



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

ESCUELA SUPERIOR DE ACTOPAN

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

“PERFIL DE ESTRÉS ACADEMICO EN ALUMNOS DE
LICENCIATURA EN PSICOLOGIA, DE LA UNIVERSIDAD
AUTONOMA DE HIDALGO EN LA ESCUELA
SUPERIOR DE ACTOPAN”

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTAN:

SILVIA TOLENTINO ANGELES

DIRECTORA PSIC. MARIANOMELI VAZQUEZ GARCIA

ACTOPAN, HGO.

2009

ÍNDICE.

	Página.
Resumen.....	I
Abstract.....	II
Introducción.....	III

CAPITULO I: Historia del estrés.

1.1 Estadísticas recientes del fenómeno del estrés.....	1
1.2 Aspectos históricos del estrés.....	3
1.3 Aspectos generales.....	5
1.3.1 Concepto de estrés.....	5
1.3.2 Raíces etimológicas del estrés.....	6
1.3.3 Fases del estrés.....	8
1.3.4 Agentes causales.....	9
1.3.5.1 Individuales.....	10
1.3.5.2 Grupales	12
1.3.5 Consecuencias del estrés.....	12

CAPITULO II: Teorías relacionadas al estrés.

2.1 Teoría fisiológica. Estrés como respuesta.....	16
2.2 Teoría de los sucesos vitales. Estrés como estímulo.....	16
2.3 Teoría de la evaluación cognitiva. Definición interactiva.....	18
2.4 Distrés <i>versus</i> Eustrés.....	20

CAPITULO III: La psicología de la Salud y el estrés.

3.1	Definición y contextualización de la psicología de la salud.....	21
3.2	Objetivos de la psicología de la salud.....	22
3.3	Importancia de la psicología de la salud.....	24
3.4	Psicología y estrés.....	25
3.4.1	Modelo biopsicosocial.....	25
3.4.2	Apoyo social.....	27
3.5	Estrategias de afrontamiento.....	30
3.6	Estilos de afrontamiento.....	31
3.7	Perfil de estrés.....	31
3.8	Ética en la investigación.....	33

CAPITULO IV: Aspectos generales del estrés.

4.1	Panorama general del estrés académico.....	36
4.2	Conceptualización del estrés académico.....	36
4.3	Factores asociados al estrés.....	37
4.4	Evaluación e investigación en torno al estrés académico..	39

Breve reseña histórica de la institución.

	Escuela superior de Actopan antes Campus Actopan.....	41
--	---	----

CAPITULO V: Método.

5.1	Planteamiento del problema.....	43
5.1.1	Cuestionamientos Generales.....	43
5.2	Objetivos.....	44
5.3	Descripción de variables.....	44
5.3.1	Variable dependiente.....	44
5.3.1.1	Variable dependiente conceptual.....	44
5.3.2	Variable independiente.....	45
5.3.2.1	Variable independiente conceptual.....	45

5.3.2.2	Variable independiente operacional.....	45
5.4	Hipótesis.....	45
5.5	Diseño de investigación.....	46
5.6	Tipo de investigación.....	46
5.7	Población.....	46
5.8	Muestra.....	47
5.8.1	Criterios de inclusión.....	47
5.8.2	Criterios de exclusión.....	47
5.9	Instrumento.....	47
5.9.1	Propiedades Psicométricas.....	47
5.9.2	Aplicación.....	48
5.9.3	Estructura.....	49
5.10	Procedimiento.....	49
CAPITULO VI: RESULTADOS.		
6.1	Resultados.....	51
CAPITULO VII: CONCLUSIONES		
7.1	Discusión.....	79
7.2	Conclusión.....	87
7.3	Descripción general del perfil de estrés académico en Alumnos de 3° semestre.....	89
7.4	Descripción general del perfil de estrés académico en Alumnos de 4° semestre.....	91
7.5	Limitaciones y Sugerencias.....	92
BIBLIOGRAFÍA.	95
ANEXOS.		
Anexo 1 Inventario de Estrés Académico SISCO		
Anexo 2 Oficio de Autorización de Aplicación del instrumento		

RESUMEN

En psicología de la salud se investigan los factores psicológicos relacionados con un buen estado físico y las enfermedades, así mismo se investiga en la influencia que ejercen factores psicológicos como el estrés.

El estrés es una de las situaciones más comunes que enfrenta el hombre moderno, en algunos países lo padecen más de la mitad de la población. El estrés se experimenta en muchas formas con consecuencias biológicas, psicológicas y sociales, a menudo la reacción más inmediata es la biológica.

Este fenómeno se presenta por consiguiente en todas las instituciones en las que el hombre se desarrolla, una de ellas es la escuela, sobre todo en niveles avanzados como la universidad, en la cual la carga de horarios es más extensa, el trabajo y las investigaciones a nivel individual es cada vez más exigido. En esta investigación uno de los objetivos consistió en determinar los niveles de estrés académico que presentan los alumnos de la carrera en psicología del Campus Actopan, así como evaluar la frecuencia en la que se presenta el estrés, la frecuencia de las reacciones físicas, psicológicas así como las sociales, las estrategias de afrontamiento con las que cuentan los alumnos, la frecuencias con la que las utilizan. Para evaluar el nivel de estrés académico se utilizó el Inventario de Estrés Académico (SISCO), y un paquete estadístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) para el análisis y la interpretación de datos.

Los hallazgos de esta investigación revelan que el nivel que presentan los alumnos de la carrera de psicología es un nivel medio de estrés académico, sin embargo las estrategias de afrontamiento son muy deficientes.

En el transcurso de la investigación se utiliza indistintamente como sinónimos los términos: "carrera", "licenciatura" y "universidad".

Palabras clave: Estrés académico, estresores, reacciones físicas, reacciones psicosociales, estrategias de afrontamiento.

ABSTRACT.

In psychology of the health the psychological factors related with a good physical state and the illnesses are investigated, likewise it is investigated in the influence that you/they exercise psychological factors as the stress.

The stress is one of the most common situations that the modern man faces; in some countries they suffer it more than half of the population. The stress is experienced in many forms with biological, psychological and social consequences, often the reaction but immediate it is the biological one.

This phenomenon is presented consequently in all the institutions in those that the man is developed, one of them is the school, but even in levels but advanced as university, in which the load of schedules is but extensive, the work and the investigations at individual level are every time but demanded. In this investigation one of the objectives consisted on determining the levels that the students of the career present in psychology of the Campus Actopan, as well as to evaluate the frequency in which is presented the stress, the frequency of the physical, psychological and social reactions and the confrontation strategies with those that have the students and the frequencies the one that you/they use them. To evaluate the level of academic stress you uses the Inventory of Academic stress (SISCO), and a statistical package SPSS (Statistical Package for Social the Sciences) for the analysis and the interpretation of data.

The discoveries of this investigation reveal that the level that the students of the psychology career present is a half level of academic stress, however the confrontation strategies are very faulty.

Words key: Academic stress, estresores, physical reactions, reactions psicosociales, confrontation strategies.

INTRODUCCIÓN.

La práctica del psicólogo de la salud es muy amplia ya que no se limita a una aplicación en contextos de salud, es también un promotor de salud en ámbitos organizacionales, sociales y sobre todo educativos, es importante mencionar a la Psicología de la Salud ya que es fundamental cuando fenómenos como el estrés alteran el estado de salud, problema que puede emerger en cualquiera de los escenarios ya mencionados, su base epistemológica tiene un papel fundamental en el desarrollo de esta investigación, se puede implementar un plan para prevenir enfermedades y psicopatologías que se originan en algunos casos como la de Arturo Barraza, realizada en la universidad de Durango en la cual reporta la existencia de un estrés elevado o medianamente alto en sus estudios con alumnos de licenciatura y maestría respectivamente el estrés en el cual los índices en el que se presentan son muy altos.³

El estrés representa uno de los grandes problemas a los que se está prestando gran interés debido al conocimiento y a la importancia de sus consecuencias, aunque también es debido al progresivo conocimiento que se tiene sobre este problema, de cómo evaluarlo, y prevenirlo.

³ Barraza Macías, A (2003), El estrés académico en los alumnos de postgrado de la Universidad Pedagógica de Durango, Guadalajara, Memoria electrónica del VII Congreso Nacional de Investigación Educativa; disponible en la Biblioteca Virtual de psicolnet en URL:
<http://www.psicologiainvestigativa.com/publicaciones/biblioteca/articulos/ar-barraza01.htm>.

Uno de los problemas de salud a nivel educativo es el estrés académico, la problemática radica desde el escaso acervo de conocimiento en esta área hasta investigaciones propias del fenómeno sobre todo a nivel medio superior o superior.

El estudio del estrés y su impacto en la salud del estudiante, representan una dirección obligada cuando se intenta elevar los niveles de salud de una población determinada, por lo tanto incidir en su calidad de vida, es tarea fundamental de todo profesional que se encargue de la salud ocupacional.

Los estudiantes son una población vulnerable a este fenómeno del estrés, sobre todo los estudiantes universitarios, debido a la serie de cambios que implica el mismo nivel escolar, fenómeno mismo que los propios estudiantes a veces ignoran acerca del estrés al que están expuestos, inherente a estos los síntomas o reacciones que desencadena el estrés. (Citado en Hernández, pozo y Polo, 1994).

En el Campus Actopan se carece una noción estadística acerca de los mismos síntomas provocados por el fenómeno en estudio, no se conoce una taxonomía acerca de los estresores que originan dicho fenómeno sobre todo de los que abordan el ámbito académico, sobre todo las reacciones que estos pueden desencadenar en el transcurso de toda la carrera y las consecuencias que desencadenan para la propia estancia y la culminación de la carrera.

El mismo Arturo Barraza menciona que los alumnos presentan un nivel más alto de estrés cuando no tienen control sobre las demandas. La entrada a la universidad representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque solo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente.

En este mismo estudio se observó que existe un mayor nivel de estrés en alumnos de primer año de la carrera, debido a la falta de control, por lo tanto este será superado en el transcurso del tiempo en la universidad.

Sin embargo esta transición durante la universidad y en otros semestres más avanzados puede resultar aun estresante no solo en el primer año de la carrera, ya que el nivel de estrés aumenta en determinados momentos tales como en la época de exámenes, los trabajos de clase, como el caso de 3° y 4° semestre en los que conjuntamente se va incorporado la asignación de escenarios para la realización de las prácticas profesionales, en las que el alumno de la carrera de psicología se mira de frente ante las problemáticas de una comunidad y sus limitaciones de conocimientos, así como las presiones directas o indirectas de los mismos compañeros sobre la misma competitividad.

Ya en los últimos semestres es indudable que los estresores cambien o el mismo nivel de los que se presentaban en semestres anteriores, aunado a esto la ansiedad que produzca al acercarse un desenlace de la carrera y la presión de los mismos profesores a un desempeño más selecto dentro del mismo salón de clases debido al avanzado grado de semestre.

Por lo tanto el planteamiento del problema de estudio se puede hacer en la siguiente pregunta ¿Cuál es el perfil de estrés académico en los alumnos de licenciatura en Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo en la Escuela Superior de Actopan?

CAPITULO I: Historia del estrés.

1.1 Estadísticas recientes del fenómeno del estrés.

El estrés es un tema de moda. Miles de artículos y comentarios, publicados en diarios y revistas de actualidad como trabajos eruditos y libros científicos e informes de investigación exhiben su amplia presencia en todos los medios de nuestra cultura. La popularidad del tema no es solo una cuestión de difusión, sino, principalmente, una experiencia dolorosa.

Oblitas (2004) hace referencia a los reportes epidemiológicos y de salud los cuales informan que más de tres millones de españoles padecen estrés en el trabajo. En este universo, el colectivo más castigado es el conformado por las mujeres, debido, sobre todo, a su doble condición de trabajadoras y amas de casa. Las conclusiones del informe afirman que 28% de los trabajadores consideran su salud amenazada por el estrés, 16% cree que hacen tareas repetitivas y monótonas, y 25% opina que trabaja a ritmos elevados. Entre los factores que mas influyen en el estrés se encuentra la sobre carga de trabajo, hostigamiento moral y sexual, las rivalidades de poder, la precariedad del empleo y el trabajo nocturno. Según los sindicatos, estas situaciones ocasionan “graves perjuicios para la salud, que van desde infartos hasta suicidios en tasas superiores a las esperadas. Así, entre 10 y 12% de los afectados por el estrés sufren de úlceras, 65% padece alteraciones músculo-esqueléticas, y el 22% sufre el “síndrome de estar quemado” (*born out*). Después de la gripe, el estrés es la principal causa de bajas y ausentismo laboral en España.

México⁴ es uno de los principales países con mayores niveles de estrés en el mundo en razón de que presenta los principales factores que provocan esa enfermedad, tal es el caso de la pobreza y los cambios constantes de situación, Carlos Herrera Madrigal, coordinador de la clínica de Factores de Riesgo Cardiovascular del Hospital Central Sur de Petróleos Mexicanos, ubica al estrés como causa directa de padecimientos cardiovasculares y cerebrovasculares. El especialista señala que “más del 80% de las enfermedades cardiovasculares se registran en países en desarrollo como el nuestro, debido a la fuerte presión laboral y social que tienen sus habitantes”.⁵

El reporte agrega que los cambios que se viven en los niveles político y social, y el elevado índice de pobreza que registra el país provocan que los habitantes vivan en constante depresión y tensión.

Este somero análisis revela la trascendencia y extensión del problema del estrés- o mejor dicho del distrés- la necesidad de llevarlo a fondo, de conocer sus diferentes dimensiones, la manera en que opera y especialmente aprender la forma de manejarlo adecuadamente.

"El IMSS atiende a casi 12 millones de trabajadores, es decir, casi 28% de la Población Económicamente Activa. No conocemos qué hace el resto de la población ni qué enfermedades tienen. Nadie genera estadísticas, ni la Secretaría del Trabajo ni la Cofepris, nadie" (Gutiérrez, 2006).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), este tipo de estrés reduce la calidad de vida de al menos 20% de los trabajadores, provocando agotamiento, bajo rendimiento, irritabilidad e insensibilidad. (Gutiérrez, 2006).

⁴ Fuente: www.facmed.unam.mx/hgm/

⁵ Fuente: www.facmed.unam.mx/hgm/

1.2 Aspectos históricos del estrés.

El estrés es una de las situaciones más frecuentes del hombre moderno. En los países desarrollados lo padece la mitad de la población. Los orígenes de esta noción son muy antiguos.

De acuerdo con Rojas (1998), ya Hipócrates a quien se consideraba el padre de la medicina, subrayó la existencia de un *vis medicatrix naturae*, un poder curativo de la naturaleza, es decir, la puesta en marcha de una serie de mecanismos biológicos, con el fin de defendernos de las agresiones provenientes del exterior.

Durante la evolución del ser humano, el estrés ha estado presente a lo largo de su vida; sin embargo, el término como tal empezó a utilizarse en el siglo XIV para indicar “dureza, tensión, adversidad o aflicción”. Para el siglo XVIII, Hocke (cit. en Rojas, 1998) lo empleó dentro de la física en un contexto referente a un cuerpo inactivo o pasivo que es deformado por fuerzas ambientales.

Es por eso que en algunas fuentes de conocimiento leídas hace mención que el término estrés fue utilizado originalmente en la física y en la arquitectura. Pero la investigación sobre el estrés no se produce hasta el siglo XIX, en áreas como a medicina y la biología en los que se menciona los conceptos de “estrés” y “estrían” como indicadores de pérdida de salud.

Rojas (1998), define al estrés como un proceso activo de resistencia y propone que “los cambios externos en el ambiente pueden perturbar al organismo que es por lo que se debe mantener el propio ajuste frente a tales cambios para alcanzar la estabilidad del medio interno”.

El concepto fue formalmente introducido en los textos de Psicología a raíz de los estudios de Walter Cannon, en 1932, este autor se interesó en los procesos de adaptación fisiológica de los organismos e introdujo el concepto de “homeostasis” describiendo el equilibrio entre el organismo y su ambiente físico. Afirmaba que éste equilibrio puede romperse si las carencias o presiones del ambiente persisten más allá de las resistencias del organismo. Esta noción se traslapa en nuestra concepción de estrés, al ser humano. García y Orozco (2004).

Pero quien acuñó propiamente el término de estrés fue Hans Selye en 1936, (citado en García y Orozco 2004), utilizó el término estrés y lo definió como un conjunto coordinado de reacciones fisiológicas ante cualquier forma de estímulo nocivo (incluyendo amenazas psicológicas); una reacción que llamo Síndrome General de Adaptación.

Por supuesto que el estrés no era una demanda ambiental (estímulo estresor), sino un grupo universal de reacciones orgánicas y de procesos originados como respuesta a tal demanda. Originalmente se refirió las reacciones inespecíficas del organismo ante estímulos físicos y psíquicos, involucrando procesos de adaptación (eustres) y anormales (distres). Por su trabajo se le ha llamado el “Padre del término estrés”.

Sin embargo como se desarrollan otros enfoques en Psicología como el conductual, se ha ido dando una conceptualización y utilidad diferente, tal como lo señala Reynoso (2005), en el cual el estrés o los estímulos estresantes son una relación directa unicausal estímulo-respuesta.

Es así como se ha revisado la historia y origen del término “estrés” para poder citar una definición a tal concepto para fines de la misma investigación.

1.3 Aspectos generales

1.3.1 Concepto de estrés.

El término de estrés, no tiene una definición como tal ya que de acuerdo al enfoque que se utilice será la definición que compile. De acuerdo a Latorre (1994) se dice que cuando una persona esta estresada o que tiene estrés, hace referencia generalmente a un estado de ánimo interno, que se produce como consecuencia del enfrentamiento de esa persona con una serie de demandas ambientales que superan su capacidad para hacerles frente. Este estado de ánimo se caracteriza por sentimientos de tensión e incomodidad.

Uno de los compiladores en psicología de la Salud es Oblitas (2004), hace mención (Lazarus 1986), que el estrés “es la relación entre el individuo y el entorno, en el cual se tienen en cuenta las características del sujeto por un lado y la naturaleza del medio por el otro”.

Por otra parte (Stoland, 1987), (citado en Latorre, 1994) menciona que el estrés ha sido conceptualizado de tres maneras

1) Describe al estrés como un conjunto de estímulos. Así, la causa del estrés se atribuye a los condicionantes ambientales. Según esto, los eventos o circunstancias que se perciben como amenazantes o peligrosas y que producen sentimientos de tensión, son denominados estresores.

2) La segunda aproximación entiende al estrés como una respuesta, centrándose en las reacciones de las personas a los estresores. Desde este punto de vista, el estrés se entiende como el estado de tensión producido por una circunstancia u otra a la que se enfrenta una persona.

3) La tercera y última aproximación describe (Lazarus y Folman, 1984), al estrés como un proceso que incluye los estresores y las tensiones, pero añadiendo una dimensión importante: la interacción entre la persona y el medio.

Así pues mediante estas tres aproximaciones que cita Latorre (1994), se puede dar una definición al estrés, la cual se cita continuación:

“La condición que resulta cuando las transacciones entre la persona y el medio conducen al individuo a la percepción de una discrepancia- real o ficticio- entre las demandas de la situación y los recursos psicológicos, biológicos o sociales de los que no dispone” (Sarafino 1990).⁶

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

Es así como desde los diferentes enfoques de psicología y las diferentes disciplinas se ha dado un bosquejo a las diferentes definiciones de estrés.

1.3.2 Raíces etimológicas del estrés.

El término de Estrés es una palabra que hemos tomada prestada del inglés. Pero curiosamente es de una raíz latina de la que los ingleses han adoptado, es por ello que se ha recurrido al inglés para llenar un léxico.

⁶ Citado en Latorre (1994).

Dicho termino, “stress” es anterior a su uso científico y sistemático. En el siglo XIV se utilizaba para expresar dureza, tensión, adversidad o aflicción. Posteriormente Hinkle en 1977 mencionó que existe una fuerza externa llamada “load”, una fuerza generada en el interior del cuerpo llamada “stress” que surgía como consecuencia de la acción de una fuerza extrema y de una deformación sufrida por el cuerpo a la cual llamó “strain” (citado en Monat y Lazarus, 1991).

La palabra inglesa **stress** se trata de un término con diversas acepciones, la mayoría asimilables a los sinónimos de énfasis, fuerza, presión, tensión.

Aplicada a la fisiología, el Webster’s define al stress como un estímulo (miedo, dolor, etc.), que perturba o interfiere en el organismo; esfuerzo o tensión física, emocional o mental.

El mismo Webster’s asocia stress a *Strong* (=fuerte, acentuado) y a *Straining* (tensión, tirantez, esfuerzo), que acaban de contextualizar la palabra, e indica que su origen común es el verbo latino *stringere*. *Stringo*, *stringere*, *strinxi*, *strictum* es pariente directo del griego *straggw* (strángo), desarrollado en las formas de *straggaow* (strangalóo)=estrangular, retorcer, sofocar; *straggizw* (stranguítzo)=exprimir, estrangular algo hasta extraer la última gota (cfr. Agotar).

En América se desarrolló el sustantivo *estrictéz*. Tiene también relación con estrés, sea cual sea las formas y léxicos que rodean a este termino esta bien claro que nuestra utilidad a esta palabra ha de ser la que en la actualidad se conoce como estrés.

1.3.3 Fases del estrés.

El estrés provoca cambios bioquímicos en el organismo para dar una respuesta con la finalidad de adaptarse a las demandas del medio.

Sarafino (2002) indica que estos cambios bioquímicos corresponden a la respuesta general de estrés (Seyle 1936). Lo que significa que el organismo reacciona de forma conjunta e interdependiente, para afrontar al estresor.

El mismo Seyle quien desarrolló el Síndrome General de Adaptación menciona tres etapas del estrés: alarma, resistencia, agotamiento.

Oblitas (2004) describe las fases de la siguiente manera:

Reacción de alarma. El organismo, amenazado por las circunstancias se altera fisiológicamente debido a la activación de una serie de glándulas, especialmente en el hipotálamo, la hipófisis ubicada en la parte inferior del cerebro), y las glándulas suprarrenales, localizadas sobre los riñones (en la zona posterior de la cavidad abdominal). El cerebro al detectar la amenaza, estimula al hipotálamo, el cual produce “factores liberadores” que constituyen sustancias específicas que actúan como mensajeros para zonas corporales también específicas. Una de estas sustancias es la adrecorticotrófica (ACTH) que funciona como un mensajero fisiológico que viaja por el torrente sanguíneo hasta la corteza de la glándula suprarrenal, la cual, bajo el flujo de tal mensaje produce la cortisona u otras hormonas llamadas corticoides. A su vez otro mensaje que viaja por la vía nerviosa desde el hipotálamo hasta la medula suprarrenal activa la secreción de adrenalina, estas hormonas son las responsables de las reacciones orgánicas en toda la economía corporal.

El estado de resistencia. Cuando un individuo es sometido en forma prolongada a la amenaza de agentes lesivos, físicos, químicos, biológicos o sociales, el organismo no puede sostener indefinidamente la reacción original, por lo cual prosigue su adaptación a dichas demandas de manera progresiva, en una nueva fase de adaptación o resistencia. Durante esta fase suele ocurrir un equilibrio dinámico u homeostasis entre el medio externo e interno del individuo. A diferencia de la primera fase, que es breve, la segunda es más prolongada, duración que depende de las persistencias del agente agresor y la capacidad del organismo para resistir. Cuando esa capacidad disminuye o se agota comienza la siguiente fase.

Fase de agotamiento. Seyle observó que después de una “prolongada exposición a cualquiera de los agentes nocivos, esta adaptación adquirida finalmente se perdía” (Selye, 1960).⁷ Al sobrevenir el agotamiento, el sujeto suele sucumbir ante las demandas, pues se reduce al mínimo sus capacidades de adaptación e interrelación con el medio.

A partir de estas características de las fases del estrés también pueden hacer una revisión del concepto de estrés, como una “respuesta inespecífica del cuerpo a cualquier tipo de demanda”.

1.3.4 Agentes causales.

De acuerdo a Ivancevich (1987) y Gutierrez (2001) se determina a un estresor en potencia tomando en cuenta la experiencia, las diferencias individuales, el tipo de situación y la percepción del individuo.

Los agentes estresores pueden ser de naturaleza física, psicoemocional, cognitiva y social. Comúnmente se agrupan en individuales, grupales, que se pueden explicar desde el contexto educativo. (Citado en Pineda, 2002).

⁷ Citado en Oblitas (2004).

ESTRESORES	<i>Individuales</i>	Rol dual
		ambigüedad en la institución
1.3.5.1		sobrecarga de trabajo
	<i>Grupales</i>	clima educativo
		conflictos intragrupal

1.3.4.1 Individuales.

Se refiere a las dificultades que puede tener cada persona, si tiene que asistir a la universidad puede ser estresante por la competencia de cumplir con las exigencias mismas de la carrera; en cuanto a la forma de trabajo (incremento en el análisis del material, asignaturas, horarios y mayor tiempo destinado para la realización de tareas) además de la necesidad de adaptarse cuando se realizan cambios de escenario o lugar de trabajo en el transcurso de la carrera, de profesores o compañeros.

Entre los estresores de nivel individual se encuentran: el rol, la carga de trabajo y la responsabilidad.

Rol dual.

La percepción que tiene el alumno de lo que espera y exige de sí mismo y de otras áreas (amigos, familiares, personal académico) provoca una combinación de fuerzas que se contraponen las cuales se llaman presiones de rol. Cuando dos o más presiones de rol se presentan se entra en el conflicto, que se manifiesta a través de traslape en el cumplimiento de tareas.

El conflicto de rol puede ser subjetivo en el cual el estudiante tienen sus propios deseos, metas y valores que son contrarios con los requisitos formales que la institución educativa y la familia le piden, por ejemplo: realizar y obtener documentos, la insatisfacción de la manera de dar la clase.

El conflicto de rol objetivo es cuando tienen que realizar dos demandas antagónicas que son necesarias para su desarrollo, es decir el estudiar para una mejor calidad de vida y trabajar de tiempo completo para que el estudiante o su familia tengan ingresos económicos.

Los roles conflictivos que se presentan en el estudiante limitan sus metas y la satisfacción de lo que hace.

Ambigüedad de las instrucciones o de la información.

Se presenta cuando la información del material o del profesor es confusa para los estudiantes, lo cual lleva a que se les dificulte la comprensión y que se manifieste ambigüedad que es amenazante para entender y usar los recursos de afrontamiento y cumplir con la meta.

El estrés es causado a menudo por la dificultad que se presentan las actividades escolares, la insatisfacción. Los estudiantes pueden tener en su vida aspectos que no corresponden a sus deseos, por ejemplo, un estudiante puede estudiar contabilidad cuando realmente quiere ser artista.

Sobre carga de trabajo.

Es la cantidad abundante de actividades que tiene que realizar el alumno, como trabajos académicos, debido a las diferencias materiales y laboratorios, es decir todas aquellas responsabilidades requeridas por las demandas de su entorno. Existen dos tipos de sobrecarga: la sobrecarga cuantitativa y la sobrecarga cualitativa.

La sobrecarga cuantitativa se refiere al exceso de trabajo y escaso tiempo para la culminación. En la cualitativa se piensa que no se tiene la habilidad o que los estándares son muy altos.

En ocasiones esta carga de trabajo se origina por a la falta de planeación, organización del tiempo y de las actividades. (Trockel, Barnes y Egget, 2000). (Citado en Pineda 2002)

1.3.4.2 Grupales.

El clima educativo.

Constituye el ambiente escolar, que está formado por la interacción de los individuos, es decir, la relación con el personal docente, administrativo y los alumnos. El tipo de clima podría ser un estresor, por ejemplo, cuando las exigencias de un profesor crea una atmósfera de tensión en su clase, puede inducir a que los estudiantes preparen el material (enfrentamiento) o que no asistan a clases (evitación).

Conflictos intra-grupales.

Se presentan conflictos intragrupal en el ámbito escolar cuando existen desacuerdos entre los integrantes al realizar trabajos en equipo. Estos conflictos pueden provocar estrés y la búsqueda de soluciones, entre las que se encuentran: la división del equipo, que se da una de las partes o la negociación.

1.3.5 Consecuencias del estrés.

En las actividades diarias de acuerdo a los hábitos y comportamientos, a los que se está expuesto, será el impacto del estrés que puede incidir de manera funcional o disfuncional y manifestarse en diferentes áreas.

Entre los efectos más reportados de las consecuencias del estrés se encuentran los cognitivos, emocionales, conductuales y fisiológicos, donde pueden presentarse tanto aspectos positivos como negativos (Ivancevich, 1989). (Citado en Pineda 2002).

Feldman (2005) menciona que el estrés se experimenta de muchas formas con consecuencias biológicas y psicológicas. A menudo la reacción más inmediata es biológica. La exposición a los estresores genera un aumento de ciertas hormonas que secretan las glándulas suprarrenales, un aumento de ritmo cardíaco y presión arterial, y cambios en la forma como la piel conduce los impulsos eléctricos. En corto plazo, estas respuestas pueden ser adaptativas, pues generan una “reacción de emergencia” en la que el cuerpo se prepara para defenderse por medio de la activación del sistema nervioso simpático. (Akil y Morano, 1996).⁸

Con todo, la exposición continua al estrés se traduce en una disminución del nivel general de funcionamiento biológico del cuerpo debido a la secreción constante de hormonas relacionadas con el estrés. Con el tiempo, las reacciones estresantes producen un deterioro de tejidos corporales, como los vasos sanguíneos y el corazón. A lo largo nos volvemos más susceptibles a las enfermedades, pues mengua nuestra capacidad para combatir las infecciones (Sapolsky, 1996; Shapiro, 1996).⁹

Además por el estrés suele derivarse o empeorar toda la clase de problemas físicos conocidos como trastornos psicofisiológicos, que son problemas médicos reales en los que interactúan dificultades psicológicas, emocionales y físicas. Los trastornos psicofisiológicos más comunes van

⁸ Citado en Feldman (2005)

⁹ Citado en Feldman (2005)

desde problemas mayores, como hipertensión, hasta dificultades por lo común menos graves, como cefaleas, dolores de espalda, erupciones cutáneas, cansancio y estreñimiento. El estrés se relaciona incluso con el resfriado común (Cohen 1996; Rice, 2000).¹⁰

En cuanto a los efectos cognitivos, estos, se refieren a los procesos de pensamiento, atención, memoria, creatividad, lenguaje, capacidad perceptual y desarrollo intelectual.

El distrés es posible que provoque una capacidad disminuida de concentrarse, que aminore los rangos de atención y memoria, que afectan las habilidades de toma de decisiones, que descienda la capacidad intelectual, la dificultad para organizar o planificar proyectos complejos, así como también olvidos frecuentes, bloqueo mental y mayor sensibilidad a la crítica.

Uno de los problemas que causa el estrés en los estudiantes es su efecto en el aprendizaje.

Por su parte el eustrés moviliza la planeación y organización del individuo para realizar actividades o tareas dentro de lo establecido, al igual que la creatividad en la búsqueda de soluciones.

De acuerdo los efectos antes mencionados podemos dar seguimiento a los emocionales. La interacción del individuo con el medio ambiente y sus semejantes, produce una serie de emociones.

Al presentarse el distrés junto con las emociones se incrementa la tensión psicológica, problemas de personalidad como la depresión, la hostilidad, culpabilidad, entre otras. También se omiten las normas morales, emocionales, conductuales, por ejemplo no saludar, estar irritado. Baja

¹⁰ Citado en Feldman (2005)

autoestima e interés por múltiples asuntos; aburrimiento, frustración y soledad. El eustrés impulsa y mantiene el estado anímico en niveles funcionales o evita que decaiga dicho estado.

Por otra parte Labrador (1992) describe que en el estrés los comportamientos habituales como comer, fumar e ingerir alcohol, probablemente aumentan el consumo y provocaran en el organismo, algún daño determinado.

Cuando se detiene el distrés los problemas probablemente se solucionan de manera superficial, hay mayor ausentismo, retardos. También se pueden presentar conductas impulsivas como tics, morderse las uñas, sudoración. Al presentarse el distrés manifiesta agotamiento o malestares del organismo, que probablemente lleven a este al agotamiento físico (cansancio) y psicológica que repercutirá en el desempeño de las actividades del sujeto.

Respecto al eustrés, hay incremento de la motivación y la energía para comportamientos activos y productivos.

En cuanto a los fisiológicos el organismo experimenta distrés cuando se alteran o disminuyen lo que afectara diversos órganos y sistemas que en un tiempo determinado pueden provocarle enfermedades.

Tal es el caso del incremento de catecolaminas y cortiesteroides sanguíneos, nivel de glucosa en la sangre, aceleración del ritmo cardiaco, resequedad en la boca, exudación, las pupilas se dilatan, problemas para respirar, escalofríos, nudo en la garganta, entumecimiento y escorzor en los brazos y piernas, elevación de la presión sanguínea, que favorecen los ataques cardiacos y el infarto.

El eustrés incrementa la adrenalina en la circulación con lo que se facilita el surgimiento de fuerza y energía en situaciones peligrosas. Pineda y Renteria (2002).

2.1 Teoría fisiológica. Estrés como respuesta.

Oblitas (2004) señala que esta la teoría fue desarrollada por Seyle (1976, 1975). El estrés definido por el autor como una respuesta inespecífica del organismo ante una demanda atenta contra el equilibrio homeostático del organismo (Cannon, 1932). Es pues, una respuesta orgánica normal ante situaciones de peligro. En esas circunstancias el organismo se prepara para combatir o huir, mediante la secreción de sustancias como la adrenalina, producida por las glándulas suprarrenales. Sustancia que se disemina por toda la sangre y es percibida por receptores especiales en distintos lugares del organismo, que responde para prepararse para la acción. Es así como el corazón late más fuerte y rápido, aumenta la irrigación, los órganos menos críticos (riñones, intestinos) se contraen para disminuir la pérdida de sangre en caso de heridas, para dar prioridad al cerebro y los órganos más críticos para la acción (corazón y pulmones, músculos). Los sentidos se agudizan y la mente entra en estado de alerta.

2.2 Teoría de los sucesos vitales. Estrés como estímulo.

Latorre (1994) menciona que la teoría de los acontecimientos vitales estresantes surgen, a partir de trabajos en clínicas en los cuales se pretendía establecer una correlación entre los mismos acontecimientos estresantes y la aparición de síntomas y enfermedades (Valdés y Flores, 1985). La primera evaluación de este género se llevo a cabo en 1967 y consistió en pedir a una población amplia de sujetos que atribuyesen valor estresante a una serie de acontecimientos generalmente aceptados como agentes de cambio biográfico.

Oblitas (2004) indica que la teoría de los sucesos vitales como una reacción a la teoría anterior: la fisiológica la cual engloba el estrés como respuesta. De acuerdo al autor dos psiquiatras fueron los responsables de esta teoría, Holmes y Rahe, los cuales observaron los acontecimientos vitales que habían precedido a la enfermedad en pacientes hospitalizados. En esta investigación las evidencias significativas de que los cambios ocurridos en la vida de las personas incrementaron la posibilidad de contraer la enfermedad al cabo de unos dos años. Así por ejemplo, situaciones como enviudar o ser despedido del trabajo podían activar las hormonas y la fisiología del estrés. Lo sorprendente fue que algunos acontecimientos no actuaban en forma negativa, por el contrario, el casarse, tener hijo o una promoción de trabajo emergían como positivos. Sin embargo, aun estos acontecimientos felices fueron estresantes, es decir, que requerían un ajuste para el cambio, que muchos no supieron manejarla adecuadamente.

En síntesis, los autores señalaron que: A) la magnitud del cambio vital está alta y significativamente relacionada con la aparición de la enfermedad; B) cuanto mayor sea el cambio vital crisis, mayor es la probabilidad de que este cambio se asocie con la aparición de la enfermedad en la población de riesgo y C) existe una fuerte correlación positiva entre la magnitud del cambio vital y la gravedad de la enfermedad crónica experimentada (González, 1987).¹¹

La principal crítica que se formule a este modelo es que la reacción del sujeto depende más de la percepción del evento que del evento en sí. No toma en cuenta las diferencias individuales en las respuestas al estrés. Por lo demás, el hecho de que los acontecimientos vitales aumenten los niveles de estrés, no quiere decir que vaya a producirse

¹¹ Citado en Oblitas (2004).

una enfermedad; para que ella se origine deben presentarse otros factores propios del sujeto. Además conviene señalar que, en muchos casos los eventos vitales pueden desempeñar una función positiva, en lugar de enfermar, pueden activar una resiliencia (Walsh, 1998) o la posibilidad de crecer o madurar y adquirir destrezas.

2.3 Teoría de la evaluación cognitiva. Definición interactiva.

Reynoso (2005) refiere que la evaluación cognitiva es un proceso que determina por qué y hasta que punto una relación determinada o una serie de relaciones entre el individuo y el entorno es estresante.

La reacción a las demandas o a la hostilidad del entorno se encuentra mediada por procesos cognitivos. Esto supone que los estímulos internos interactúan con el entorno real y generan las evaluaciones cognitivas.

La evaluación cognitiva refleja la particular y cambiante relación que se establece entre un individuo con determinadas características (valores, compromisos, creencias, estilos de pensamiento y de percepción) y el entorno cuyas características deben predecirse e interpretarse.

La evaluación determina la emoción, cuya respuesta puede ser inmediata; además, tal respuesta emocional genera nuevas evaluaciones. El instante inicial de miedo experimentado al oír una señal de alarma dispara toda una cadena de actividad cognitiva, parte de la cual se prolonga en el tiempo y en la que se incluyen pensamientos complejos, acciones que propiciarán respuestas adaptativas sucesivas. Así, la evaluación cognitiva es el proceso que determina las consecuencias que un acontecimiento dado provocara en el individuo.

Las creencias, son configuraciones formadas de manera individual o compartida culturalmente. Son nociones preexistentes de la realidad, que sirven de filtro perceptual.

Oblitas (2004) señala dentro de esta teoría que la clave de la psicología del estrés son los “actos de evaluación cognitiva” que determinan el valor de la amenaza. El principal expositor de esta perspectiva Richard S. Lazarus en 1986 distingue tres tipos de evaluación: la primaria, secundaria y la reevaluación. La evaluación primaria que se centra en la situación, se produce en cada encuentro o transacción con algún tipo de demanda externa e interna. Aquí intervienen cuatro modalidades de evaluación, a saber: 1) amenaza: la anticipación de un daño posible; 2) daño / pérdida: son los resultados de esa amenaza; 3) desafío: es la valoración de la situación que hace el sujeto que conlleva resultados inciertos y 4) beneficio: es una valoración positiva que no induciría estrés. Las tres primeras formas permiten definir sendos tipos de estrés (de amenaza, pérdida o desafío).

Por otra parte Reynoso (2002) menciona tres maneras de cómo el individuo percibe la situación 1) irrelevante, 2) benigna-positiva y 3) estresante. Cuando la situación no implica problemas para el individuo es irrelevante, las evaluaciones benigno-positivas se dan cuando las consecuencias de una situación se valoran como positivas como el amor, la alegría o lo opuesto como la aprensión o el temor, y las estresantes en la cual hay daño o pérdida.

La evaluación secundaria ocurre posteriormente a la primera y se centra en la valoración de la propia eficacia que tendrán las medidas que adopte para hacer frente a la situación. Se trata de los recursos de afrontamiento o habilidades de *coping*, que incluyen los recursos físicos (salud y energía), los recursos psicológicos (las creencias positivas) y las aptitudes (técnicas para la resolución del problema y habilidades sociales). Además se deben considerar los recursos ambientales, de tipo social (apoyo social) y los recursos materiales (dinero, bienes y servicios). Finalmente la reevaluación son los procesos de Feedback que ocurren durante el proceso de interacción entre el individuo y las demandas, que

permite realizar las correcciones necesarias, al asimilar nuevas informaciones o cambios de la situación que determinará los respectivos cambios de conducta.

Una vez que se ha realizado la acción evaluadora, las manifestaciones de estrés van a ocurrir en la medida de la eficacia que tengan las actuaciones que ponga en marcha al sujeto para hacer frente a la amenaza. A esas acciones se denomina estrategias de afrontamiento.

2.4 *Distrés versus eustrés.*

Seyle reconoció los aspectos positivos del estrés como lo indica Oblitas (2004), debido a lo cual bosquejó una suerte de filosofía de vida. Según Gutiérrez García (1998), citado en la misma obra de Oblitas (2004), el “padre de los estudios de estrés”, habría incluso diferenciado resultados “agradables y desagradables”. Al que provoca los primeros le denominó como “eustrés” o “buen estrés” y al segundo, “distrés” o “mal estrés”.

Afirma al respecto que el hecho que de el eustrés cause mucho menos daño que el distrés demuestra gráficamente que es “como lo tomes” lo que determina, en último término, si uno puede adaptarse al cambio de forma exitosa. Sin embargo estas distinciones no modificaron su concepto general de estrés como “respuestas inespecíficas a los diversos estímulos positivos o negativos que actúan sobre él”

Reconocer la pertinencia de una utilización técnica dual (“eustrés” versus “distrés”), forzosamente implica elaborar un nuevo modelo interpretativo en la medida de que ambos constructos se perciban con cualidades propias. Se trata de establecer un nuevo enfoque positivo de las situaciones de desajuste, de tal forma que se potencien aspectos muy reducidos o desdeñados con las anteriores estructuras y se reduzcan alternativas de intervención/ prevención que parecen, actualmente, en situación de “punto muerto”, (Gutiérrez, 1998).

CAPÍTULO III: La psicología de la Salud y el estrés.

3.1 Definición y contextualización de la psicología de la salud.

La preocupación por la salud y la enfermedad ha sido una constante para el hombre, pues son cualidades inherentes a la naturaleza del ser humano y a su supervivencia. Desde las primeras sociedades la enfermedad, su origen, consecuencias y prevención han sido la prioridad en áreas de salud.

Dado que la salud es una entidad muy amplia y compleja, Buela – Casal (1996), alude que los ámbitos de aplicación de la salud son múltiples, pudiendo desempeñar en cada uno de ellos variedad de funciones en diferentes contextos, aun cuando su origen y práctica habitual haya sido, de modo especial, en el marco de la psicología clínica.

Morales (1999), sugiere que la psicología de la salud constituye, en últimas, el reconocimiento de un hecho cada vez más evidente: el fenómeno vital humano está en permanente variación no sólo en función de factores orgánicos, sino también en función de factores ambientales y psicosociales; incluso, el papel que juegan factores como el estilo de vida y el ambiente social en la determinación de esa variabilidad del proceso salud-enfermedad, es hoy en día proporcionalmente superior al de los factores orgánicos.

Ello ha llevado a que el ámbito de la salud se amplíe hacia áreas de conocimiento que antes eran relativamente ignoradas, como las ciencias sociales y humanas; ahora no sólo se reconoce su función y aporte, sino que se le demandan a estas ciencias soluciones para problemas que escapan al alcance del modelo biomédico tradicional. Morales (1999).

Becoña (2000), señala que aunque el desarrollo económico y social, ha beneficiado la salud de la población en algunos aspectos, también ha impuesto condiciones negativas, muchas de orden psicosocial: los riesgos mentales, los estilos de vida inadecuados, los hábitos nocivos como el consumo de sustancias tóxicas, el estrés, el deterioro ambiental, e incluso la inequidad en el acceso a las oportunidades de realización personal, son aspectos que coexisten con el desarrollo de nuestras sociedades.

Es así como diversos factores científicos y relativos al cuidado de salud contribuyeron al surgimiento de la psicología de la salud ante lo cual a continuación se da una definición encontrada en Becoña (2000). La psicología de la salud es definida (Matarazzo, 1980) como “el agregado de las contribuciones educativa, científica y profesional de la disciplina de la psicología para la promoción y el mantenimiento de la salud, la prevención y el tratamiento de la enfermedad, y la identificación de los correlatos etiológicos y diagnósticos de la salud, la enfermedad y las disfunciones relacionadas”. Becoña (2000).

3.2 *Objetivos de la psicología de la salud.*

La psicología de la salud, por sus bases científicas es un campo profesional y ecléctico y, por tanto, cuando se pretende delimitarla no es posible seguir los supuestos ni las características de un modelo único, sino que es preciso recoger lo que cada uno puede aportar. Buela –Casal (1996).

De este modo, cabe especificar la tarea o meta que los diferentes implicados en y dentro de la Psicología de la Salud deben desarrollar, pues la salud debe entenderse en un sentido amplio, desde diferentes puntos y definirla o delimitarla es un trabajo amplio.

Por ello, León (2004) destaca que la psicología de la salud nace como una respuesta al reto que supone una crisis profunda de los servicio de salud, que pone de manifiesto el agotamiento del modelo biomédico y la necesidad de una nueva concepción de salud más acorde con los datos epidemiológicos y los avances de la ciencias sociales y del comportamiento, según los cuales, el estilo de vida prevalente en un contexto sociocultural determinado juegan un papel muy importante en la determinación salud-enfermedad.

Es a partir de esta nueva necesidad donde sugiere los principales objetivos que persigue la psicología de la salud:

- Ψ Elaborar un marco teórico que facilite: la evaluación de la conducta como factor determinante de la salud y la enfermedad, así como la predicción de conductas protectoras y de riesgo para la salud, la comprensión del papel de los factores psicosociales en la experiencia de la enfermedad y en el tratamiento y rehabilitación de la misma.
- Ψ Así a partir de dicho marco teórico, poner en práctica la promoción de estilos de vida saludables y prevenir la enfermedad, el tratamiento de la enfermedad y la rehabilitación de un paciente y la mejora de los servicios de salud. León (2004).

Dentro de la de la Psicología de la salud Amigo y Fernández (1998), destaca cuatro aspectos a señalar en el marco de la propia definición:

- a) Promoción y mantenimiento de la salud a través de programas escolares de educación para la salud y campañas para motivar estilos de vida y conductas saludables.
- b) Prevención y tratamiento de enfermedades por medio de programas de rehabilitación.

- c) Identificación de enfermedades y causas, lo que permite constatar la relevancia de factores de personalidad.
- d) La mejora del sistema de cuidado de salud y de política sanitaria. Amigo y Fernández (1998) menciona en este punto que el estudio del sistema sanitario y la formulación de una política de salud permiten que el sistema sanitario tenga un efecto en el comportamiento de la población y haya recomendaciones para mejorar el cuidado de la salud.

3.3 Importancia de la psicología de la salud.

Por su parte Lalonde, del ministerio Nacional de Salud y Bienestar de Canadá en 1974 (citado en Martínez, 1998), el cual definió claramente las variables que determinan la salud o la enfermedad:

- 1. Factores biológicos:** Son de naturaleza genética, no pueden, en ninguna medida alterarse, incluyen: sexo, edad, raza, rasgos físicos.
- 2. Factores ambientales:** Incluyen factores económicos, sociales, culturales y físicos los cuales, si bien pueden alterarse, su modificación es difícil y depende de fenómenos colectivos. Dentro de estos factores Oblitas (2004) menciona también a la contaminación física, química, biológica, aspectos psicológicos y socioculturales.
- 3. Factores del Estilo de vida:** Se refiere a la forma particular del individuo en la que decide sobre su propia vida (actividad física, alimentación, recreación, forma de pensar y sus hábitos).
- 4. Factores relacionados con los servicios de salud:** Calidad, accesibilidad, diversidad, tecnología y oportunidad, entre otros, Oblitas (2004) también propone el nombre de Sistema de asistencia sanitaria (calidad, cobertura o acceso, gratuidad), dentro de estos factores.

Con estas variables la tarea de los psicólogos es dar a conocer la importancia que la psicología de la salud bien desarrollada puede ser muy fructífera. Esta tarea desemboca en tres grandes categorías: investigación, aplicación y formación. Becoña (2000).

La investigación está orientada a cuestiones que atañen al mantenimiento de la salud y la prevención de la enfermedad. Dichas investigaciones realizadas han dado como resultado enfoques de tratamiento para afrontar el dolor (Metzack y Wall, 1982; Turk, Meichembaum y Genest, 1983), el modo de afrontar el estrés (Labrador y Crespo, 1995), efectos de hospitalización (Raps, Peterson, Jonas y Seligman, 1982), programas al manejo de estrés (Meichembaum y Jaremko, 1983).

“La psicología de la salud es el campo de mayor futuro de la psicología para las próximas décadas y, por lo tanto, donde hay que esperar que se produzca el mayor desarrollo, crecimiento y expansión de todas las ramas de la psicología, tanto a nivel teórico como formativo, investigador y, aun mas importante, profesional”. Becoña, (2000).

3.4 *Psicología y estrés.*

3.4.1 Modelo Biopsicosocial.

León (2004) indica el reconocimiento del importante papel que juegan los diversos factores psicológicos y sociales en la aparición y mantenimiento de las enfermedades, obliga a pensar sobre la salud en términos bien distintos a los propugnados por el modelo biomédico. Se impone, por tanto, el desarrollo de un nuevo modo de abordar los problemas relacionados con el binomio salud- enfermedad que facilite la reorientación de los servicios de salud.

Es necesario desarrollar un acercamiento más comprensivo, donde la interacción de los factores biológicos, psicológicos y sociales sean el determinante principal de la salud y la enfermedad. Nace así el modelo biopsicosocial que Bishop define como:

“Un acercamiento sistémico a la enfermedad que enfatiza la interdependencia de los factores físicos, psíquicos y sociales que intervienen en ella, así como la importancia de abordar la enfermedad en todos sus niveles”

Este modelo, de gran aceptación en la actualidad, admite que la salud y la enfermedad están multideterminadas, es decir, que las causas que interactúan en los procesos saludables y patológicos son de diversa naturaleza y origen, pues intervienen tanto elementos de macroprocesos (tales como el contexto social, el ambiente físico, circunstancias socioeconómicas, factores climáticos, etc.) como los de microprocesos (cambios bioquímicos, pensamientos, emociones, etc.). Oblitas (2004).

Sus bases teóricas se hallan en la teoría de los sistemas, la formulación de este modelo constituyó un catalizador que aceleró la investigación sobre los factores psicosociales asociados a la enfermedad, contribuyendo a si a la emergencia de nuevas disciplinas como la psicología de la salud. León (2004).

La teoría de los sistemas antes mencionada sirve de marco explicativo a los diferentes subsistemas (biológico, axiológico, cognitivo, afectivo, interpersonal, social, ambiente físico) que están relacionados.

De acuerdo a este modelo se requiere de una perspectiva amplia e interactiva para comprender las alteraciones y elaborar un diagnóstico. Las interacciones profesionales de la salud-paciente son fundamentales para

lograr una adhesión al tratamiento, lograr que la terapia sea eficaz y reducir el tiempo de recuperación de la enfermedad. El modelo enfoca la atención en los aspectos preventivos y la promoción de la salud humana, en la importancia de las variables de medio ambiente, tanto físico como social. Oblitas (2004).

En cuanto a prevención primaria se refiere, las actividades son encaminadas a impedir o disminuir la probabilidad de padecer una enfermedad, así como a proteger y promover la salud.

Morales (1999) se refiere a las acciones de promoción de la salud en cuanto a que deben tener un carácter multisectorial y multidisciplinario y deben implicar un compromiso de parte de las autoridades políticas, estas acciones pueden definirse como el “conjunto de elementos básicos para realizar las políticas sanitarias orientadas a una estrategia poblacional en salud”.

La prevención secundaria consiste en las acciones dirigidas a evitar la enfermedad, una vez que los síntomas ya se han anunciado, aunque el síndrome todavía no esté instalado.

La prevención terciaria consiste en los procesos de tratamiento y rehabilitación cuando la sintomatología clínica ya está establecida. Oblitas (2004).

3.4.2 Apoyo social.

Para poder hablar de estilos de afrontamiento es necesario hacer una breve semblanza con respecto al término y la definición al afrontamiento o enfrentamiento, nombrado así por algunos autores ya que dependiendo del enfoque afrontamiento y enfrentamiento son utilizados como sinónimos.

El afrontamiento alude a los distintos modos en los que los individuos reaccionan en situaciones estresantes. Durante mucho tiempo Lazarus y sus colegas han estudiado la forma en la que los individuos intentan afrontar el estrés.

Reynoso (2005) se refiere respecto al afrontamiento como el proceso a través del cual el individuo maneja las demandas de la relación individuo- ambiente, las cuales evalúa como estresantes y las emociones que ello genera, alude procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas e internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. Representa un conjunto de actividades adaptativas que implican esfuerzo y que no incluyen conductas cotidianas. El mejor afrontamiento es aquel que modifica la relación individuo- entorno en el sentido de mejorarla y se le considero como equivalente de la actuación efectiva para la solución de problemas.

Feldman (2005) sugiere que en el modelo transaccional de estrés, el afrontamiento se define en función de lo que el individuo hace o piensa. Habitualmente nos servimos de ciertas respuestas de afrontamiento para afrontar como el nombre lo indica, el estrés. La mayor parte del tiempo no somos concientes de esas respuestas, así como tal vez tampoco lo seamos de los estresores menores de la vida que se acumulan hasta niveles muy aversivos (Zinder, 1999, Folkman y Moscovitz, 2000).

También hay otro medio más directo para afrontar el estrés y quizás más positivo. Brody (2000) hace referencia a Lazarus, el cual distinguió dos tipos de afrontamiento: afrontamiento centrado en el problema (que resuelve la causa del problema) y el afrontamiento centrado en las emociones (que resuelve los sentimientos acerca del problema).

En cualquier situación estresante, las personas pueden intentar resolver el origen del estrés.

Reynoso (2005) bajo el enfoque conductual explica el afrontamiento centrado en el problema como un conjunto de estrategias dirigidas a la definición del mismo afrontamiento, a la búsqueda de soluciones alternativas, a la consideración de alternativas con base en el costo/beneficio y a la elección y aplicación de la(s) estrategia(s). Esto supone buscar estrategias tanto para el ambiente como para la persona. Estas estrategias generan cambios en el comportamiento o el desarrollo de un plan de acción para enfrentar el estrés. Iniciar un grupo de estudio para mejorar el desempeño deficiente en el salón de clases es un ejemplo de afrontamiento centrado en el problema. Feldman (2005).

El afrontamiento dirigido a la emoción consiste en procesos cognitivos encargados de disminuir el grado de trastorno emocional e incluyen estrategias como: evitación, minimización, distanciamiento, atención selectiva, comparaciones positivas y extracción de valores positivos a los acontecimientos negativos. Generalmente uno utiliza el afrontamiento dirigido a la emoción para conservar la esperanza y el optimismo, además de que nos permitiría negar tanto el hecho como su implicación, no tener que aceptar lo peor y actuar como si lo ocurrido no nos importara. Reynoso (2005).

Se intenta cambiar la forma que siente o percibe un problema. Entre los ejemplos de este tipo de afrontamiento se hallan estrategias como aceptar la simpatía de los demás y ver el lado positivo de la situación.

3.5 Estrategias de afrontamiento.

Aunque las personas normalmente utilizan varias estrategias de afrontamiento, algunos individuos emplean algunas estrategias más que otras en distintas situaciones estresantes. Las distintas formas de definir y clasificar las estrategias cambian de acuerdo al autor que se revise.

Reynoso (2005) expone que las estrategias de afrontamiento se utilizan para atenuar las dificultades o para minimizarlas, aceptarlas o ignorarlas, son tan importantes como las estrategias dirigidas a conseguir el dominio del entorno, de modo que el afrontamiento presenta las siguientes características: a) se refiere a las observaciones y valoraciones de lo que el individuo realmente piensa o hace; b) es lo que el individuo realmente piensa o hace en un contexto específico; c) significa hablar de cambios en pensamientos y actos a medida que el proceso se desarrolla; d) es cambiante en el tiempo; e) se halla influido por las reevaluaciones cognitivas.

Sin embargo Reynoso (2002) en Psicología de la Salud menciona las estrategias de afrontamiento más utilizadas que son:

- 1) afrontamiento directo,
- 2) búsqueda de apoyo social,
- 3) planificación y solución de problemas,
- 4) reevaluación o interpretación
- 5) autocontrol,
- 6) escape- evitación,
- 7) distanciamiento,
- 8) aceptación,
- 9) distractores,
- 10) redefinición de la situación,
- 11) desahogo de emociones,
- 12) relajación,
- 13) religión,
- 14) catarsis,
- 15) conductas de autocuidado,
- 16) consumo de alcohol,
- 17) refrenar o posponer el afrontamiento.

Las estrategias de afrontamiento desadaptativas reducen el estrés a corto plazo, pero considerables efectos nocivos para la salud.

3.6 Estilos de afrontamiento.

La mayoría de nosotros afrontamos el estrés en forma característica, y recurrimos a un estilo de afrontamiento que representa nuestra tendencia general a hacerles frente al estrés. Feldman (2005) menciona que algunas personas reaccionan con histeria al mínimo nivel de estrés y otras lo confortan con tranquilidad. Estos tipos de personas tienen estilos de afrontamiento distintos. (Taylor y Aspinwall, 1996).

Feldman (2005) menciona los estilos de afrontamiento de la siguiente manera:

- ❑ Transformar la amenaza en desafío.
- ❑ Haga que una situación amenazadora sea menos.
- ❑ Modifique sus metas
- ❑ Empezar acciones físicas
- ❑ Prepararse antes de que suceda.

3.7 Perfil de estrés.

Para fines de la investigación es necesario replantear y dar un bosquejo de lo que es un perfil de personalidad.

La aproximación de los rasgos se vale de los inventarios de auto reporte como técnica de evaluación. Estos instrumentos piden que la gente describa como se va haciendo uno u otro tipo de calificación. Las calificaciones más comunes requieren que se indique si un adjetivo descriptivo se le aplica o no, en que punto de una dimensión (acortada por adjetivos opuestos) se localiza una persona, o bien si está de acuerdo o no con un conjunto de aseveraciones. Las calificaciones pueden hacerse como decisiones en acuerdo o desacuerdo o en escalas de puntos múltiples.

Por lo general se considera a los rasgos como las cualidades fundamentales que subyacen de la personalidad y reflejan diversas conductas. Independientemente de la forma de un inventario, la versión monotética de la psicología de los rasgos supone que cualquier persona puede ser localizada en algún punto de cualquier dimensión que se considere importante. Los inventarios que miden estos rasgos se utilizan para crear “perfiles” de los individuos.

Un perfil de personalidad es una descripción resumida del lugar que ocupa el sujeto en cada dimensión medida por el inventario. Al conocer las dimensiones y la posición del individuo en cada una de ellas es posible hacerse una idea de cómo es probable que se comporten en diversas situaciones. (Carner 1997).

3.8 *Ética en la investigación.*

Dada la enorme influencia que la psicología tienen sobre las personas, Martínez (1996), señala que la sociedad espera que la profesión desarrolle un código de Ética y que sus miembros se ajusten a él y sean responsables de su cumplimiento.

Dentro de la psicología en sus principios éticos normativos generales señala los principios de:

- Ψ Beneficencia: que compele a maximizar el bien.
- Ψ Ausencia de daño: que busca evitar el mal potencial.
- Ψ Autonomía y Respeto por la dignidad humana: incluidos los derechos de autogobernarse y la privacidad de pensamiento y acción.
- Ψ Justicia: plantea el derecho a una distribución equitativa de beneficios y costos. Martínez (1996).

Ya en el punto de partida de la relación ética e investigación no debe ser otro que la persona del investigador y sus relaciones con la comunidad científica a partir del proyecto, del centro y de su entorno.

Ante todo, la persona es ética por naturaleza, pero se corre el riesgo de olvidar este valor muchas veces; para que esto no ocurra y para que los procesos de investigación científica no queden a espaldas de los valores éticos, es necesario considerar que el carácter de ciencia es la búsqueda de nuevos conocimientos, por lo que su fin hace relación a la verdad. (Tamayo, 2002).

Tamayo (2002), determina una relación ética-ciencia-investigación, a partir de:

1. Búsqueda de la verdad: el investigador debe garantizar que todo su proceso investigativo estará orientado a la búsqueda de la verdad y en ningún momento se podrá faltar a este principio.
2. Honestidad: es decir, relación con la verdad. El investigador que anda con la verdad es conocido por su honestidad. Es entonces la honestidad del investigador la que garantiza que los resultados presentados corresponden al proceso investigativo realizado y que no presentaran distorsión alguna ni para beneficio propio ni para terceros.
3. Bienestar de la comunidad y su entorno: la ciencia y su investigación tienen en sí mismas su valor, y este deberá estar siempre centrado en la búsqueda del bienestar comunitario, pues muchas veces se corre el riesgo de contrariar este valor, pues se causa daño ecológico, por descuido se causa destrucción y disolución social.
4. Justicia y humildad: el investigador debe poseer la suficiente madurez y honestidad para reconocer y valorar el trabajo de su equipo, de sus colegas, reconocer aportes de otros investigadores, admitir errores y equivocaciones propias. La Justicia hace relación a la verdad y a la honestidad.
5. Secreto profesional: en la investigación en donde con mayor medida se debe tener prudencia y madurez para la conservación de los secretos

propios de la investigación y en especial claridad para un adecuado manejo de resultados.

6. Ética profesional: cada investigador realizara su proceso investigativo en su disciplina o profesión, razón por la cual no podrá en ningún momento separa su proceso del cumplimiento de las normas propias del ejercicio profesional, es decir del código de ética de su profesión.

Algunas profesiones en especial las del área de la salud además de su código de ética profesional, han desarrollado normas específicas de ética en el proceso de investigación, por ejemplo la Declaración de Helsinki, en la revisión de la 29a. Asamblea Médica Mundial, Tokio, Japón, 1975. (Citado en Tamayo, 2002).

En el apartado III. Sobre Investigación Biomédica no terapéutica que involucre sujetos humanos (Investigación Biomédica no Clínica), considera cuatro elementos en la investigación:

1. En la aplicación científica de la investigación Biomédica realizada sobre seres humanos, es el deber del investigador permanecer como el protector de la vida y de la salud de esas personas.
2. Los sujetos deberán ser voluntarios, ya que se trata de personas sanas o de pacientes para quienes el diseño experimental no este relacionado con sus enfermedades.
3. El investigador, o grupo de investigadores deberá interrumpir la investigación si considera que esta pudiera ser dañina al individuo.
4. En la investigación humana, el interés de la ciencia y la sociedad nunca deberá estar por encima de las consideraciones relacionadas con el bienestar de los sujetos.

Por último y no por ello menos importante cabe mencionar que la Sociedad Mexicana de Psicología (2001), dentro del Código Ético del Psicólogo, en el capítulo I: de los Principios generales señala:

El psicólogo deberá:

Art. 2: Ejercer su profesión en condiciones éticas y materiales que garanticen la calidad científica y profesional de la misma y los eminentes fines humanos que deben caracterizarla.

Art. 3: Respetar la integridad de la persona humana en los diferentes ámbitos donde actúe profesionalmente y velar siempre por el bienestar individual y social.

CAPITULO IV: Aspectos generales del estrés académico.

4.1 Panorama general del estrés académico.

El ser humano se encuentra inmerso en una sociedad organizacional donde, desde que nace hasta que muere, su vida transcurre en estrecho contacto con sistemas organizacionales.

Barraza (2006) explica este periodo como una característica de la sociedad actual hace que el estudio de fenómenos típicamente humanos, como es el caso del estrés académico, adquieran un mayor grado de capacidad al estar inmersos en una doble contingencia (Rodríguez, 2001) que obliga a una coordinación entre los patrones organizacionales de comportamiento y la conducta de sus miembros.

Un sistema organizacional donde el ser humano se encuentra inmerso, por períodos de tiempo prolongados, es el constituido por las instituciones educativas.

El inicio de la escolarización y su posterior desarrollo, sin olvidar el tránsito de un nivel educativo a otro, suelen ser eventos estresantes para el ser humano que en ese momento juega el rol de alumno.

4.2 Conceptualización del estrés académico.

El mismo Barraza (2006), define al estrés académico como un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos:

- Primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores (input).
- Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio).

- Tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico.

A esta definición hay que hacerle dos acotaciones importantes para lograr una mejor conceptualización:

- En primer lugar, y aunque algunos de los lectores la consideren una aclaración innecesaria, esta definición se circunscribe al estrés que manifiestan los alumnos y que se origina en las demandas o exigencias de la institución educativa. En ese sentido difiere de Polo, Hernández y Poza (1996) que consideran que el estrés académico puede afectar por igual a maestros y alumnos, ya que en el caso de los maestros su estrés debe identificarse como estrés laboral u ocupacional.

- En segundo lugar, y a pesar de que Orlandini (1999)¹² no establece una diferencia entre los niveles educativos que cursan los alumnos al momento de clasificar el estrés como académico, la literatura existente sobre el tema si lo realiza, por lo que suele denominar estrés escolar (v. gr. Witkin, 2000 y Trianes, 2002) a aquel que manifiestan los niños de educación básica, por lo que en este trabajo se entenderá por estrés académico solamente a aquel que manifiestan los alumnos de educación media superior y superior.

4.3 Factores asociados al estrés académico.

Según Polo y colaboradores (1994), menciona que (Fisher 1984, 1986) considera que la entrada en la Universidad (con los cambios que esto supone) representa un conjunto de situaciones altamente estresantes

debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente,

¹² Citado en Barraza (2006).

potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador -con otros factores- del fracaso académico universitario.

El modelo de control, propuesto por este autor, (Fisher, 1986), sostiene que los eventos vitales provocan cambios en el nivel de exigencia junto con una reducción del control del individuo sobre varios aspectos del nuevo estilo de vida. Dichos cambios crean discrepancias e introducen novedades que pueden hacer decrecer el nivel de control personal en relación al ambiente.

Desde este modelo se propugna la importancia del control personal en el entendimiento del estrés académico. El control hace referencia al dominio sobre los eventos diarios o situaciones cotidianas, esto es, la habilidad para manejar el ambiente, lo que, si se consigue, es percibido por el individuo como placentero.

El cambio o transición de un ambiente a otro son características habituales de la vida, sin embargo, en la mayoría de los casos, estos cambios se asocian a estrés e, incluso, pueden tener efectos poderosamente negativos sobre algunas personas, afectando a su bienestar personal y a su salud en general.

Por otro lado, el estilo de vida de los estudiantes se ve modificado según se acerca el período de exámenes, convirtiéndose así sus hábitos en insalubres -exceso en el consumo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas como excitantes e, incluso, en algunos casos, ingestión de tranquilizantes-, lo que, a la larga, puede llevar a la aparición de trastornos de salud (Hernández, Pozo y Polo, 1994).

Sin embargo, no todos los estudiantes universitarios padecen estrés. La respuesta al estrés depende de la disposición personal para hacer frente a las demandas de la situación así como de la propia situación a la que nos refiramos. Es decir, cómo un individuo responde a los acontecimientos estresantes depende tanto de la disposición personal de dicho individuo como de la situación en la cual dichos acontecimientos suceden.

4.4 *Evaluación e investigación en torno al estrés académico.*

Ahora bien, cara a la determinación del estrés académico resulta, en primera instancia, relevante el grupo de estudiantes que ingresa por primera vez en la institución universitaria. Así, con la entrada al mundo universitario, los estudiantes se encuentran con la necesidad de establecer un cambio de perspectiva en su comportamiento para adaptarse al nuevo entorno o, hablando en términos de Santacreu (1991), al nuevo ecosistema. Esto, en muchos casos, trae consigo la necesidad de que los estudiantes adopten una serie de estrategias de afrontamiento muy distintas a las que disponían hasta ese momento para superar con éxito las nuevas exigencias que se les demandan. Sin embargo, una gran parte de esos nuevos estudiantes universitarios carecen de esas estrategias o presentan unas conductas académicas que son inadecuadas para las nuevas demandas. (Citado en Hernández, Pozo y Polo, 1994).

Por otro lado, el estilo de vida de los estudiantes se ve modificado según se acerca el período de exámenes, convirtiéndose así sus hábitos en insalubres -exceso en el consumo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas como excitantes e, incluso, en algunos casos, ingestión de tranquilizantes-, lo que, a la larga, puede llevar a la aparición de trastornos de salud (Hernández, Pozo y Polo, 1994).

Otro ejemplo de carácter más general lo representa el trabajo de Fisher y Hood (1987)¹³, en el cual presentan los resultados de un estudio longitudinal realizado con estudiantes universitarios escoceses. Todos ellos experimentaron un incremento significativo en niveles de depresión, síntomas obsesivos y pérdida de concentración tras seis semanas de permanencia en la Universidad, tiempo en el cual no han tenido oportunidad de realizar exámenes. Esto nos indica que el fenómeno del estrés académico no debe unirse exclusivamente a la realización de exámenes aun siendo éste un elemento de suma importancia. (Citado en Hernández, pozo y Polo, 1994).

¹³ (Citado en Hernández, pozo y Polo, 1994).

Breve reseña histórica de la institución.

CAMPUS ACTOPAN.

La presente investigación se realizó en el semestre Enero- Junio de 2008, con alumnos de la licenciatura en Psicología del Campus Actopan, en este periodo la escuela aún es nombrada Campus Actopan, a la fecha de impresión de la investigación que se decreto **Escuela Superior de Actopan**, dicha institución ha forjado una historia desde el año 2000 en el municipio de Actopan y municipios circunvecinos por la oferta académica que ofrece a la comunidad estudiantil. Por ello en esta breve reseña y en algunos apartados como el método se hace referencia a la escuela como Campus Actopan.

El Campus Actopan inicia sus Actividades el 17 de julio de 2000, con las Licenciaturas en derecho y Psicología, en junio del 2004 se incorpora la licenciatura de Diseño Grafico.

El campus se puede ubicar en la comunidad del Daxtha, en el mismo municipio, cuenta con tres edificios: el primero de ellos con una superficie construida de 1,461.72 m² consta de: coordinación, 3 aulas, biblioteca, centro de computo, 3 cubículos de asesores, sala de maestros, modulo de atención psicopedagógica, aula virtual, servicio sanitarios y vestíbulo, así como una unidad de sistema integral de telecomunicaciones equipada con redes de voz, datos y video, donde se administran y derivan comunicaciones con los centros de información del país y del extranjero con el Campus, el segundo con una superficie de 730.86m² consta de ocho aulas, control escolar, tres cubículos de asesores, servicio sanitario y vestíbulo y el tercer modulo cuenta con veinte aulas, dos cubículos de asesores, auditorio con capacidad para 150 personas, servicio sanitario y vestíbulo, así también una cancha deportiva, un cuarto de maquinas, así

como una cafetería, amplio estacionamiento, áreas verdes y equipo contra incendios.

Así mismo el Campus Actopan transmite un programa radiofónico por la estación local en 91.7 FM Radio Actopan, los días sábados de 9:00 a 10:00 hrs., el cual tienen como finalidad informar a la sociedad sobre las actividades de Nuestra Máxima Casa de Estudios y cumplir así un compromiso social de nuestra institución.

La institución tiene una oferta educativa de las tres licenciaturas ya mencionadas, esta ocasión será la carrera de psicología la que describiremos con énfasis.

Esta carrera se consolida como una opción educativa interesada en formar psicólogos, con un profundo compromiso social, difundir la formación de profesionales de la salud mental en Hidalgo. Tiene como misión integrar a la sociedad generaciones de profesionistas con aptitud ética y alta capacidad en el ejercicio de la prevención, el diagnóstico, pronóstico y tratamiento a las manifestaciones psicológicas de nivel social e individual.

Esta institución dio inicio con la coordinación del Ing. Gabriel García Vergara, posteriormente el Lic. Fernando Navarrete Ramírez tomo el cargo, actualmente es el **Lic. Hegel Martínez Baños** quién esta a cargo de la Dirección del Campus Actopan, siendo la **Mtra. Sandra Aurora Garibay Santillán** quien está al frente de la Coordinación de la Licenciatura en Psicología.

CAPITULO V: Método.

En el presente capítulo se describe la metodología que permitió determinar la descripción del nivel de estrés que presentan los alumnos de 3° y 4° semestre de la licenciatura en Psicología, Campus Actopan.

5. 1 Planteamiento del problema.

¿Cuál es el perfil de estrés de los alumnos de la licenciatura en Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo en la Escuela Superior de Actopan?

5.1.1 Cuestionamientos generales.

- ¿Los alumnos de la licenciatura de Psicología desarrollan técnicas de afrontamiento ante el estrés?
- ¿Que beneficios tienen un perfil de estrés en alumnos universitarios?
- ¿Cuál es el nivel de estrés en los estudiantes universitarios del Campus Actopan en el área de Psicología?
- ¿Quién es más susceptible de tener estrés los hombres o mujeres?
- ¿Cuáles son las características físicas de los universitarios que tienen estrés?
- ¿Existen estresores en los alumnos de 3° y 4° semestre de la licenciatura en Psicología?
- ¿Cuáles son los estresores de mayor incidencia en los alumnos de Psicología del Campus Actopan, según el inventario SISCO?
- ¿Qué sintomatología pueden desarrollar a partir de los estresores encontrados?
- ¿Cuál es el perfil de estrés en alumnos de los semestres 3° y 4° de la Licenciatura en Psicología a través del inventario SISCO (Inventario de estrés académico para nivel medio y superior).

5.2 Objetivos.

OBJETIVO GENERAL:

Obtener un perfil de estrés en estudiantes de la licenciatura en Psicología de los semestres 3° y 4° del Campus Actopan.

OBJETIVOS ESPECIFICOS.

- Conocer el nivel de estrés que presentan los estudiantes de la carrera de Psicología del Campus Actopan, de tercero y cuarto semestre.
- Describir y clasificar las principales características del estrés escolar en relación a factores biológicos y psico-sociales.
- Aplicar un instrumento de evaluación para obtener un perfil de estrés en alumnos de 3ª y 4ª semestre.
- Analizar los resultados del perfil obtenido y los niveles de estrés encontrados en los estudiantes.

5.3 DESCRIPCIÓN DE VARIABLES.

5.3.1 Variable dependiente: perfil general de estrés académico.

5.3.1.1 Variable dependiente Conceptual:

Perfil general de estrés académico

Descripción resumida del lugar que ocupa el sujeto en cada dimensión medida por el inventario. Al conocer las dimensiones y la posición del individuo posible hacerse una idea de cómo es probable que se comporten en diversas situaciones. (Carner, 1997).

5.3.2 VARIABLE INDEPENDIENTE.

Inventario de estrés académico (SISCO).

5.3.2.1 Variable independiente conceptual:

Inventario:

Un inventario autodescriptivo consta de una serie de estímulos verbales, estandarizados, cuyas respuestas se califican en los casos en los que se utilizan procedimientos de clave de criterio pero en función de sus correlatos conductuales establecidos empíricamente.

Lo que implica que se les trata como cualquier otra respuesta a un prueba psicológica, el hecho que las respuestas correspondan a la percepción que el sujeto tienen de la realidad no altera dicha situación, sencillamente brinda una hipótesis para explicar la validez establecida de manera empírica de algunos reactivos¹⁴

5.3.2.2 Variable independiente operacional.

Variable operacional: A través del inventario De estrés académico (SISCO) (*ver anexo*).

5.4 Hipótesis.¹⁵

H_{central} Existe una diferencia significativa de nivel de estrés académico entre alumnos de tercer y cuarto semestre de la licenciatura en psicología campus Actopan.

H_o No existe una diferencia significativa de nivel de estrés académico entre alumnos de tercer y cuarto semestre de la licenciatura en psicología campus Actopan.

¹⁴ Anastasi, A. Y Urbina S. (1998). Test psicológicos. Prentice Hall. México.

¹⁵ La investigación tiene un diseño no experimental, es por este motivo que no se plantean hipótesis de forma rigurosa, sin embargo, se considera que al tener la posibilidad de formularlas pueda tener después un alcance al diseño experimental en futuras líneas de investigación, sobre la misma área de estudio.

H_a Existe un nivel medio-moderado de estrés académico entre alumnos de tercer y cuarto semestre de la licenciatura en psicología campus Actopan.

5.5 Diseño de investigación.

El diseño de esta investigación será no experimental de tipo transversal en cuanto que se aplicará el instrumento de SISCO De estrés académico en un tiempo determinado de la carrera, a los alumnos de la Licenciatura de Psicología de 3° y 4° semestre.

5.6 Tipo de investigación.

El tipo de investigación que se desarrolla es de tipo descriptivo ya que se pretende describir las características físicas, psicológicas y sociales de los alumnos de la Licenciatura en Psicología de 3° y 4° semestre, lo que pueda brindar un perfil de estrés en los alumnos.

Se pretende que mediante la aplicación del instrumento se presente el perfil de estrés de los estudiantes, con resultados en cuanto a la frecuencia de presencia de estrés, síntomas, nivel de estrés, así como las estrategias utilizadas por los mismos alumnos.

5.7 Población.

Para la presente investigación los participantes serán alumnos de la Licenciatura en Psicología del Campus Actopan

5.8 Muestra.

Dicha muestra de la población serán sujetos de 3° y 4° semestre, ambos del turno matutino, que accedan a participar voluntariamente a la presente investigación, criterio que se incluye por interés del investigador. Por lo cual no se entregan cartas de consentimiento informado, por el mismo criterio de participación voluntaria.

5.8.1 Criterios de inclusión

Alumnos del Campus Actopan (3° y 4° semestre) actualmente inscritos en listas de la Licenciatura en Psicología.

5.8.2 Criterios de exclusión

Alumnos irregulares del Campus Actopan

5.9 Instrumento.

5.9.1 Propiedades psicométricas.

En el caso que nos ocupa, el establecimiento de la confiabilidad y la validez de la medición realizada con el Inventario SISCO del Estrés Académico, se contará con el apoyo de la Teoría Clásica de los Test (Muñiz, 2003)¹⁶.

Confiabilidad: Se obtuvo una confiabilidad de por mitades de .87 y una confiabilidad de Alfa de Cronbach de .90.

Validez: se recolectó evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de estudios contrastados.

¹⁶ Citado en Barraza, 2003

Con base en la Teoría Clásica de los Test, se utilizaron en la evaluación de la confiabilidad de las puntuaciones del Inventario SISCO del Estrés Académico las estrategias de confiabilidad por mitades y el Alfa de Cronbach.

Esta evaluación se realizó en dos momentos: en un primer momento, se tomó como base al total de los ítems que constituyen el inventario, se obtuvo la confiabilidad preliminar.

En un segundo momento, una vez eliminados aquellos ítems que reportaban problemas en las evidencias de validez, se volvió a obtener la confiabilidad que esta vez fue considerada definitiva.

Para su aplicación con jóvenes de media superior y superior, en el Colegio de Bachilleres Plantel "La forestal" y en la Escuela Preparatoria Diurna de la Universidad Juárez del estado de Durango.

Instrumento elaborado por Arturo Barraza Macias, asesor del área de postgrado y Coordinador del Programa de Investigación de la Universidad Pedagógica de Durango y Catedrático del Sistema Estatal Colegio de Bachilleres del Estado de Durango y de la Escuela Preparatoria Diurna de la Universidad Juárez del estado de Durango.

5.9.2 Aplicación.

El instrumento que se aplicó a los estudiantes antes descritos, es el instrumento de estrés académico SISCO. El cuestionario es autoadministrado y se puede solicitar su llenado de manera individual o colectiva, su resolución no implica más de 10 minutos.

5.9.3 Estructura.

El inventario de Estrés Académico del inventario SISCO de Estrés Académico se configura por 26 ítems distribuidos de la siguiente manera:

-Un ítem de filtro, en términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato a contestar o no el inventario.

-Un ítem, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco es mucho) permite identificar el nivel de intensidad del Estrés Académico.

-Ocho ítems, que en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.

-10 ítems que en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con las que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.

-seis ítems que en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia del uso de estrategias de afrontamiento.

5.10 Procedimiento.

La aplicación del instrumento tendrá un procedimiento el cual consta de:

- 1) Acudir a la coordinación de la licenciatura en Psicología para solicitar permiso de la aplicación del instrumento a los alumnos de 3° y 4° semestre de la licenciatura correspondiente.

- 2) Entregar el memorando a los profesores de la asignatura correspondiente a cada grupo de acuerdo al horario asignado a la aplicación del instrumento. Los cuales se describen en la siguiente tabla.

Grupo	Día	Hora	Catedrático	Turno	Asignatura
3° 1	6 de abril 08	9:00 a 10:00 hrs.	Mtra. Amalia Rodríguez Rosales.	matutino	Test psicológicos
4° 1	6 de abril 08	9:00 a 10:00 hrs.	Psic. Diana Jiménez Pérez	matutino	Psicología Organizacional

- 3) Presentarme con los profesores correspondientes de cada grupo el día 6 de abril para la aplicación.
- 4) Ese mismo día la hora de llegada es acordada con anterioridad con el profesor correspondiente a la asignatura de cada grupo.
- 5) Presentarme con los alumnos de cada grupo así como darles a conocer la presente investigación y el instrumento.
- 6) Pedir su cooperación para la aplicación del instrumento así como pedir el consentimiento, informando que la aplicación es de forma voluntaria.
- 7) La aplicación se llevo a cabo por tiempos diferentes, los cuales se describen a continuación:

3° semestre: 3´ 11´´

4° semestre: 6´ 16´´.

CAPITULO VI: Resultados.

La presente investigación tuvo como objetivo obtener un perfil de estrés en estudiantes de la licenciatura en Psicología de los semestres 3° y 4° del Campus Actopan.

Para lograr dicho objetivo y analizar el nivel de estrés académico en los estudiantes de 3° y 4° semestre de la licenciatura en psicología, se utilizó un paquete estadístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versión 12 en Español, con prueba "T" de student para una muestra, valorando la hipótesis de trabajo, misma que se rechaza por el resultado que se obtuvo de la desviación típica .85 y de las diferencias entre medias 3.2, es decir que los niveles encontrados en los alumnos no son muy significativos, por lo tanto se acepta la hipótesis alterna, sin embargo esta investigación aporta elementos esenciales para el estudio realizado, puesto que dentro de los resultados encontrados existen muchos datos significativos que a continuación se desarrollan.

Las preguntas de investigación, citadas anteriormente nos conduce a identificar cuatro dimensiones de estudio: presencia del estrés académico, nivel de estrés académico autopercebido, estresores, de los cuales los resultados son los siguientes:

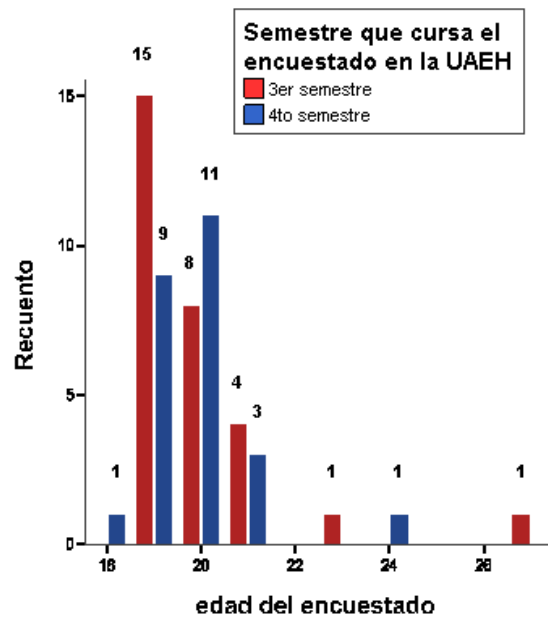
Edad de los encuestados

Tabla 1 y gráfica 1 muestran el resultado del recuento de los encuestados en cuanto a edad de los alumnos de psicología.

Tabla de contingencia edad del encuestado *
Semestre que cursa el encuestado en la UAEH

Recuento

		Semestre que cursa el encuestado en la UAEH		Total
		3er semestre	4to semestre	
Edad del encuestado	18	0	1	1
	19	15	9	24
	20	8	11	19
	21	4	3	7
	23	1	0	1
	24	0	1	1
	27	1	0	1
Total		29	25	54

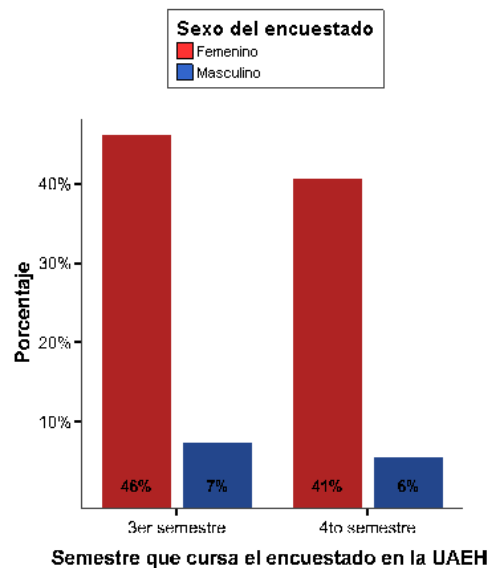


Por tanto podemos decir que la mayoría de edad de los encuestados de 3° y 4° semestre oscila entre 19 y 21 años. La edad de 18, 23 y 27 no son representativos.

Sexo de los encuestados.

Tabla 2 y gráfica 2 muestra el sexo correspondiente a cada alumnos que participaron en la investigación.

			3er semestre	4to semestre
Sexo del encuestado	Femenino	Recuento	25	22
		% tabla	46.3%	40.7%
	Masculino	Recuento	4	3
		% tabla	7.4%	5.6%

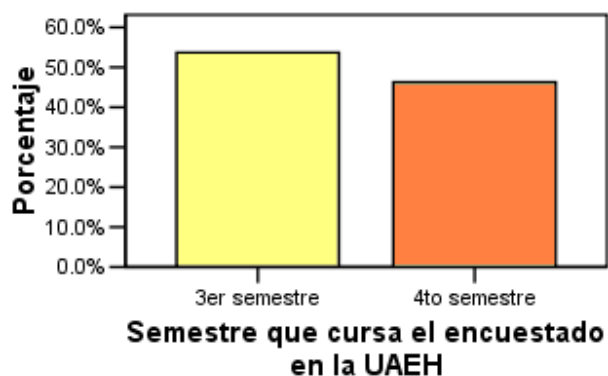


Por otra parte se muestra la composición de los grupos en cuanto a sexo de los integrantes, en ambos casos la proporción mayor es de sexo femenino, en 3° es del 82.21% y el resto masculino y en 4° semestre el 88 % es masculino y el 12 % es masculino. No hay una diferencia significativa en ambos casos.

INTEGRANTES DE CADA GRUPO ENCUESTADO.

En Tabla 3 y gráfico 3 describen los integrantes de cada grupo por semestre de la licenciatura en Psicología.

	Semestre que cursa el encuestado en la UAEH		Total
	3er semestre	4to semestre	
Recuento	29	25	54
	53.7 %	46.3 %	100.0 %

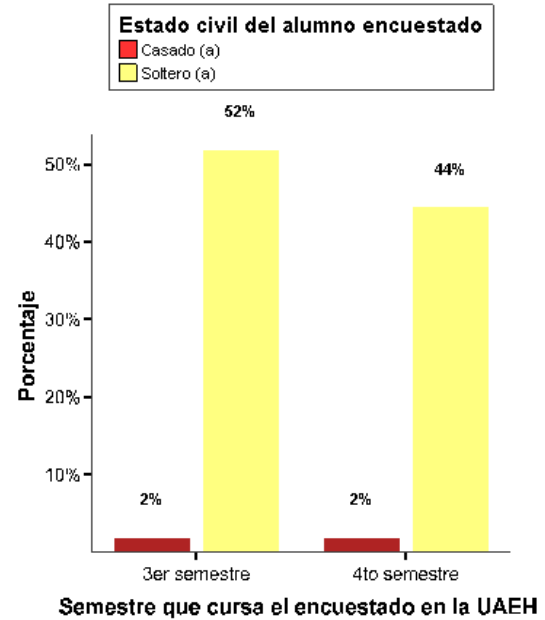


En comparación de los dos grupos de 3° y 4° semestre no hay una diferencia significativa en cuanto al porcentaje de número de integrantes puesto que el primero está compuesto por 29 alumnos lo equivalente al 53.7 % y 4° por 25 alumnos equivalente a 46.3 %.

Tabla 4 y gráfico 4 muestra el estado civil del encuestado.

Estado civil del encuestado

	Casado (a)		Soltero (a)	
	Nº	%	Nº	%
3er semestre	1	1.9%	28	51.9%
4to semestre	1	1.9%	24	44.4%

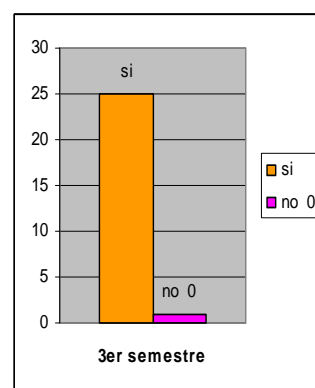
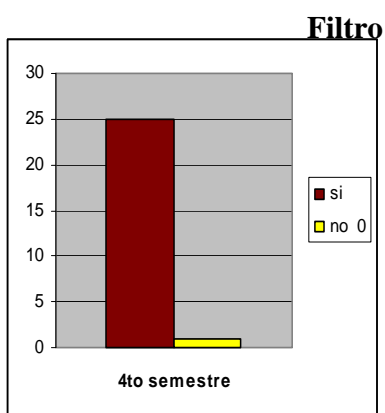


Por otra parte se muestra el estado civil de los alumnos de psicología de semestres antes mencionados, ante lo cual se observa que en ambos grupos el 2% de alumnos son casados lo que corresponde a 1 alumno por grupo. Cabe mencionar que el porcentaje en ambos grupos son de sexo femenino.

Pregunta filtro.

Tabla 5 y gráfico 5. Sintetiza las respuestas de los encuestados con respecto a la primera parte del instrumento (SISCO) que funciona como filtro; de nivel general de estrés académico.

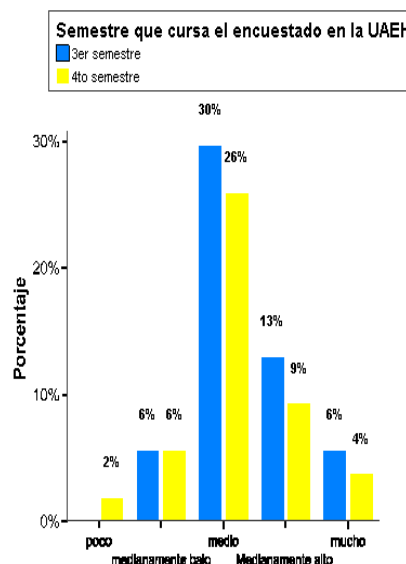
		Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?	
		Si	No
3er semestre	Recuento	29	0
		100%	0%
4to semestre	Recuento	25	0
		100%	0%



No obstante que la pregunta sintetizada en la tabla 5 y gráfico 5 es el resultado de el filtro de dicho instrumento, todos los encuestados de ambos semestres respondieron afirmativamente, lo cual corresponde a un 100 % de respuesta SI.

Con la idea de obtener mayor precisión y utilizado una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) es mucho.

	3er semestre	4to semestre
Poco	0%	1.9 %
medianamente bajo	5.6 %	5.6 %
Medio	29.6 %	25.9 %
Medianamente alto	13.0 %	9.3 %
Mucho	5.6 %	3.7 %



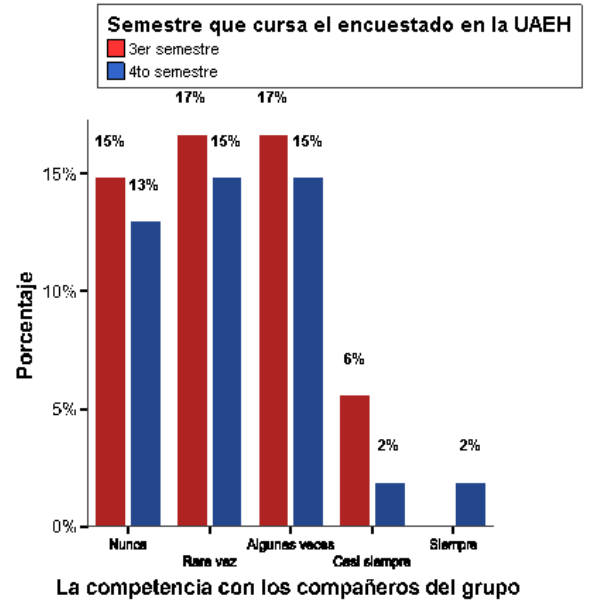
Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

En la tabla 6 y gráfico 6 resume en una forma general el nivel de estrés de los alumnos de psicología de 3° y 4° por tanto los niveles mostrados tanto en la tabla como en la gráfica manifiestan que no hay diferencias significativas. Sin embargo el sesgo de la grafica es negativo lo que representa que hay un nivel significativo medianamente alto en alumnos.

La competencia con los compañeros del grupo

La tabla 7 y gráfico 7 señala el nivel de estrés generado por la competencia entre compañeros de clase.

		La competencia con los compañeros del grupo				
		Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
3er.	Recuento	8	9	9	3	
	% tabla	14.8%	16.7%	16.7%	5.6%	
4to	Recuento	7	8	8	1	1
	% tabla	13.0%	14.8%	14.8%	1.9%	1.9%

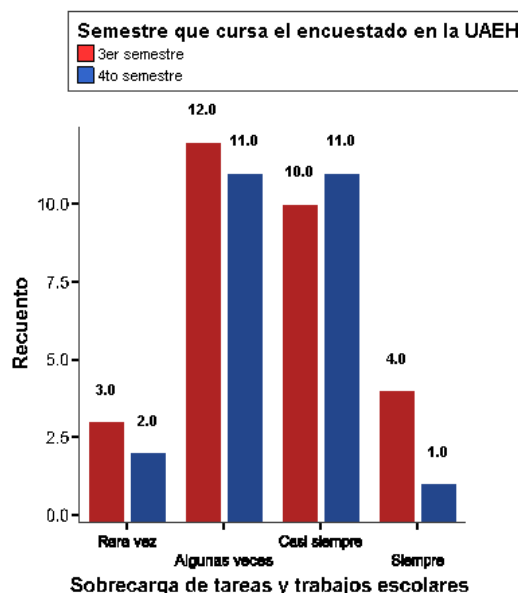


A diferencia de la tabla anterior esta tabla y gráfico expone que la competencia entre compañeros no es muy estresante debido a que se encuentra un rasgo positivo en la grafica, con porcentajes de 15% y 17%. En dicho caso tampoco existe una diferencia significativa entre 3° y 4° semestre. Puesto que la Kurtosis es en la primera parte aplanada.

Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.

La tabla 8 y gráfico exponen el porcentaje correspondiente a la sobre carga de tares y trabajos escolares en los alumnos de psicología.

Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	total
3er semestre	5.6%	22.2%	18.5%	7.4%	53.7%
4to semestre	3.7%	20.4%	20.4%	1.9%	46.3%
Total	9.3%	42.65	38.9%	9.3%	100.0%

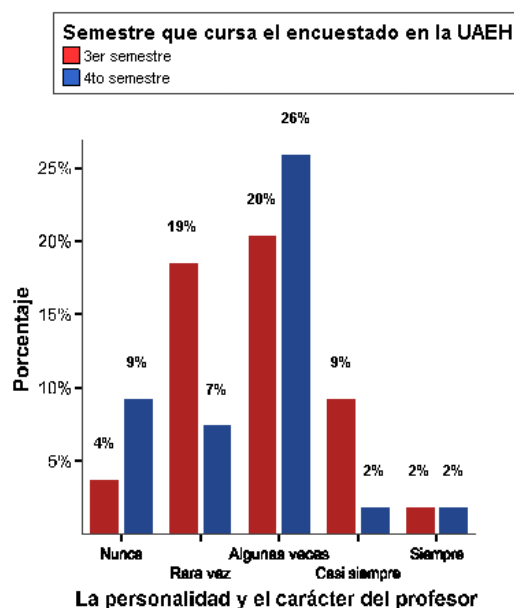


La tabla 8 y gráfico 8 sintetiza el índice de estrés generado por la sobre carga de tareas y trabajos escolares de los alumnos de 3° y 4° semestre. Se observa en el gráfico es un resultado negativo, decir que si genera estrés la sobrecarga de trabajos y tareas, como se observa ningún sujeto en ambos grupos contesta la opción nunca.

La personalidad y el carácter del profesor.

La tabla 9 y gráfico 9 representan el estrés generado en los alumnos por la personalidad y carácter del profesor.

La personalidad y el carácter del profesor						
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	total
3er sem	3.7%	18.5%	20.4%	9.3%	1.9%	53.7%
4to sem	9.3%	7.4%	25.9%	1.9%	1.9%	46.3%
Total	13.0%	25.9%	46.3%	11.1%	3.7%	100.0%

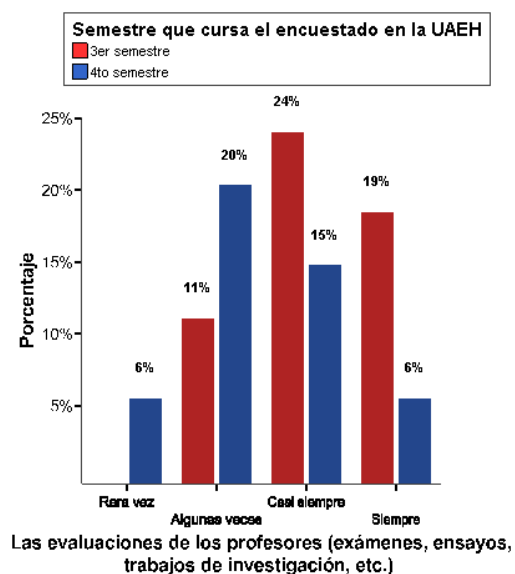


A diferencia de la gráfico y tabla anterior, la gráfica 9 y tabla 9 exponen una respuesta positiva en las respuestas de los encuestados, es decir, que la personalidad y carácter del profesor no influyen en los alumnos para generar estrés y las respuestas en cuanto a una rasgo negativo son en ambos grupos constantes de 2%.

Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)

En la tabla 10 y gráfico 10 se observa el resumen del estrés formado por evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación).

Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) Total					
	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Total
3er semestre		11.1%	24.1%	18.5%	53.7%
4to semestre	5.6%	20.4%	14.8%	5.6%	46.3%
Total	5.6%	31.5%	38.9%	24.1%	100.0%

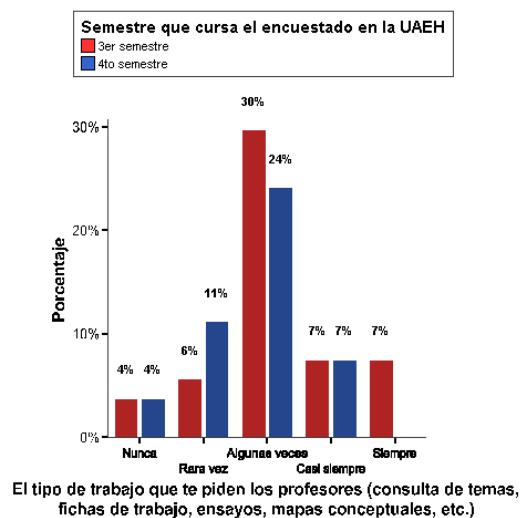


A diferencia de las graficas y tablas anteriores, en esta gráfica 10 y tabla 10 la diferencia entre ambos grupos si es significativa como se aprecia en algunas opciones la diferencia es hasta de un 9% en cada columna de la grafica por ejemplo para 3° las evaluaciones de los profesores el 19% siempre genera estrés por un 6% de 4° semestre.

El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)

La tabla 11y gráfico 11 muestran las respuestas de los alumnos ante los trabajos que los profesores piden como la consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.

El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	total
3er sem	3.7%	5.6%	29.6%	7.4%	7.4%	53.7%
4to semes	3.7%	11.1%	24.1%	7.4%	0%	46.3%
% tabla	7.4%	16.7%	53.7%	14.8%	7.45	100.0%

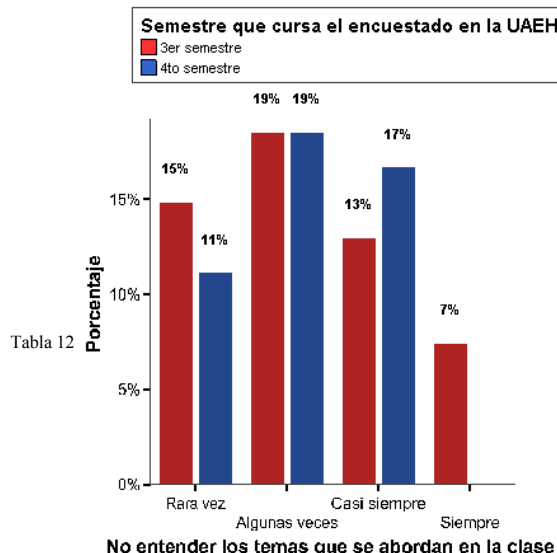


Por otra parte la distribución de frecuencias que presenta la tabla 11 y gráfico 11 es un tanto puntiaguda, lo que representa lo que representa una concentración de datos en la opción de respuestas algunas veces, con el 30% y 24% en los dos grupos de 3° y 4° semestre.

No entender los temas que se abordan en la clase.

La tabla 12 y gráfico 12 muestran el índice de estrés que genera el no entender los temas que se abordan en clase.

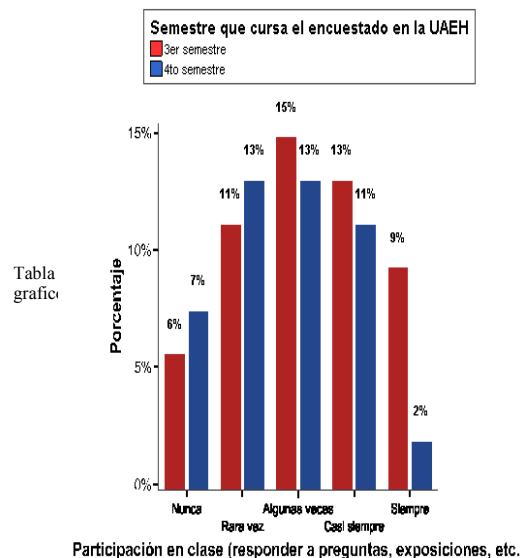
No entender los temas que se abordan en la clase					
	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	total
3er semestre	14.8%	18.5%	13.0%	7.4%	53.7%
4to semestre	11.1%	18.5%	16.7%	0%	46.3%
total	25.9%	37.0%	29.6%	7.4%	100.0%



Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)

Tabla 13 y gráfico 13 expone las respuestas de los encuestados en cuanto a la participación en clase (responder preguntas, exposiciones, etc.)

Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)						
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Total
3er sem	5.6%	11.1%	14.8%	13.0%	9.3%	53.7%
4to sem	7.4%	13.0%	13.0%	11.1%	1.9%	46.3%
total	13.0%	24.1%	27.8%	24.1%	11.1%	100.0%

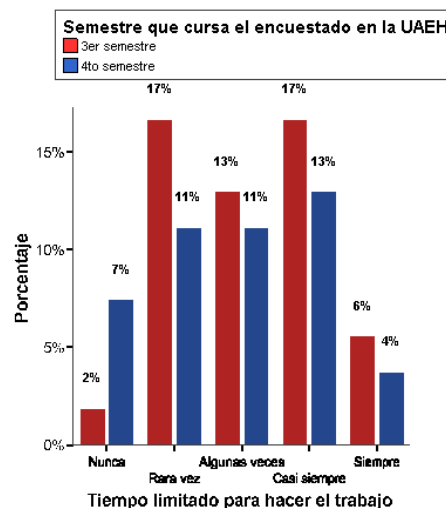


Por tanto se puede interpretar que la participación en clase no es un estresor que eleve los índices de dicho fenómeno, sin embargo para 3° semestre es más negativo en cuanto a la Kurtosis de la gráfica ya que tiene un 9% comparado con un 2% de 4°.

Tiempo limitado para hacer el trabajo

En la tabla 14 y gráfica 14 manifiestan el estrés causado por el tiempo limitado para hacer trabajos, en los alumnos encuestados.

Tiempo limitado para hacer el trabajo						
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	total
3er sem	1.9%	16.7%	13.0%	16.7%	5.6%	53.7%
4to sem	7.4%	11.1%	11.1%	13.0%	3.7%	46.3%
Total	9.3%	27.8%	24.15	29.6%	9.3%	100.0%

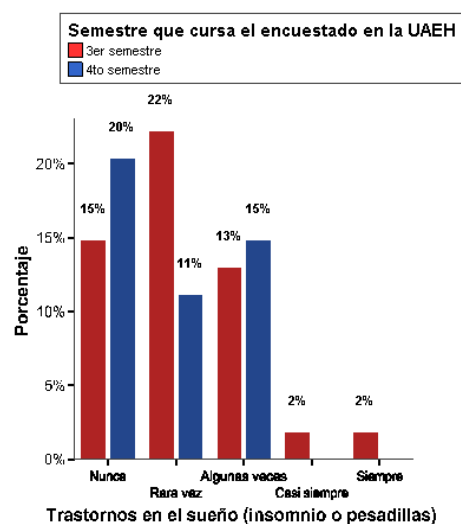


En consecuencia a un tiempo limitado para hacer trabajos, los alumnos de 3° y 4° semestre su respuesta es negativa ya que el 2% en 3° semestre nunca se estresa ante tal situación comparado con un 7% de 4° en este gráfico se puede apreciar los saltos que existen en los resultados de ambos grupos

Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)

La tabla 15 y gráfico 15 resumen los síntomas de físicos como trastornos de sueño en los alumnos de psicología.

Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)						
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Total
3er semestre	14.85	22.2%	13.0%	1.9%	1.9%	53.7%
4to semestre	20.4%	11.1%	14.8%	0%	0%	46.3%
	35.2%	33.3%	27.8%	1.9%	1.9%	100.0%

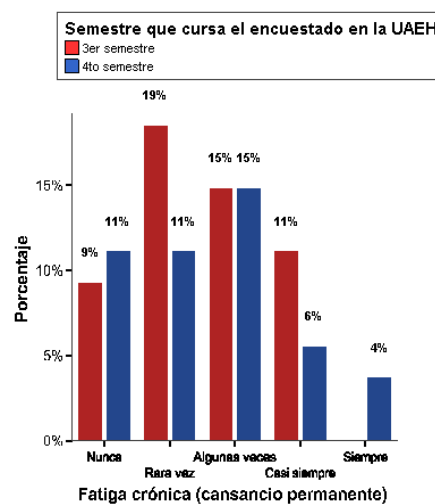


En cambio en esta tabla 15 y gráfico 15 se observa que los alumnos no sufren de trastornos de sueño pues es una kurtosis positiva con un 15% hasta 22% en ambos grupos, no hay una diferencia significativa.

Fatiga crónica (cansancio permanente)

La tabla 16 y gráfico 16 muestra nuevamente las respuestas físicas de los alumnos a lo largo del semestre, en la carrera de psicología.

Fatiga crónica (cansancio permanente)						
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Total
3er semestre	9.3%	18.5%	14.8%	11.1%	0%	53.7%
4to semestre	11.1%	11.1%	14.8%	5.6%	3.7%	46.3%
	20.4%	29.6%	29.6%	16.7%	3.7%	100.0%

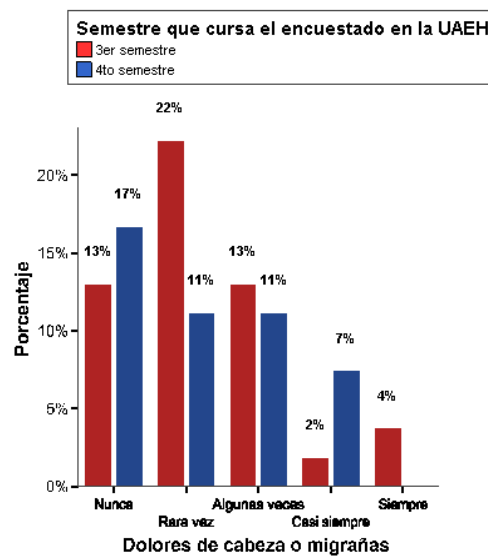


Por otra parte en esta tabla y gráfico 16 se puede observar también una respuesta favorable con rasgo positivo, ya que en los dos grupos hay una diferencia de 5% en comparación al otro extremo negativo, incluso en 3° semestre no hay respuesta en la última opción.

Dolores de cabeza o migrañas.

La siguiente tabla 17 y gráfico 17 resume las respuestas de encuestados en cuanto a dolores de cabeza o migrañas.

Dolores de cabeza o migrañas						
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	total
3er semestre	13.0%	22.2%	13.0%	1.9%	3.7%	53.7%
4to semestre	16.7%	11.1%	11.1%	7.4%	0%	46.3%
Totales	29.6%	33.3%	24.1%	9.3%	3.7%	100.0 %

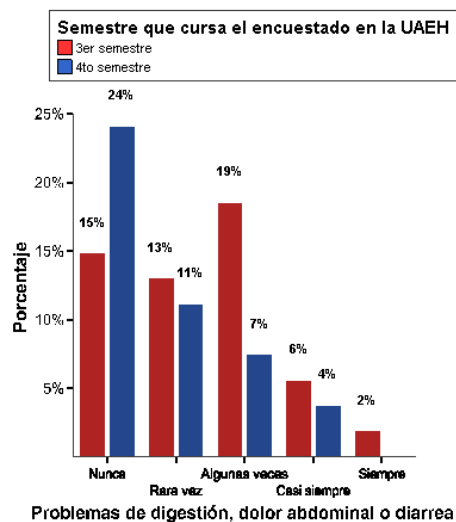


Continuando con los síntomas físicos pero ahora en cuanto a dolores de cabeza, la respuesta es también de rasgo positivo ya que en 3° semestre es de 15% a 2% en el otro polo y de 4° de un 24% a un 0%.

Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.

En la tabla 18 y gráfico 18 se sintetiza otro síntoma físico en cuanto a problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.

Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea						
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	
3er semestre	14.8%	13.0%	18.5%	5.6%	1.9%	53.7%
4to semestre	24.1%	11.1%	7.4%	3.7%	0%	46.3%
	38.9%	24.1%	25.9%	9.3%	1.9%	100.0%

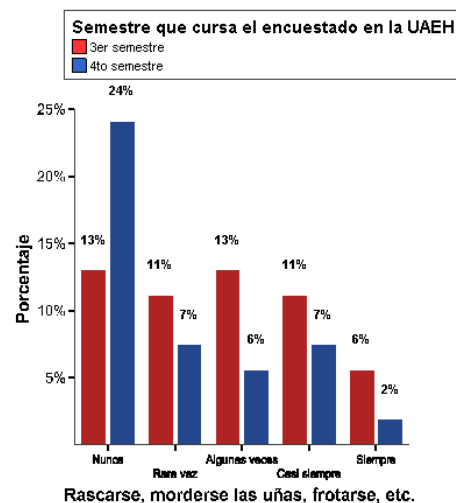


Posteriormente los problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea se observan en la tabla 18 y gráfico 18, siendo una respuesta positiva ya que en ambos grupos no existe una diferencia significativa. En el polo negativo solo hay una respuesta de 2% en 3° semestre y en cuarto no existe una opción siempre.

Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.

La tabla 19 y gráfico 19 muestra la respuesta de rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. De los alumnos encuestados.

Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	
3er semestre	13.0%	11.1%	13.0%	11.1%	5.6%	53.7%
4to semestre	24.1%	7.4%	5.6%	7.4%	1.9%	46.3%
% tabla	37.0%	18.5%	18.5%	18.5%	7.4%	100.0%

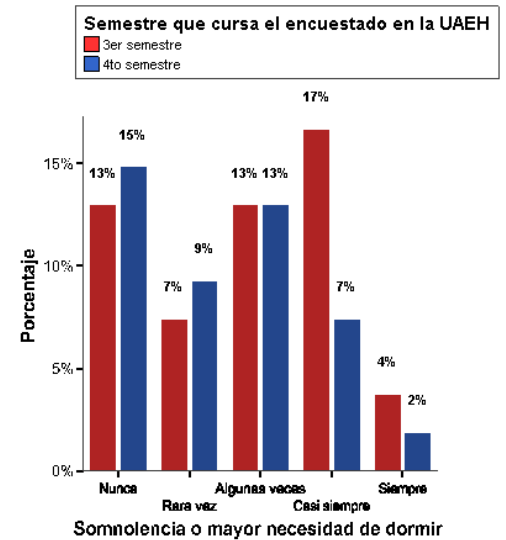


Por tanto en esta tabla las respuestas en porcentaje más altas son de 13% (3°) y 24 % respectivamente en comparación con un 6% (3°) y 2% (4°), siendo esta una respuesta positiva como se observa en la gráfica 19.

Somnolencia o mayor necesidad de dormir

La tabla 20 y gráfico 20 muestra la ultima respuesta física, somnolencia o mayor necesidad de dormir.

Somnolencia o mayor necesidad de dormir						
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Total
3er semestre	13.0%	7.4%	13.0%	16.7%	3.7%	53.7%
4to semestre	14.8%	9.3%	13.0%	7.4%	1.9%	46.3%
	27.8%	16.7%	25.9%	24.1%	5.6%	100.0%

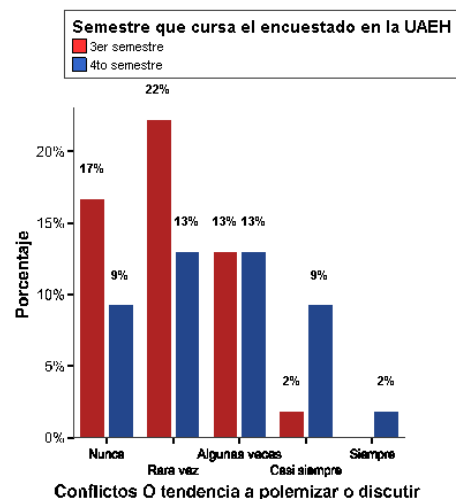


Finalmente la somnolencia podría decirse que es ocasional ya que en gráfico y tabla 20 la respuesta es variada pues la grafica muestra saltos en las frecuencias.

Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.

La tabla 21 y gráfico 21 sintetiza las respuestas sociales en los alumnos de 3° y 4° semestre de la licenciatura en psicologías encuestadas.

Conflictos O tendencia a polemizar o discutir						
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Total
3er semestre	16.7%	22.2%	13.05	1.9%	0%	53.7%
4to semestre	9.3%	13.0%	13.0%	9.3%	1.9%	46.3%
	25.9%	35.2%	25.9%	11.1%	1.9%	100.0 %

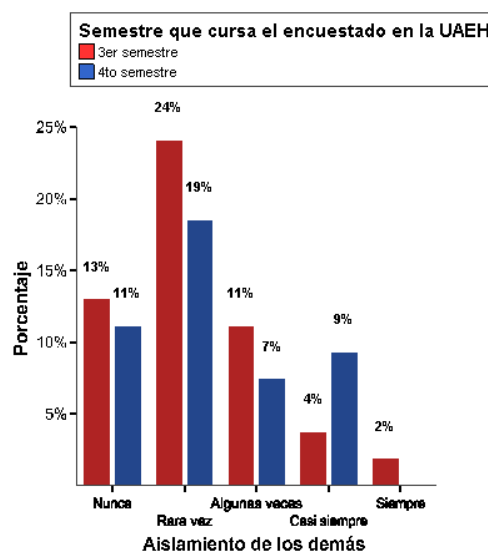


A continuación se muestra *respuestas sociales*, las cuales indican un sesgo positivo en cuanto a este tipo de reacción lo que significa que los alumnos no tienden a polemizar y discutir como una respuesta ante el estrés. Sin embargo se observa en el sesgo negativo un salto (3er semestre) y un extremo de respuesta en 4to. Semestre con un 2% .

Aislamiento de los demás.

En la siguiente tabla 22 y gráfico 22 indica la tendencia a aislarse de los demás.

Aislamiento de los demás						Total
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	
3er semestre	13.0%	24.1%	11.1%	3.7%	1.9%	53.7%
4to semestre	11.1%	18.5%	7.4%	9.3%	0%	46.3%
	24.1%	42.6%	18.5%	13.0%	1.9%	100.0%



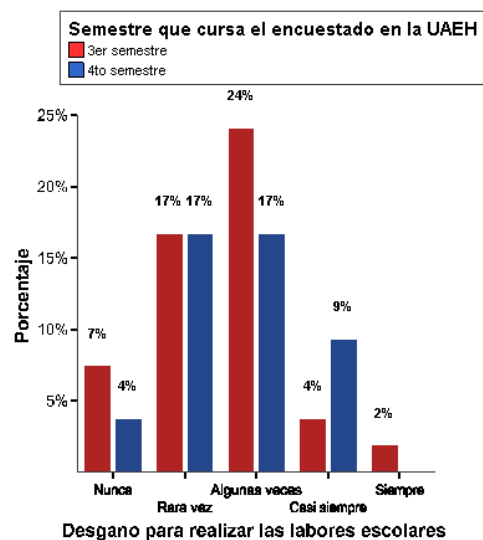
En consecuencia no existe una respuesta positiva en cuanto aislarse de los demás como lo indica la tabla 22 y gráfico 22, puesto que los porcentajes mayores como 19% y 24% en ambos grupos son la punta de la Kurtosis¹⁷.

¹⁷ Punta de kurtosis según Kerlinger (2002) Es la curva en forma de campana, su importancia proviene del hecho de que cantidades de eventos azarosos, tienden a distribirse en la forma de la curva.

Desgano para realizar las labores escolares.

En la tabla 23 y gráfico 23 aparece la respuesta de desgano para realizar labores escolares por parte de los alumnos de psicología de 3° y 4° semestre.

Desgano para realizar las labores escolares						
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Total
3er sem	7.4%	16.7%	24.1%	3.7%	1.9%	53.7%
4to sem	3.7%	16.7%	16.7%	9.3%	0%	46.3%
	11.1%	33.3%	40.7%	13.0%	1.9%	100.0%

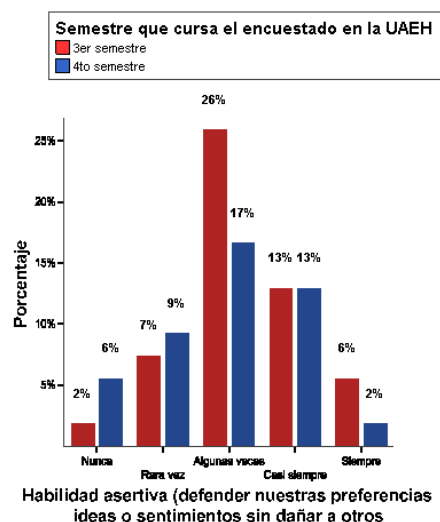


En seguimiento a las respuestas sociales la tabla 23 y gráfico 23 sintetiza el desgano para realizar las labores escolares en el cual nuevamente los alumnos de 4° semestre muestran una respuesta favorable o positiva, ya que no hay algún porcentaje en respuesta de opción siempre.

Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).

La tabla 24 y gráfico 24 muestran la primera estrategia de afrontamiento como la habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)

Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)						
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	total
3er semestre	1.9%	7.4%	25.9%	13.0%	5.6%	53.7%
4to semestre	5.6%	9.3%	16.7%	13.0%	1.9%	46.3%
	7.4%	16.7%	42.6%	25.9%	7.4%	100.0%

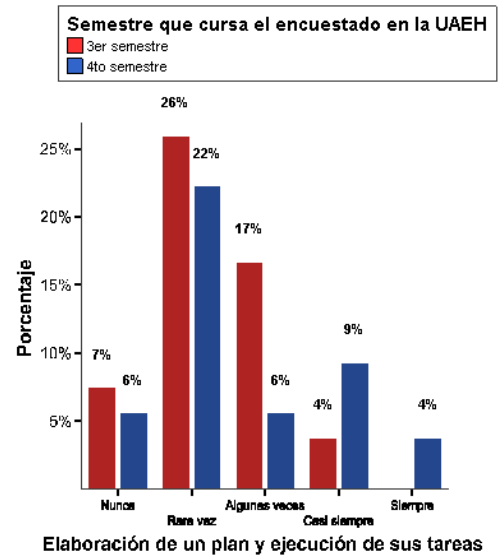


Al principio de la evaluación de las estrategias de afrontamiento se muestra la habilidad asertiva, en la tabla 24, la cual muestra como la distribución de las frecuencias se concentra la mayor parte en el centro lo cual indica que solo a veces los alumnos tienen habilidad asertiva, dicho porcentaje mayor es de 26%.

Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas

La siguiente tabla 25 y gráfico 25 sintetiza la elaboración de un plan como parte de las estrategias de afrontamiento por parte de los alumnos encuestados.

Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas						Total
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	
3er semestre	7.4%	25.9%	16.7%	3.7%	0%	53.7%
4to semestre	5.6%	22.2%	5.6%	9.3%	3.7%	46.3%
	13.0%	48.1%	22.2%	13.0%	3.7%	100.0%

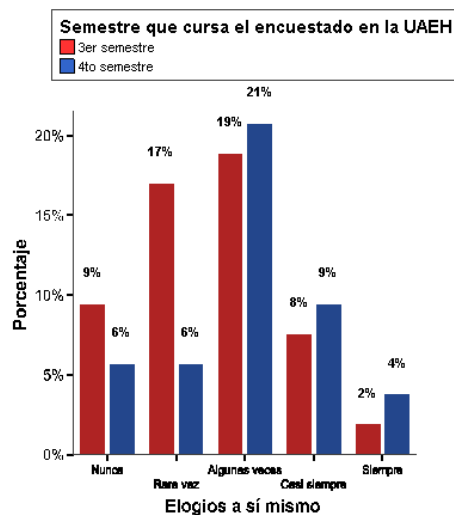


A diferencia de las tablas anteriores, esta tabla 25 y gráfico 25 muestra una respuesta negativa ya que solo el 4% de los alumnos de 4° semestre elaboran un plan de ejecución, mientras que los alumnos de 3° el 26% que es la frecuencia más alta rara vez elabora su plan de ejecución de tareas.

Elogios a sí mismo

Tabla 26 y gráfico 26 resumen los elogios a si mismos en los alumnos de 3° y 4° semestre de la licenciatura en psicología.

	Elogios a sí mismo					Total
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	
3er sem	9.4%	17.0%	18.9%	7.5%	1.9%	54.7%
4to sem	5.7%	5.7%	20.8%	9.4%	3.8%	45.3%
	15.1%	22.6%	39.6%	17.0%	5.7%	100.0 %

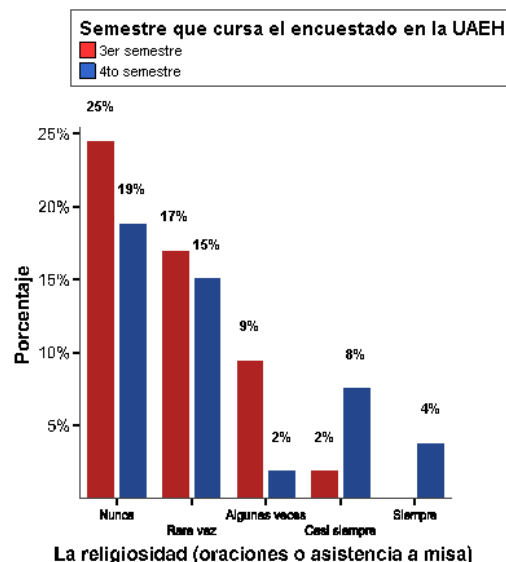


Como se aprecia en la gráfica 26 los elogios a si mismo no son muy habituales en los alumnos de psicología encuestados, ya que los porcentajes mayores se encuentran en una kurtosis con sesgo positivo.

La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).

La tabla 27 y gráfico 27 exponen el nivel de religiosidad como estrategia de afrontamiento ante el estrés.

La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)						Total
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	
3er semestre	2.5%	17.0 %	9.4%	1.9%	0%	52.8%
4to semestre	18.9%	15.1 %	1.9%	7.5%	3.8%	47.2%
	43.4%	32.1 %	11.3%	9.4%	3.8%	100.0%

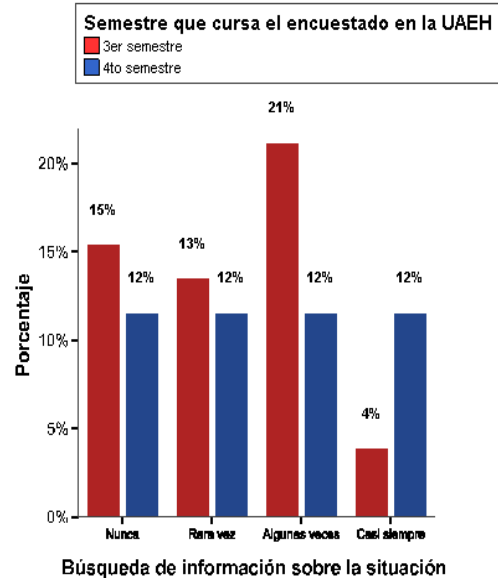


Por tanto se observa que la gráfica es positiva en cuanto a sesgo, negativa en cuanto a que no existe como estrategia de afrontamiento a la religiosidad con los porcentajes más altos como 25% en 3° y 19% en 4°.

Búsqueda de información sobre la situación.

En la tabla 28 y gráfico 28 sintetiza la búsqueda de información por parte de los alumnos de psicología.

Búsqueda de información sobre la situación					Total
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	
3er semestre	15.4%	13.5%	21.2%	3.85	53.8%
4to semestre	11.5%	11.5%	11.5%	11.5%	46.2%
	26.9%	25.0%	32.7%	15.4%	100.0%

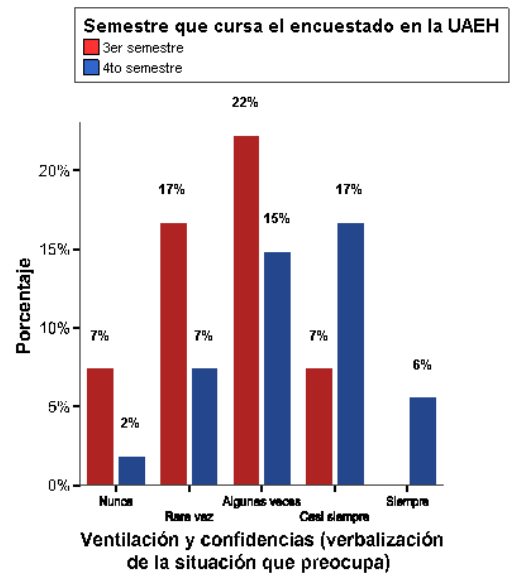


Finalmente la búsqueda de información en los alumnos de 4º semestre tiene una kurtosis aplanada, con un 12%.

Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).

La tabla 29 y gráfico 29 muestra Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).

Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)						Total
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	
3er semestre	7.4%	16.7%	22.2%	7.4%	0%	53.7%
4to semestre	1.9%	7.4%	14.8%	16.7%	5.6%	46.3%
	9.3%	24.1%	37.0%	24.1%	5.6%	100.0%



}

CAPITULO VII: Discusión, conclusión y sugerencias.

7.1 Discusión.

Dentro de esta investigación uno de los objetivos planteados es obtener un perfil de estrés académico en los alumnos de 3° y 4° semestre de la licenciatura en Psicología, Campus Actopan, mediante el instrumento SISCO de estrés Académico, así como conocer el nivel de estrés que presentan los estudiantes antes mencionados.

Benjamín (1999) menciona que en cada etapa de la carrera profesional, el individuo está sometido a tensiones y pruebas que supera con más o menos dificultad psicológica. Así como en el fin de la carrera también es acompañado de una serie de frustraciones más o menos superadas.

Por ello a partir de esta investigación, se establecen diferencias y similitudes entre los grupos de 3° y 4°, semestres en los cuales la carga de trabajo no es tan saturado, ya que en estos semestres la curricula solo incluye las materias del tronco común, de aquí la importancia de evaluar el nivel de estrés, estresores y síntomas que se generan en los alumnos y que son percibidas, por ellos. El perfil descriptivo de estrés académico entre ambos grupos de psicología, campus Actopan, es semejante entre ellos, y sin diferencias significativas entre ambos grupos.

Por tanto mediante a la aplicación del instrumento y gráficos se puede analizar los resultados encontrados y mencionar que el nivel de estrés académico general de los estudiantes de 3° y 4° semestre de la licenciatura en psicología es de un nivel medio, en los alumnos de tercer semestre el nivel de estrés académico se presenta en un 30% de intensidad que abarca un nivel medio, en comparación con un 26% de los alumnos de cuarto semestre, esto concluye que no hay diferencias significativas entre

ambos grupos y que los niveles de estrés académico encontrados en los alumnos no es un nivel de estrés académico alto, es decir que la hipótesis de trabajo no se acepta debido al nivel encontrado; nivel medio en ambos grupos, así mismo tampoco hay un nivel bajo de estrés, este nivel medio permite aceptar la hipótesis alterna, en la cual existe un nivel medio de estrés en los alumnos de 3° y 4° de la carrera en psicología.

Este resultado encontrado; nivel medio de estrés académico en los alumnos de psicología pareciera no ser significativo debido a la representación en la Kurtosis en un nivel general de estrés es simétrica ya que como el resultado lo indica es medio, sin embargo considerando que la carrera de psicología en su curricula, consta de nueve semestres, 3° es solo el inicio de la carrera, 4° no es aún la mitad de la carrera, además es el primer semestre de realización de prácticas profesionales, los niveles de estrés académico podrían dispararse en los próximos semestres, aunado a la realización de otras actividades escolares como la realización del servicio social y finalmente tramites de egreso, es decir, que también la cantidad en cuanto a los estresores son cada vez mayores.

Este resultado coincide con Barraza (2006) expuesto por el mismo en (2003) que refiere la existencia de un estrés académico medianamente alto en alumnos de postgrado.

Debido al nivel medio de estrés académico encontrado en los alumnos de 3° y 4° semestre es indispensable destacar que no todos los estudiantes padecen de un nivel alto de estrés (Polo, Hernández y Poza, 1994), la respuesta al estrés depende de la disposición personal para hacer frente a las demandas de la situación así, es decir, cómo un individuo responde a los acontecimientos estresantes depende tanto de la disposición personal de dicho individuo como de la situación en la cual dichos acontecimientos suceden.

Por otra parte, el dato referido a que la competitividad grupal es el estresor más bajo en intensidad y presencia coincide con Polo, Hernández y Poza (1996), que reportan la competencia entre compañeros como un estresor ubicado debajo de la media teórica.

En este caso la competencia y rivalidad entre colegas (Benjamín, 1991) puede deberse no solo a la competencia entre miembros de un mismo grado escolar sino también a la falta de apoyo, por parte de los mismos compañeros.

No así en este caso, puesto que en ambos grupos no existe un resultado significativo, incluso, los alumnos de tercer semestre es más notorio el resultado no significativo, en cuanto a que ninguno de los estudiantes respondió a la opción de siempre. Por tanto los resultados observados son de una kurtosis en su inicio aplado es decir que no hay resultado negativo en cuanto a la competencia con los compañeros de clase.

A diferencia de la competencia entre compañeros de clase, la sobrecarga de tareas y trabajos presenta en su resultado un nivel medio en ambos grupos, 3° y 4° semestre lo que se puede observar es que a partir de este estresor los niveles encontrados son de un nivel medio, en este caso Pineda (2002), menciona que la sobrecarga cuantitativa se refiere al exceso de trabajo y escaso tiempo para la culminación. En la cualitativa se piensa que no se tiene la habilidad o que los estándares son muy altos.

En ocasiones esta carga de trabajo se origina por la falta de planeación, organización del tiempo y de las actividades. (Trochel, Barnes y Egget, 2000), como más adelante se evalúa también la falta de tiempo como causante de estrés.

La personalidad y carácter del profesor por otro lado son los menos significativos puesto que aunque hay salto en los gráficos todos los resultados indican una respuesta positiva en la kurtosis. En esta situación de causante de estrés no existen comentarios en cuanto a las investigaciones de Barraza (2006), sin embargo es conveniente en mi opinión que en la vida universitaria este factor, si es una causa elevada de estrés; pero para confirmarlo es necesario realizar un estudio diseñado exclusivamente a su análisis, de esta variable.

Por otra parte la personalidad del profesor influye en cuanto a sus acciones (Strenberg, 1996), las cuales todas conducen a desarrollar aprendizajes en los estudiantes, mas aun les ayude con su personalidad a obtener claras evidencias de sus logros.

No obstante las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) son más significativos ya que este caso los alumnos de ambos semestres de psicología en tabla y grafico ni siquiera tabulo y gráfico la opción de “nunca” debido a que el resultado está un poco más inclinado a el polo negativo. El incremento de porcentajes en esta situación causante de estrés tal vez se deba a que en las evaluaciones ya haya un numero de por medio o un aprobado/ no aprobado, sin embargo esto sería sujeto a otra investigación.

En contraposición los resultados arrojados en los gráficos en cuanto al tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) el resultado encontrado no es significativo en cuanto a que la grafica es simétrica en ambos grupos, en esta grafica es mas semejante y parejo los resultados en comparación a los dos grupos. Strenberg (1996), menciona que la mayor parte de los estudiantes de psicología recibe poca o ninguna educación en cuanto a la

redacción por ejemplo de artículos de psicología, a escribir solicitudes o propuestas de contrato, propuestas de libros. Tal vez esto sea en gran medida que los alumnos se encuentran ante cierto nivel de exigencia para los ensayos y consulta de temas como a continuación se desarrolla.

Luego en lo que se refiere a la situación de no entender los temas que se abordan en la clase, hay similitud en 19% de los alumnos ya que solo algunas veces les causa estrés el no entender los temas que se abordan en clase, cabe señalar que en este rubro la opción de nunca no aparece como una opción ante la percepción de los alumnos, es decir que por lo menos rara vez si le causa estrés no entender los temas, sin embargo más adelante en las estrategias de afrontamiento en la que se señala la búsqueda de información ante los temas que desconoce las respuestas se inclinan a un polo negativo, es decir que a los alumnos les causa algunas veces estresa académico desconocer los temas que se desarrollan en clase, sin embargo no hacen lo que como estudiantes concierne, buscar la información o apoyo en sus catedráticos, para una solución a su problema.

Así mismo la participación en clase arroja un resultado similar y simétrico en ambos grupos, lo que da por hecho que no hay un resultado significativo en ambos grupos.

Sin embargo el tiempo limitado para hacer un trabajo hay muchos saltos en cuanto a los resultados graficados en los dos grupos. Los resultados graficados se ubican mas en una respuesta negativa, tal vez porque no existe una planeación y organización del tiempo en cuanto una realización de planes de tareas. Es preciso entonces crear más técnicas de afrontamiento.

Posteriormente se evaluó la frecuencia en la que las reacciones físicas se presentan. La primera es Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas), en este caso aunque la respuesta está inclinado hacia un polo negativo, en tercer semestre casi siempre (2%) y siempre (2%) en comparación con cuarto semestre en que en esta opción de casi siempre y siempre los resultados son de 0%.

Luego se evaluó la fatiga crónica (cansancio permanente) en los alumnos en la cual nuevamente la grafica mostró saltos en la frecuencia, es este caso tampoco hay diferencia significativa, aunque cabe destacar que la fatiga crónica es más frecuente en los alumnos de tercer semestre que en los alumnos de cuarto semestre, esto quiere decir que los procesos de adaptación a la carrera no están bien desarrollados.

Debido a esto Feldman (2005), menciona que por el estrés suelen derivarse problemas físicos conocidos como los trastornos psicofisiológicos, entre los más comunes derivan desde problemas mayores, como hipertensión, hasta dificultades por lo común menos graves, como cefaleas, dolores de espalda, erupciones cutáneas, cansancio y estreñimiento. El estrés se relaciona incluso con el resfriado común (Cohen 1996; Rice, 2000).

Ante lo cual los dolores de cabeza o migrañas también fueron valorados en el instrumento. Los resultados arrojan respuestas similares entre ambos grupos, esta es la respuesta más común, después de rascarse o morderse las uñas, el cual ocupa el primer lugar más frecuente como síntoma ante el estrés con un 6% en alumnos de tercero, por un 2% de los alumnos de cuarto.

Los problemas digestivos también aparecen cuando la exposición ante el estrés es continua y se traduce en una disminución del nivel general de funcionamiento biológico del cuerpo (Feldman, 2005) debido a la secreción constante de hormonas relacionadas con el estrés. Con el tiempo, las reacciones estresantes producen un deterioro de tejidos corporales, como los vasos sanguíneos y el corazón. A la largo nos volvemos mas susceptibles a las enfermedades, pues mengua nuestra capacidad para combatir las infecciones (Sapolsky, 1996; Shapiro, 1996).

Es este caso los resultados son los más similares y sin diferencias entre tercero y cuarto en el cual los porcentajes más altos son de 24% en 4° los cuales nunca tienen problemas digestivos y 19% en 3° en algunas veces. Este él es la reacción física con menos frecuencia presente en los alumnos de psicología.

En cuanto a las reacciones sociales los conflictos o tendencias a polemizar o discutir, aislamiento de los demás y desgano para realizar las labores escolares, esta última es la que se presenta con más frecuencia entre los alumnos de tercero y cuarto, la kurtosis en la gráfica se muestra más simétrica en comparación al aislamiento y discusión o polemizar que se presenta con una respuesta positiva, ya que casi nunca se presenta, en ambos grupos no hay diferencias significativas.

Debido a los niveles de estrés que se disparan cada vez en las sociedades contemporáneas, las personas normalmente tienen que utilizar varias estrategias de afrontamiento, algunos individuos emplean algunas estrategias más que otras en distintas situaciones estresantes.

Buscar estrategias de afrontamiento que les ayude en forma rápida y sencilla. Debido a esto las estrategias de afrontamiento también repercuten en la vida de los estudiantes.

Reynoso (2005) se refiere respecto al afrontamiento como el proceso a través del cual el individuo maneja las demandas de la relación individuo- ambiente, las cuales evalúan como estresantes y las emociones que ello genera.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento que poseen los alumnos de 3° y 4° semestre de la licenciatura en Psicología, no son muy significativas ya que carecen de habilidades de afrontamiento para hacer frente al estrés. La habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros), arrojo datos muy similares entre ambos grupos, con una descripción de gráficos muy simétrica en kurtosis.

Posteriormente se evalúa la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas como una estrategia de afrontamiento, en las cuales aunque los resultados son muy similares en ambos grupos, la respuesta esta hacia un sesgo negativo, es decir que los alumnos de tercero en un 26% rara vez elaboran un plan comparado con un 22% de los alumnos de cuarto semestre, cabe señalar que incluso en 3° semestre no elige la opción siempre bajo ningún porcentaje.

Los elogios así mismo demuestran un nivel medio ya que la grafica es simétrica y demuestra no ser significativa la diferencia entre ambos grupos.

En cuanto a religiosidad (oraciones o asistencia a misa), es la estrategia menos utilizada por ambos grupos de psicología, estos resultados arrojados indican que los en los alumnos de tercer semestre destaca mas la ausencia de estas prácticas, ya que solo el 2% casi siempre realiza recurre a la religiosidad, los alumnos de cuarto semestre solo el 4% siempre acude a esta medida ante las demandas del ambiente.

Esta habilidad de afrontamiento es la más prolongada en respuesta hacia un polo negativo de la gráfica.

Anteriormente el no entender los temas que se abordan en clase ocupaba en 13% casi siempre y 17% casi siempre como causa de estrés en 4° y 3° respectivamente, ahora en habilidades de afrontamiento se evalúa la búsqueda de información a la situación, en la cual los datos que se obtienen son de 15% y 12% de 3° y 4° semestre, es decir que no entender los temas que se abordan en clase les causa un nivel de 17% y 13% pero tampoco buscan información acerca de la situación que les causa estrés, del mismo modo tampoco elaboran un plan para solucionar el fenómeno del estrés.

En cuanto a Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa). Los alumnos de 3° son más reservados ya que ellos nunca ventilan la situación pues aparece un 0% en la opción de siempre comparado con un 6% de los alumnos de 4° semestre.

7.2 Conclusión.

A manera de conclusión los alumnos de 3° y 4to. semestre de la licenciatura en Psicología presentan un nivel medio de estrés académico, que pudiera ser no significativo, sin embargo tendría que evaluarse en una investigación longitudinal para observar en que periodo del semestre presentan más alto nivel de estrés, por otra parte este nivel medio de estrés encontrado resulta un indicador de presencia de estrés y no de ausencia siendo un indicador de factor de riesgo, y que ante la falta de estrategias de afrontamiento pudiera resultar adverso en futuros semestres de la carrera, afectando así no solo en su ritmo de vida a nivel personal sino en lo académico.

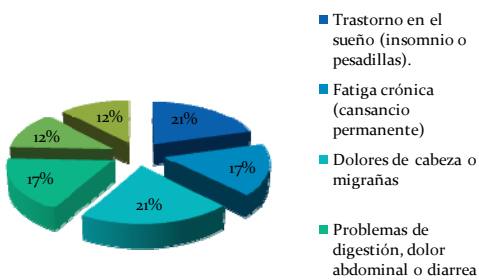
Recordemos a Becoña (2000), el cual señala que la psicología de la salud es definida (Matarazzo, 1980) como “el agregado de las contribuciones educativa, científica y profesional de la disciplina de la psicología para la promoción y el mantenimiento de la salud, la prevención y el tratamiento de la enfermedad, y la identificación de los correlatos etiológicos y diagnósticos de la salud, la enfermedad y las disfunciones relacionadas”. Becoña (2000).

Ahora bien puesto que la psicología de la salud no solo se encarga de la prevención sino también del mantenimiento de la salud, más aun cuando somos una población inmersa en tal disciplina y que esos niveles de estrés podrían influir en la deserción escolar, índices de reprobación, aprovechamiento, etc. Sujeto desde luego a una comprobación científica.

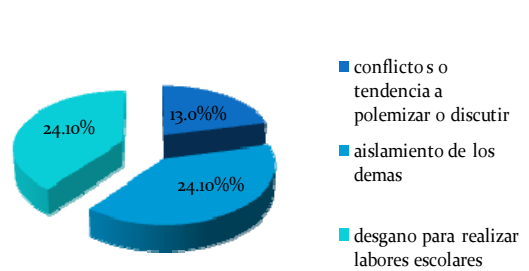
7.3 PERFIL DESCRIPTIVO DE ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE 3° SEMESTRE.

Síntomas físicos	Frecuencia
Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas).	22%
Fatiga crónica (cansancio permanente)	18%
Dolores de cabeza o migrañas	22.2%
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	18.5%
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	13.0%
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	13.0%
Síntomas psicosociales	
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	13.0%
Aislamiento de los demás	24.1%
Desgano para realizar labores escolares	24.1%

síntomas físicos 3° semestre



síntomas psico-sociales



De acuerdo a la tabla presentada se puede decir que el perfil descriptivo de estrés académico en los alumnos de 3° semestre de la licenciatura en Psicología, y considerando a Polo y colaboradores (1994) en el que señala que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés, estos alumnos en los primeros semestres presentan el mayor porcentaje en los síntomas de trastorno en el sueño y dolores de cabeza o migrañas, con un 22%, siendo este síntoma el más representativo en todo el grupo, en cuanto a los síntomas sociales el 24.1% presenta aislamiento y desgano para realizar labores escolares.

Este porcentaje es mayor que en los alumnos de 4° semestre, lo que puede resultar más significativo ya que es un semestre en el que no realizan trabajos de prácticas.

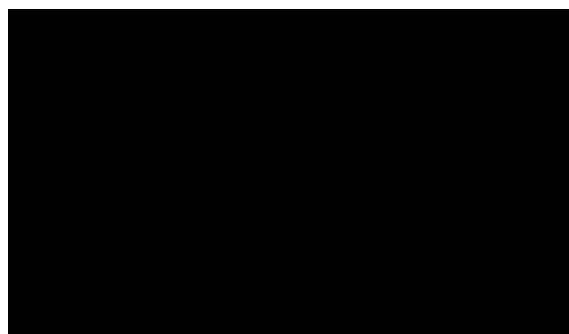
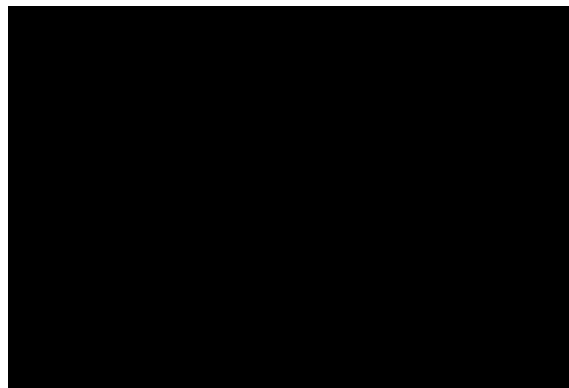
Comparado esto con las estrategias de afrontamiento los alumnos de este semestre solo el 25.9% elabora un plan de trabajo, como señala el marco de referencia; que el perfil puede pronosticar el actuar de los individuos, puede deducirse que los alumnos pueden llegar a migrañas, y a trastornos de sueño, lo que impida el desarrollo óptimo de actividades durante su estancia en la universidad.

El nivel de estrés estuvo relacionado con todos los estresores evaluados, existiendo, una mayor relación, con la responsabilidad por cumplir obligaciones académicas. Se encontró una relación con todas las reacciones físicas, dando prioridad a trastorno en el sueño y dolores de cabeza o migraña.

Por otra parte se encontró una relación con todas las reacciones psicosociales, como el aislamiento con los demás y desgano para realizar labores escolares.

7.4 PERFIL DESCRIPTIVO DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ALUMNOS DE 4° SEMESTRE.

Síntomas Físicos	Frecuencia
Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas).	20.4%
Fatiga crónica (cansancio permanente)	14.8%
Dolores de cabeza o migrañas	16.7%
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	24.1%
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	24.1%
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	14.8%
Síntomas psicosociales	
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	35.0%
Aislamiento de los demás	18.5%
Desgano para realizar labores escolares	16.7%



De acuerdo a los resultados arrojados, los alumnos de 4° presentan mayores resultados en síntomas como problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea así como en rascarse y morderse las uñas, frotarse, etc. Con un porcentaje 24.1% en ambos casos, y en comparación con los síntomas sociales los cuales son menores ya que el más alto se presenta con un 18.5% en cuanto al aislamiento con los demás.

Esto puede representar que en los alumnos de 4° semestre aunque el nivel general de estrés académico presentado es un nivel medio los síntomas presentes son indica dolores de problemas que ya están repercutiendo en la salud de los estudiantes, es decir que son factores de prevalencia en este grupo estudiantil.

Limitaciones y sugerencias.

Finalmente, puesto que la presente investigación tiene un alcance de tipo no experimental y como se describe en el método; muestra de sujetos con participación voluntaria, una de las limitaciones es el no control de variables como el número de integrantes por cada grupo, sexo y semestre, es decir que el grupo fuese homogéneo para un análisis de las relaciones más equivalentes, consecuentemente se sugiere que si se retoma este trabajo se haga con un corte experimental para tener el control de las variables, tanto de la muestra de los sujetos y de grupos (experimental y control), así el diseño de investigación, en este caso solo fue de tipo transversal, es decir que se llevo a cabo en un tiempo determinado, es así como se obtiene el nivel de estrés para esta investigación, por tanto se sugiere hacer un diseño de tipo longitudinal, para que se evalúe el nivel de estrés de los estudiantes en todo el transcurso del semestre, es decir que periódicamente se obtenga un resultado de las evaluaciones para observar con mas certeza en que periodo del semestre se encuentre nivel más alto de estrés y las condiciones (estresares) que envuelven esta situación.

Puesto que se evaluaron las reacciones psicosociales conjuntamente se sugiere evaluar las reacciones netamente psicológicas en los alumnos de psicología. Así mismo se propone que la siguiente investigación en este rango se haga con todos los semestres, para ver el nivel que presentan los alumnos en el transcurso de toda la carrera, el tipo de estresores que se encuentran en cada semestre y con qué tipo de estrategias cuentan los estudiantes, así mismo cuál de estas llevan a cabo en su vida estudiantil. Por tanto evaluar las estrategias de afrontamiento del estudiante de psicología, el cual en las prácticas juega un papel muy importante en intervenciones psicoeducativas, siendo este el mejor practicante de las estrategias de afrontamiento para sus observadores.

Justamente ante el nivel presentado por los alumnos de psicología de 3° y 4° semestre, se sugiere la creación de talleres en asesoría psicológica en el área de salud para la muestra detectada con altos niveles de estrés.

Conjuntamente se propone realización de cursos de aprendizaje-enseñanza para el manejo de estrategias de afrontamiento, así como grupos de manejo de estrés escolar, diseñados, y ejecutados por Psicólogos de preferencia con un perfil en el área de Salud.

Durante la investigación me encontré con un escaso acervo de conocimiento, desde mi institución educativa como en mi localidad, siendo este una limitante y a la vez una oportunidad que me obligo a explorar nuevos horizontes para recabar la información necesaria para este sustento teórico, lo cual representa gastos económicos, sobre todo cuando no se cuenta con un respaldo financiero – subsidio y/o beca a la investigación en niveles de licenciatura o tal vez si se cuenta con ellos, pero no con la información necesaria para acceder a estos recursos, ante ello sugiero que se apoye con información para recurrir a estos medios y fomentar el interés y motivación por la investigación y otros tipos de proyectos enfocados al desarrollo de la disciplina en Psicología.

Quiero citar a Fromm (1991) en su conocido *Arte de amar* subraya que escribir es un arte, lo que desplegar este supuesto básico nos lleva a desarrollar y adquirir:

- Disciplina, no solo para escribir, sino para todo en la vida.
- Concentración, que exige estar solo con uno mismo, para poder percibir las vivencias subjetivas del yo.

- Paciencia, que consiste en comenzar de nuevo cuantas veces sea necesario, hasta dominar el tema y en consecuencia poder transmitírselo al lector.
- Preocupación, no solo por ser un buen comunicador, sino también una mejor persona.

Por último, debo mencionar que la investigación es una herramienta que nosotros los psicólogos tenemos para averiguar acerca de ciertos fenómenos que son importantes y que están presentes en la vida diaria del hombre, al mismo tiempo sirve para plasmar ideas que muchas veces no se desarrollan en las aulas, o a lo largo del desarrollo de la carrera, a través de la investigación también se acumulan satisfacciones, logros y sobre todo experiencia para compartir con otros colegas o estudiantes de la misma carrera. Ojala que las investigaciones no solo se limiten a un medio de titulación sino del criterio de todo profesionista.

Bibliografía.

- Amigo, I. Y Fernández, C. (1998). *Manual de Psicología de la Salud*. Madrid: Pirámide.
- Anastasi, A. Y Urbina S. (1998). *Test psicológicos*. México: Prentice Hall.
- Barraza, M. A. (2006). Revista Electrónica de Psicología Iztacala, disponible en www.iztacala.unam.mx/carreras/psicología/psiclin
- Benjamín, S. J. (2006). *El estrés*. México D.F., Publicaciones Cruz O. S.A.
- Brody, N. Y Ehrlichman, H. (2000) *Psicología de la Personalidad*. Madrid España: Prentice Hall.
- Becoña, E., Vázquez, F., Oblitas L. A. (2000). *Antecedentes y desarrollo de la psicología de la salud*. Psicología contemporánea. Madrid: Plaza y Valdez.
- Buela-Casal G., Caballo, V. y Sierra C. (1996). *Manual de evaluación, Psicología clínica y de la salud*. Madrid: Siglo XXI.
- Carner, Charles. S. Y Michael F. Sheier. (1997). *Teorías de la Personalidad*. México: Prentice Hall.
- Feldman, S. R. (2005). *Psicología con aplicaciones en países de habla hispana*. México D. F.: Mc Graw Hill.
- Fromm, E. (1991). *El arte de Amar*. Buenos Aires: Paídos
- García, C. Ma. De los A. y Orozco, L. L. (2004). *Relación de inteligencia emocional con estilos de enfrentamiento que utilizan estudiantes universitarios*. Tesis para obtención de título en licenciatura de psicología. UNAM. México.
- Gutiérrez, N. (2006). *Periódico el Universal*. Lunes 11 de septiembre. México.
- Harrsch, C. (2005). *Identidad del Psicólogo*. México D.F.: Prentice Hall.

- Kerlinger, F. N. y Lee, Howard B. (2002). *investigación del comportamiento. Métodos de investigación en ciencias sociales*. México: Mc Graw Hill.
- Labrador, F. J. (1992). *El estrés: nuevas técnicas para su control* .Madrid: Temas de hoy.
- Latorre, Postigo, J. M. (1994) *Psicología de la Salud*. Buenos Aires: Lumen.
- León, R. J. M., Medina, Z. S., Barriaga, J. A., Ballesteros, A. y Herrera S. I.M. (2004). *Psicología de la salud y de la calidad de vida*. Barcelona: Ed. Voc 2004.
- Martínez C. M. (1996). *Evaluación psicológica en el campo de la salud*. Barcelona: Paídos.
- Martinez L. E. (1998) *Enfrentando al nuevo paradigma*. En Word Wide Web:<http://www.tone.udea.edu.co/revista/sep987salud.htm3nota>. Revisado Marzo, 27, 2006.
- Morales, C. F. (1999). *Introducción a la Psicología de la Salud*, Buenos Aires: Paídos.
- Monat, A. Y Lazarus, S. R. (1991) *Stress and Doping: An antology*. New York. Columbia. University Press.
- Oblitas, L. A. (2004). *Psicología de la Salud y calidad de vida*. México: Thomson Editores.
- Polo, A., Hernández, J. M. y Poza C. (1994). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. Universidad Autónoma de Madrid.
- Pineda, P. M. y Renteria, S. E. (2002). *Estrés, motivación de logro y rendimiento académico en estudiantes que trabajan*. Tesis para la obtención de título. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Psicología. México D.F.

- Reynoso, E. L. y Seligson, N. I. (2005). *Psicología Clínica y de Salud, un enfoque conductual*. México D.F.: Manual Moderno.
- Reynoso, E. L. y Seligson, N. I. (2002). *Psicología y Salud*, México D.F.: Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Rojas, E. (1998) *La Ansiedad como Diagnostico y superar el Estrés, las fobias y obsesiones*, España.: Temas de Hoy.
- Sarafino, P. E. (2002). *Health Psychology, Biopsychosocial interactions*, U.S.A., University Of United States of America.
- Sternberg, R. J. (1996). *Investigación en psicología. Una guía para la elaboración de textos científicos dirigida a estudiantes, investigadores y profesionales*. España, Paídos.
- Sociedad Mexicana de Psicología (2001). *Código Ético del Psicólogo México*: Trillas.
- Tamayo, T. M. (2002). *El proceso de la investigación científica*. México: Limusa.

Anexos

INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Datos generales:

Edad: **Sexo:** **Semestre:** **Licenciatura:**

Estado civil: **Fecha de aplicación:**

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

- Si
 No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores					

(exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (especifique)					

4. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

REACCIONES FÍSICAS

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

REACCIONES PSICOLÓGICAS

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos O tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Otras _____ (especifique)					

5. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otras _____ (especifique)					

¡GRACIAS!
Por tú colaboración.

