



**UNIVERSIDAD DE
SOTAVENTO A.C.**



ESTUDIOS INCORPORADOS A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

“EL ESTRÉS COMO CONSECUENCIA DE PROBLEMAS EMOCIONALES EN LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR DE LAS CHOAPAS.”

TESIS PROFESIONAL

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

**LICENCIADA EN
PSICOLOGÍA**

PRESENTA:

MARENA BAZAÑEZ ESCOBAR

ASESOR DE TESIS:

LIC. OMAR CASTILLEJOS ZÁRATE

Coatzacoalcos, Veracruz

Octubre 2016.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

EL ESTRÉS COMO CONSECUENCIA DE PROBLEMAS EMOCIONALES EN LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR DE LAS CHOAPAS

INDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I:.....	4
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	4
1.1.- Planteamiento del problema	5
1.2 Objetivo general.....	7
1.3.- Objetivos específicos	7
1.4.- Preguntas de investigación.....	8
1.5.- Justificación	9
1.6.- Hipótesis	11
1.7.- Las variables	11
CAPITULO II: MARCO TEORÍCO	12
2.1.- El origen e historia del estrés.....	13
2.2.- Antecedentes de investigaciones sobre estrés.....	15
2.2.1- Conceptualización del estrés académico a partir del modelo sistémico cognoscitivista.	16
2.2.2- Indicadores de estrés	18
2.3.- Síntomas de estrés	19
2.3.1.- Causas de estrés.	21
2.3.2.- Niveles de estrés	22
2.3.3.- Problemas emocionales	23
2.3.4- Teorías de autores acerca de los problemas emocionales.....	27
2.4.- Factores de riesgo asociados a las alteraciones emocionales.....	29
2.4.1.- Causas de los problemas emocionales.....	31
2.4.2.- Como identificar los problemas emocionales en los estudiantes	32
2.4.3.- Relación entre los problemas emocionales y el estrés.....	32
2.5.- Consecuencias del estrés en el estudiante universitario y problemas emocionales.	34

2.5.1.- Afrontación.....	37
2.5.2.- Bienestar psicológico emocional.....	41
CAPITULO III: METODOLOGÍA.....	44
3.1.- Instituto Tecnológico Superior de Las Choapas.....	45
3.1.1- Población.....	46
3.2- Muestra.....	46
3.3.- Enfoque.....	46
3.4.- Métodos usados en la investigación.....	47
3.5.- Pruebas proyectivas.....	48
3.5.1- Tecnicas de investigación.....	52
3.5.2- Entrevista.....	52
3.5.3.- Test de H-T-P (árbol, casa, persona).....	48
3.5.4.- Test de Machover.....	50
3.6.- Pruebas proyectivas.....	51
3.6.1.- Test de personalidad (16 FP).....	51
3.6.2.- Escala de Hamilton.....	52
3.6.3.- Inventario IDARE.....	52
CAPITULO IV: RESULTADOS.....	53
4.1.- Análisis de resultados.....	54
4.2.- Interpretación.....	55
4.3.- Conclusión.....	61
4.4.- Propuesta.....	63
4.5.- Bibliografía.....	66
4.6.- Anexos.....	68

INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo se abordará el tema del estrés y los problemas emocionales, en los que participan 20 alumnos de las distintas carreras del Instituto Tecnológico Superior de Las Choapas, Veracruz.

El interés por el que se desarrolla el tema es enfocado a los estudiantes del nivel superior, por el alto nivel de estrés que presentan los alumnos del instituto, que conllevan a tener problemas emocionales afectando en el ámbito académico, familiar, físico, y personal del estudiante.

Durante la segunda mitad del siglo XX, el estrés comenzó a envolverse en la categoría de lo cotidiano, lo que implica que se puede generar en cualquier contexto. Para que esto suceda solo es necesaria la presencia de un estímulo estresante, también denominado estresor. Que dará lugar a una respuesta o reacción.

Algunos autores abordaron los fundamentos del estrés, el psicólogo Albert Ellis (1975) dijo que el estímulo ambiental, produce una evaluación cognitiva negativa, a la que le sigue una activación fisiológica (estrés) y la consiguiente emoción dolorosa, por lo que el procesamiento cognitivo ante el estímulo es el que genera la emoción.

Lazarus (2000) plantea que el estrés y las emociones se producen de forma conjunta y considera el estrés como un fenómeno de interacción, a partir de la relación única que cada individuo mantiene con el ambiente, de tal manera que el individuo reacciona, sus metas, sus creencias, recursos y personas de que dispone, adquiridos mediante la interacción social y la experiencia.

A partir de dichas teorías y considerando el centro educativo en donde se realiza esta investigación y como organización social, sería válida la definición de estrés académico en el contexto universitario que realizaron León y Muñoz (1992). En ella, consideran que “el estrés es el impacto que puede producir en el estudiante su mismo entorno organizacional: la universidad”. El propio Muñoz (2003) plantea

que resulta razonable suponer que muchas de las demandas, conflictos, actividades y eventos implicados en la vida académica provoquen estrés, y que dicho estrés repercuta negativamente en la salud, el bienestar y el propio rendimiento académico de los estudiantes.

Por tanto, procede considerar el estrés que se genera a partir de las demandas propias del contexto académico, interviniendo también de forma significativa aspectos externos a la vida académica (economía, familia, pareja, etc.).

Las repercusiones que tiene el estrés en el bienestar psicológico de los estudiantes y en rendimiento académico, plantean la necesidad de controlar la intensidad con que se perciben los principales estresores académicos programando intervenciones que permitan dotar a los estudiantes de las habilidades y estrategias orientadas a reducir tal impacto, ya que el instituto tiene como propósito formar profesionistas que estén preparados profesional y emocionalmente para tener un mejor rendimiento académico y laboral en un futuro. Es por eso que surge la necesidad de identificar aquellos estudiantes que requieren de una atención psicológica por causa del estrés y problemas emocionales para así llevar acabo terapias psicológicas y mejorar su calidad de vida durante su estancia en el instituto.

Con este objetivo general se puede desglosar en otros específicos, a saber delimitar las fuentes de estrés relacionadas con los problemas emocionales con los estudiantes y el nivel de estrés de importancia de cada una de ellas, desde la percepción de los propios estudiantes; dar el apoyo necesario para valorar el estrés psicológico desde las fuentes detectadas y explorar diferencias significativas en los niveles de estrés de los estudiantes.

Así mismo, se pretende confirmar mediante la aplicación de pruebas psicológicas los niveles de estrés e identificar si los estudiantes presentan problemas emocionales por medio de las siguientes pruebas: HTP (Árbol, casa, persona), test de Machover, 16 FP (test de personalidad), escala de Hamilton, inventario IDARE.

La investigación describe de manera general en el capítulo I, donde se explica cuál es el problema detectado en los estudiantes, esto mediante profesores, Compañeros de clase y algunos administrativos. Se pretende buscar en la investigación la causa raíz del estrés causado, de acuerdo a las necesidades de los estudiantes, en el capítulo II, se aborda detalladamente temas de interés en la investigación como; ¿Que es el estrés?, ya que es nuestro principal tema a abordar y ¿Que son los problemas emocionales?, desde la teoría de principales autores que nos muestran a ciencia cierta, lo que deseamos confirmar, como las causas, consecuencias, y síntomas que impactan directamente en la formación de un estudiante.

La metodología del capítulo III es la que explica de manera extensa el total de alumnos con la que se realizó la investigación, el enfoque, en este caso cualitativo.

En el capítulo IV se explican los resultados de cada uno de los sujetos que realizaron las pruebas psicológicas, para confirmar, y demostrar, si la causa del estrés en los estudiantes del Instituto Tecnológico Superior de las Choapas es por los problemas emocionales.

CAPITULO I:
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.- Planteamiento del problema

El estrés hoy en día es una problemática a la que se está prestando una atención significativa, hay muchos agentes estresantes en toda persona, derivados de los problemas en la familia, los estudios, vida personal, etc.

En el ámbito de la investigación el estrés y los problemas emocionales en estudiantes no reciben la suficiente atención. A los que todo joven enfrenta de diversas maneras afectando no solo en su desempeño académico, si no en su vida personal al no saber de qué manera actuar ante diversas situaciones.

El hablar de estrés no solo requiere identificar las condiciones de vida de los estudiantes, sino también la capacidad que ellos poseen para afrontar estas situaciones estresantes en el momento que se presenten diversos problemas en su vida, ya que le afecta a tal grado que podría provocar en el estudiante frustración, ansiedad, cambios emocionales, entre otros problemas más significativos que podrían llegar al suicidio.

El presente trabajo es un esfuerzo por identificar y describir las relaciones que existen entre el estrés y los problemas emocionales que causan en los estudiantes.

Para una institución educativa es importante conocer los problemas que surgen en los estudiantes para ser canalizados.

Por ello se realiza esta investigación cualitativa tomando como prueba a 20 alumnos de las distintas carreras del Instituto Tecnológico Superior de la Ciudad de Las Choapas, Veracruz, con estrés causado por problemas emocionales.

Los resultados se obtendrán por medio de pruebas estandarizadas como el 16 FP de personalidad, el inventario IDARE, y el TEST DE HAMILTON así como también los problemas emocionales por medio de pruebas proyectivas como el MACHOVER (Figura humana), HTP (casa, árbol, persona), instrumentos que poseen confiabilidad y validez que ayudarán a detectar los niveles de estrés y problemas emocionales.

Mediante esta investigación se pretende dar a conocer del marco teórico el origen del estrés, los niveles de estrés, la causa del estrés, los tipos de estrés y como prevenir el estrés, abordando también otro tema trascendental, los problemas emocionales, tipos de emociones, como se reflejan en el comportamiento, entre otros temas importantes.

Se pretende dar importancia a los acontecimientos individuales de cada estudiante, así como sus interpretaciones y reacciones ante los mismos para poder dar un mejor seguimiento, y mejorar el bienestar y desempeño académico de los estudiantes.

1.2 Objetivo general

Analizar los problemas emocionales como consecuencia de estrés mediante pruebas psicologicas para determinar los factores que afectan a los estudiantes del Instituto Tecnologico Superior de Las Choapas.

1.3.- Objetivos específicos

- Analizar si los estudiantes del Instituto Tecnológico Superior de Las Choapas presentan estrés.
- Identificar cuales son las causas principales del estrés en los estudiantes del Instituto Tecnológico Superior de Las Choapas, Veracruz.
- Determinar mediante las pruebas psicologicas que los estudiantes del Tecnológico Superior de Las Choapas presentan problemas emocionales.
- Describir cómo influyen los problemas emocionales en el estrés en los estudiantes.

1.4.- Preguntas de investigación

¿Cuál es el comportamiento de los estudiantes ante los problemas emocionales?

¿Cuáles son las causas de los estrés en alumnos del Instituto Tecnológico Superior de las Choapas?

¿Qué tipo de problemas emocionales presentan los estudiantes del Tecnológico Superior de Las Choapas?

¿Cuál es la relación que tienen los problemas emocionales con el estrés?

1.5.- Justificación

El estrés es un problema en la actualidad común, todas las personas experimentan reacciones de estrés durante su vida, pero cuando el sujeto se prolonga puede agotar las reservas y traducirse en una serie de problemas emocionales y puede traerle consecuencias en su vida diaria tanto en sus actividades académicas, familiares, sociales y personales.

Diversas investigaciones han mostrado que el estrés aumenta conforme el estudiante progresa en sus estudios (Putwain, 2007).¹ Y que llega a sus grados más altos cuando cursan sus estudios universitarios. Siendo así, es importante conocer el nivel de estrés y que es lo que lo ocasiona.

Los sucesos vividos por los adolescentes determinan en gran medida su estado emocional. La detección oportuna de personas con problemas emocionales puede contribuir a una prevención de diversos problemas psicológicos. Es por ello que se pretende hacer esta investigación para guiar a los estudiantes y mejorar su estilo de vida.

Como sabemos el estrés es una reacción adaptativa del organismo ante las demandas de su medio; cuando estas se originan en el contexto de un proceso educativo, es frecuente referirse a los mecanismos de adaptación del sujeto.

Con el paso de los años, las personas se van enfrentando a nuevos retos, nuevas experiencias y circunstancias de vida, problemas personales, familiares, económicos, sociales, entre otros, cada uno con sus distintas experiencias, que siendo complejas o no, llevan acarreado durante toda su vida, y que se van acumulando conforme los años, y que han dejado secuela de ello los problemas con la familia: la adaptación, tener que irse de casa para irse a estudiar a otra ciudad, problemas económicos, divorcio, falta de atención y afecto, adicciones, violencia etc. Causa por las que los estudiantes se estresan.

¹ Aherne, D. (2001). *Understanding student stress*. London: edition A qualitative approach Irish Journal of Psychology.

En este sentido, Barraza (2007) ²señala que bastantes estudiantes identifican la entrada a la universidad, la estabilidad en la misma y finalmente egresar de ésta, como un suceso estresante en sus vidas.

Esta investigación nos permitirá conocer los tipos de problemas emocionales que presentan los alumnos del Instituto Tecnológico Superior de Las Choapas (ITSCH) y al mismo tiempo detectar las causas que provocan el estrés, y se pueda dar seguimiento por parte del área de psicología educativa y a futuro se pueda realizar una propuesta en base a esta investigación.

Los alumnos son prioridad en una institución y se verán beneficiados no solo en el rendimiento académico sino también en su bienestar emocional, en relación con la familia, compañeros de carrera y demás, así mismo disminuir el estrés y de esa manera se sientan motivados a seguir estudiando y mejorar en su estado emocional.

La institución en la que se realiza la investigación es beneficiada pues en base a las investigaciones observadas se podrá abordar el problema que surge en la institución y se propondrá atención a los alumnos con dichos problemas emocionales y reducir el estrés, y así sea menos el índice de deserción escolar en el instituto.

² Barraza, A. (2007). Estrés académico: *un estado de la cuestión*. *Revista electrónica de psicología científica*. Recuperado Diciembre, 2009, de <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-232-1-estres-academico-un-estado-de-lacuestion.html>

1.6.- Hipótesis

- Los problemas emocionales causan estrés en los estudiantes del Instituto Tecnológico Superior De Las Choapas.

1.7.- Las variables

- **VARIABLE DEPENDIENTE**

Estrés en los estudiantes del tecnológico superior de las Choapas.

- **VARIABLE INDEPENDIENTE**

Los problemas emocionales en los alumnos del Instituto Tecnológico Superior De Las Choapas.

CAPITULO II: MARCO TEORÍCO

2.1.- El origen e historia del estrés

En realidad, para encontrar el origen del estrés tendríamos que remontar a la aparición de los primeros seres vivos. Podríamos decir que la evolución y el estrés han caminado de la mano. Solo hay que pensar que todos los cambios evolutivos han venido propiciados por la necesidad de adaptación al medio. Esta puede ser entendida como una situación estresante, y justamente la necesidad de superarla es lo que ha propiciado todos los cambios evolutivos.

Resulta un tanto paradójico pensar que hemos llegado hasta aquí gracias a la influencia del estrés en los cambios evolutivos y que a la vez en estos momentos sea el responsable de la pérdida de muchas vidas debido a las enfermedades derivadas de él.

Los problemas derivados del estrés que se padece, como la angustia, la ansiedad, la depresión y demás consecuencias, propiciarán la superación de los mismos gracias al desarrollo de mecanismos que posibiliten la adaptación a estas situaciones.

Se sabe que la palabra “ estrés” se usó por primera vez probablemente alrededor del siglo XIV, a partir de entonces y durante muchos años, se empleó en diversos textos y con numerosas variantes como “stress”, “stresse” e inclusive “straisse” (Ivancevich y Matterson 1990).

Sin embargo es difícil establecer de forma clara los orígenes del concepto estrés, hasta mediados del siglo XIX. ³

³ Scaff, L. (2000). Estrés académico: *universidad de udlap*, recuperado en julio, 2015, de http://catarina.udlap.mx/udlap/tales/documentos/lhr/reyes_h_ac/capitulo2.pdf

Época en la que el psicólogo francés Claude Bernard sugirió que los cambios externos en el ambiente pueden perturbar al organismo por lo que era esencial que este, a fin de mantener el propio ajuste frente a tales cambios alcanzara la estabilidad del “milieu interieur”, es decir, de la conciencia interior (Piraguata, 1987).

Para la década de los años veinte el fisiólogo estadounidense Walter Cannon acuñó el término homeostasis para denotar el mantenimiento del medio interno. Sin embargo, a pesar de que enfocó su investigación hacia las reacciones específicas para mantener el equilibrio interno e situaciones de emergencia, en realidad se enfrentaban a lo que, con el paso del tiempo se habría de convertir en el concepto actual del estrés. De esta manera en un posterior estudio adoptó el término estrés y de igual manera hizo referencia a los niveles críticos del mismo, a los que definió como aquellos que podrían provocar un debilitamiento de los mecanismos homeostáticos e incluso comenzó a usar el término relacionándolo con la organización social e industrial (Fleishman, 1999).

Sin embargo el empleo actual del término tiene su antecedente en el doctor Hans Selye. Endocrinólogo de la universidad de Montreal, ya que sus investigaciones constituyen las primeras aportaciones significativas al estudio del estrés y sentaron las bases para llevar a cabo investigaciones, aun en la actualidad (Ivancevich y Matterson 1990).

En este marco, Lazarus y Folkman (1986) definen el estrés como una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por este como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar. En esta definición entran en juego la valoración de la situación y su afrontamiento. Sin embargo, si se introduce la emoción como un factor más,⁴

⁴ Scaff, L. (2000). Estrés académico: *universidad de udlap*, recuperado en julio, 2015, de http://catarina.udlap.mx/udlap/tales/documentos/lhr/reyes_h_ac/capitulo2.pdf

es posible aportar en cada caso información sobre el modo en que el sujeto valora el suceso y la forma en que lo maneja.⁵

2.2.- Antecedentes de investigaciones sobre estrés

La Teoría Clásica del Estrés ha aportado un conjunto de definiciones sobre el estrés, sin embargo dichas definiciones suelen presentar una característica común: su unidimensionalidad.

La palabra estrés en este caso, deriva del griego “ stringere” que significa provocar tensión (buendia,2002).

Al afectar el comportamiento humano, el estrés puede producir una mayor intensidad en nuestras tareas y por lo tanto potenciar la creatividad y éxito en nuestro trabajo. Aunque de manera contraria puede también perjudicar nuestra salud, relaciones personales, familiares y rendimiento.

En principio, el estrés se define, como una reacción de adaptación al cambio. Dicha reacción adaptativa ayuda al cuerpo a sobrevivir generando una adaptación a las modificaciones del entorno. Sin embargo la cuestión es saber en qué momento el estrés se vuelve perjudicial para nuestra adaptación (Le Scaff, 2000).

De acuerdo con lo anterior, se puede definir al estrés a partir de tres orientaciones teóricas:

Las orientaciones basadas en el estímulo interpretan y entienden el estrés en términos de características asociadas a los estímulos del ambiente, interpretando que éstos pueden perturbar o alterar el funcionamiento homeostático del organismo.⁶

⁵ Scaff, L. (2000). Estrés académico: *universidad de udlap*, recuperado en julio, 2015, de http://catarina.udlap.mx/udlap/tales/documentos/lhr/reyes_h_ac/capitulo2.pdf

⁶ Benjamin, S. (2000). *El estrés ¿Qué es?*, Argentina: Primera edición, 1990

Así, “el estrés tiene su forma y composición, características, pero ninguna causa particular“, es decir, es entendido como “una respuesta no específica del organismo”. Esta aproximación concibe al estrés como variable dependiente.

Las orientaciones basadas en la respuesta conciben al estrés como reacciones de las personas a los estresores; se coloca fuera del individuo.

Se entiende como un estado de tensión producido por una circunstancia u otra a la que enfrenta una persona.

Esta aproximación trata el estrés como un sistema de procesos interdependientes, incluidos la evaluación y el afrontamiento, que median en la frecuencia, intensidad, duración y tipo de las respuestas psicológicas y somáticas.

Puede decirse, entonces, que los procesos cognoscitivos, emocionales y conductuales influyen en la forma como se enfrenta y maneja un evento. Lo que hace la diferencia es la forma en la que cada persona afronta las diferentes situaciones, teniendo en cuenta sus características individuales y la naturaleza del medio; la evaluación cognitiva es la que finalmente determina que una relación individuo-ambiente resulte estresante o no.⁷

2.2.1- Conceptualización del estrés académico a partir del modelo sistémico cognoscitivista.

“El estrés es la respuesta inespecífica del organismo a cualquier demanda del exterior o del interior del individuo y pueden darse signos de respuesta en el ámbito físico o emocional” (Shturman, 2005).⁸

“El estrés es una tensión interior que se origina cuando debemos adaptarnos a las presiones que actúan sobre nosotros” (Rossi, 2001).⁹

⁷ Benjamin, S. (2000). *El estrés ¿Qué es?*, Argentina: Primera edición, 1990

⁸ Shturman Sirota Silvia (2005), *El poder del estrés*, México: EDAMEX

⁹ Rossi Roberto (2001), *Para superar el estrés*, Barcelona, España: De Cecchi.

“Estrés es el comportamiento heredado, defensivo y/o adaptativo, con activación específica neuro-endocrina ante el estresor amenazante” (Cruz y Vargas, 2001) ¹⁰

“El estrés es pues un agente externo percibido por un individuo en un espacio-tiempo determinado, el sujeto pone en juego su defensas mentales para enfrentarlo con los mecanismos biológicos acompañados simultáneamente del juego de las defensas mentales” (Benjamín, 1992). ¹¹

Se conoce como estrés también al conjunto de respuestas automáticas que nuestro cuerpo produce de forma natural ante situaciones que entiende como amenazantes, y ante las cuales la reacción más inmediata es situarnos en un estado de alerta.

En principio, cuando las situaciones estresantes son cortas o infrecuentes, no representan un riesgo excesivamente alto para la salud de la persona, pero cuando los episodios estresantes no se solucionan y suceden regularmente, hacen que el cuerpo se encuentre en un constante estado de alerta que puede contribuir directa indirectamente a generar desordenes generales o específicos del cuerpo y la mente.

Lo que sucede es que ese continuo estado de alerta produce un aumento de la tasa de desgaste fisiológico; como consecuencia, aparecen la fatiga o el daño físico, de manera que nuestro cuerpo puede llegar a verse seriamente afectado en su capacidad para recuperarse y defenderse y entrar en una fase de agotamiento.

Como es fácil deducir, la consecuencia más inmediata es el aumento del riesgo de lesión o enfermedad.

Desde un punto de vista fisiológico, el resultado de este proceso es prepararnos para huir o atacar, y en esta reacción se ven involucrados casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos el cerebro, el sistema nervioso, el corazón y el sistema circulatorio, el nivel hormonal, la digestión y la función muscular.

¹⁰ Cruz Marín Carlos y Luís Vargas Fernández (2001), Estrés; entenderlo es manejarlo, México: Alfa Omega.

¹¹ Benjamin Stora Jean (1992), El estrés, México: Presses Universitaires de France y Publicaciones Cruz.

Lo primero que sucede cuando padecemos una situación estresante es que nuestro cerebro se pone en guardia, preparando el cuerpo para defenderse. Esto hace que inmediatamente el sistema nervioso entre en acción liberando hormonas para activar los sentidos, acelerar el pulso, variar el ritmo respiratorio y tensar los músculos. A partir de ahí nuestro cuerpo está preparado para atacar o defenderse, someterse o huir.

Es muy común que los síntomas del estrés comiencen a manifestarse varios meses después de haberse producido el proceso estresante.¹²

2.2.2- Indicadores de estrés

Rossi (2001) establece tres tipos de indicadores: físicos, psicológicos y comportamentales.

Indicadores físicos: se encuentran aquellos que implican una reacción propia del cuerpo como sería el caso de morderse las uñas, temblores musculares, migrañas, insomnio, etc.

Indicadores psicológicos: son aquellos que tienen que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona como sería el caso de la inquietud, problemas de concentración, bloqueo mental, depresión, etc.

Indicadores comportamentales: estarían aquellos que involucran la conducta de la persona como sería el caso de discutir, aislamiento de los demás, absentismo de las clases, aumento o reducción del consumo de alimentos, etc.

Este conjunto de indicadores se articulan de manera idiosincrática en las personas, de tal manera que el desequilibrio sistémico va a ser manifestado de manera diferente, en cantidad y variedad, por cada persona. Cuando se afirma

¹² Benjamin Stora Jean (1992), El estrés, México: Presses Universitaires de France y Publicaciones Cruz.

que una persona padece de estrés, en términos generales de lo que se habla, es de un exceso o sobre-esfuerzo del organismo al sobreponerse al nivel de resistencia experimentado por éste o bien cuando en el organismo se produce un incremento de activación que pone en riesgo su capacidad para mantener parámetros óptimos con el fin de lograr un máximo rendimiento psicológico y conductual (Sandín, 2003).¹³

2.3.- Síntomas de estrés

Una definición más precisa Según Charles Spielberger psicólogo la tensión se refiere tanto a las circunstancias que demandan una respuesta, exigencia física o psicológica del individuo, como a las reacciones emocionales que se experimentan en dichas situaciones. En general, estamos en tensión, cada vez que debemos hacer algo importante, cuando nos avocamos a tomar una decisión o a dar un paso trascendente, y todas las ocasiones en que nos vemos enfrentados a cualquier cosa que nos preocupa, altera o conmueve por un motivo u otro.

La tensión no solamente opera en la salud sino también sobre el bienestar emocional. Produce graves alteraciones físicas y emocionales.

Si no conoces los síntomas, no podrás luchar contra ella, debes conocer la forma en cómo se manifiesta. Identificar los síntomas, después buscare la estrategia adecuada para luchar contra ella. Los indicios más comunes son la siguiente lista de síntomas:

1.- Pulso rápido.

2.- Presión alta.¹⁴

¹³ Sandín (2003), Para superar el estrés, Barcelona, España: De Cecchi.

¹⁴ Stanley, R. (2000). *No te dejes vencer por los nervios y el estrés*. México: editores mexicanos unidos, S.A.

- 3.- Sensación de ansiedad y desasosiego.
- 4.- Diarrea.
- 5.- Transpiración más abundante de lo común.
- 6.- Palpitaciones.
- 7.- Necesidad de orinar más frecuente que la normal.
- 8.- Sudores fríos.
- 9.- Cansancio.
- 10.- Nervios excesivos.
- 11.- Trastornos intestinales y estomacales.
- 12.- Dolores musculares.
- 13.- Necesidad de beber alcohol o tomar calmantes.
- 14.- Insatisfacción.
- 15.- Dificultades para lograr un buen grado de concentración.
- 16.- Insatisfacción.
- 17.- Temores.
- 18.- Trastornos de respiración.
- 19.- Enojos.
- 20.- Irritabilidad.
- 21.- Inestabilidad emocional.
- 22.- Bajo o aumento de peso.
- 23.- Deterioro en las relaciones con los demás.
- 24.- Confusión.
- 25.- Bajo rendimiento en los estudios, etc.¹⁵

¹⁵ Stanley, R. (2000). *No te dejes vencer por los nervios y el estrés*. México: editores mexicanos unidos, S.A.

Estos síntomas no son los únicos que denuncian tensión ni todos ellos anuncian exclusivamente tensión, pero, en todos los casos, pueden estar estrechamente vinculados a cuadros de angustia y a estados de tensión.

Como se puede observar, son muchas las consecuencias que se derivan del estrés, tanto físicas como emocionales o mentales.¹⁶

2.3.1.- Causas de estrés.

El estrés puede alcanzar derivaciones no siempre iguales en las personas, queda claro que el estrés, puede alcanzar derivaciones no siempre iguales en las personas, pero que más allá de eso, sus síntomas y consecuencias se reiteran generalmente, por más que las causas que la provoquen sean diferentes.

Esas causas pueden ser muchas y muy variadas y usted también debe conocerlas para estar en condiciones de vincular algunos de los síntomas mencionados con probables fuentes de angustia.

Según el psicólogo Heber F. Allen:

- 1.- Dificultades económicas
- 2.- Divorcio
- 3.- Abortos.
- 4.- Menstruación.
- 5.- Muerte de un familiar
- 6.- Desocupación.
- 7.- Pérdida del trabajo.

¹⁶ Stanley, R. (2000). *No te dejes vencer por los nervios y el estrés*. México: editores mexicanos unidos, S.A.

- 8.- Conflictos familiares.
- 9.- Accidente.
- 10.-Situaciones personales conflictivas y peligrosas.
- 11.- Exámenes.
- 12.-Problemas de orden sentimental.
- 13.-Noviazgo.
- 14.- Amenazas.
- 15.-Problemas sexuales.
- 16.- Comienzo de una nueva etapa de estudios, Etc.¹⁷

2.3.2.- Niveles de estrés

Cuando el estrés alcanza niveles considerables, se traduce en angustia, confusión y temor.

Del mismo modo que en el caso de la sensación de fracaso, estos sentimientos o sensaciones no son causa de la tensión sino consecuencia de ella.

Lo que quiero dejar en claro aquí es que muchas personas suelen equivocarse en la evaluación de su estado, atribuyendo su tensión a cosas tales como el fracaso reiterado, la angustia y el miedo, cuando la verdad es exactamente la opuesta: es la tensión la que provoca todo eso.¹⁸

¹⁷ Stanley, R. (2000). *No te dejes vencer por los nervios y el estrés*. México: editores mexicanos unidos, S.A.

¹⁸ Chiriboga, D.A. (1989). The measurement of stress exposure in later life. En K.S. Markides y C.L. Cooper (Eds.), *Aging, stress and health* (pp. 13-41). New York: Academic Press.

No obstante que en la literatura sobre el citado fenómeno se puede encontrar un sin número de investigaciones que reportan el efecto sobre la salud de diferentes tipos de estresores psicosociales, pocos autores se habían dado a la tarea de caracterizar conceptualmente los diferentes tipos de estresores (y al propio estrés) psicosociales.

Una excepción se tiene con un trabajo de Chiriboga (1989), quien propuso tres niveles en los que pueden analizarse las situaciones estresantes:

A) Nivel micro: estresores psicosociales relacionados con experiencias diarias, como por ejemplo, ser atrapado en un trancón de tráfico, perder un avión, llegar tarde a una entrevista laboral, etcétera.

B) Nivel mezz (moderado): estresores que son conocidos como “sucesos vitales estresantes”, como por ejemplo, cambio de colegio y de residencia, problemas con el jefe o un compañero de trabajo, etcétera.

C) Nivel macro (macrosocial): eventos no normativos que causan estrés, como por ejemplo, actos terroristas, recesiones económicas, desastres naturales (inundaciones y terremotos) y desplazamiento forzado, etcétera.¹⁹

2.3.3.- Problemas emocionales

La emoción es un estado interno pasajero que posee una valencia positiva o negativa. Surgen de emociones primarias instaladas en el cerebro humano desde el nacimiento: la alegría, la quietud, la rabia y el miedo. En cambio, los sentimientos son estados internos duraderos, estables, permanentes, que se construyen a partir de las emociones.²⁰

¹⁹ Chiriboga, D.A. (1989). The measurement of stress exposure in later life. En K.S. Markides y C.L. Cooper (Eds.), *Aging, stress and health* (pp. 13-41). New York: Academic Press.

²⁰ Varela, C. (1998). Reacciones emocionales. *Revista sonorensis de psicología*, Vol. 12, 91-97.

Las emociones positivas son la alegría, la quietud, el júbilo, la euforia, el éxtasis, el gozo. Entre los sentimientos positivos reconocemos el optimismo, la confianza, la serenidad, la motivación, la bondad y el altruismo.

Las emociones negativas son el miedo y la rabia, mientras que entre los sentimientos negativos identificamos el resentimiento, la hostilidad, el pesimismo, el encono, la envidia, el rencor, el deseo de daño.

En una visión retrospectiva del concepto emoción, es fácil identificar tradiciones dualistas en donde se les concibe como entidades ubicadas dentro del organismo y de difícil definición (Grossman, 1967) o como agentes causales e imaginarios de la conducta (Skinner, 1981).

Según Weiten (1992), la emoción es una experiencia subjetiva consciente (componente cognoscitivo) acompañada de activación o despertamiento corporal (componente fisiológico) y de expresiones manifiestas (componente conductual).

Para Grossman (1967), las emociones son sentimientos subjetivos que ocurren en respuesta a algún evento estímulo externo; poseen una consistencia dual, por un lado está la expresión de la emoción (respuestas manifiestas somáticas y autónomas) y, por el otro, la experiencia interna (la respuesta del sistema nervioso central) inferida solamente a través de los reportes verbales de sentimientos subjetivos.

Las emociones son fenómenos multidimensionales. En parte, las emociones son estados afectivos subjetivos, hacen sentir de una manera en concreto, por ejemplo; felicidad, tristeza o enojo. Las emociones también son respuestas biológicas, reacciones fisiológicas que preparan al cuerpo para la acción adaptativa. Finalmente, las emociones son fenómenos sociales, las emociones producen expresiones faciales y corporales características que comunican nuestras experiencias emocionales internas a los demás. El tema de las emociones se identifica fuertemente con numerosos aspectos de los trastornos mentales ya que profundos cambios emocionales se encuentran entre las características más destacadas de muchas de estas condiciones.²¹

²¹ Varela, C. (1998). Reacciones emocionales. *Revista sonorensis de psicología*, Vol. 12, 91-97.

El ser humano se comporta de manera distinta ante las circunstancias de la vida diaria, esto se debe a las reacciones emocionales ante ellas. Las emociones matizan las percepciones y dan rumbo a las acciones, provocando intensos cambios fisiológicos y psicológicos, las cuales modifican la personalidad. Por lo tanto al encontrarse emociones negativas surgen cambios y provocan estrés o diferentes estados emocionales.

Freud descubrió que no somos implemente animaciones racionales, sino seres gobernados por fuerzas emocionales profundas cuyo origen, en la mayoría de los casos, es inconsciente.

Las emociones constituyen las bases para liberar las tensiones y la apreciación del placer, también sirve a la persona para mantener ciertos recuerdos fuera de la conciencia. Para el las reacciones emocionales intensas podían ocultar un trauma de la infancia.

Hay muchos términos para describir problemas emocionales, mentales o del comportamiento. En la actualidad, éstos están calificados de "problemas emocionales" ("emotional disturbance"). De acuerdo a las regulaciones del Acta para la Educación de Individuos con Discapacidades "Individuals with Disabilities Education Act," (IDEA). Los problemas emocionales se definen como "una condición que exhibe una o más de las siguientes características a través de un largo período de tiempo y hasta cierto grado, lo cual afecta desfavorablemente el rendimiento educacional:

- A. Una incapacidad de aprender, que no puede explicarse mediante factores intelectuales, sensoriales, o de la salud.
- B. Una incapacidad de formar o mantener relaciones interpersonales con los compañeros y profesores.
- C. Comportamiento o sentimientos inapropiados, bajo circunstancias normales.
- D. Un estado general de descontento o depresión.
- E. Una tendencia a desarrollar síntomas físicos o temores asociados con los problemas personales o colegiales." ²²

²² Varela, C. (1998). Reacciones emocionales. *Revista sonorensis de psicología*, Vol. 12, 91-97.

La conceptualización de este tipo de trastornos y su comprensión, parte de la exposición que realizan diferentes autores, sobre la definición y etiología de los Trastornos Afectivos conductuales. (Trastornos emocionales y de la conducta).

Cada una de las definiciones presentadas, aporta y explica, desde concepciones diferentes, las causas y condicionantes del surgimiento de estas desviaciones, aportando el mecanismo psicológico de interrelación entre lo biológico, lo psicológico y social.

Los problemas emocionales son patologías frecuentes que surgen desde la infancia, y su detección precoz mejora el pronóstico y los efectos de la terapia.

Los problemas emocionales suponen una preocupación y un reto para padres, educadores y profesionales de la salud, ocupando un lugar destacado en las investigaciones sobre trastornos psicopatológicos.

Generalmente, los padres y profesores son las personas que tienen mayor contacto con estudiantes, y los que detectan que algo no funciona adecuadamente, siendo habitual que sean ellos los que solicitan una evaluación emocional y conductual.

Los motivos de consulta más frecuentes de los profesores se relacionan con problemas de conducta y de rendimiento escolar, mientras que los padres consultan por problemas entre los hermanos, de conducta, y temores diversos.

Los problemas emocionales y de conducta son patologías frecuentes en la infancia, y su detección precoz mejora el pronóstico y los efectos de la terapia.²³

²³ Varela, C. (1998). Reacciones emocionales. *Revista sonorensis de psicología*, Vol. 12, 91-97.

2.3.4- Teorías de autores acerca de los problemas emocionales

Albert Ellis (1913 - 2007) Psicólogo que consideraba que los problemas conductuales y emocionales podían tener su génesis a partir de sus tres fuentes: la del pensamiento, la emocional y la conductual. Enfatizó en cómo los pensamientos inciden en las alteraciones psicológicas.

Ellis (1995) afirmó que las personas son en gran parte responsables de sus sentimientos perturbados, que son generados tanto consciente o inconscientemente. Por ende, esas mismas personas disponen de todos los recursos para poder modificar sus pensamientos y traer a sus vidas estados duraderos y estables.²⁴

2.3.5.- El vínculo entre el pensamiento y la emoción según autores

Según Ellis, esto demuestra cómo se relacionan el pensamiento y la emoción. Ellis afirmaba que lo que causa la alteración o dificultad emocional no es lo que sucede en el punto A, sino que las personas crean una estructura de creencias en el punto B y refuerzan estas creencias en una forma negativa y muchas veces perjudicial, lo cual se manifiesta en las reacciones conductuales o emocionales: el punto C, según Ellis (1962).

Horney, (1937) dice que: dentro de la familia el “mal básico es invariablemente la falta de calidez y afectos genuinos”.

Si el ambiente es cariñoso pueden tolerarse los tipos de trauma identificados por Freud, como el destete prematuro, el entrenamiento de control de esfínteres o la observación del acto sexual entre los padres. La conducta de los padres que socava el sentimiento de seguridad conducirá a un desarrollo neurótico.²⁵

²⁴ Ellis, A. (2003), *Manual de Terapia Racional Emotiva*, Editorial Desclee

²⁵ Weerth, R. (1992). *La PNL y la imaginación*. España: Editorial Sirio S.A.

Esto incluye el descuido de los padres, la indiferencia e inclusive el rechazo activo del niño.

Así mismo Horney señala en 1950 que: el ambiente familiar ideal proporciona calidez, buena voluntad y “una fricción sana con los deseos e inclinaciones de los otros”. Dicho ambiente permite que el niño desarrolle un sentimiento seguro de pertenencia en lugar de ansiedad básica. La crianza sana requiere que los padres sean capaces de amar genuinamente al niño y eso no es posible si ellos mismos tienen problemas emocionales. Muchos padres no consiguen este ideal. Una de las metas de Horney describió para el psicoanálisis era aconsejar a los padres como criar jóvenes sanos, rompiendo así el ciclo de neurosis a través de cada generación.

Como Horney desarrollo su teoría trabajando con pacientes adultos, sus ideas acerca de la conducta parental eran especulativas.

Robert McCrae y Paul Costa (1988), encontraron que los adultos que reportaban que sus padres los habían rechazado calificaban más alto en neocriticismo, lo que es congruente con la observación de Horney.

Lamborn, Mounts, Steinberg y Dombusch (1991), Los estudios de los estilos de crianza, como Horney esperaba, los padres negligentes tienen hijos con mayores dificultades. Los padres autoritativos, que proporcionan dirección y aceptación, crían hijos que están mejor ajustados.

Damasio (1996) muestra que los sesgos derivados de la contaminación emocional del razonamiento no solo no turban la sensatez, sino que son un ingrediente esencial de ella, una condición indispensable de su existencia. De hecho, aunque las estrategias de razonamiento estuvieran perfectamente ajustadas, difícilmente podrían dar respuesta a la enorme complejidad e incertidumbre que caracteriza los problemas personales y sociales.²⁶

²⁶ Weerth, R. (1992). *La PNL y la imaginación*. España: Editorial Sirio S.A.

Son necesario los deseos, impulso y emociones para ayudar a la fría razón a encontrar el acomodo que garantiza la supervivencia de los individuos.

Por tanto, aspecto como la motivación, el afecto y las emociones son centrales para que el ser humano tenga éxito en el procesamiento de la información.

El afecto y la emoción juegan un papel determinante en la racionalidad humana. Y aunque Freud (1915) pensaba que los recuerdos de acontecimientos emocionales negativos eran reprimidos y difíciles de recordar, las investigaciones actuales están más bien de acuerdo con James (1980), para quien una experiencia puede llegar a ser tan excitante emocionalmente como para dejar casi una cicatriz en el tejido cerebral.

No obstante la cognición social también reconoce que episodios emocionales muy intensos focalizan tanto la atención que lo que en términos moderados es un factor positivo se vuelve inadaptativo.²⁷

2.4.- Factores de riesgo asociados a las alteraciones emocionales

La acción psicológica pertinente, en orden a evitar la aparición de los problemas emocionales, es la prevención. Para la optimización de esta tarea es preciso que las personas que estén en más estrecho contacto tengan claro, que tipos de personas y que conductas pueden constituirse en factores de riesgo estos trastornos. Con ello se logran dos cosas:

- 1) Atender especialmente a la persona cuyas características personales le hacen vulnerables.
- 2) Evitar las conductas interactivas que se ha destacado como explicativas de la aparición de estos trastornos emocionales.²⁸

²⁷ Weerth, R. (1992). *La PNL y la imaginación*. España: Editorial Sirio S.A.

²⁸ Pascual, A. Las variables emocionales como factor de riesgo: España, international journal psychology.

De la interacción del conjunto de estos factores, dependerá el desarrollo emocional ajustado o alterado del individuo.

Personales: Temperamento difícil, Baja Conciencia, Alta introversión, Impulsividad, Ineficacia, Problemas de Atención, Hiperactividad, inseguridad/neuroticismo, Déficits de procesamiento, timidez, aislamiento social, baja autoestima, cambios de ciudad de residencia, pérdida de amigos, poca tolerancia a la frustración, pensamiento precoz y confuso.

Familiares: Desamor, Rechazo, Hostilidad, Violencia familiar, Falta de control , Disensión paterna, Depresión materna, Problemas psiquiátricos de los padres, Problemas legales, frecuentes disputas y conflictos entre los padres, abandono Infantil por el estrés laboral, familias con problemas drogodependientes, problemas de separación familiar traumáticas con sentimientos de fuerte hostilidad entre los padres, progenitores que no ponen límites de conducta claros estables y coherentes, desinterés por el aprendizaje de sus hijos y falta de motivación por el rendimiento académico.

Sociales/escolares: Baja renta económica, Falta de recursos sociales, Centro escolar grande, Formación del profesorado, Secuencia curricular, Entorno del centro, Falta de normas, Ausencia de control, Dificultades de aprendizaje, expectativas negativas del profesor, Aprendizaje no cooperativo, escasa implicación escolar, Aislamiento/rechazo de compañeros.²⁹

²⁹ Pascual, A. Las variables emocionales como factor de riesgo: España, international journal psychology

2.4.1.- Causas de los problemas emocionales

Hasta el momento, las causas de los problemas emocionales no han sido adecuadamente determinadas. Aunque algunas causas pueden incluir factores tales como la herencia, desórdenes mentales, dieta, presiones, y el funcionamiento familiar, ningún estudio ha podido demostrar que alguno de estos factores sea la causa directa de los problemas emocionales o del comportamiento. Algunas de las características y comportamientos típicos con problemas emocionales incluyen:

- La hiperactividad (la falta de atención, impulsividad);
- Agresiones/un comportamiento que puede resultar en heridas propias;

Retraimiento (falta de iniciar intercambios con los demás; el retiro de los intercambios sociales; temores o ansiedades excesivas); Inmadurez temperamento; habilidad inadecuada de adaptación);

- Dificultades en el aprendizaje (rendimiento académico por debajo del nivel correspondiente al grado).

Los problemas emocionales pueden ser desencadenados por estrés físico (como una enfermedad o una lesión) o por estrés emocional (como la pérdida de un ser querido).

Pueden ocurrir porque presentan problemas de salud a largo plazo (crónico), como diabetes, cáncer o dolor crónico. E incluso a veces, empiezan sin una razón clara.³⁰

³⁰ Stamateas (2011). *Heridas emocionales: Buenos aires, 1ª edición.*

2.4.2.- Como identificar los problemas emocionales en los estudiantes

Cualquier comportamiento que interfiera con el aprendizaje de un estudiante es un comportamiento problemático. La mayoría de los estudiantes se comportan “mal” de vez en cuando. Directores, docentes, tutores necesitan poder diferenciar los problemas de comportamiento que son parte del desarrollo normal de un estudiante de aquellos que no lo son y señalan un problema que necesitar ser atendido. Algunos docentes no tolera ningunan manifestación de “mal” comportamiento, ni tan siquiera ocasionalmente. Sin embargo, esto no es razonable. Muchas veces estos problemas son propios de los estudiantes (no intencionales) y algunas veces son resultados de problemas de enseñanza, de problemas pasajeros o de problemas emocionales.

Como primer paso debe de tomar al tratar un comportamiento problemático es estudiar la naturaleza del comportamiento. Luego se necesita determinar si el comportamiento es verdadero problema y, si lo es, determinar que se puede hacer al respecto.³¹

2.4.3.- Relación entre los problemas emocionales y el estrés

Somos la suma total de nuestras experiencias, lo que nos hace decir que llevamos grandes cargas de nuestro pasado. Cuando experimentamos estrés o miedo en nuestras vidas, si miramos con atención, descubriremos que la causa en realidad es una memoria. Las emociones que están ligadas a estas memorias es lo que nos afecta en el presente.

El subconsciente asocia una acción o persona en el presente con algo que ocurrió en el pasado. Cuando esto ocurre, las emociones son activadas y se produce el estrés.³²

³¹ Carrasco, M & Barrio, V. (2009). Detección y prevención de problemas psicológicos emociones en el ámbito escolar, Barcelona: cuarta edición.

³² Romance, E. (2012). *Sanación emocional*. España: Editorial punto rojo.

Las emociones pueden ser la causa, o solo en parte, de estados de estrés. Las heridas abiertas en nuestros sentimientos son heridas no cicatrizadas, que nos impiden sentirnos y desenvolvernos bien hasta que no haya sanado.

Desde un punto de vista científico, la palabra estrés es extraña porque indica tanto el estímulo que causa un problema como la respuesta, el problema en sí. Una de sus definiciones es la respuesta del organismo a toda una gama de presiones y exigencias que se ciñen sobre el para que este se adapte a ellas. Así que cualquier cosa puede provocar estrés, pero no tiene por qué hacerlo: depende de si existe resistencia al cambio. El cambio en sí mismo estresante, porque implica que te has de adaptar.

En la actualidad se ha aceptado ampliamente el hecho de que el estrés emocional debilita nuestras defensas frente a la enfermedad o que, como mínimo, influye negativamente en ellas, así como en nuestro equilibrio físico. Otros trastornos relacionados con el estrés emocional son los problemas con la pareja, dislexia etc.

Uno de los procedimientos indicado para extirpar el foco de tensión es convencerse de que no es tan peligroso.

Esto se logra comparándolo con otros que en realidad son más riesgosos y racionalizando el problema lo más posible. Haciendo eso, a veces se descubre que en realidad el peligro no existe o que es mucho menos importante que lo que se creía.

El psicólogo David Pace dice al respecto:

- Hay problemas que en realidad no ofrecen riesgos importantes de angustia, pero muchos lo ven como fuentes probables de estrés y eso ya les provoca inquietud. En otros casos, el problema puede efectivamente causar tensión y lo hace, pero si se lo racionaliza, la tensión cede.³³

³³ Romance, E. (2012). *Sanación emocional*. España: Editorial punto rojo.

Está demostrando que en la medida en que se analiza con mayor profundidad un problema, se ve con menos inquietud el potencial amenazante que encierra. Eso ayuda a aliviar la tensión y, poco a poco, a eliminar el problema como fuente de estrés.

Probablemente el estrés emocional no se la única causa de un problema evidente como el dolor, la fatiga, las incapacidades o las disfunciones. Sin embargo, mientras el componente emocional de un trastorno de la salud no se lleve al nivel consciente, se trate y se cure, ese factor de estrés permanecerá arraigado en la memoria energética del órgano, el musculo o el sistema afectado, convirtiéndose, con frecuencia, en la causa de síntomas reiterativos.

Por ello es tan importante que nos ocupemos de las causas reales y asumamos la responsabilidad de nuestro comportamiento y nuestras reacciones, a fin de alcanzar cambios positivos y duraderos en nuestro estado de salud global.

John Bradshaw, autor estadounidense de un gran número de obras capitales sobre psicología, constata: “nuestro cuerpo arrastra consigo el dolor del niño herido que llevamos dentro”.

Las cuestiones que no hemos esclarecido y que permanecen latentes en nuestro subconsciente se manifiestan en nuestro cuerpo y comportamiento.³⁴

2.5.- Consecuencias del estrés en el estudiante universitario y problemas emocionales.

Si las manifestaciones se presentan en forma frecuente e intensa en el ambiente del individuo, entonces estas manifestaciones se presentaran en el individuo. La manifestación de estrés varía de acuerdo a la persona y puede implicar consecuencias médicas, psicológicas y conductuales.³⁵

³⁴ Romance, E. (2012). *Sanación emocional*. España: Editorial punto rojo.

³⁵ Ordoñez, A. (2008). *Síntomas de agotamiento profesional*, Madrid: editorial médica panamericana.

El impacto de situaciones estresantes sobre el bienestar físico y mental del individuo puede ser substancial o extremo como es el caso del suicidio o arritmias cardíacas.

Los cambios conductuales que pueden presentarse por el aumento de los niveles de estrés, abarcan estados de nerviosismo, decaimiento corporal, tensión física, problemas cardíacos.

A continuación se darán cuáles son las alertas comunes sobre las cuales se puede detectar la existencia del estrés en un estudiante:

Síntomas de agotamiento

Consecuencia que el estrés genera, se conoce como agotamiento, el cual surge cuando la motivación para trabajar no existe, generando señales específicas tales como: sentimiento de frustración, crisis emocionales, retraimientos, problemas de salud, desempeño deficiente, consumo de drogas y alcohol; y en casos extremos en los que dichas señales son desatendidas pueden lograr causar aversión por hacer tareas o realizar actividades de la vida cotidiana (Potter, 1991).

Sin embargo el agotamiento escolar presenta síntomas mucho más específicos tales como:

Emociones negativas

Considerando la existencia de estas como parte de la vida y del trabajo se puede hablar entonces de frustración, ira, depresión, insatisfacción y ansiedad, sin embargo cuando se hacen presentes de manera recurrente la persona presenta una sintomatología de agotamiento convirtiéndose en problemas crónicos y de relaciones interpersonales.³⁶

³⁶ Ordoñez, A. (2008). *Síntomas de agotamiento profesional*, Madrid: editorial médica panamericana.

Problemas interpersonales

El agotamiento puede obstaculizar la forma natural en cómo se llevan a cabo las relaciones interpersonales, de esta manera surgen conflictos, crisis emocionales y muestra una amplia hostilidad. Esto provoca por lógica que el afectado se convierta en una ser insociable, con tendencia a retraerse debido a que la comunicación en los diferentes ámbitos de su vida se encuentra obstaculizada.

Problemas de salud

De igual manera que el agotamiento escolar afecta las relaciones y las emociones del individuo, provoca una disminución en su energía por lo que es más propenso a padecimientos menores, como resfriados, dolores de cabeza, insomnio y dolores de espalda, sensaciones generales de cansancio y de inmovilidad.

Disminución del rendimiento

Como ha podido observarse los puntos anteriores afectan de manera personal y profunda al individuo como resultado del agotamiento, y de igual forma se encuentran entrelazados de manera tal que el primero es condicionante del segundo y así de forma sucesiva.

Lo anterior afecta el rendimiento, al provocar que la persona se sienta aburrida, incapaz de emocionarse en proyectos de su trabajo. Además de que desde un punto de vista de evaluación personal el individuo puede observar que es más difícil su concentración en proyectos. Todo eso como es lógico afecta la eficiencia y reduce la calidad de respuesta alterando el rendimiento.

Abuso de ciertas sustancias

Como un camino para la superación de los problemas acaecidos por el agotamiento, la presión constante que se desarrolla con la disminución del rendimiento,³⁷

³⁷ Ordoñez, A. (2008). *Síntomas de agotamiento profesional*, Madrid: editorial médica panamericana.

la persona tiende a aumentar o disminuir el consumo de sus alimentos, incremente también el consumo de alcohol, café, y nicotina.

Sentimientos de vacío

Aumentan las ideas de tipo mediocre tales como “y que” y “porque preocuparse”. Lo anterior es común entre quienes sufren de agotamiento y sin embargo en un principio fueron participantes entusiastas. Para ellos el trabajo deja de tener sentido.

Rendimiento escolar

El rendimiento escolar o de los estudiantes en general se encuentra relacionado a determinados modelos, mismos que sientan las bases para lograr una comprensión más amplia del sujeto y sus necesidades (Rodriguez, 1982).³⁸

2.5.1.- Afrontación

El afrontamiento es entendido entonces, como los esfuerzos cognoscitivos y conductuales que se desarrollan para manejar el estrés y reducir las tensiones causadas por las situaciones aversivas, tanto internas como externas, que las personas enfrentan en el curso de la vida diaria (Lazarus, 2000). El afrontamiento tiene dos funciones principales: manipular o alterar el problema con el entorno causante de perturbación (afrontamiento dirigido al problema), o bien, regular la respuesta emocional que aparece como consecuencia (afrontamiento dirigido a la emoción). Ambos afrontamientos se influyen mutuamente y pueden potenciarse o interferir entre sí. Seguidamente, los autores han propuesto tres tipos de evaluación cognitiva: evaluación primaria, evaluación secundaria y reevaluación.³⁹

³⁸ Ordoñez, A. (2008). *Síntomas de agotamiento profesional*, Madrid: editorial médica panamericana.

³⁹ Barra, E., Cerna, R., Kramm, D. & Vélez, V. (2004). Problemas de salud, estrés, afrontamiento, depresión y apoyo social en adolescentes. *Terapia Psicológica*.

En la primera solamente las situaciones evaluadas como estresantes son las que implican cambio. Éstas pueden ser de tres tipos: de daño o pérdida, de amenaza y de desafío.

Daño o pérdida se refiere a aquellos casos en que un individuo ha recibido un perjuicio (por ejemplo, la pérdida de un ser querido o la presencia de una enfermedad crónica).

Amenaza está relacionada con aquellos casos en los que se prevén daños o pérdidas, aunque éstos no han ocurrido y se pueden tratar de solucionarlos o afrontarlos de manera anticipada, y desafío implica la revisión anticipada de situaciones de daño o pérdida, como la amenaza, pero a diferencia de ésta se acompaña de la valoración de que existen fuerzas o habilidades suficientes para afrontarlas con éxito y obtener ganancias.

La evaluación secundaria se refiere al análisis que el sujeto hace de las conductas, los recursos o las habilidades de las cuales se dispone para enfrentar la situación. Cuando la evaluación encuentra que no los hay o que son insuficientes, se desencadena la respuesta de estrés (psicofisiológica y emocional), además de las categorías de evaluación expuestas; por eso es fundamental considerar otras dos clases: la percepción de anticipación y la percepción de control de la situación. Este último se refiere a que el sujeto descubra que una situación depende de él y la puede manejar con los recursos de que dispone. La anticipación, por su parte, es prepararse para un suceso, junto con su carácter positivo o negativo, deseable o no deseable. Estos dos factores son fundamentales en el estrés, puesto que se ha encontrado que los sucesos percibidos como incontrolables o impredecibles, son los que tienen impacto sobre la salud (Sandín, 1999).

Finalmente en la selección de las respuestas, el organismo selecciona las posibles a las demandas percibidas y decide cuáles debe utilizar.⁴⁰

⁴⁰ Barra, E., Cerna, R., Kramm, D. & Vélez, V. (2004). Problemas de salud, estrés, afrontamiento, depresión y apoyo social en adolescentes. *Terapia Psicológica*.

Según Barra, Cerna, Kramm y Vélez (2004) los estados emocionales pueden influir en la salud mediante efectos directos en el funcionamiento fisiológico, en el reconocimiento de síntomas, en la búsqueda de atención médica, en la involucración de conductas saludables y no saludables como en estrategias de regulación emocional y en la percepción de apoyo social. En general, los estados de ánimo negativos, especialmente si son intensos y/o prolongados, hacen al individuo más vulnerable a diferentes enfermedades infecciosas, incrementan la percepción y reportes de síntomas, disminuyen la predisposición a buscar atención médica oportuna, inducen conductas no saludables como fumar o ingerir alcohol y pueden afectar tanto la recepción como la percepción de apoyo social. Esto permitiría explicar que el pesimismo y ánimo depresivo, se asocian con un mayor efecto negativo del estrés sobre la salud.⁴¹

2.5.2.- Educar emocionalmente

“La habilidad de hacer una pausa y no actuar por el primer impulso se ha vuelto aprendizaje crucial en la vida diaria”.

Daniel Goleman

Los adultos significativos tienen como misión educar las emociones de los niños para que desarrollen una temprana autorregulación emocional, aprendan a ser reflexivos, incorporen gradualmente un corpus valórico, se hagan cargo de modo responsable de las consecuencias de sus acciones y construyan el carácter.⁴²

⁴¹ Barra, E., Cerna, R., Kramm, D. & Vélez, V. (2004). Problemas de salud, estrés, afrontamiento, depresión y apoyo social en adolescentes. *Terapia Psicológica*.

La educación de las emociones y del carácter del niño es una tarea exigente para el adulto; precisa tiempo, paciencia, creatividad, flexibilidad, ternura, convicciones, un mínimo conocimiento de la niñez y de la adolescencia como etapas del ciclo de la vida y, en lo posible, algún grado de cultura y sabiduría de vida. Pero, por encima de todo, exige que el adulto que guía al niño haya contado en su propia infancia con un buen educador emocional.

Para ser un buen educador emocional es indispensable poseer un conocimiento intuitivo o científico de las tareas del desarrollo infantojuvenil, denominadas "tareas de cumplimiento". Se trata de objetivos que se deben alcanzar a determinada edad para acceder a una siguiente etapa de desarrollo sobre una plataforma suficientemente sólida. Constituyen dimensiones del crecimiento cognitivo, emocional y social de los niños y son relativamente universales, es decir, trascienden las diferencias culturales, étnicas, geográficas e incluso históricas.

En otras palabras, durante los primeros veinte años de la vida, niños y adolescentes deben cumplir de modo sucesivo ciertas tareas para crecer como personas y acceder a la próxima etapa de desarrollo.

Cada etapa madurativa tiene su sello personal en cuanto a la naturaleza de las tareas por cumplir. Así, en el plano emocional y social, un bebé debe aprender a confiar en sus seres más cercanos y, a través de ellos, en el ser humano.

Es una confianza básica, fundamental para las vinculaciones. Un preescolar tiene que aprender a regular internamente su temperamento, adquirir las primeras nociones de autonomía, fortalecer su confianza básica y aprehender el mundo a través de la experiencia directa y concreta. Un púber debe aprender a ser reflexivo y un adolescente, a hacerse cargo de sí mismo.

La educación emocional exige objetividad, una suerte de corte de energía contrariedades de la existencia y nuestro papel de formadores de niños.⁴³

43 Goleman, D. (1997). *La salud emocional*. España: Robinbook

Es indudable que dicha separación es imposible; cada una de nuestras conductas está teñida por fenómenos afectivos inconscientes y, por lo tanto, imposibles de controlar.

Pero los adultos poseemos la capacidad de programar nuestras conductas desde la reflexión, lo cual nos permite una razonable e imprescindible neutralidad.

2.5.2.- Bienestar psicológico emocional

Una aportación importante de nuestra investigación es la medida del bienestar Psicológico de los estudiantes, es importante tener presente que el bienestar psicológico puede y debe ser estudiado teniendo en cuenta diferentes niveles de integración de los comportamientos humanos.

Es importante saber que las relaciones interpersonales son, en ocasiones, fuente de sufrimiento y malestar. Sin embargo, lo que ha puesto de manifiesto la investigación hasta el momento es que las relaciones están estrechamente vinculadas con el bienestar de las personas.

Como veremos también más adelante al hablar de soledad, esta ha aparecido relacionada con numerosos aspectos negativos, como depresión, baja autoestima y falta de habilidades sociales, entre otros.

Una línea de investigación ha mostrado que existe una clara relación entre los niveles de integración social de las personas, tal y como vienen indicados por el número de amigos, familiares y vecinos que tienen frecuencia de contacto social, y menor riesgo de mortalidad, mayor longevidad, y una mejor salud, tanto si se considera esta en general (cohen,1988).⁴⁴

⁴⁴ Gil-Roales, J. (2004). *Psicología de la salud: Aproximación histórica, conceptual y aplicaciones*.

Madrid: Pirámide.

Durante mucho tiempo se creyó que el bienestar psicológico estaba relacionado sólo con variables objetivas como la apariencia física y la inteligencia, pero hoy se sabe que está más vinculado con otras de nivel individual y subjetivo. Así, diferentes estudios han resaltado que aquellos individuos más felices y satisfechos sufren menor malestar, tienen mejores apreciaciones personales, un mejor dominio del entorno y un manejo de los vínculos interpersonales más saludable, y consideran que el bienestar se operacionaliza fácilmente a través de los índices de afecto positivo o negativo, o de las escalas unidimensionales de satisfacción, ignorando la adjudicación de significados de los actos humanos, tales como el sentido de orden o la coherencia en la existencia personal.

Diener 1994 sostiene que en la investigación científico-académica se evita referirse al término “felicidad” por sus usos diversos a nivel popular. La autora comenta que el bienestar psicológico son componentes estables y cambiantes al mismo tiempo. La valoración de los eventos vitales se modifica en función del afecto negativo y positivo predominante.

El bienestar psicológico es estable a largo plazo, pero experimenta variaciones circunstanciales en función de los afectos predominantes.

Reconoce tres características: subjetividad, presencia de indicadores positivos y no solo la ausencia de factores negativos, y una valoración global de la vida.

Un alto bienestar depende de una apreciación positiva de aquélla que perdura a lo largo del tiempo, y el bajo bienestar depende del desajuste entre expectativas y logros.

- Veenhoven (1991), define al bienestar psicológico como el grado en el que un individuo juzga globalmente su vida en términos favorables.⁴⁵

⁴⁵ Gil-Roales, J. (2004). *Psicología de la salud: Aproximación histórica, conceptual y aplicaciones*. Madrid: Pirámide.

- Andrews y Withey (1976), Definen al bienestar subjetivo tomando en cuenta los aspectos cognitivos y los afectivos (afecto positivo y negativo).
- García y González (2000), el bienestar psicológico se diferencia claramente de la calidad de vida. De hecho, ésta incluye el concepto de bienestar, puesto que implica una interacción bastante compleja entre factores objetivos ligados a condiciones externas de tipo económico sociopolítico, cultural y ambiental, mientras que el bienestar está signado por la autovaloración vital que hace la persona en función de su nivel individual de satisfacción.

Ryff (1989) Critica los estudios clásicos sobre satisfacción; ya que en general, considera el bienestar psicológico como la ausencia de malestar o de trastornos psicológicos, ignorando las teorías sobre la autorrealización y el ciclo vital. En este sentido, la autora plantea serias dudas sobre la unidimensionalidad del concepto del bienestar psicológico, señalando su multidimensionalidad.

Roales, G. (2004) La salud y el bienestar, conceptos relacionados con la calidad de vida, son afectados cuando aparece una enfermedad crónica, ya que el paciente puede experimentar desmejoramiento de las actividades diarias y el progresivo o permanente acortamiento de las propias posibilidades, afectando así mismo al autoconcepto, el sentido de vida y provocando estados depresivos.⁴⁶

⁴⁶ Gil-Roales, J. (2004). *Psicología de la salud: Aproximación histórica, conceptual y aplicaciones*. Madrid: Pirámide.

CAPITULO III: METODOLOGÍA

3.1.- Instituto Tecnológico Superior de Las Choapas

El Instituto Tecnológico Superior de las Choapas, es una institución de calidad, con la misión de formar profesionistas e investigadores de excelencia y capacidad para hacer frente a los grandes retos del desarrollo humano, que permitan el avance del conocimiento científico y desarrollo tecnológico colaborando con los sectores sociales, públicos y privados para consolidar la calidad de vida de la comunidad. Y la Visión de ser uno de los pilares fundamentales del desarrollo sostenido, sustentable y equitativo de la nación.

Asi mismo ser una institución educativa de calidad comprometida a satisfacer las necesidades de la sociedad formando profesionistas de excelencia para enfrentar los retos de la globalización y que se esfuercen por llevar el liderazgo tecnológico y científico, esto con una base docente acorde a las épocas actuales y futuras.

La institución cuenta con alrededor de 1200 alumnos de las 10 carreras que ofrece el instituto como: Ingeniería Civil, Ingeniería Petrolera, Ingeniería Industrial, Ingeniería Forestal, Ingeniería en Industrias Alimentarias, Ingeniería Electromecánica, Ingeniería Electrónica, Ingeniería en Sistemas Computacionales, Ingeniería en Gestión Empresarial.

3.1.1- Población

En el Instituto Tecnológico Superior de la Ciudad de las Choapas, Veracruz, población de 60 alumnos que asisten a consulta psicológica.

3.2- Muestra

El grupo de estudio son 20 estudiantes mixtos, de un rango de edad de 19 a 21 años, de diferentes carreras que asisten a consulta psicológica en el Instituto Tecnológico Superior de Las Choapas (ITSCH), los alumnos seleccionados para esta investigación fueron por medio de una entrevista, para aserciorar la respuesta de los mismos, se aplicaran distintas pruebas psicologicas 2 proyectivas, 2 psicométricas y 1 de personalidad de manera individual a los alumnos seleccionados .

3.3.- Enfoque

La investigación cualitativa es una aproximación sistémica que permite describir las experiencias de la vida y darles significado. Su objetivo es ver los acontecimientos, acciones, normas, valores, etc. desde la perspectiva de la persona que está siendo estudiada, por tanto, hay que tomar la perspectiva del sujeto. Es útil para entender las experiencias humanas como sentir dolor, sentirse curado, la impotencia o el confort.

En la investigación cualitativa, se hace la distinción entre los significados impuestos por el investigador y los generados por los investigados, teniendo especial importancia las percepciones, motivaciones y demás, de los propios sujetos de análisis, que se convierten en las bases de las conclusiones analíticas.

Se trabajó con el enfoque cualitativo, identificando la realidad en la que están pasando los jóvenes de hoy en día, así mismo observando los comportamientos y las manifestaciones del estudiante mediante la entrevista y las pruebas aplicadas.

La recolección de datos obtenidos consistió en obtener, las emociones y el estrés de acuerdo a las experiencias, mediante pruebas proyectivas, de personalidad y psicométricas, por lo que no son análisis estadísticos y todas las pruebas tuvieron un proceso de interpretación.

3.4.- Métodos usados en la investigación

La estrategia de metodología que se utilizó en esta investigación son las siguientes:

3.4.1- Metodo descriptivo

se recolectaron datos donde se evaluó el comportamiento, estrés, tipos de problemas emocionales y sentimientos que expresan en cada una de las pruebas aplicadas a los estudiantes.

3.4.2- Metodo observacional

La observación es la que realiza cualquier persona de acuerdo a sus necesidades, este tipo de observación estuvo presente en la investigación porque mediante la aplicación de las pruebas proyectivas y la entrevista se recopiló información de eventos que ocurrieron en su ambiente natural.

3.4.3- Metodo Analítico

Ayuda a buscar una teoría y posteriormente encontrar información complementaria, así como desglosarla empezando de lo general a lo particular, cuidando examinar más a fondo la relación entre el estrés y los problemas emocionales.

Va de lo concreto a lo abstracto, eso quiere decir que primero se trabajó con la información adquirida revelada en la investigación y posteriormente, se pudo pensar en otras razones para relacionar el estrés y los problemas emocionales.

3.4.4- Método correlacionar

Este consiste en la búsqueda de algún tipo de relación entre dos o más variables, es decir, características o conceptos similares dentro del fenómeno.

3.5.- Pruebas proyectivas

Los test proyectivos son aquellos que permiten llegar fácilmente al inconsciente, debido a que el sujeto desconoce qué aspecto de su personalidad están evaluando y, por tanto, no puede controlar las respuestas de forma consciente. Estos test son muy complejos de tratar y son muy diferentes unos de otros.

Aportan datos sobre la forma de procesar la información de las personas, sobre aspectos de la personalidad, pensamientos, percepciones, emociones, etc.

3.5.1.- Test de H-T-P (árbol, casa, persona)

El test de la casa/árbol/persona es un test proyectivo basado en la técnica gráfica del dibujo, a través del cual podemos realizar una evaluación global de la personalidad de la persona, su estado de ánimo, emocional, etc.

El creador de dicho test fue John Buck (Psicólogo norteamericano) en el año 1947 teniendo como antigüedad 69 años e incluyó en el H.T.P por lo menos dos pasos:

- Primero: No verbal, poco estructurado y creativo. Es el momento de dibujar.
- Segundo: Un cuestionario estructurado en relación a lo que individuo dibujo. Se suele también hacer que el sujeto cuente una historia breve que incluya los tres dibujos; la casa, el árbol y la persona.

La realización de dibujos es una forma de lenguaje simbólico que ayuda a expresar de manera bastante inconsciente los rasgos más íntimos de nuestra personalidad.

Con los dibujos recreamos cuál es la manera de vernos a nosotros mismos, así como la forma que verdaderamente nos gustaría ser. Cada dibujo constituye un autorretrato proyectivo a diferente nivel: con el dibujo de la persona realizamos una autoimagen muy cercana a la conciencia, incluyendo los mecanismos de defensa que utilizamos en la vida cotidiana. En el de la casa proyectamos nuestra situación familiar y en el del árbol el concepto más profundo de nuestro Yo.

Es un test muy valioso por el hecho de poder aplicarse a personas de todas las edades, desde niños a adultos.

Para poder aplicar este test necesitamos cuidar el lugar donde vayamos a pasarlo: sin distracciones, que el paciente esté cómodo, se necesitan tantos folios como dibujos se vaya a pedir, una goma y un lapicero. En mi caso, suelo pedir cuatro dibujos: casa, árbol, persona y persona del sexo contrario a la dibujada.

El tiempo para aplicar esta prueba suele estar entre los 30 y 90 minutos, esto va a depender del dibujante como del número de dibujos que el psicólogo le pida.

Literalmente y sacado del manual, la indicación que se le da al paciente es “Haga el dibujo de una casa. Puede dibujar el tipo de casa que desee y haga lo mejor que puede. Puede borrar cuántas veces quiera. Puede tomar todo el tiempo que necesite. Solamente esmérese”. Ésta es la consigna orientativa que da el manual, creo que basándonos en ella cada uno debe de encontrar aquella con la que se

sienta más cómodo y transcribirla en su propio lenguaje; esta misma consigna servirá para el resto de dibujos.

Desde el primer momento, el psicólogo tomará nota del tiempo que tarda, si gira el papel y de los elementos que va dibujando poco a poco. Una vez que lo termine, se le dice que cuente la historia de esa casa, o bien, se hacen las preguntas pertinentes en base al manual. Después, se retira el papel y se le tiende otro para que haga el siguiente dibujo.

3.5.2.- Test de Machover

El test de la figura humana, o test de Machover, es una prueba gráfica que representa ciertos rasgos para diagnosticar mejor la personalidad en los procesos de selección de personal (también en otros tanto en adultos como en niños). Es uno de los test más utilizados para evaluar la personalidad total de las personas.

Por medio de la figura humana, en la que se basa este test proyectivo, la personalidad es capaz de proyectar una gran cantidad de rasgos significativos para un correcto diagnóstico de la persona. Para los entrevistados es muy sencillo realizar este test, por su fácil aplicación, aunque para los reclutadores la interpretación debe ser realizada con profesionalidad y cuidado.

Se aplica con papel blanco sin rayas, lápiz y goma de borrar para hacer la prueba. Se pide al entrevistado que dibuje a una persona, y después se le siguen dando instrucciones para que dibuje. Si la persona no ha dibujado cierta parte del cuerpo, se le ha de decir que debe hacerlo, y si se resiste hay que preguntar por qué. Hay que dejar bien claro que no se valoran las capacidades artísticas o de dibujo de la persona sino otros aspectos. Antes del test se han de solicitar datos, y mientras se realiza se pueden ir haciendo observaciones (como tiempo aproximado) en una hoja.

3.6.- Pruebas proyectivas

Las pruebas psicométricas son las encargadas de medir cualidades psíquicas del individuo, las hay de varios tipos: de medición de inteligencia (que tanto cotejan edad mental y edad cronológica), rasgos de personalidad (como tiendes a reaccionar), factores de personalidad (cotidianamente como te comportas), proyectivas (que es lo que subconscientemente deseas) y varios tipos más. Son una herramienta tanto para conocer su vida, estado emocional, intelectual e inclusive si existe alguna anomalía en su funcionamiento cerebral o simplemente para ubicarnos en su forma de pensar.

Los test Psicométricos permiten la evaluación psicológica o psicométrica de los candidatos, evalúa las aptitudes de las personas (rasgos innatos) y que cuando son descubiertos pueden ser transformados en habilidades o capacidades personales como habilidad numérica, habilidad verbal, habilidad manual, etc.

3.6.1.- Test de personalidad (16 FP)

Este es un cuestionario de sus actitudes. Lo que hace o lo que piensa acerca de ciertas situaciones. Las personas piensan de una manera u otra. Por lo tanto, NO existen respuestas “correctas” o “incorrectas” a las preguntas de este formulario.

Marque las contestaciones a estas preguntas de ensayo en la “Hoja de respuestas 16 FP”.

Se ofrecen tres posibles respuestas para cada pregunta, que usted debe contestar colocando una X en la correspondiente casilla de la “Hoja de respuestas”. Solamente debe marcar la respuesta en el centro, “B”, cuando le sea imposible decir “SI” o “NO”.

3.6.2.- Escala de Hamilton

La escala de valoración de Hamilton para la evaluación de la depresión (Hamilton depresión rating scale (HDRS)) es una escala, heteroaplicada, diseñada para ser utilizada en pacientes diagnosticados previamente de depresión, con el objetivo de evaluar cuantitativamente la gravedad de los síntomas y valorar los cambios del paciente deprimido. Se valora de acuerdo con la información obtenida en la entrevista clínica y acepta información complementaria de otras fuentes secundarias.

3.6.3.- Inventario IDARE

Dos escalas separadas de autoevaluación para medir dos dimensiones distintas de la ansiedad: (1) ansiedad-rasgo y (2) ansiedad-estado.

La Escala A-Rasgo de la ansiedad consiste en 20 afirmaciones en las que se pide al sujeto describir como se sienten generalmente. La Escala A-Estado también consiste en 20 afirmaciones pero las instrucciones requieren que los sujetos indiquen cómo se siente en un momento dado.

3.6.4- Técnicas de investigación

3.6.5- Entrevista

La entrevista tuvo una duración máxima de 20 minutos, es un método que no solamente se mantiene en la observación de los fenómenos superficiales que acontece a una persona, sino que tiene la capacidad de penetrar en la intimidad del sujeto para saber su pensamiento y sentir. Así mismo, la entrevista es la más utilizada en la investigación cualitativa. Se realizó una entrevista estructurada para profundizar en los temas relevantes de la investigación.

CAPITULO IV: RESULTADOS

4.1.- Análisis de resultados

Estrés

Al evaluar las pruebas de vulnerabilidad al estrés en el grupo de estudio, se distingue la presencia de estrés en los estudiantes, solo 2 participantes en las investigaciones resultó ser no vulnerable, mientras que los 18 alumnos restantes fueron vulnerables. Sin embargo, al comparar las pruebas proyectivas se observaron diferencias significativas, donde se notaba que a los dos participantes no vulnerables al estrés, se distinguía la presencia de estrés.

Emocional

La aplicación de IDARE evidencio que la ansiedad resultó ser el indicador que más caracterizó el funcionamiento emocional de los estudiantes, se observó en la escala de ansiedad, rasgo, niveles que oscilan entre alto y medio.

El objetivo de este estudio era confirmar si la causa de estrés era por los problemas emocionales en los estudiantes del instituto tecnológico superior de las Choapas. Los resultados del análisis permiten, a partir de los datos expuestos, validar la hipótesis planteada, por lo que se puede afirmar que la mayoría de los estudiantes que fueron evaluados la causa del estrés son los problemas emocionales. Dichas dimensiones son: Problemas de pareja, con los padres, hermanos, abandono de los padres, familiares, violaciones, traumas, etc. Se puede afirmar que el modelo propuesto es consistente con los datos empíricos obtenidos de la muestra de trabajo, por lo que el sistema de relaciones que se postuló como hipótesis en el modelo representa una explicación pausada del fenómeno objeto de estudio: el estrés emocional para controlar la intensidad con la que los estudiantes lo perciben y de esta forma incidir en dos aspectos fundamentales durante el desarrollo de sus estudios: el bienestar psicológico emocional y el rendimiento académico.

4.2.- Interpretación

SUJETO 1

Estudiante de 21 años de edad al ser cuestionada acerca de su estrés y los problemas emocionales, comento que se encontraba bajo mucho estrés por las cuestiones escolares, las pruebas revelaron que la estudiante presenta estrés, y se encuentra en un hogar con mucha tensión y falta de afecto, ya que sus padres son poco afectuosos con ella y por lo tal hay sentimientos de rechazo, necesidad de seguridad, y miedo.

SUJETO 2

Estudiante de 21 años de edad, revelo tensión y estrés algunas veces debido a problemas económicos en la familia, padres muy estrictos, y falta de afecto en el hogar, inseguridad en si misma por problemas de acné y le provoca tener pobre estimación de sí misma y sentimientos de inferioridad. En casa hay un ambiente restrictivo, por lo que en base a estos problemas ha causado una inestabilidad emocional.

SUJETO 3

Estudiante de 20 años de edad, relata tiene muchos problemas emocionales ya que de pequeña fue abusada por su tío, por lo que no le permite sentirse bien consigo misma, también comenta que su papa no la quiere por lo siente rechazo y necesidad de afecto, así como también presenta en la prueba tensión, un nivel de ansiedad alto debido a la presión que tiene en casa por su papa para sacar buenas calificaciones en la escuela y a algunas materia no comprende.

SUJETO 4

Estudiante de 21 años de edad, revelo que hay ambiente restrictivo, falta de afecto en el hogar, debido a que los padres están pasando por una situación de divorcio por lo que causa en el estudiante tensión, frustración, estrés y ansiedad ya que debido a esos problemas en la familia está reprobando algunas materias y no se siente estable emocionalmente ya que son muchos los problemas que le están pasando.

SUJETO 5

Estudiante de 19 años de edad, revelo tensión debido a cuestiones económicas, incertidumbre ya que por la misma cuestión económica, está por abandonar la carrera porque no tiene apoyo de sus padres ya que tienen problemas de alcoholismo, le hace falta afecto, ella ha crecido con sus padres pero no le han dado la educación que debería y ha tenido muchos problemas porque es una persona agresiva e inmadura y considera que no tiene una estabilidad emocional.

SUJETO 6

Estudiante de 20 años de edad, revelo a través de la entrevista que en casa no le dan la importancia que quisiera y que sus papas son muy estrictos, por lo que en las pruebas revelo falta de afecto, ella dijo haber estado muy cansada, ya que tenía mucha tarea y exámenes que presentar, por lo que en las pruebas dieron como resultado tensión, ansiedad, frustración y un nivel de ansiedad muy alto esto debido a tanta presión en casa y en la escuela. Así mismo comenta que es una persona muy aislada, insegura de sí misma.

SUJETO 7

Estudiante de 19 años de edad revelo falta de afecto en el hogar ya que en casa no le prestan la suficiente atención, ella comenta de un tiempo para acá han tenido muchos problemas en casa y que antes no era así porque lo que ha provocado en ella mucha presión, estrés, tensión, ansiedad. Así mismo ha tenido problemas sociales ya que es muy insegura y le da mucha pena socializar con demás

personas y este ha causado una inestabilidad emocional ya que muchas veces siente que se siente solo.

SUJETO 8

Estudiante de 19 años de edad revelo tensión, ambiente restrictivo, falta de afecto en el hogar, rechazo, inadecuación, debido a que ha crecido con sus abuelos y ellos lo han educado diferente, por lo que comenta haber pasado una vida de pequeño muy difícil, por la falta de sus padres y tiene necesidad de seguridad, comenta que él es de las personas que se estresa mucho, y también se estresa porque tiene que estar pendiente de sus abuelos y tiene miedo de quedarse solo. En la prueba de estrés revelo estresarse algunas veces y un nivel de ansiedad medio.

SUJETO 9

Estudiante de 20 años de edad durante la entrevista dijo ser una persona insegura, y que está descontento por la carrera que está estudiando, y que todavía no se adapta con sus compañeros, revelo que es una persona que padece de tensión, ansiedad y es agresivo. y tiene un trauma. Así mismo se evaluó un nivel de ansiedad alto e inestabilidad emocional.

SUJETO 10

Estudiante de 21 años de edad comenta en la entrevista tener problemas con la madre ya en casa vive su padrastro y él ha tratado de abusar de ella, y la madre no le cree, está pensando irse de su casa y ha provocado que ella no se concentre en la escuela, siente que su mamá no la quiere. En las pruebas revela tensión, indecisión, ansiedad, preocupación sexual, falta de afecto en el hogar, miedo e inseguridad e inestabilidad emocional debido a los problemas en casa.

SUJETO 11

Estudiante de 18 años comenta en la entrevista que tiene muchos problemas y que no sabe qué hacer, por lo que en las pruebas revelo que presenta estrés, ansiedad y tensión debido a los problemas que tiene con su pareja, ya que sufre de maltrato físico y verbal.

SUJETO 12

Estudiante de 18 años en la entrevista comento que tiene muchas preocupaciones, problemas en casa ya que se encarga de su abuela y el dinero no les alcanza, y en la escuela le es difícil a veces ir porque gasta en pasajes, por lo que se siente presionada por los maestros, siente necesidad de afecto, y presenta en la prueba un nivel de ansiedad alto.

SUJETO 13

Estudiante de 22 años de edad revelo en las pruebas y coinciden con las pruebas que tiene necesidad de afecto por parte de sus padres, problemas sexuales, algunas veces quiere quitarse la vida porque no le gusta sentirse solo, es bisexual y no le cuesta aceptarlo, estos problemas le han causado estar durante el día tenso, presionado por la familia.

SUJETO 14

Estudiante de 20 años comenta durante la entrevista que se siente muy estresado, y es debido que tiene problemas con su novia y ella es muy celosa, él comenta que algunas veces su estado de ánimo es inestable, y a veces tiende a ser muy agresivo y no encuentra el motivo por lo que es así y que en casa se siente muy a gusto, tiene buena relación con sus padres y hermanos. En las pruebas revela nivel de ansiedad alto, estrés raramente.

SUJETO 15

Estudiante de 19 años de edad revelo estar en un ambiente restrictivo ya que sus padres son muy estrictos y tiene falta de afecto, es una persona muy inseguridad debido a que en sus experiencias le han fallado, esto ha provocado una frustración.

SUJETO 16

Estudiante de 19 años de edad revelo en las pruebas un trauma, miedo, debido a que de pequeño su papa tomaba mucho y le pegaba, y su papa es muy estricto y no quiere fallarle a su papa en las calificaciones, pero algunas veces se siente muy estresado porque no le entiende a algunas materias.

SUJETO 17

Estudiante de 22 años de edad revelo en las pruebas ansiedad, inestabilidad emocional debido a que en casa sus padres tienen muchos problemas, tanto económicos, y también familiares, estos problemas causan tensión y no permiten que se desenvuelva en el ámbito escolar y social.

SUJETO 18

Estudiante de 21 años de edad revelo en las pruebas inseguridad, tensión, y conflictos, se debe a que tiene problemas sociales y en su personalidad ya que es una persona muy arrogante, y por su mismo comportamiento, sus amigos lo rechazan, también en la familia, es una persona muy inmadura.

SUJETO 19

Estudiante de 21 años de edad revelo en las pruebas inseguridad, aislamiento, preocupación por sí mismo, falta de afecto en el hogar, presenta problemas sociales, es una persona que no se sabe desenvolver, se aísla de sus

compañeros y amigos, todo el tiempo está solo, y esto causa tensión y se siente cada vez ansioso porque siente que no tiene amigos.

SUJETO 20

Estudiante de 23 años de edad revelo inseguridad, ansiedad, conflicto, debido a que en casa no le prestan la atención debida por parte de sus padres, y desde que comenzó a consumir alcohol ha cambiado su comportamiento comenzó a ser agresivo, a tener mal humor con sus papas, descuido su aspecto físico, y no se siente bien en ningún lado, lo que muestra en la prueba inestabilidad emocional.

4.3.- Conclusión

El estrés es un trastorno que causa daños psicológicos en la mayoría de las personas, puede ser generado por aspectos emocionales o espirituales.

La siguiente investigación que se ha desarrollado dentro del marco teórico del estrés Lazarus y Folkman (1986) definen el estrés como una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por este como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar. En esta definición entran en juego la valoración de la situación y su afrontamiento. Sin embargo, si se introduce la emoción como un factor más, es posible aportar en cada caso información sobre el modo en que el sujeto valora el suceso y la forma en que lo maneja.

Entre las principales conclusiones a las que se llegó en esta investigación fueron: En algunos casos el nivel de estrés es causado por problemas emocionales, lo que incide negativamente en el desempeño personal y académico del alumno. Se recomienda disminuir en lo posible el estrés producido por factores emocionales a través de la implementación de talleres vivenciales y mejora de calidad de vida por medio de terapias psicológicas.

Así mismo es importante mencionar que todos pasamos por etapas de estrés, los eventos que provocan el estrés cubren una variedad de situaciones, pero puede ser controlada por medio de terapia psicológica para deducir los niveles de ansiedad que le causan los problemas emocionales.

Al afectar el comportamiento humano, el estrés puede producir una mayor intensidad en nuestras tareas y por lo tanto potenciar la creatividad y éxito en nuestra rutina diaria. Aunque de manera contraria puede también perjudicar nuestra salud, relaciones personales, familiares y rendimiento.

a través del análisis de la investigación se determinó que los factores mas relevantes son los problemas emocionales provocando estrés en los estudiantes del tecnológico superior de Las Choapas ya que inciden en el desempeño personal, familiar y academico.

Esta investigación da pie a futuras lineas de investigación que pueden complementar y enriquecer este estudio en el contexto de aplicar este conocimiento a la instituciones.

En primer estancia dado que la institución cuenta con el personal adecuado para aportar a la mejora de cada uno de los alumnos con dichas necesidades.

Se espera que dentro del modelo educativo del Instituto Tecnológico Superior de Las Choapas, se pueda aplicar la propuesta, para seguir detectando más irregularidades académicas o personales en los estudiantes, y ser canalizados al área de psicología y por ultimo que cada uno de los estudiantes que participaron, logren que su vida se vea plena de sentido, derivada de una existencia útil como seres humanos y profesionistas, que transformen la realidad con los valores que cada uno posea en lo individual y podran confirmar en un día no muy lejano, que todas sus metas puedan realizarse si se lo proponen.

Y como dice anteriormente en los textos, que los procesos cognoscitivos, emocionales y conductuales influyen en la forma como se enfrenta y maneja un evento. Lo que hace la diferencia es la forma en la que cada persona afronta las diferentes situaciones, teniendo en cuenta sus características individuales y la naturaleza del medio; la evaluación cognitiva es la que finalmente determina que una relación individuo-ambiente resulte estresante o no.⁴⁷

Finalmente, hay que contemplar que para realizar un analisis, se sugiere un diagnostico particular para establecer estrategias que mejoren el bienestar de los alumnos y solucionar sus problemas especificamente.

⁴⁷ Benjamin, S. (2000). *El estrés ¿Qué es?*, Argentina: Primera edición, 1990

4.4.- Propuesta

En la propuesta de intervención expuesta en la investigación se toma como núcleo central esta línea de prevención, es decir, se dan pautas individuales para prevenir el estrés y de la misma manera abordar la parte emocional.

Se propone elaborar un taller de estrés mediante estrategias que permitan gestionar adecuadamente el estrés y los problemas emocionales.

Se realizará en el Instituto Tecnológico Superior de Las Choapas donde los beneficiados serán alumnos del instituto, en la Ciudad de Las Choapas, Veracruz. Con una duración del taller de aproximadamente 4 hrs.

En la que se requirieran material didáctico para la elaboración del taller como: bocinas, música, micrófono, dos mesas

Lápiz o lapicero, Plumones, colores, hojas blancas, papel bond, paleta, toalla grande, almohada, raqueta, velas antiderrapante, aceite para masaje, botella vacía de 600 ml,

A partir de la metodología investigada empleada se constató un predominio de altos niveles de estrés y problemas emocionales en los estudiantes del Instituto Tecnológico Superior de Las Choapas. Estos resultados al ser comparados con varias pruebas, se pudo observar que la puntuación media del estrés fue sumamente significativa, este factor revela la presencia de problemas emocionales, factor de riesgo en el estilo de vida que de alguna manera influyen en el bienestar psicológico, físico y de salud de los estudiantes. En la cual, no se ha aplicado ningún tipo de estrategias para gestionar adecuadamente los posibles riesgos asociados al estrés en el Instituto Tecnológico Superior de Las Choapas.

A continuación se presentará la descripción de actividades a desarrollar: En el taller se abordarán diversas técnicas que nos permitirán detectar el estrés que presentan cada uno de los alumnos participantes, sanar heridas emocionales, y

Conocer los efectos de nuestro propio estrés, contar con métodos para aplicarlos en la vida cotidiana y mejorar la salud, mente y cuerpo.

Metodos que se abordaran en el taller:

Yoga de la risa: Surge a partir de la premisa de que todo el mundo puede reír sin necesidad de chistes, de humor o de comedia, ni de la utilización de sustancias tóxicas o ajenas a nuestro organismo.

La risa se inicia como un ejercicio grupal, y pronto se convierte en risa real y contagiosa, gracias al contacto visual y al cultivo de una actitud infantil y juguetona.

se utilizarán técnicas como ejercicios de respiración del Yoga con ejercicios de risa y se fundamenta en el hecho científico en el cual, ya sea que riamos de verdad o que simplemente simulemos reír, nuestro cuerpo no reconoce la diferencia entre la risa real o la risa simulada.

Risoterapia: Con esta técnica se logra la relajación, abrir nuestra capacidad de sentir, de amar, de llegar al silencio, al éxtasis, a la creatividad, sencillamente utilizando la risa como camino. Se utiliza la risa con el fin de eliminar bloqueos emocionales, físicos, mentales, sexuales, sanar nuestra infancia, como proceso de crecimiento personal. Se crea un espacio para estar con uno mismo, vivir el aquí y ahora, estar en el presente, ya que cuando reímos es imposible pensar, nos ayuda a descubrir nuestros dones, abrimos horizontes, vencer los miedos, llenarnos de luz, de fuerza, de ilusión, de sentido del humor, de gozo y aprender a vivir una vida positiva, intensa, sincera y total, como los niños.

Se utilizarán técnicas que ayudarán a liberar las tensiones del cuerpo y así poder llegar a la carcajada, entre ellas: la expresión corporal, el juego, la danza, ejercicios de respiración, masajes, técnicas para reír de manera natural, sana.

Abrazoterapia: Los abrazos, además de hacernos sentir bien, se emplean para aliviar el dolor, la depresión y la ansiedad. Provocan alteraciones fisiológicas positivas en quien toca y en quien es tocado. Acrecienta la voluntad de vivir a los enfermos. Es de todos bien sabido que cuatro abrazos al día son necesarios para sobrevivir, ocho para mantenerse y doce para crecer como personas.

Se utilizarán técnicas entre ellas: me quiero a mismo, abrazos grupales, individuales, en pareja.

Musicoterapia: En nuestro modelo, utilizamos la música y técnicas psicoterapéuticas para el tratamiento de crisis personales, crisis existenciales y conflictos emocionales.

"liberando voces, liberando espíritus" invita a las personas a reconciliarse con su voz, dejando que fluya libremente y sin juicios. escuchar musica consciente profundiza en el desarrollo de habilidades de la escucha musical lo que le permite al participante obtener las herramientas necesarias para mejorar su escucha y relación con la música.

Los elementos anteriormente expuestos evidencian la necesidad de brindar una atención integral a los estudiantes que padecen estrés, causado por los problemas emocionales, y que se incorporen programas dirigidos a fomentar estilos de vida saludables, desarrollen habilidades de afrontamiento al estrés y autocontrol emocional.

4.5.- Bibliografía

Aherne, D. (2001). *Understanding student stress*. London: edition A qualitative approach Irish Journal of Psychology.

Barraza, A. (2007). Estrés académico: *un estado de la cuestión*. *Revista electrónica de psicología científica*. Recuperado Diciembre, 2009, de <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-232-1-estres-academico-un-estado-de-lacuestion.html>

Scaff, L. (2000). Estrés académico: *universidad de udlap*, recuperado en julio, 2015, de http://catarina.udlap.mx/udlap/tales/documentos/lhr/reyes_h_ac/capitulo2.pdf

Benjamin, S. (2000). *El estrés ¿Qué es?*, Argentina: Primera edición.

Shturman Sirota Silvia (2005), *El poder del estrés*, México: EDAMEX.

Rossi Roberto (2001), *Para superar el estrés*, Barcelona, España: De Cecchi.

Cruz Marín Carlos y Luís Vargas Fernández (2001), *Estrés; entenderlo es manejarlo*, México: Alfa Omega.

Benjamin Stora Jean (1992), *El estrés*, México: Presses Universitaires de France y Publicaciones Cruz.

Yanes, J. (2008). *El control del estrés y el mecanismo del miedo*. ESPAÑA: Editorial EDAF.

Sandín (2003), *Para superar el estrés*, Barcelona, España: De Cecchi.

Sandín, B. (1995). Estrés. En A. Belloch, B. Sandín y F. Ramos (Eds), *Manual de psicopatología*. Madrid: McGraw-Hill.

Chiriboga, D.A. (1989). The measurement of stress exposure in later life. En K.S. Markides y C.L. Cooper (Eds.), *Aging, stress and health*. New York: Academic Press.

Varela, C. (1998). Reacciones emocionales. *Revista sonoreense de psicología*, Vol. 12, 91-97.

Ellis, A. (2003), *Manual de Terapia Racional Emotiva*, Editorial Desclee.

Leone, P. (2000). *Enseñando a estudiantes con problemas de conducta y emocionales en las aulas remediales*. En Presentación en conferencia de educación remedial. Virginia

Carrasco, M & Barrio, V. (2009). *Detección y prevención de problemas psicológicos emociones en el ámbito escolar*, Barcelona: cuarta edición.

Romance, E. (2012). *Sanación emocional*. España: Editorial punto rojo.

Ordoñez, A. (2008). *Síntomas de agotamiento profesional*, Madrid: editorial médica panamericana.

Barra, E., Cerna, R., Kramm, D. & Vélez, V. (2004). Problemas de salud, estrés, afrontamiento, depresión y apoyo social en adolescentes. *Terapia Psicológica*, España: Quinta edición.

Goleman, D. (1997). *La salud emocional*. España: Robinbook.

Gil-Roales, J. (2004). *Psicología de la salud: Aproximación histórica, conceptual y aplicaciones*. Madrid: Pirámide.

4.6.- Anexos