar o ubicar cual es la relación entre un conjunto de variables en un momento (Hernández y cols.; 2014).

Finalmente, se debe tener en consideración que el objetivo principal de los estudios de corte transeccional, es conocer una variable o un conjunto de variables en un contexto, situación o población determinada y lo principal: en un momento

específico; en esta investigación se aplica a un problema del que se ha estudiado anteriormente, con el motivo de conocer sí, bajo las perspectivas predominantes en las teorías convencionales del desarrollo, se dan las mismas conclusiones sobre la interrelación entre autoestima y ansiedad o estrés, en efecto, dentro de una relación de influencia mutua, tal como apoya la teoría, o si existen otros factores que deban tomarse más en cuenta al proponer dicha relación.

3.1.4 Alcance correlacional.

El estudio aplicado a la presente investigación es de tipo correlacional, esto respecto a dos variables que se tienen en consideración. Estos estudios tienen como finalidad la de entender la relación que hay entre dos o más variables, en un contexto específico y en circunstancias determinadas, esto lo hace a partir de determinar el grado de aproximación que hay entre una variable y otra (Hernández y cols.; 2014).

Para lograr determinar el grado de vinculación entre las variables en un estudio correlacional, primero se comienza por medir cada una de las variables, después de lo cual se procede a cuantificar y a analizar la vinculación entre estas, con base en eso se pueden comprobar las hipótesis o descartarlas.

Las correlaciones que se establecen en el estudio y que se asumen como hipótesis, deben estar apoyadas en pruebas y estándares estadísticos que a su vez, apoyen que de hecho dicha relación existe y se da de una manera significativa, entre

los factores que determinan el modo en el que se presenta un fenómeno (Hernández y cols.; 2014).

Evidentemente, se comprende que una correlación debe quedar establecida entre sujetos de una misma población y de circunstancias muy similares, por ejemplo, la calidad de trabajo de los obreros de la fábrica de coches no se compararía con la satisfacción laboral de otros obreros de una empacadora, básicamente porque son dos poblaciones diferentes, en circunstancias no comparables.

La investigación correlacional tiene, aunque en un nivel meramente parcial, un valor explicativo, al dar a conocer las relaciones que pueden o no existir entre dos variables determinadas; en ese sentido, aporta información explicativa respecto a las cualidades que se están analizando, o mejor dicho, respecto a las relaciones causa-efecto que se llegan a dar entre los fenómenos (Hernández y cols.; 2014).

3.1.5 Técnicas de recolección de datos

Las técnicas utilizadas para la recolección de los datos expuestos en el presente análisis, implican la aplicación de tests psicométricos con su posterior interpretación estadística, además, cabe destacar las facilidades otorgadas por la institución donde se realizó el estudio, respecto a la facilitación de información socioeconómica sobre los sujetos investigados y otros datos relativos al contexto escolar.

Las técnicas de recolección de datos estadísticos fueron: la Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños, Revisada (CMAS-R), así como la escala conocida como Test de Autoestima Escolar (TAE-ALUMNO), cuyos detalles se explican enseguida.

3.1.5.1 Sobre la escala de ansiedad en niños

El test utilizado para evaluar los niveles de estrés en los alumnos de entre 8 y 12 años, fue la Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños, Revisada (CMAS-R) la cual fue creada por Reynolds y Richmond en 1997; esta prueba consta de 37 reactivos y fue diseñada para valorar el nivel y la naturaleza de la ansiedad en niños y adolescentes de 6 a 19 años, puede aplicarse de manera individual o colectiva. El individuo responde a cada afirmación al encerrar en un círculo la respuesta “sí” o “no”, según corresponda.

El test brinda la puntuación de ansiedad total, el cual se divide en cuatro subescalas, las cuales son: ansiedad fisiológica, inquietud/hipersensibilidad, preocupaciones sociales/concentración y los reactivos de control o de mentira. Los datos psicométricos de este instrumento son: un índice de confiabilidad de 0.80 calculado mediante la prueba alfa de Cronbach; de igual manera, para lograr la validez se usaron varias modalidades: de contenido, de criterio, concurrente y de constructo.

3.1.5.2 Sobre la escala de autoestima en niños.

El TAE-ALUMNO evalúa la autoestima de alumnos de educación general básica vía autopercepción. El TAE-ALUMNO es un test de *screening* o tamizaje, es decir, es una evaluación general que permite el nivel de autoestima de niños de 8 a 13 años en relación con una norma estadística establecida por el curso y por la edad, y determinar si ese rendimiento es normal o está por debajo del nivel esperado, de acuerdo con dicha norma (Marchant y cols.; 2005).

Este test se conformó de acuerdo con una selección de ítems del test americano Piers Harris. Fue elaborado por las psicólogas Teresa Marchant, Isabel Margarita Harris y Alejandra Torretti en 1991 y estandarizada en 1997. El test se compone de 23 afirmaciones frente a cada una de las cuales el niño debe contestar “sí” o “no”.

El test puede ser administrado en forma individual o en forma colectiva, da un resultado único, puesto que no tiene subescalas, y los ítems que lo conforman pertenecen a las seis subescalas del test original: conducta, status intelectual, apariencia física y atributos, ansiedad, popularidad, felicidad y satisfacción.

El test TAE-ALUMNO tiene un nivel de confiabilidad de 0.95 obtenido mediante el análisis de consistencia interna a través de la prueba alfa de Cronbach. Asimismo, se hizo una evaluación de la validez concurrente del instrumento, obteniendo resultados satisfactorios (Marchant y cols.; 2005).

3.2 Población y muestra.

Seleccionar una muestra o una población para un estudio cuantitativo requiere de la elección de casos representativos para los cuales se puedan generalizar características o hipótesis, planteadas con la finalidad de construir o plantear teorías que aporten información respecto al fenómeno dentro del ámbito estudiado en la población seleccionada, mediante técnicas específicas de selección y análisis estadístico de datos.

3.2.1 Delimitación y descripción de la población

El universo o población se define como el conjunto de casos que concuerdan con especificaciones determinadas por el estudio (Hernández y cols.; 2014). En el caso de la presente investigación, se considera como el universo a los niños que cursan la educación primaria en la escuela Colegio Casa del Niño y que se encuentran entre las edades de 6 a 12 años, sin hacer distinción de sexo.

3.2.2 Proceso de selección de la muestra

Este apartado está dedicado a describir en esencia la manera en que se dio el muestreo en la presente investigación, a tal fin de especificar cuáles son las características tomadas en cuenta en el presente estudio con respecto a la muestra sobre la que se realizó. Por lo tanto, la muestra será entendida como un subgrupo del

universo del cual se recolectan los datos, y que debe ser representativo de esta (Hernández y cols.; 2014).

El tipo de muestreo es el proceso por el cual se escoge a la muestra. En la presente investigación este proceso se dio de manera no aleatoria (no probabilística), tomando en cuenta únicamente a los sujetos que entraban dentro del rango de edad considerado para las pruebas que se utilizaron en la evaluación de las variables de la investigación, dichos recursos permitieron definir a la muestra de manera determinada como individuos varones o mujeres, entre 8 y 12 años de edad, que cursaran estudios en nivel primaria y que pertenecían generalmente a un nivel socioeconómico medio - bajo.

El análisis estadístico se hace bajo el supuesto de que todos los sujetos participantes eran sujetos sanos, con las características psicológicas y emocionales propias de su edad, sin enfermedades físicas evidentes ni alteraciones importantes en sus comportamientos visibles, durante el proceso de observación y recolección en los datos estadísticos; por otro lado, se toma en consideración que las alteraciones en algunos sujetos no deben afectar el marco general del análisis estadístico de una población, pensando en que el contexto general sea más determinante que las actitudes y predisposiciones individuales en el comportamiento de cada persona.

3.3 Descripción del proceso de investigación

Cabe destacar que durante el proceso de investigación del presente trabajo, se presentaron pocas complicaciones que pudiesen afectar de manera significativa los resultados estadísticos de este análisis.

La observación realizada durante la recolección de datos y la investigación del marco de referencia, no condujeron a pensar que el contexto en el que estudian los individuos, estuviese manipulado de alguna manera que pudiese alterar de manera significativa el desempeño de los alumnos de dicha institución, de ese modo, no habiendo medidas especiales que tener en cuenta, como falta de infraestructura o variables adversas al ambiente de trabajo normal de cualquier centro de estudios, no hay razones observables para pensar que en ese sentido, la muestra estuviese manipulada o bien, no fuese estadísticamente representativa de una población normal de estudiantes saludables y con acceso a los contenidos convencionales de los programas de enseñanza.

Por otra parte cabe destacar que el proceso de investigación se vio mediado cuidadosamente por la selección de varias muestras poblacionales dentro de la misma escuela, pudiendo acceder a un rango amplio de edad, para elegir los más indicados para la aplicación según el criterio estadístico de las escalas de edad de las pruebas de ansiedad general y autoestima.

3.4 Análisis e interpretación de resultados

En el presente apartado se procederá a presentar el análisis de los resultados estadísticos tomados para el estudio presentado, también se retomará el sustento teórico de la presente investigación.

Como base para iniciar el análisis, cabe recalcar que se procederá a establecer los resultados de las categorías iniciales planteadas en el marco teórico para las variables de la investigación.

3.4.1 Nivel de estrés en los alumnos de la escuela primaria Colegio Casa del Niño.

Haciendo eco en la definición de estrés aportada por Ivancevich y Matteson (1985), cabe recalcar el concepto más neutro que plantean dichos autores, dado que se define el estrés como una respuesta de adaptación a las exigencias del mundo exterior, lo cual impone demandas externas e internas al individuo; no es un hecho dañino ni benéfico en sí mismo, sino que es básicamente un mecanismo que se centra en los términos de la respuesta del individuo.

Es necesario también hacer un breve recordatorio de las posturas teóricas que se han tenido respecto del estrés, de tal manera que se ha considerado básicamente que las causas del estrés pueden residir en las actitudes y caracteres psicológicos del individuo y sus herramientas adaptativas (internas) o bien, que están determinadas por la naturaleza de las situaciones que se presentan en el medio ambiente (externas). En

el presente estudio se toman ambas concepciones en cuenta y se retoma la de Ivancevich y Matteson (1985), dado que es más neutra respecto a causas o estresores, pero completa en su concepción de la ansiedad como agente activo en la conducta y la personalidad.

Respecto a los resultados obtenidos en la aplicación de la prueba CMAS-R, en la cual los datos aparecen en los parámetros de los puntajes T y de los puntajes escalares, se describen a continuación el nivel de estrés de la población estudiada, esto indicado en la escala de ansiedad total y en las distintas subescalas que posee dicha prueba: ansiedad fisiológica, inquietud/hipersensibilidad y preocupaciones sociales/concentración.

El nivel de ansiedad total fue de 53.85 con respecto de la media, la cual será entendida como la suma de un conjunto de datos dividida entre el número de medidas (Elorza; 2007).

Por otro lado, el valor de la mediana, el cual fue de 54, debe entenderse como el valor medio del conjunto de datos de valores ordenados: el punto abajo y arriba del cual cae un número igual de medidas (Elorza; 2007).

Respecto de la moda, su valor en los datos evaluados fue de 65, el cual debe entenderse como la medida que ocurre con mayor frecuencia en el conjunto total de observaciones (Elorza; 2007). Estas son las medidas de tendencia central que se utilizaron.

La desviación estándar, como medida de dispersión, se define como la raíz cuadrada de la suma de las desviaciones al cuadrado de una población, dividida entre el total de observaciones (Elorza; 2007), la cual en los presentes datos fue de 15.

De manera particular y en el caso único de la escala de ansiedad, se obtuvieron los puntajes de las subescalas de dicho test; en el caso de la escala de ansiedad fisiológica se encontró una media de 7.15, una mediana de 7 y una moda de 9, mientras que la desviación estándar fue de 4.22.

Por otra parte, en el caso de la subescala de inquietud/hipersensibilidad, los puntajes obtenidos fueron una media de 7.79, una mediana de 7.5 y una moda de 10, mientras que la desviación estándar fue de 3.72.

En el caso de la subescala de preocupaciones sociales/concentración, se obtuvieron en los puntajes: una media de 5.79, una mediana de 5 y una moda de 1, mientras que la desviación estándar fue de 4.28. Estos datos se muestran contrastados de manera más clara en la gráfica correspondiente al Anexo 1.

A partir de estos datos, es posible afirmar que el nivel de estrés de la muestra estimada, está dentro de límites estadísticos normales.

Para hacer un análisis más completo de los datos estadísticos proporcionados, se obtuvieron también los porcentajes de los individuos con puntajes por debajo de la media normal, los cuales en el caso de la escala de ansiedad general, alcanzaron el

23% de la muestra, mientras que en las subescalas de ansiedad fisiológica, inquietud/hipersensibilidad y preocupaciones sociales/ concentración, se obtuvieron los porcentajes de: 8%, 6% y 2% respectivamente. Dichos datos se muestran de manera gráfica en el Anexo 2.

A partir de los datos obtenidos en la muestra estadística de la escala de ansiedad, se puede deducir que el número total de sujetos con problemas de ansiedad está por debajo de un nivel preocupante.

3.4.2 Nivel de autoestima en los alumnos de la escuela primaria Colegio Casa del Niño.

A continuación, se procede a plantear los resultados estadísticos de la variable autoestima. Como asunto previo, de entre las múltiples definiciones se rescata la Coopersmith (1978) la cual concibe a la autoestima como una evaluación que la persona hace de sí misma, a través de una actitud de aprobación o por el contrario, de desaprobación, y además indica en qué punto la persona se considera capaz de lograr sus metas.

A continuación, se muestran los datos se obtuvieron mediante el Test de Autoestima Escolar, referidos a las muestras de estudio. Los índices, traducidos a puntajes T, se muestran a continuación.

En el caso de los puntajes obtenidos con la escala de autoestima, la media estadística fue de 53.13; en el caso de la mediana, fue de 54; mientras que la moda fue de 81. Dichos datos se muestran de manera más clara en el Anexo 3.

En el caso de esta escala la desviación estándar, fue de 15. Se deduce que a partir de los datos obtenidos en la muestra estadística de la escala de autoestima, que el número total de sujetos con problemas de autoestima está por debajo de un nivel preocupante.

Por otra parte, el porcentaje de sujetos con problemas en el área de autoestima según la escala, es de 22%, lo cual indica que si bien el porcentaje es bajo, también se acerca a una cantidad significativa de individuos con problemas, aunque el rango faltante para llamarlo preocupante es bastante lejano. Estos datos se muestran de manera gráfica en el Anexo 4.

3.4.3 Correlación entre el nivel de estrés y la autoestima.

Diversas perspectivas teóricas han relacionado la autoestima con el estrés y su influencia mutua como factor importante del ámbito escolar, por ejemplo, cabe rescatar la que Papalia y cols. (2010) quienes, parafraseando a Erikson, señalan sobre la autoestima en la etapa infantil, que la opinión de los infantes sobre sus propias labores productivas es determinante para su autoestima, teniendo en cuenta que en el ámbito escolar se pone a criterio de evaluación las cualidades académicas y sociales del infante. Se entiende que los autores suelen asociar las carencias internas en la

autoestima con las evaluaciones propias de la escuela, las cuales pueden generar estrés.

También cabe mencionar la perspectiva que ofrece Branden respecto de la autoestima, la cual describe que “el hecho de vivir bajo nuestros estándares y valores personales está relacionado con nuestra autoestima” (2008: 334); afirmación que apoya y clarifica la relación entre estrés y autoestima en el ámbito escolar, entendiendo que la autoestima implica una evaluación constante del individuo hacia sí mismo, los demás y el medio ambiente (Coopersmith; 1978) o como lo mencionan también Verduzco y cols. (2004), el concepto que cada persona tiene de sí misma y que determina en gran medida la interpretación que se hace respecto de la realidad. Este punto específico y recurrente de la literatura se repite frecuentemente: la relación entre la evaluación constante que implica la vida escolar y el temor mismo a ser evaluado y sentirse o no, considerado competente, con sus propias aptitudes o resultados, lo cual es un factor generador de estrés.

En la investigación titulada: “La influencia de la autoestima en la percepción del estrés y el afrontamiento en niños de edad escolar.”, realizada por Verduzco y cols. en el año 2004, se concluye que las formas en que el individuo afronta el estrés que le produce el medio, son determinantes para entender como la autoestima en cuanto a conjunto de herramientas psicológicas que sirven para manejar al medio.

Dicho resultado se adhiere a las conclusiones que asocian a la evaluación escolar como fuente de estrés, que a su vez genera inseguridad en el niño, en cuanto

pone en duda desde distintos aspectos, su propia concepción de autoeficacia, aspecto íntimamente ligado a la autoestima y a la identidad personal.

En el presente estudio se encontró que en el nivel de estrés, el cual viene indicado en el puntaje de ansiedad total, y la autoestima, existe un coeficiente de correlación de -0.32, de acuerdo con la prueba de correlación de Pearson (r), esto implica que entre el nivel de estrés y la autoestima existe correlación negativa media, de acuerdo con la clasificación de la correlación que mencionan Hernández y cols. (2014).

Para conocer la influencia que existe entre el nivel de estrés y la autoestima, se obtuvo la varianza de factores comunes (r^2), donde mediante un porcentaje se indica el grado en el que las variables se encuentran relacionadas, para obtener esta medida solo se eleva al cuadrado el coeficiente de correlación obtenido mediante la r de Pearson.

El resultado en este caso fue 0.10, lo que implica que entre el nivel de autoestima y el nivel de estrés hay una relación del 10%, en este punto cabe señalar que el porcentaje obtenido es el mínimo para considerar una relación significativa. Estos resultados se muestran de manera gráfica en el Anexo número 5.

Con respecto al análisis anteriormente mostrado, se puede afirmar que el nivel de estrés se relaciona de manera estadísticamente significativa con el de autoestima,

respecto a dicho resultado, se confirma la hipótesis de trabajo, la cual señala que la autoestima y el estrés tienen una influencia mutua.

CONCLUSIONES

Los objetivos teóricos planteados en el marco de la presente investigación respecto de la variable estrés, fueron planteados en el contexto teórico del capítulo 1, mientras que por su parte, los objetivos teóricos de la variable autoestima fueron abordados en el capítulo 2, con los cuales se comprueban los objetivos teóricos planteados en la presente investigación.

El trabajo de campo efectuado permitió cuantificar las variables abordadas en la presente investigación, mediante procesos estadísticos comprobables y válidos, además de aportar los datos estadísticos suficientes para contar con el análisis estadístico que arrojó datos fiables sobre la relación entre la variable autoestima y la variable estrés, con lo cual se alcanzan los objetivos empíricos de la investigación.

El alcance de los propósitos referidos a cada una de las variables, permitió la consecución del objetivo general del estudio, enunciado en la introducción de la presente investigación; en dicho enunciado se estableció: Determinar la correlación entre el nivel de autoestima y el nivel de estrés en los alumnos de primaria del Colegio Casa del Niño.

Las evidencias empíricas encontradas en el presente estudio a través de la investigación de campo, señalan que los objetivos no solo se alcanzan, sino también son congruentes con la literatura establecida en el marco teórico, por lo que se puede

afirmar que la información planteada en los capítulos 1 y 2, corresponde con el análisis estadístico de los datos recolectados en el campo de trabajo y más importante aún, con la explicación teórica para la existencia de la correlación entre las variables.

En conclusión, haciendo un contraste de los objetivos empíricos de la investigación y los datos de campo tomados durante la misma, se puede afirmar que hay concordancia entre la literatura abordada y los resultados del análisis estadístico.

Además, y a manera de recomendación específica, se vuelve necesario considerar que los resultados de la variable autoestima apuntan a pensar en planes de intervención específicos, con el objetivo de fortalecer la autoestima de los alumnos y de esa manera, prevenir de modo eficaz que los problemas con dicho aspecto comiencen a multiplicarse entre la población y se vuelvan preocupantes.

De este modo, se puede afirmar que la presente investigación aporta información útil y específica respecto al tema planteado, con lo cual se cumple su objetivo principal, además de haber contribuido con la recolección y análisis de datos relevantes para la institución en la que se ha realizado. Tomando ambas contribuciones en cuenta, se puede afirmar que la presente investigación, cumple con su labor social y utilitaria, a la vez que con su labor teórica y académica.

BIBLIOGRAFÍA

- Alcántara, J. A. (1990)
¿Cómo educar la autoestima?
CEAC. Barcelona, España.
- Branden, Nathaniel (2008)
La psicología de la autoestima
Paidós. México, D.F.
- Branden, Nathaniel. (2011)
Los seis pilares de autoestima.
Editorial Paidós Mexicana. Distrito Federal, México.
- Carrión López Salvador. (2010)
Autoestima y desarrollo personal con PNL.
Ediciones Obelisco. Barcelona, España.
- Cascio, Andrés; Guillén, Carlos (Coords.). (2010)
Psicología del trabajo.
Editorial Ariel. Barcelona.
- Clark, Amina; Cledes, Harris; Bean, Reynold. (2000)
¿Cómo desarrollar la autoestima en los adolescentes?
Editorial Debate. Madrid, España.
- Elorza Pérez-Tejada, Aroldo. (2007)
Estadística para las ciencias sociales, del comportamiento y la salud.
Editorial Cengage Learning. México.
- González-Arratia López Fuentes, Norma Ivonne (2001)
Autoestima: medición y estrategias de intervención a través de una experiencia en la reconstrucción del ser
Universidad Autónoma del Estado de México, Toluca, México.
- Hernández Sampieri, Roberto; Fernández Collado, Carlos; Baptista Lucio, Pilar. (2014)
Metodología de la investigación.
McGraw-Hill. México, D. F.
- Ivancevich, John; Matteson, Michael. (1985)
Estrés y trabajo.
Editorial Trillas. México.

Kaufman, Gershen; Raphael, Lev; Espeland, Pamela. (2005)
Como enseñar la autoestima.
Editorial Pax. México.

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

Ledford, Bischof. (2010)
Teorías de la personalidad.
Trillas. México.

Marchant O., Teresa; Haeussler, Isabel Margarita; Torreti Hope, Alejandra. (2005)
TAE (Batería de Tests de Autoestima Escolar).
Ediciones Universidad Católica de Chile. Santiago de Chile.

Mora, Marisol; Raich, Rosa María. (2005)
Autoestima, evaluación y tratamiento.
Síntesis. Madrid, España.

Myers, David G. (2005)
Psicología Social.
McGraw-Hill. Holland, Michigan, U.S.A.

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

Papalia, Diane E.; Wendkos Olds, Sally; Duskin Feldman, Ruth. (2010)
Desarrollo Humano.
McGraw-Hill. México, D.F.

Powell, John. (1998)
Plenamente humano, plenamente vivo.
Editorial Diana. México.

Reynolds, Cecil R.; Richmond, Bert O. (1997)
Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños (Revisada) CMAS-R.
Manual Moderno. México.

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

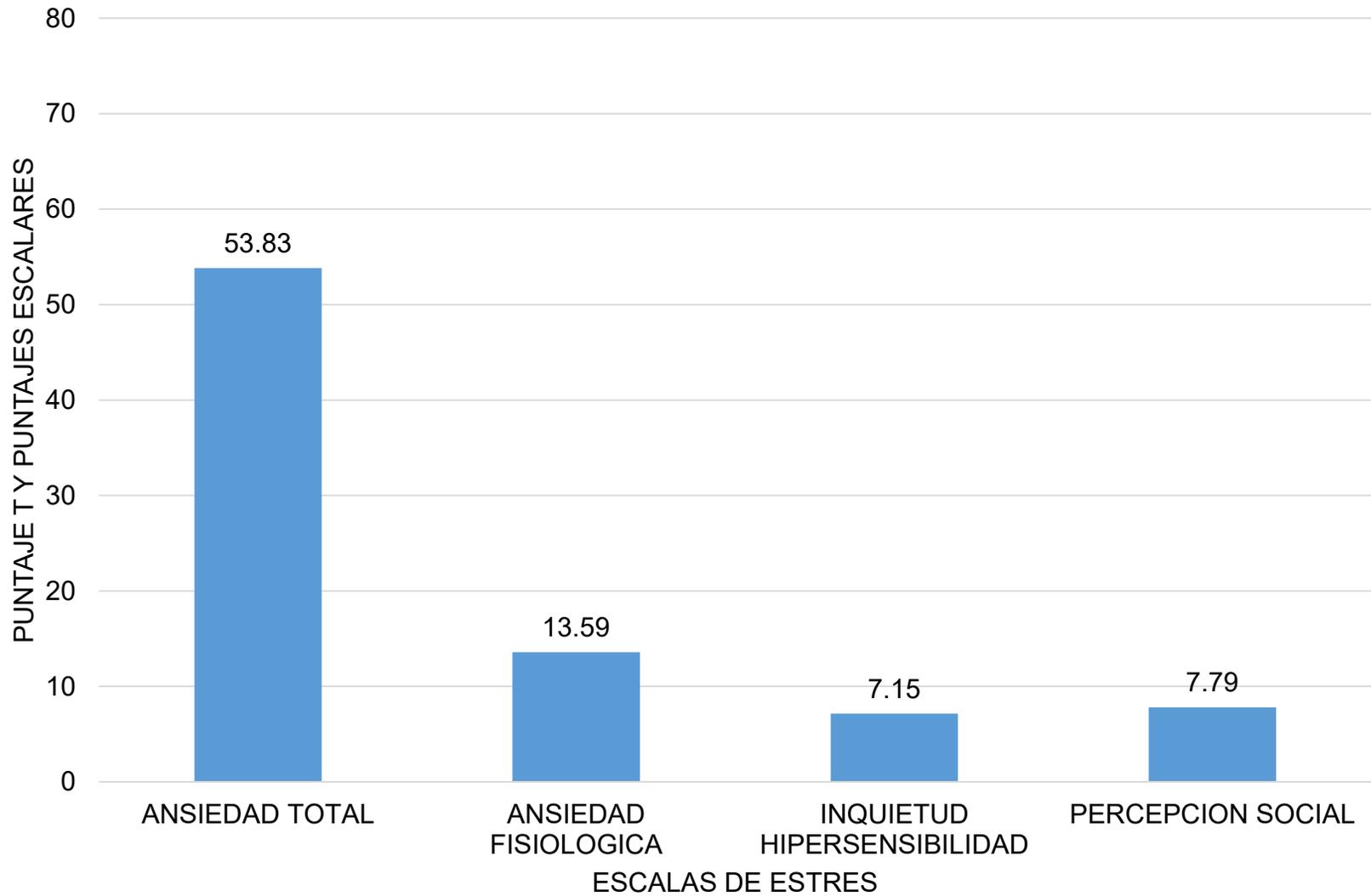
Travers, Cheryl; Cooper, Cary (1996)
El estrés de los profesores.
Paidós. España.

Woolfolk, Anita. (2006)
Psicología educativa.
Editorial Pearson. México.

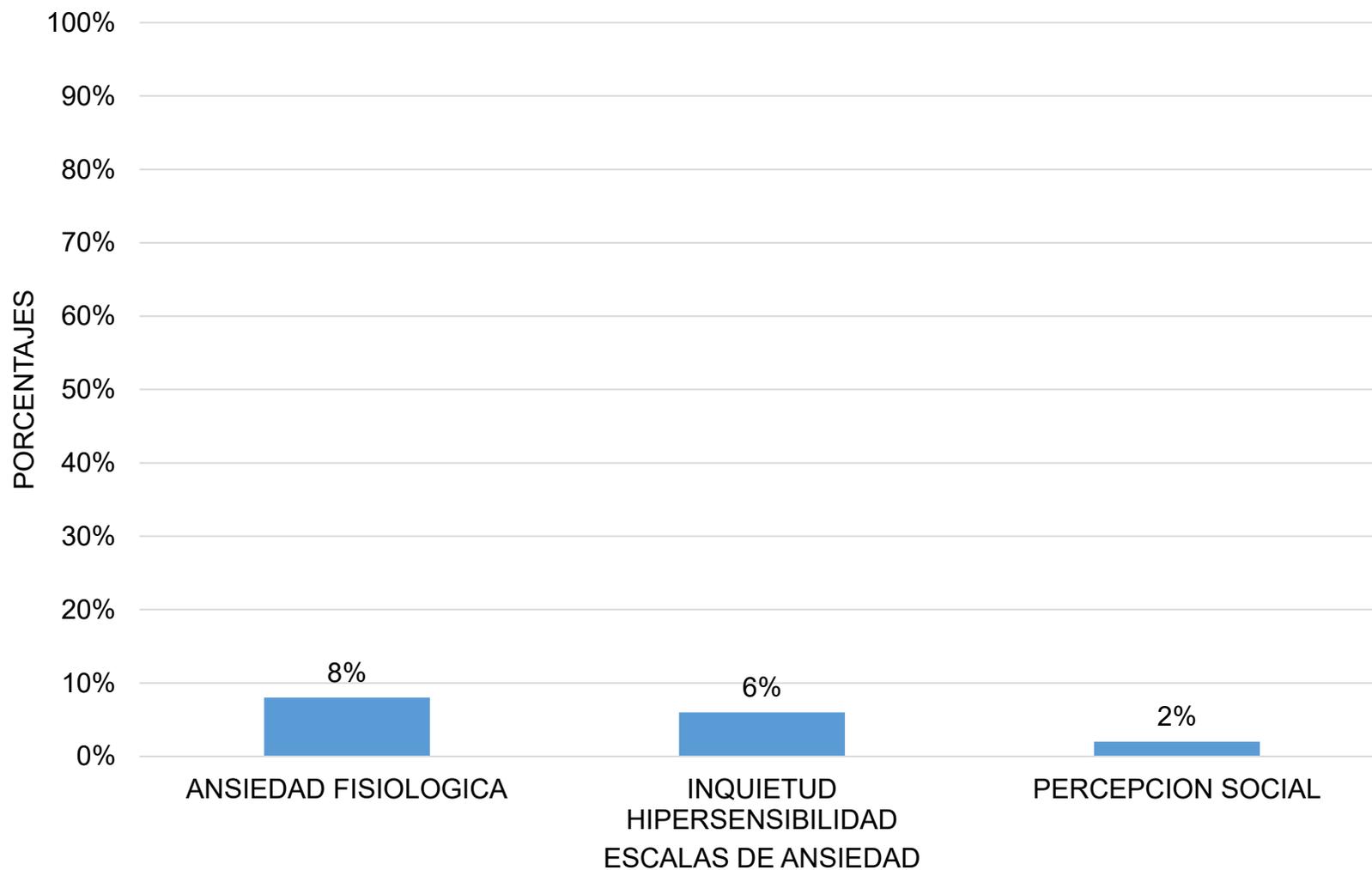
HEMEROGRAFÍA

- Barraza Macías Arturo (2003)
“Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior”
Revista electrónica de psicología científica.
- Cava, M.J.; Musitu, G. (2001).
“Autoestima y percepción del clima escolar en niños con problemas de integración social en el aula.”
Revista de Psicología General y Aplicada, Vol. 54, No 2. Págs. 297-311.
- Coopersmith, Stanley. (1978)
“The Antecedents of Self-esteem.”
Consulting Psychologists Press. Palo Alto, California, Pág. 279.
- Domenech, Llaberia Edelmira. (2005)
“Actualizaciones en psicología y psicopatología de la adolescencia: Adolescencia y autoestima.”
Universidad Autónoma de Barcelona, Págs. 90-94.
- Caldera Montes, Juan Francisco; Pulido Castro, Blanca Estela; Martínez González, Ma. Guadalupe. (2007)
“Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de psicología del centro universitario de los altos”.
Revista Educación y desarrollo 7. Págs. 78 – 80.
- Ancer Elizondo, Leticia; Meza Peña, Cecilia; Pompa Guajardo, Edith G.; Torres Guerrero, Francisco; Landero Hernández, René. (2010)
“Relación entre niveles de autoestima y estrés en estudiantes universitarios”.
Enseñanza e investigación en psicología Vol. 16. Págs. 97 – 99.
- Verduzco Álvarez-Icaza, María Angélica; Lucio Gómez-Maqueo, Emilia; Durán Patiño, Consuelo. (2004)
“La influencia de la autoestima en la percepción del estrés y el afrontamiento en los niños de edad escolar.”
Salud mental Vol. 17. Págs. 18 – 20.
- J. Carmelo Visdómine - Lozano y Carmen Luciano. (2005)
“Locus de control y autorregulación conductual: revisiones conceptual y experimental.”
Int J Clin Health Psychol, Vol. 6, N° 3
pp. 729-751

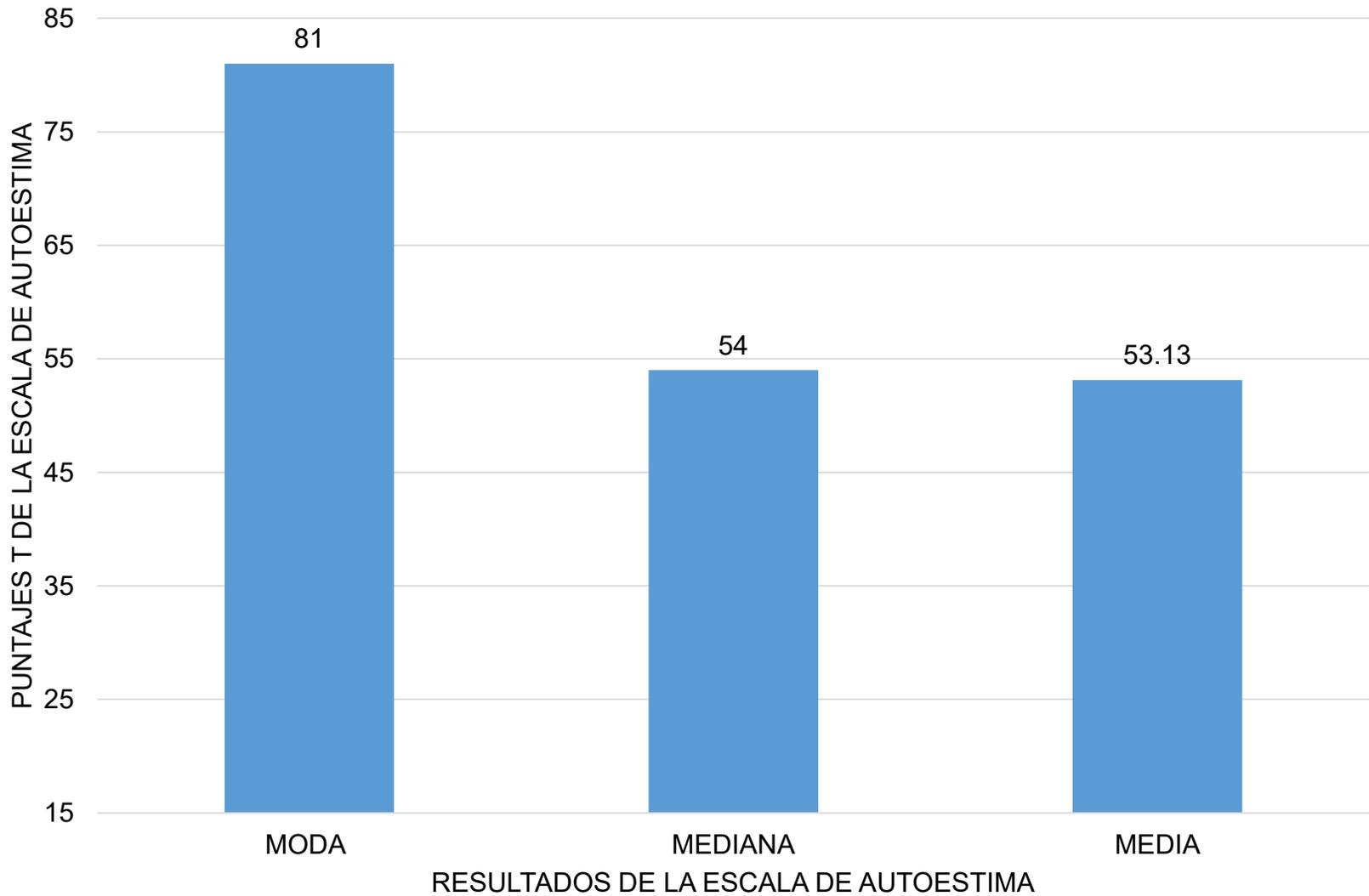
ANEXO 1
MEDIDAS DE TENDENCIA CENTRAL DE LAS ESCALAS DE ESTRES



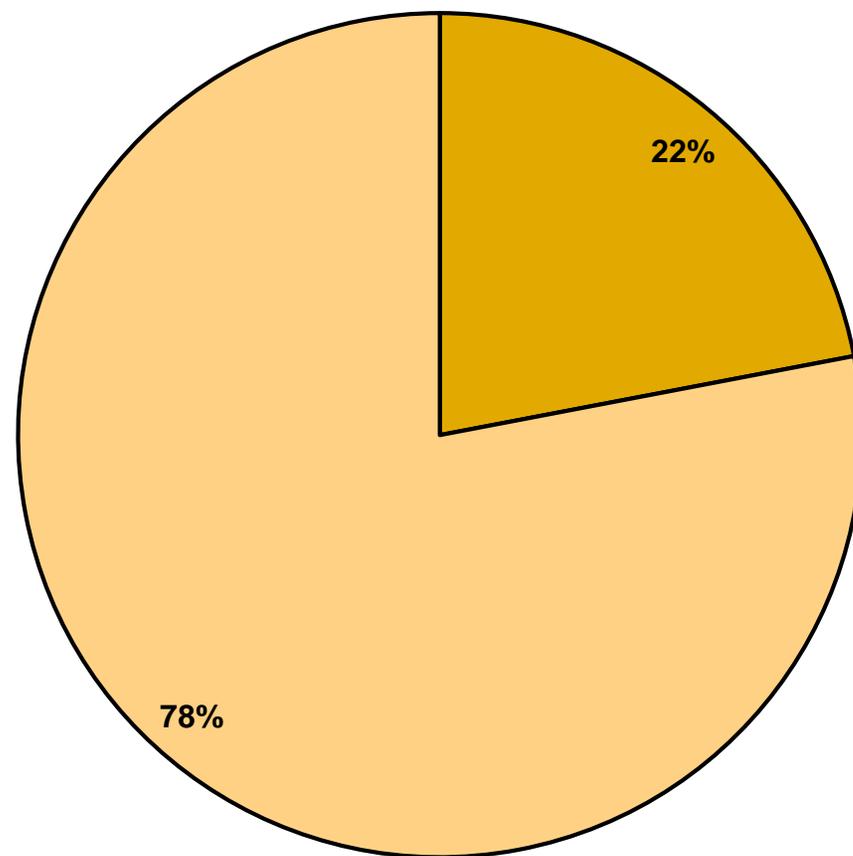
ANEXO 2
PORCENTAJE DE SUJETOS CON PROBLEMAS EN LAS AREAS DE
ESTRES / ANSIEDAD



ANEXO 3
MEDIDAS DE TENDENCIA CENTRAL DE LAS ESCALAS DE AUTOESTIMA



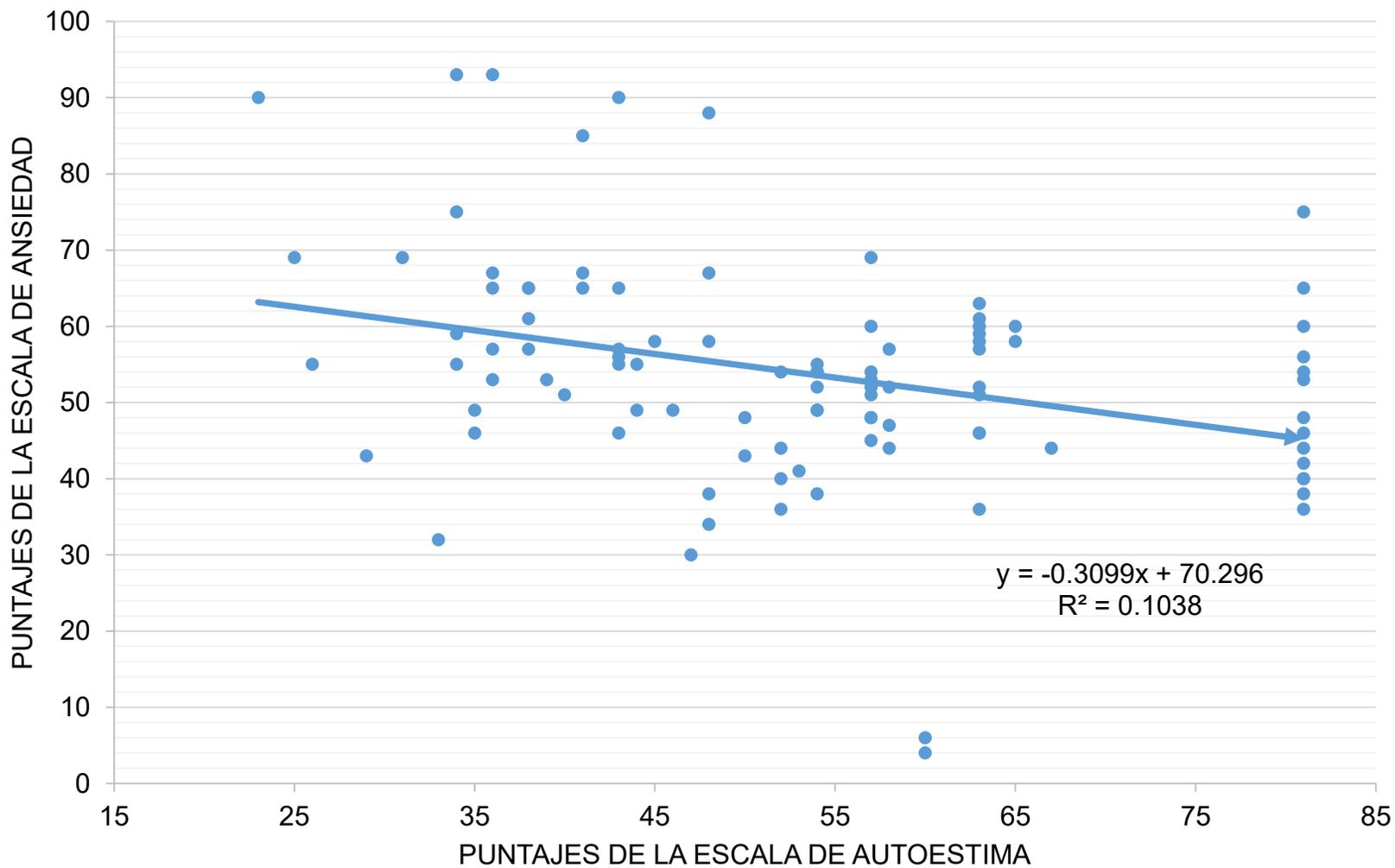
ANEXO 4
PORCENTAJE DE INDIVIDUOS CON PROBLEMAS DE AUTOESTIMA



■ Sujetos con autoestima baja

■ Sujetos con autoestima normal o alta

ANEXO 5
CORRELACION ENTRE NIVEL DE ESTRES Y NIVEL DE AUTOESTIMA



● Series1 → Lineal (Series1)