

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS SOCIALES, FILOSOFÍA Y LETRAS
SECCIÓN DE PSICOLOGÍA



TEMA:
RELACIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO CON LAS CALIFICACIONES
OBTENIDAS POR LOS ESTUDIANTES QUE CURSAN EL PRIMER AÑO DE
LAS CARRERAS LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA Y LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL
LENGUAJE Y LITERATURA DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR,
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE AÑO 2013

PARA OPTAR AL GRADO DE
LICENCIADO(A) EN PSICOLOGÍA

PRESENTADO POR:
GÓCHEZ DE VILLA, VIRGINIA MARÍA
SALAZAR HERNÁNDEZ, FRANCISCO ORLANDO

DOCENTE DIRECTOR
LIC. EDGAR ARMANDO AGUILAR

ABRIL 2015

SANTA ANA, EL SALVADOR, CENTROAMÉRICA

AUTORIDADES CENTRALES

PERIODO 2011-2015

RECTOR

Ing. Mario Roberto Nieto Lovo

VICERRECTORA ACADÉMICA

Msc. Ana María Glower de Alvarado

VICERRECTOR ADMINISTRATIVO

Msc. Óscar Noé Navarrete

SECRETARIA GENERAL

Dra. Ana Leticia Zavaleta de Amaya

DEFENSORA DE LOS DERECHOS UNIVERSITARIOS

Licda. Claudia María Melgar de Zambrana

FISCAL

Lic. Francisco Cruz Letona

SECRETARIO DE ASUNTOS ACADÉMICOS

Ing. Rubén Antonio Asencio

AUTORIDADES
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE

DECANO

Lic. Raúl Ernesto Azcúnaga López

VICEDECANO

Ing. William Virgilio Zamora Girón

SECRETARIO

Lic. Víctor Hugo Merino Quezada

ADMINISTRADOR ACADÉMICO

Lic. Gerbert Salvador Rivas Flores

JEFE DEL DEPARTAMENTO DE
CIENCIAS SOCIALES, FILOSOFÍA Y LETRAS

PhD. Mauricio Aguilar Ciciliano

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios Todopoderoso por darme las fuerzas para seguir adelante a pesar de las adversidades, por las personas que me acompañaron y apoyaron siempre. Agradezco a mis hermanos, Rolando y Sonia Góchez por apoyarme, por impulsarme y guiarme; a mi esposo, Erick Villa por motivarme a seguir adelante, por su apoyo y sus aportes en la realización de este trabajo de grado.

A Lic. Edgar Armando Aguilar (Docente Director de este trabajo de grado), por el tiempo invertido y por sus consejos, por compartir sus conocimientos y por su paciencia para enseñar; a Lic. Remberto Elías Mangandí y Lic. Roberto Muñoz por sus aportes y su apoyo en la realización de este proyecto. A mis maestros, Lic. Álvaro Ortiz, Lic. Carlos Ventura (Q.D.D.G.), Lic. Eduardo Ramírez, por sus enseñanzas, por compartir sus conocimientos y experiencias, por fomentar en mí, disciplina y ética profesional.

A mi amigo y compañero de tesis, Francisco Salazar, gracias por todo su esmero en esta investigación y por acompañarme en este camino hacia la vida profesional y responsabilidad social. A mis amigos y hermanos de *La Familia De la Fe*, gracias por sus oraciones.

Virginia María Góchez de Villa.

Agradezco a Dios por la vida, las oportunidades que en ella me ha dado y por permitirme finalizar esta investigación.

Agradezco a mi madre por todo el apoyo y la orientación que con amor me ha brindado. Asimismo agradezco a mi familia por su apoyo.

Muchas gracias a todas las personas que han hecho posible el desarrollo y finalización de este trabajo de grado; a mi compañera Virginia Góchez por todo su esfuerzo, disciplina e iniciativa, al Licenciado Edgar Aguilar por todo su tiempo y su guía, al Ing. Erick Villa por sus valiosos aportes, a cada uno de los docentes del Departamento de Ciencias Sociales, Filosofía y Letras de la Facultad que participaron en esta investigación, gracias por toda su ayuda y colaboración.

De igual forma, agradezco a la Universidad de El Salvador por acogerme durante este tiempo y por cada experiencia que me ha formado académica y personalmente.

Francisco Orlando Salazar Hernández

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	xi
CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
<i>1.1 Delimitación del Problema</i>	<i>2</i>
<i>1.2 Enunciado del problema</i>	<i>4</i>
<i>1.3 Objetivos</i>	<i>5</i>
<i>1.4 Preguntas de Investigación</i>	<i>7</i>
<i>1.5 Justificación</i>	<i>9</i>
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	11
<i>2.1 Antecedentes Estrés</i>	<i>12</i>
<i>2.2 A cerca del Síndrome de “Solo estar enfermo”</i>	<i>13</i>
<i>2.3 El Sistema Hipotálamo-Pituitaria-Adrenal</i>	<i>17</i>
<i>2.4 Concepto de Estrés</i>	<i>18</i>
<i>2.4.1 Desencadenantes del Estrés</i>	<i>18</i>
<i>2.5 Triada del Estrés</i>	<i>21</i>
<i>2.5.1 Ansiedad</i>	<i>22</i>
<i>2.5.2 Depresión</i>	<i>24</i>
<i>2.5.3 Ira (enfado y hostilidad)</i>	<i>26</i>
<i>2.6 Tipos de Estrés</i>	<i>28</i>
<i>2.7 Estrés Académico</i>	<i>32</i>
<i>2.7.1 Fuentes de estrés Académico</i>	<i>33</i>

2.7.2 Variables que componen el Estrés Académico	36
2.7.3 Persona – entorno	39
2.7.4 Medio Ambiente Luminoso	42
2.7.5 Medio Ambiente Acústico	43
2.7.6 Espacio (Físico) Personal	43
2.7.7 Hacinamiento	45
2.8 Estrés: Afrontamiento y Vulnerabilidad	46
2.8.1 Capacidades de Afrontamiento	46
2.8.2 Formas de afrontar el Estrés	47
2.8.3 Vulnerabilidad	49
2.9 Signos y síntomas del estrés académico	50
2.9.1 Signos del estrés académico	50
2.9.2 Síntomas del estrés académico	51
2.10 Rendimiento Académico	54
CAPÍTULO III. HIPÓTESIS	59
3.1 Hipótesis	60
3.2 Operacionalización de hipótesis	62
3.3 Matriz de correlación de variables	63
3.4 Matriz de congruencia	68
3.5 Operacionalización de variables	70

CAPÍTULO IV. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	72
<i>4.1 Método</i>	<i>73</i>
<i>4.2 Tipo de Investigación</i>	<i>73</i>
<i>4.3 Diseño de Investigación</i>	<i>73</i>
<i>4.4 Población</i>	<i>74</i>
<i>4.5 Muestra</i>	<i>74</i>
<i>4.6 Diseño de Instrumento de Evaluación</i>	<i>75</i>
<i>4.7 Validación</i>	<i>76</i>
<i>4.8 Pasos para la Recolección de datos</i>	<i>76</i>
<i>4.9 Modelo de Tabulación de Procesamiento de Datos</i>	<i>76</i>
<i>4.10 Modelo empleado en el análisis de datos</i>	<i>77</i>
<i>4.11 Estrategias de Recolección, Procesamiento y Análisis de la Información</i>	<i>77</i>
CAPÍTULO V. ANÁLISIS DE RESULTADOS	78
<i>5.1 Análisis Descriptivo</i>	<i>79</i>
<i>5.1.1 Verificación de hipótesis nula</i>	<i>79</i>
<i>5.1.2 Verificación de hipótesis 2</i>	<i>83</i>
<i>5.1.3 Verificación de hipótesis 3</i>	<i>86</i>
<i>5.1.4 Verificación de hipótesis 4</i>	<i>88</i>
<i>5.1.4 Verificación de hipótesis 5</i>	<i>89</i>
CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	92
<i>6.1 Conclusiones</i>	<i>93</i>

6.2 Recomendaciones	95
LISTA DE REFERENCIAS	97
ANEXOS	101
<i>Plan de acción (anexo 1)</i>	102
<i>Cronograma de actividades (anexo 2)</i>	105
<i>Calendarización (anexo 3)</i>	106
<i>Encuesta (anexo 4)</i>	107
<i>Cuestionario para Medir el Estrés Académico en Estudiantes Universitarios</i> <i>(anexo 5)</i>	109
<i>Colector de calificaciones (anexo 6)</i>	121
<i>Cuadro de calificaciones obtenidas por los estudiantes y nivel de estrés</i> <i>que presentan (anexo 7)</i>	122
<i>Base de datos general (anexo 8)</i>	124

ÍNDICE DE FIGURAS Y TABLAS

Figura 1. <i>Etapas del estrés</i>	16
Tabla 1. <i>Relación entre estrategias y estilos de afrontamiento</i>	48
Tabla 2. <i>Operacionalización de hipótesis nula</i>	62
Tabla 3. <i>Operacionalización de hipótesis 2</i>	63
Tabla 4. <i>Operacionalización de hipótesis 3</i>	64
Tabla 5. <i>Operacionalización de hipótesis 4</i>	65
Tabla 6. <i>Operacionalización de hipótesis 5</i>	66
Tabla 7. <i>Matriz de correlación de variables</i>	67
Tabla 8. <i>Matriz de congruencia</i>	68
Tabla 9. <i>Operacionalización de la variable: estrés académico</i>	70
Tabla 10. <i>Operacionalización de la variable: calificaciones</i>	71
Tabla 11. <i>Matriz de población y muestra</i>	75
Tabla 12. <i>Escala para interpretar el coeficiente de correlación</i>	81

INTRODUCCIÓN

El estrés es un tema muy conocido popularmente pero poco comprendido desde el punto de vista científico, debido a esto, surge nuestro tema de investigación, que consiste en indagar acerca de la relación entre el estrés y las calificaciones de los estudiantes universitarios, esta idea surge como resultado del conocimiento de las consecuencias del estrés, entendidas como causantes del deterioro del funcionamiento psicológico, físico y conductual.

Esta investigación se lleva a cabo en la Universidad de El Salvador, Facultad Multidisciplinaria de Occidente, en la ciudad y municipio de Santa Ana, con los estudiantes del primer año de las carreras: Licenciatura en Psicología, Licenciatura en Ciencias de la educación y Licenciatura en Ciencias del Lenguaje y Literatura, del Departamento de Ciencias Sociales, Filosofía y Letras.

El objetivo general de esta investigación es establecer la relación de dos variables, el estrés académico y las calificaciones de los estudiantes de las carreras mencionadas anteriormente; en el capítulo I, se trata de establecer los límites de esta investigación, es decir, controlar las variables tomando en cuenta que hay diferentes factores desencadenantes del estrés, pero es de nuestro interés conocer el comportamiento de estas dos variables y observar cómo actúa una variable con respecto a la otra.

En el Capítulo II proporcionamos al lector conceptos básicos e importantes para mayor entendimiento de esta investigación; por lo que se describe claramente los antecedentes del estrés, estudiado en un primer momento como Síndrome de Adaptación General, el cual está dividido en 3 etapas muy bien definidas por Hans Selye, presentamos además cuales son los tipos de estrés y sus subcategorías de acuerdo a la intensidad del mismo, los efectos nocivos que aparecen como consecuencia de los altos niveles de estrés.

En el Capítulo III, damos una explicación a la relación entre las variables. Planteamos que, a menor nivel de estrés las calificaciones de los estudiantes serán mayores; dicha afirmación será puesta a prueba mediante análisis estadísticos los cuales nos llevaran a aceptar o rechazar ésta y las demás hipótesis que presentamos en dicho capítulo.

En cuanto a la metodología, la cual explicamos en el capítulo IV; la investigación es de carácter cuantitativa y de tipo correlacional no experimental. El modelo que se empleó para el análisis de datos es la regresión lineal y el coeficiente de correlación de Pearson. La fase de procesamiento de los datos se realizó con la ayuda de los programas Microsoft Office Excel y MINITAB 16 para establecer el tipo de relación que existe entre las variable dependiente e independiente; dicho de otro modo, la relación entre las calificaciones y el estrés académico.

Para medir el nivel de estrés académico de cada estudiante, se elaboró y validó un instrumento de medición del estrés académico, el cual consiste en una escala Likert, complementando estos datos con las calificaciones registradas en una matriz (colector de calificaciones). Dichos instrumentos fueron aplicados a un total de 48 estudiantes, siendo esa nuestra muestra, elegida de forma no probabilística de entre una población de 220 estudiantes.

En el Capítulo V, se presenta el análisis de los resultados obtenidos, con la ayuda de tablas de frecuencia, gráficos, diagrama de dispersión y el coeficiente de correlación de Pearson, mediante la utilización de un paquete estadístico, MINITAB 16 y el Microsoft office Excel; con este procedimiento se pudo llegar a la comprobación de las hipótesis y al cumplimiento o no de los objetivos de la investigación.

Finalizamos este trabajo de grado en el capítulo VI, con nuestras conclusiones, comprobando el cumplimiento de objetivos y con recomendaciones dirigidas a la institución (Facultad Multidisciplinaria de Occidente), a futuros investigadores y a los estudiantes universitarios que presentan estrés académico.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

Esta investigación sobre la relación del estrés académico y las calificaciones que obtienen los estudiantes se llevó a cabo en la Universidad de El Salvador, Facultad Multidisciplinaria de Occidente, en la ciudad y municipio de Santa Ana, con los estudiantes del primer año de las carreras: Licenciatura en Psicología, Licenciatura en Ciencias de la educación y Licenciatura en Ciencias del Lenguaje y Literatura, del Departamento de Ciencias Sociales, Filosofía y Letras, desde el mes de agosto hasta diciembre durante el ciclo II del año 2013.

Para garantizar que el *estrés* que se registre sea de tipo académico y no familiar, laboral o de cualquier otro tipo, controlaremos las variables como trabajo remunerado, ya sea medio tiempo o tiempo completo, estado familiar, lugar de residencia y edad.

Cuando se habla acerca del estrés se tiene una noción general del mismo, y es que el estrés está presente en cada una de las esferas de nuestras vidas, es un término muy utilizado cotidianamente tomando así una connotación específica, dependiendo el contexto en que se manifiesta.

Cierto es que el estrés trae consigo una serie de consecuencias a nuestra salud como cefaleas, gastritis, colitis nerviosas, úlceras gástricas entre otras, pero ¿Cuál es la relación existente entre el estrés académico y las calificaciones que obtienen los estudiantes universitarios?

Para establecer esta relación es necesario aclarar el alcance de nuestra investigación, tratando de delimitar conceptualmente las variables; es decir, puntualizar el estrés académico como el eje de esta investigación, siendo entendido como un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se presenta cuando el estudiante se ve sometido en contextos escolares a una serie de demandas que bajo la valoración del propio estudiante son considerados estresores o amenazantes; cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico que se manifiesta en una serie de síntomas y cuando este desequilibrio obliga al estudiante a realizar acciones o estrategias de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

En cuanto a las calificaciones que obtienen los estudiantes, debemos aclarar que la relevancia no radica en la aprobación o reprobación de los alumnos; sino que debemos centrarnos, en cómo se comportan las calificaciones dependiendo el nivel de estrés que presentan los estudiantes universitarios.

1.2 ENUNCIADO DEL PROBLEMA

¿Cómo se relaciona el estrés académico y las calificaciones obtenidas por los estudiantes que cursan el primer año de las carreras Licenciatura en Ciencias de la Educación, Licenciatura en Psicología y Licenciatura en Ciencias del Lenguaje y Literatura de la Universidad de El Salvador, Facultad Multidisciplinaria de Occidente desde agosto hasta diciembre del año 2013?

1.3 OBJETIVOS

Objetivo General

- Determinar la relación existente entre el estrés académico y las calificaciones obtenidas por los estudiantes de las carreras, Licenciatura en Ciencias de la Educación, Licenciatura en Psicología y Licenciatura en Ciencias del Lenguaje y Literatura de la Facultad Multidisciplinaria de Occidente.

Objetivos Específicos

- Identificar como se relaciona el Distres con la reprobación de los estudiantes de las carreras, Licenciatura en Ciencias de la Educación, Licenciatura en Psicología y Licenciatura en Ciencias del Lenguaje y Literatura de la Facultad Multidisciplinaria de Occidente.
- Descubrir la relación existente entre el estrés agudo y las calificaciones excelentes de los estudiantes de las carreras, Licenciatura en Ciencias de la Educación, Licenciatura en Psicología y Licenciatura en Ciencias del Lenguaje y Literatura de la Facultad Multidisciplinaria de Occidente.
- Revelar qué tipo de estrés es más frecuente en los estudiantes de las carreras, Licenciatura en Ciencias de la educación, Licenciatura en Psicología y Licenciatura en Ciencias del Lenguaje y Literatura de la Facultad Multidisciplinaria de Occidente.

- Identificar la relación entre el estrés intermitente crónico y las calificaciones regulares de los estudiantes de las carreras, Licenciatura en Ciencias de la Educación, Licenciatura en Psicología y Licenciatura en Ciencias del Lenguaje y Literatura de la Facultad Multidisciplinaria de Occidente.

1.4 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

- ¿Qué relación existe entre el estrés académico y las calificaciones obtenidas por los estudiantes de las carreras, Licenciatura en Ciencias de la Educación, Licenciatura en Psicología y Licenciatura en Ciencias del Lenguaje y Literatura de la Facultad Multidisciplinaria de Occidente?
- ¿Cómo se relaciona el distrés y la reprobación de los estudiantes de las carreras, Licenciatura en Ciencias de la Educación, Licenciatura en Psicología y Licenciatura en Ciencias del Lenguaje y Literatura de la Facultad Multidisciplinaria de Occidente?
- ¿Cuál es la relación entre el estrés agudo y las calificaciones excelentes de los estudiantes de las carreras, Licenciatura en Ciencias de la Educación, Licenciatura en Psicología y Licenciatura en Ciencias del Lenguaje y Literatura de la Facultad Multidisciplinaria de Occidente?
- ¿Qué tipo de estrés es más frecuente entre los estudiantes de las carreras, Licenciatura en Ciencias de la Educación, Licenciatura en Psicología y Licenciatura en Ciencias del Lenguaje y Literatura de la Facultad Multidisciplinaria de Occidente?

- ¿Cuál es la relación entre las calificaciones regulares y el estrés intermitente crónico de los estudiantes de las carreras, Licenciatura en Ciencias de la Educación, Licenciatura en Psicología y Licenciatura en Ciencias del Lenguaje y Literatura de la Facultad Multidisciplinaria de Occidente?

1.5 JUSTIFICACIÓN

El malestar psicológico es una dimensión relativamente independiente del bienestar psicológico, sin embargo en la mayoría de ocasiones este término se define como sinónimo de enfermedad; la relevancia de hablar sobre el malestar psicológico surge porque ha sido muy relacionado con el término de *estrés* en el sentido de que el *estrés* es uno de sus causantes. Según Carbajal (2009) un 70% de las enfermedades del ser humano vienen del campo de la conciencia emocional.

Tomando en cuenta lo antes dicho, esta investigación contribuirá, a través de estudios realizados en estudiantes universitarios, a la toma de conciencia del deterioro y desgaste psicológico, biológico y social que provoca el estrés académico; tratando de esta manera brindar un enfoque científico a un problema real.

Para llevar a cabo el abordaje científico de la variable *estrés* se proporciona un instrumento llamado: “Cuestionario para medir el estrés académico en los estudiantes universitarios”; el cual evalúa 5 indicadores del estrés académico (físico, comportamental, cognitivo, afectivo y ambiental) y a su vez califica por medio de una escala Likert a sus respectivas sub-dimensiones, cumpliendo así con la utilidad metodológica de esta investigación.

Como valor teórico que se pretende alcanzar, se registrará el comportamiento de las variables *estrés* y *calificaciones*, en sentido de una correlación. Es decir, como varía una

con respecto a los cambios de la otra; abriendo la posibilidad de comprender el tipo y nivel de relación entre ellas.

Lo antes mencionado le brinda una gran relevancia a nuestra investigación, ya que contrastamos las teorías de expertos, con nuestra realidad académica universitaria; además, es novedosa en el sentido que el estrés en el ámbito académico ha sido mayormente estudiado de tal forma, que su centro de atención son los formadores (docentes) y no la población estudiantil.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES DEL ESTRÉS

No se puede hablar acerca del *estrés* sin hablar de Hans Selye (Moreno, 2003), un joven médico y prometedor endocrinólogo; quien hizo popular el término *estrés*, llevando a cabo experimentos químicos verdaderamente ortodoxos, los cuales involucraban inyectar en ratas diversos extractos ováricos, él esperaba descubrir cambios en el organismo que pudieran no ser causados por ninguna hormona sexual conocida, los resultados iniciales le dieron buenas razones para tener gran optimismo.

Las ratas desarrollaron una triada de síntomas (ansiedad, depresión, ira. Sandín, 1993), a partir de las inyecciones del extracto, los cuales incluían el crecimiento de la corteza adrenal, la atrofia del timo, del bazo, de los nódulos linfáticos, y úlceras sangrantes profundas en el revestimiento interno del estómago y el duodeno, todo lo cual podía incrementarse o decrecer en severidad ajustando la cantidad del extracto.

Al joven Selye le parecía obvio que estaba a punto de descubrir una nueva hormona ya que entonces nadie había producido este tipo de síntomas, sus esperanzas comenzaron a desvanecerse cuando, primero con el extracto de placenta y luego con extracto de pituitaria obtuvo los mismos síntomas. Pero todavía no estaba derrotado, Selye revisó la teoría con la que comenzó su formulación años antes en la Universidad de Praga (Buendía, 1993), fue aquí cuando inconscientemente desarrolló las ideas que lo llevaron a descubrir el Síndrome de Adaptación General (SAG).

2.2 ACERCA DEL “SÍNDROME DE SÓLO ESTAR ENFERMO”

El recuerdo de la “enfermedad no específica” no abandonó del todo a Selye, aunque años después, cuando estaba buscando un tema bajo el cual pudiera examinar sus fallidos experimentos con hormonas, vinieron a su memoria los síntomas de los pacientes en el hospital de Praga. Comprendió que aquellos compartían algo en común con sus ratas enfermas, su intención era descubrir cuál era esa conexión y de hecho, decidió de inmediato dedicar su vida al descubrimiento de la raíz de esta enfermedad no específica.

Ciertos tratamientos que él conocía eran utilizados en pacientes que sufrían aparentemente de nada, los médicos prescribían a la mayoría de éstos cosas como descansar, comer alimentos de fácil digestión y protegerse de los cambios bruscos de temperatura. También retomó que existe una cantidad de tratamientos no específicos en la historia de la medicina antigua y de hecho, también en la medicina contemporánea que, aunque extrañas -algunas inclusive bárbaras- habían tenido un innegable -si acaso esporádico- éxito; prácticas como: inyectar sustancias extrañas al cuerpo, terapia de fiebre, terapia de choque y las sangrías (Moreno, 2003).

No le tomó demasiado tiempo a Selye formular una teoría que hiciera uniforme toda su aparentemente disparatada información. Conjeturaba que existía algún mecanismo en el cuerpo que respondía de manera general a los agentes externos (Buendía, 1993) “agentes nocivos” era el mejor término que él podía acuñar en ese momento.

La cualidad de sólo estar enfermo que había observado en los pacientes de Praga, los síntomas compartidos por sus experimentos con ratas, el uso universal de ciertos tratamientos cuando se tomaban juntas, sugerían que el padecimiento específico si no era causado por una sola influencia, estaba ciertamente delimitado por fuerzas similares; existía una conexión en la reacción del cuerpo al padecimiento que daba la apariencia de algún mecanismo interno combatiendo a los agentes estresantes (Buendía, 1993).

Aunque sus esfuerzos encontraron escepticismo en un principio, los métodos impecables de Selye y su investigación respecto a la salud y la ciencia profesional de toda índole, gradualmente ganaron reconocimiento y sus ideas fueron tratadas con respeto. En sus investigaciones estaba buscando una nueva hormona cuando cayó en cuenta acerca de todo esto; en 1934 a la edad de 28 años él era asistente en el Departamento de Bioquímica de la Universidad McGill en Montreal.

Años después, Selye recordó que de los pacientes examinados durante su introducción a la medicina clínica, todos ellos “se sentían y se veían enfermos, tenían la lengua saburrosa, se quejaban de más o menos dolores difusos en las articulaciones y de perturbaciones intestinales con pérdida de apetito” (Sandín, 1993). También en general, “presentaban fiebre, inflamación del hígado, del bazo o de las anginas, erupciones en la piel” y otros síntomas generales.

La pregunta esencial que se clavó en la mente de Selye era en realidad una muy simple: ¿cómo era posible que los doctores, tras una larga historia de la medicina, habían gastado

tanto tiempo y energía en el descubrimiento y tratamiento de enfermedades específicas (Belloch, 1989) y le habían dado tan poca atención al “síndrome de sólo estar enfermo”? Aunque cautivado por esta idea, siendo joven e inexperto –y trabajando bajo los lineamientos y demandas de la escuela de medicina- Selye no tenía el tiempo, la energía o la experiencia para dedicarse a ello; mencionó brevemente la idea a su asesor quien de inmediato se rio entre dientes ante la ingenuidad del joven, y así la idea quedó latente durante buena parte de la siguiente década.

Las ideas novedosas de Selye acerca del estrés ayudaron a forjar un campo enteramente nuevo de la medicina -el estudio del estrés biológico y sus efectos-, que afloró en la primera mitad del siglo XX, para incluir el trabajo de cientos de investigadores; es una ciencia que continúa avanzando en la actualidad especialmente al demostrar la “conexión del estrés con la enfermedad” (Sandin, 1993) y descubriendo nuevos métodos para ayudar al cuerpo a lidiar con el agotamiento de la vida.

Por “estrés”, Hans Selye no sólo se refirió al “estrés nervioso” sino a la “respuesta no específica del cuerpo frente a cualquier demanda” (Buendía, 1993). El estrés en su léxico podría ser cualquier cosa, desde la privación prolongada de alimento hasta la inyección de una sustancia extraña al cuerpo, inclusive un buen trabajo muscular.

El SAG (Síndrome de Adaptación General), también conocido como síndrome del estrés es lo que Hans Selye señaló como el proceso bajo el cual el cuerpo confronta a un

agente nocivo (Buendía, 1993). El SAG (ver figura 1) es un proceso en el que el cuerpo pasa por tres etapas universales:

1. Señal de alarma
2. Resistencia
3. Agotamiento



Figura 1. Etapas del estrés. Hans Selye (1936)

En la primer etapa hay una “señal de alarma”, a partir de la cual el cuerpo se prepara para “la defensa o la huida”, no obstante, ningún organismo puede mantener esta condición de excitación por un período de tiempo prolongado, en consecuencia existe la segunda etapa llamada “resistencia”, la que permite al mismo sobrevivir a la primera, en ésta se ponen en marcha acciones destinadas a resolver la situación estresante por medio de la utilización de los recursos personales y sociales con los que se cuenta, finalmente si la duración del estrés es suficientemente prolongada el cuerpo entra a una tercera etapa que es

de “agotamiento”; una forma de envejecimiento debida al deterioro del organismo por mantener constante el desgaste físico y psicológico durante la resistencia.

2.3 EL SISTEMA: HIPOTÁLAMO – PITUITARIA – ADRENAL

El gran logro en las metas de Selye fue la identificación del estrés basado en “leyes biológicas demostrables”, este descubrimiento es remarcable por el hecho de que nadie lo había hecho antes; el sistema Hipotálamo – Pituitaria – Adrenal o también llamado sistema Hipófiso – Suprarrenal (Sandín, 1993) gobierna la clase y la cantidad de respuesta que el cuerpo produce para combatir el agente estresante, dicho sencillamente, el hipotálamo (puente entre el cerebro y el sistema endocrino) envía un mensaje a la glándula pituitaria, productora de hormonas, incrustada entre los huesos de la base del cráneo para liberar HACT (hormona adrenocorticoide) en la corriente sanguínea.

Esta señal apresta a la corteza adrenal -localizada encima de los riñones- a crear corticoides, otra hormona, desde el material crudo disponible; estos corticoides son entonces enviados hacia los lugares del cuerpo donde se necesitan para utilizarlas en todos los niveles posibles de defensa contra el agente estresante.

Con el conocimiento del SAG y del Sistema hipotálamo-pituitaria-adrenal, súbitamente fue posible comenzar a medir el papel del estrés en nuestras vidas. El investigador Selye publicó 33 libros y más de 1,600 artículos científicos, casi todos ellos sobre el tema del estrés.

2.4 CONCEPTO DE ESTRÉS

Entenderemos por estrés al “sistema de defensa compuesto por las siguientes fases: alarma, resistencia y agotamiento; que explica de forma directa la aparición de distintas alteraciones y desequilibrio psicosomático ante la incapacidad del organismo de realizar los cambios adecuados y de captar sus propios recursos para enfrentarse ante un fenómeno o hecho amenazador” (Buendía, 1993); caracterizado, según Sarason (1996) por una descompensación ante las demandas intensas, novedosas o indeseables que requieren una respuesta esforzada; las demandas pueden provenir de un entorno físico pero sobre todo de un entorno social.

2.4.1 Desencadenantes del Estrés.

Dado que el estrés es un sistema de defensa que reacciona ante un estímulo, es importante aclarar qué tipo de condiciones lo desencadenan. Reconoceremos dos tipos de condiciones que provocan el desencadenamiento del estrés (Mira, 1993) y que requieren de una adaptación, las cuales son:

- *Crisis circunstancial.* Son situaciones que se presentan en la vida con frecuencia en forma inesperada. La muerte de un ser querido a causa de un accidente, enfermedades corporales, pérdida del trabajo, desastres naturales, crímenes violentos, etc. La crisis circunstancial tiene cinco características: Es repentina, es urgente, inesperada, masiva (muchas crisis circunstanciales afectan a muchas personas al mismo tiempo por ejemplo desastres naturales) y puede presentar un peligro.

- *Crisis del desarrollo.* Las Crisis del Ciclo Vital o Crisis del Desarrollo son aquellas crisis que están relacionadas con el traslado de una etapa a otra. Son relativamente predecibles y sobrevienen cuando una persona va cumpliendo etapas en su vida desde la niñez a la senectud, por ejemplo, la entrada a la adolescencia, la inserción en la etapa adulta al ámbito laboral o la llegada del primer hijo, la jubilación y muerte de amigos y/o pareja en la vejez.

Las *condiciones* que desencadenan el estrés poseen ciertas características, a continuación se presentan algunas:

- *Duración.* Las situaciones estresantes difieren en la duración; por ejemplo, para un estudiante si el factor estresante es un examen sorpresa, durara poco tiempo; por otro lado para una pareja de cónyuges una riña entre ellos podría durar horas o días.
- *Severidad.* Las situaciones varían en la severidad de las circunstancias que enfrenta el individuo, por lo general un daño menor es más fácil de manejar que uno importante, por ejemplo para un estudiante resolver la reprobación de una evaluación será más fácil que resolver la reprobación de una asignatura; o el estrés que se genera al permanecer en un congestionamiento no podría ser igual en severidad al que padece la novia previo a su boda.
- *Posibilidad de pronosticar.* En algunos casos la posibilidad de pronosticar es elevada (sabemos lo que va a suceder); mientras que en otros la posibilidad es muy

baja. Por ejemplo, la cantidad de estrés que provoca la petición de dar una presentación oral en clase, depende de si la petición se hace en el momento o es una tarea que fue asignada con anterioridad.

- *Grado de pérdida del control.* Unos de los aspectos de una situación que causa más desconcierto es la sensación de no poder influir en las circunstancias, por ejemplo, las víctimas de un terremoto no pueden hacer nada para controlar el impacto inicial de tal acontecimiento; también podría ser el caso del estrés ocasionado por el padecimiento de una enfermedad médica terminal; en el caso de algún estudiante puede ser un ejemplo el hecho de no poder controlar ser elegido o no para realizar una presentación oral frente a sus compañeros de clase.
- *El nivel de confianza en sí mismo.* La falta de confianza en sí mismo con frecuencia da como resultado una reducción en la efectividad personal, aun cuando la persona en realidad sepa cómo manejar la situación; por ejemplo, una mujer que se acaba de divorciar puede no sentirse capaz de enfrentar situaciones sociales que anteriormente podía manejar muy bien durante su matrimonio; podría ser otro ejemplo, cuando un estudiante tiene que exponer acerca de un tema que domina bien y por el falta de confianza en sí mismo tiende a actuar con ansiedad y a bloquear su discurso.
- *Aparición repentina.* Que tan repentina es la situación, tiene una influencia en la forma como nos preparamos para controlar una situación en particular. Por ejemplo

un accidente es algo inesperado, mientras las crisis de la adolescencia se presenta de forma gradual.

2.5 TRIADA DEL ESTRÉS

Según Cano (2002), los seres humanos tenemos la capacidad de reaccionar emocionalmente ante un peligro, una amenaza, un daño, una pérdida, etc. Las emociones son reacciones que se desencadenan en tres niveles diferentes:

- La experiencia emocional.
- Los cambios corporales.
- La conducta.

Dichas reacciones se experimentan como una fuerte conmoción del estado de ánimo (estado afectivo); suelen tener un marcado acento placentero o desagradable y van acompañadas por la percepción de cambios orgánicos corporales y sociales, a veces muy intensos (experiencia emocional). Los cambios corporales de la emoción se caracterizan por una elevada activación fisiológica, especialmente del sistema nervioso autónomo manifestado en sudoración excesiva, aumento de tasa cardiaca, dilatación de pupilas; y del sistema nervioso somático (tensión muscular).

Esta reacción emocional puede reflejarse también en expresiones faciales típicas, fácilmente identificables por cualquier observador externo (expresiones de alegría, tristeza, miedo, enfado, etc.), así como en otras conductas motoras también observables, como algunos movimientos, posturas, cambios de voz, etc. Por otro lado, en cuanto a los cambios

en la esfera social, podemos identificar claramente la disminución o pérdida de interés de actividades placenteras y hostilidad en las relaciones interpersonales.

En la Psicología las emociones que más se han estudiado son las emociones negativas, tales como la ira, tristeza y el miedo, por ejemplo; llamadas así porque generan una experiencia desagradable. Las más estudiadas (e importantes para nuestra investigación) son: la ansiedad (ante situaciones de amenaza), la ira o enfado (ante un daño o perjuicio), y la tristeza (precursora de la *depresión*, se produce ante situaciones de pérdida).

El motivo de que se estudien más que otras se deben a que estas tres emociones son básicas para afrontar situaciones realmente importantes y están muy relacionadas con el proceso salud-enfermedad y particularmente ligadas al estrés.

2.5.1 La ansiedad

En la actualidad casi todo cuanto nos rodea (trabajo, familia, circunstancias personales) genera grandes dosis de estrés, que producen en el individuo un estado de inquietud y malestar que en muchos casos desencadena graves dolencias físicas. Cuando la demanda del ambiente (laboral, social, académico, etc.) es excesiva en relación con los recursos de afrontamiento que posee el individuo, desarrollará una serie de reacciones adaptativas, de movilización de recursos, que implican activación fisiológica (Cano, 2011). Así mismo esta reacción se acompaña de una serie de emociones negativas (desagradables), entre las que destacan la ansiedad, la ira y la depresión.

El estrés suele tener como manifestación la ansiedad, en cuyo caso se trata de una respuesta emocional provocada por un agente desencadenante (denominado agente estresante) interno o externo, el estrés se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las que debe dar una respuesta adecuada poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento.

La ansiedad, es una reacción afectiva que surge ante las situaciones de alarma, ambiguas, o de resultado incierto (amenaza) y nos prepara para actuar ante ellas. Es la reacción más frecuente en situaciones estresantes; las respuestas subjetivas producen una experiencia desagradable de inseguridad, temor y preocupación.

En la conducta observamos inquietud motora, aumento del consumo de comida, bebida, tabaco, evitación de situaciones provocadoras de la misma; por ejemplo un estudiante con un temor extremo a hablar en público evitara las clases en las que son necesarias las presentaciones orales (Cano, 2002). Además, se experimentan cambios somáticos que incluyen la respiración entrecortada, resequedad en la boca, manos y pies fríos, diarrea, mareos, palpitaciones cardiacas, aumento de la transpiración, tensión muscular (sobre todo en la cabeza, pecho, cuello, hombros) e indigestión (Sue, 1995).

Inicialmente la ansiedad es una reacción adaptativa de alerta que nos prepara para dar una respuesta adecuada ante la amenaza, puesto que nos ayuda a prepararnos, a poner en marcha los recursos y la energía suficiente para actuar, pero en ocasiones surgen falsas alarmas; a veces nos activamos sin saber muy bien la causa; por ejemplo, muchas personas

en un momento dado se asustan por sus propias reacciones de ansiedad, que en un principio son reacciones naturales. Aunque estas personas se percatan de la naturaleza ilógica y auto derrotante de algunas de sus conductas, parecen incapaces de controlarlas.

Nuestra actividad cognitiva está relacionada con la activación fisiológica. Al evaluar las consecuencias de una situación se produce incremento de activación fisiológica, cognitiva y conductual; cambios normales en todas las personas, aunque existen diferencias individuales; cuánto más tiempo pensamos en una amenaza, más nos activamos; cuánto más amenazante nos parece una situación, mayor será la reacción de ansiedad.

2.5.2 La Depresión

El término depresión posee distintos y variados significados, la confusión surge en el momento en que el término es utilizado en el lenguaje ordinario, también en el ambiente científico la palabra adquiere varios significados; es utilizada para designar un estado de desarrollo, puede evocar un tipo de carácter, una tendencia permanente de la personalidad, expresa variaciones momentáneas y ligeras de humor o bien para designar un trastorno severo y duradero.

Al hablar de depresión (Buendía, 1993) nos referiremos al estado emocional en que la persona siente tristeza y desgano, experimentando un malestar interior y dificultando sus interacciones con el entorno. La depresión se manifiesta a partir de una serie de síntomas que incluyen cambios bruscos del humor, irritabilidad, falta de entusiasmo y una sensación de congoja o angustia; en el desarrollo de la depresión, lo habitual es que se produzca una

combinación entre un elevado nivel de estrés y la persistencia de algunas emociones negativas.

Según algunos investigadores, por ejemplo Brown (1987) la formación de la depresión va a tener lugar si se capta la significación de un evento en un contexto determinado, pero se trata de una significación no distorsionada ni ajena a la de otros observadores externos conocedores del contexto en el que ocurre ese evento. Por otro lado Beck (1967) sugiere que la cognición es el elemento crítico de la depresión, describe un estilo cognitivo el cual se caracteriza por diferentes contenidos del pensamiento, que son de tres clases:

- 1- *Contenido relativo de la visión de uno mismo.* El individuo se juzga negativamente, tiende a hacerse reproches injustificados y se cree menos capaz que otras personas.
- 2- *Contenido relativo de la visión sobre el ambiente y sus propias experiencias.* Se siente impotente incluso ante las dificultades más pequeñas.
- 3- *Contenido relativo de la visión hacia el futuro.* Percibe el futuro como negativo, todo lo que hace es inútil, no hay esperanza.

La vulnerabilidad a la depresión es una consecuencia de las autopercepciones negativas, ya que los atributos negativos son más poderosos psicológicamente que los positivos. La novedad del modelo de Beck radica en que conceptualiza la depresión no como un trastorno afectivo sino más bien como una consecuencia directa de pensamientos erróneos,

de forma que el estado de ánimo triste y los déficit motivacionales son causados directamente por las cogniciones negativas acerca de si mismo , del mundo y del futuro.

Para identificar la depresión usualmente se observan: cambios en los patrones del sueño (como incapacidad para dormir o la necesidad de dormir demasiado), cambio de ánimo, ansiedad, temor, nerviosismo o impotencia, sentimientos de desesperanza, pesimismo, llantos frecuentes, sentimientos de culpa, autopercepción de inutilidad, impotencia, fatiga, patrones de alimentación inusuales (cambios de apetito y/o peso), pérdida de interés o placer en los pasatiempos y actividades, dificultad para concentrarse e irritabilidad.

2.5.3 La ira (enfado y hostilidad)

Es cada vez más la importancia que se le da a la relación que existe entre lo que sentimos y nuestros estados de salud. Parece que ya no es nada nuevo saber que la ira es una de las emociones que genera muchos de los males o afecciones de los que puede padecer el ser humano; las emociones son reacciones que suceden en nuestro cuerpo ante las distintas experiencias que vivimos: la tristeza, el miedo, la soledad, la ansiedad, la alegría, la ira, etc., son algunas de las formas que tenemos para responder a lo que nos sucede.

Muchas personas creen que enojarse o tener sentimientos de miedo o ansiedad está mal, pero en realidad ninguna emoción es mala, todas son simplemente reflejos de la forma en cómo vemos y entendemos el mundo.

Según Carbajal (2009), Médico pionero en Medicina Biogenética, un 70% de las enfermedades del ser humano vienen del campo de la conciencia emocional, las enfermedades muchas veces provienen de emociones no procesadas, expresadas y reprimidas; él cree que la ira puede ayudar a la autoafirmación y a la búsqueda de un territorio pero cuando esa ira se vuelve irritabilidad, resentimiento, odio, hostilidad y agresividad, se vuelve contra uno mismo y afecta al sistema inmunológico.

La ira es una respuesta normal del ser humano cuando se siente amenazado o frustrado; no obstante, si no se controla bien, puede convertirse en un problema ya que trastorna física y psicológicamente a la persona, además que el sujeto inflinge a los que le rodean y se convierten en objeto de su ira, la que puede provocar un comportamiento hostil; algunos comportamientos hostiles son sutiles y se expresan mediante la ironía, la burla o la antipatía; la hostilidad puede ejercerse de modos diferentes y la intensidad de la misma puede variar no sólo dependiendo de la persona, sino también de la situación, de las causas e intereses.

Si bien la hostilidad está presente en muchos órdenes de la vida, puede ser especialmente recurrente en algunas personas que actúan a través del uso de la violencia, la agresión y el desprecio hacia los demás.

De acuerdo a lo que sostienen los especialistas en el tema, la hostilidad es siempre una muestra indirecta de miedos e inseguridades profundas que se enmascaran y hacen visibles a través de formas agresivas verbales y no verbales (Spielberger, 1988), en muchos casos la hostilidad de una persona hacia otra puede ser generada de manera voluntaria y con

objetivos específicos; sin embargo, en algunos casos una actitud hostil de una parte hacia otra puede ser inconsciente e involuntaria, algo que no se puede dominar y que entra ya en el ámbito de la irracionalidad.

La hostilidad siempre demuestra disconformidad y ocultar ese sentimiento no siempre es una tarea fácil, los efectos que puede causar la ira o el enojo retenidos son: tensión corporal (músculos y articulaciones se “engarrotan”), circulación lenta de la sangre, desequilibrio del sistema cardiovascular, hormonal y nervioso, aumento de testosterona, alteración de los lóbulos frontales y temporales y la bilis se derrama dentro del cuerpo.

2.6 TIPOS DE ESTRES

Neidhardt, Weinstein y Conry (1989) mencionan que el doctor Hans Selye, considerado un experto en temas del estrés, definía este como la proporción de deterioro y agotamiento acumulado en el cuerpo. Un estrés excesivo debido a un estímulo demasiado grande, puede conducir a la angustia; es decir, al *distrés*. Se rompe la armonía entre el cuerpo y la mente, lo que impide responder de forma adecuada a situaciones cotidianas.

Por otra parte, se utiliza el término *eutrés*, para definir la situación en la que la buena salud física y el bienestar mental facilitan que el cuerpo en su conjunto adquiera y desarrolle su máximo potencial. El estado de *eutrés* se asocia con claridad mental y condiciones físicas óptimas.

Tomando en cuenta los aspectos mencionados, Neidhardt et al. (1989) definen el estrés como: “un elevado nivel crónico de agitación mental y tensión corporal, superior al que la capacidad de la persona puede aguantar y que le produce angustia, enfermedades (Distrés), o una mayor capacidad para superar esas situaciones (Eutrés)”

Según Selye (1965) "El estrés es la respuesta inespecífica del cuerpo a cualquier demanda, ya sea causada por, ya tenga por resultado condiciones agradables o desagradables. Durante ambos tipos de estrés, Eutrés ("buen estrés") y Distrés ("mal estrés") el cuerpo experimenta en la práctica las mismas respuestas inespecíficas a los diversos estímulos positivos o negativos que actúan sobre él. Sin embargo, el hecho de que el Eutrés cause mucho menos daño físicos y psicológicos que el Distres, demuestra gráficamente que es el "cómo te lo tomes" lo que determina, en último término, si uno puede adaptarse al cambio de forma exitosa" (Gutiérrez, 1998).

Es necesario recalcar que existen condiciones estresantes objetivas que en todos los casos requieren que el sujeto haga esfuerzos para ajustarse a las mismas; tales condiciones pueden ser muy variadas y requieren de una clasificación para poder ser manejadas de modo adecuado.

Algunos investigadores, como Elliot y Eisdorfer (1982) han distinguido cuatro categorías generales de eventos que se consideran estresantes debido a que normalmente conducen a reacciones de estrés, es decir que suelen llevar a una perturbación emocional, malestar psicológico o deterioro físico, en cuyos casos se dice que el acontecimiento es un estresor (Buendía, 1993).

- Estrés agudo:

El estrés agudo es la forma de estrés más común, surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. El estrés agudo está bien en pequeñas dosis ya que pone en marcha la movilización de nuestros recursos para enfrentar y resolver los problemas cotidianos, pero cuando es demasiado resulta agotador; es limitado en el tiempo y dado que es a corto plazo el estrés agudo no tiene tiempo suficiente para causar daños importantes en el organismo, por ejemplo una visita al dentista donde la persona puede sentir algunos síntomas de estrés pero será momentáneo y al salir desaparecen los síntomas.

- Secuencias estresantes:

Son sucesos que se van generando a partir de un estímulo inicial; es decir, son eventos que se van dando en cadena tal como, la reprobación de una asignatura, entendida ésta como desencadenante, ocasionando un efecto de cascada produciendo luego estrés por cambiar de grupo de estudio, retrasar el avance de su carrera y a continuación viene la presión de cursar esa asignatura en segunda matrícula, etcétera.

- Estrés intermitente crónico:

Son eventos permanentes pero no constantes, se presentan por episodios y su duración es variable, como los exámenes que realizan los estudiantes, ya que dichas evaluaciones están presentes a lo largo de toda la carrera, pero no son constantes ni

cotidianas. En este tipo de estrés a causa de su duración, aparecen algunas enfermedades psicosomáticas (signos) como: cefaleas, colitis nerviosas, taquicardia, hipertensión arterial, entre otras; además de presentarse algunos síntomas como: falta de concentración, pérdida de interés en actividades que regularmente la persona disfruta, irritabilidad, etc.

- Estrés crónico continuo:

Se presenta por tiempo prolongado, pueden ser resultado de un encadenamiento de acontecimientos estresantes, o la consecuencia de una sola situación final sin solución para la persona, tales como una enfermedad debilitante o exposiciones al peligro. El "síndrome del quemado", o "síndrome del *burn out*", en inglés, está directamente relacionada con el estrés crónico continuo y suele ser el resultado de un trabajo sobre exigente y demandante.

Cabe mencionar que la aparición de cualquier categoría del estrés no está relacionada exclusivamente con algunos estresores específicos; por ejemplo: el ascenso en un trabajo no puede relacionarse solamente con el estrés crónico continuo, ya que para algunas personas puede ser algo angustioso pero para otras personas podría ser valorado como algo beneficioso; más bien, dicha relación depende de una serie de variables personales, psicológicas, ambientales y biológicas de las cuales se hablarán más adelante.

Como se ha venido hablando, el estrés genera en las personas padecimientos físicos y psicológicos, estando estos relacionados de forma bidireccional, ya que un estado de sobre

esfuerzo psíquico genera padecimientos físicos y un padecimiento físico genera alteraciones en el área afectiva y cognitiva.

Entre los padecimientos físicos encontramos la variedad de enfermedades psicosomáticas como: la hipertensión, el acné, colitis nerviosa, cefaleas, asma bronquial, gastritis, úlcera péptica, neurodermatitis y en general, el deterioro de los órganos blandos; además de cambios de apetito, cambios en el patrón del sueño, tensión muscular, fatiga, etc.

Los padecimientos psicológicos en cuanto al área afectiva son: la ira, ansiedad, depresión, angustia, entre otros. En el área cognitiva encontramos la pérdida de la atención (pérdida de atención a la actividad que realiza y/o pérdida de atención a sí mismo), dificultad para concentrarse, auto crítica desfavorable o descalificante, etc.

Estos padecimientos conjugados producen cambios en el comportamiento habitual de quien los presenta, como mecanismos de afrontamiento ante las exigencias del estímulo estresor, que dependiendo inversamente de los recursos personales puede dar buenos o malos resultados (Gutiérrez, 1998); los cuales entenderíamos como *Eutrés* (estrés positivo) o *Distrés* (estrés negativo).

2.7 ESTRÉS ACADÉMICO

Según Polo, Hernández y Poza (1996), el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta:

- a) Cuando el estudiante se ve sometido en contextos escolares, a una serie de demandas que bajo la valoración del propio estudiante son considerados estresores o amenazantes,
- b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de signos y síntomas (indicadores del desequilibrio) y
- c) cuando este desequilibrio obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

2.7.1 Fuentes de estrés en el contexto académico

Aunque no ocurra así en la mayoría de las situaciones de enseñanza y aprendizaje, es evidente que el trabajo académico también entraña un conjunto de acontecimientos, situaciones y tareas susceptibles de plantear requerimientos que son valorados por el estudiante como excesivos porque sobrepasan sus recursos personales y sociales, adquiriendo de este modo un significado de peligro o amenaza; especialmente porque supone para el estudiante la constante exigencia de desarrollar nuevas habilidades, con un respectivo conjunto de conocimientos, lo que en sí mismo constituye un factor facilitador de la aparición de estrés (Poza, 1996).

Desde la década de los sesenta se han llevado a cabo un relativamente escaso número de investigaciones que intentan determinar cuáles son los estresores académicos más importantes que afectan a los estudiantes (principalmente en la universidad), e incluso se

han desarrollado y validado algunos instrumentos específicos para evaluar dichos estresores.

Jackson (1990) puede ser considerado uno de los pioneros en abordar el estudio del estrés académico, a pesar de que este autor no habla expresamente de estresores sí destaca algunos de los aspectos del contexto escolar que pueden presionar de forma excesiva al estudiante:

- El gran número y variedad de materias que estudian, así como de actividades y tareas que han de realizar;
- La necesidad de desarrollar una gran capacidad de concentración y de atención;
- La evaluación que el profesor, desde su posición de poder, hace de su comportamiento y rendimiento;
- La masificación de las aulas, que dificulta la interacción con el profesor;
- Los problemas de transición y adaptación al nuevo escenario educativo;
- Los diferentes métodos de evaluación particular de cada profesor.

Fisher (1984) y Lu (1994) y sostienen que, diversos estudios han abordado la problemática derivada a la entrada a la universidad; respecto a la transición del nivel preuniversitario al mundo universitario, ha sido objeto de especial atención por parte de los investigadores, cuando el estudiante de educación media o superior, inicia o desarrolla sus estudios en las instituciones educativas donde es inscrito, se enfrenta a una serie de demandas o exigencias que dichas instituciones le plantean según el papel que el sujeto

desempeña dentro de la organización educativa, entendidas como “estrés de rol” (del estudiante).

En ese sentido, resulta razonable afirmar que estas demandas, exigencias, conflictos, actividades y eventos implicados en la vida académica provoquen estrés. Estas últimas, según su carácter normativo o contingente, se presentan en dos niveles (Fisher, 1984):

- El general, que comprende la institución en su conjunto, y
- El particular, que comprende el aula escolar.

En el *primer nivel* (institucional) se pueden encontrar demandas o exigencias como: el respeto del horario y calendario escolar, el integrarse a la forma de organización institucional (semestres o años; turno matutino, vespertino o mixto, etc.), el participar en las prácticas curriculares, (evaluaciones de fase o módulo, sesiones de integración de contenidos, servicio social, prácticas profesionales, etc.), y realizar las actividades de control escolar (inscripción, reinscripción, derecho de examen, etc.); en el caso del *segundo nivel* (aula escolar) se pueden encontrar demandas o exigencias relacionadas con el docente (forma de enseñar, personalidad, estrategias de evaluación, etc.) o con el propio grupo de compañeros (rituales, normas de conducta, competencia, entre otras).

Según Hernández y Poza (1996) y Barraza (2003); los desencadenantes del estrés académico son:

- Competitividad grupal.

- Sobrecargas de tareas.
- Exceso de responsabilidad.
- Realización de exámenes.
- Exposición de trabajos en clase.
- Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor).
- Buscar al profesor para tutorías.
- Ambiente físico desagradable.
- Pedir créditos extras al profesor.
- Conflictos con asesores.
- Tiempo limitado para realizar un trabajo.
- Conflictos con compañeros.
- Trabajos en grupos.
- Búsqueda de información para un trabajo.
- Redacción de trabajos.

2.7.2 Variables que componen el estrés académico

De acuerdo a Polo et al. (1996) existen al menos cuatro variables que inciden en el estrés académico en los estudiantes, las cuales son: el tipo de estímulo o estresor, la forma en como lo vivencia o experimenta el estudiante, los efectos o consecuencias provocadas y las características personales o variables moduladoras.

- Estresores académicos:

Entenderemos por estresores académicos a todos los estímulos del ambiente educativo que presionan o sobrecargan de algún modo al estudiante, concretamente al estudiante universitario y su medio.

- Estrés académico experimentado en el estudiante:

Será entendido como aquellos procesos cognitivos y afectivos por los que el estudiante experimenta el impacto de los estresores académicos. La experiencia subjetiva que el propio individuo hace de los estímulos provenientes del medio en el que se desenvuelve, considerándolos como amenazantes o sobre exigentes al no poder responder adecuadamente o al considerar que no cuenta con los recursos suficientes para enfrentar la situación; así también por la percepción de falta de control de lo que sucede.

- Efectos y consecuencias del estrés académico:

Acá se ubican los resultados o efectos del estrés, estableciendo dos categorías claves para su comprensión, la primera, que se refiere a las consecuencias a corto plazo, son reacciones casi inmediatas a la exposición al estímulo estresor, como lo son las reacciones fisiológicas (sudoración, diarrea, taquicardia, palidez, etc.); por otro lado, las consecuencias a largo plazo que están relacionadas con padecimientos físicos como: úlceras gástricas, hipertensión, cefaleas etc. pudiendo identificar elementos fisiológicos como psicológicos, pasando por problemas para

concentrarse (área cognitiva) hasta problemas en el estado de ánimo (emociones y sentimientos).

- Variables moduladoras:

Las variables moduladoras son aquéllas que regulan los efectos de los estresores, y son muchas, ya que hacen referencia a características personales que juegan un rol como “amortiguador” en el padecimiento del estrés académico, tales como: los biológicas (edad, sexo), psicosociales (locus de control, apoyo social, auto concepto), educativas (nivel educativo, historial académico), socioeconómicas (disfrute de becas, lugar de residencia, nivel de ingresos familiares), situación familiar (si tiene o no pareja), etc.

En diversos modelos explicativos del estrés la participación en la toma de decisiones y el apoyo social de profesores y compañeros aparecen como los factores reductores de estrés más importantes; además, un buen clima social, facilitador del trabajo en equipo, favorece el desarrollo y perfeccionamiento de las habilidades de resolución de conflictos (tanto personales como sociales), especialmente las habilidades de negociación, ello desempeña un papel de amortiguación o reducción del estrés (Lu, 1994) .

Adicionalmente, estas habilidades favorecen la obtención de un mayor provecho del proceso de aprendizaje, un mejor rendimiento ante el mismo esfuerzo e incluso una más fácil inserción laboral. Por otro lado según Polo et al. (1996) las relaciones entre los diferentes miembros del grupo pueden generar estrés; en efecto las relaciones “pobres”

están relacionadas con una elevada ambigüedad de rol, conducen a comunicaciones insuficientes e inadecuadas y producen tensiones psicológicas y sentimientos de insatisfacción en el estudio.

Entre ellas, se pueden citar las siguientes:

- La rivalidad para conseguir condiciones y situaciones más ventajosas,
- La falta de apoyo emocional en situaciones difíciles y
- El escaso interés en escuchar al otro y en resolver los problemas que se le plantean o la falta de esas relaciones.

El respaldo social es muy importante en la actividad diaria del estudiante que precisa de la ayuda mutua, la empatía y el reconocimiento de los profesionales y de los compañeros que trabajan e interactúan día a día.

2.7.3 Persona – entorno

Al hablar sobre el estrés académico y los factores estresantes del mismo es necesario indagar un poco sobre lo que nos dice la psicología ambiental al respecto.

La psicología ambiental es la disciplina que estudia las relaciones recíprocas entre la conducta de las personas y el ambiente sociofísico tanto natural como construido; podría decirse también que tiene sus raíces en la psicología social tanto en sus orígenes como en su desarrollo (Bell, 1996). Las características generales o principios básicos de la

psicología ambiental pueden clasificarse en dos esferas, una referida a la perspectiva de estudio y otra a los problemas y escenarios estudiados (Ídem).

En este caso nos interesa la primera, la cual destaca lo siguiente:

- Se estudian las relaciones entre la conducta y el ambiente, considerando desde la perspectiva de las personas como lo experimentan en la vida cotidiana
- Se tienen en cuenta las múltiples relaciones posibles entre el medio ambiente y la conducta, es decir como el medio ambiente influye sobre la conducta y como esta produce cambios en el medio ambiente.

La relación persona-entorno se da a través de tres componentes principales (Bell, 1996):

- Acontecimiento estresante.
- Interpretación del acontecimiento.
- Activación del organismo.

El primer componente es una situación inicial en la que se produce un acontecimiento que es potencialmente perjudicial o peligroso; el segundo es la interpretación de ese acontecimiento como peligroso, perjudicial o amenazante, en ese sentido, el sujeto lo percibe y valora como tal, independientemente de sus características objetivas; y el tercer componente implica una activación del organismo como respuesta ante la amenaza.

El ser humano realiza una valoración cognitiva del acontecimiento potencialmente estresante y de los recursos de que dispone para enfrentarlo; entre los *estresores ambientales* podemos mencionar los siguientes:

- Horarios de clases sobre exigentes.
- Mala iluminación en los salones de clases.
- Prolongación de la clase más allá del horario establecido.
- Cantidad de pupitres insuficiente para el número de alumnos.
- No tomar en cuenta las sugerencias de los estudiantes.
- El espacio físico reducido.
- Actitud hostil o conflictiva de parte de los docentes.
- Espacio físico inadecuado para estudiar en casa.
- Mala ventilación en los salones de clases.
- Tiempo insuficiente para realizar tareas.
- Clases interrumpidas por ruido alrededor del aula.

La evaluación del acontecimiento potencialmente estresante puede dar lugar a tres tipos de valoraciones:

- Neutra: los acontecimientos no implican al individuo ni lo obligan a actuar;
- Positiva: los acontecimientos son valorados como favorables para mantener el equilibrio y se cuenta con los recursos para actuar;
- Negativa: los acontecimientos son valorados como una pérdida (falta de algo), una amenaza (daños o pérdidas que no han ocurrido pero que pueden ocurrir de forma inminente) o un desafío (un reto potencialmente superable si se movilizan

los recursos para ello), o simplemente se puede asociar a emociones negativas (miedo, ira, resentimiento, etc.); todo esto interpretado con relación a los propios recursos de la persona, los cuales se consideran desbordados, lo que necesariamente provoca un desequilibrio. En cualquiera de los casos la persona se vería obligada a actuar.

Ittelson (1973) afirma que “el ambiente es un territorio emocional”, considerando esto se puede decir que uno de los procesos más relevantes de la interacción individuo-ambiente es en donde el espacio físico se convierte en un espacio significativo para un individuo. La experiencia emocional es un antecedente de la acción del individuo que se ve restringida por la realidad. Según Corraliza y Galindo (1991), el ser humano crea e influye sobre el ambiente, y luego, el ambiente o una parte del mismo crea o influye sobre la persona.

2.7.4 Medio Ambiente Luminoso

La luminosidad (intensidad subjetiva) es el parámetro psicofísico que hace referencia a la percepción subjetiva de iluminación. El sistema visual es el encargado de analizar y transformar la energía luminosa iniciando de esta manera el proceso de la percepción visual, la visión por tanto, es una experiencia subjetiva que depende de la luz (Crespo, 2006). La intensidad luminosa tiene influencia tanto en el estrés como en el rendimiento académico.

La iluminación puede afectar al rendimiento académico de dos maneras:

- Modificando directamente la dificultad de la tarea cuando se dan unas condiciones de luz insuficientes (impidiendo ver) o excesivas, alterando las condiciones de actuación del sistema visual.
- Afecta directamente al rendimiento al crear condiciones de trabajo incómodas, distractoras o fatigantes de manera especial cuando se producen parpadeos o fluctuaciones de la fuente luminosa.

2.7.5 Medio Ambiente Acústico

Nuestro sistema auditivo está siempre abierto, lo que implica una percepción continua de estímulos y de informaciones sonoras de las que nos podemos sustraernos.

La contaminación acústica ha roto la armonía, transformándola en una cacofonía en la que los sonidos más diversos se entremezclan compitiendo por su elevada intensidad; en esta situación, la persona se siente incapaz de discriminar aquellas señales sonoras que en su interacción con el medio desea o necesita escuchar, lo que provoca un estado de tensión crónica que puede situar al organismo al borde del fracaso adaptativo, dando lugar a problemas sociales y emocionales (Aragón, 2000).

2.7.6 Espacio (físico) Personal

Las relaciones humanas en el ambiente escolar se ven afectadas por el espacio físico donde se desarrollan las interacciones; el entorno físico y social es parte del contexto situacional donde tiene lugar las relaciones entre estudiantes y entre los mismos con el docente; la

cantidad de espacio físico disponible en la universidad o particularmente en los salones de clases y la distancia entre las personas es un elemento importante en el conocimiento del entorno, tiene efectos sustanciales en el comportamiento de las personas y también indica cómo se siente al utilizar el espacio y entrar en interacción con otros sujetos.

El espacio personal se refiere al área situada alrededor del cuerpo humano donde no se puede entrar sin causar malestar, puede ser definido como el área que mantienen los individuos alrededor de sí mismos, o “el área dotada de unas fronteras invisibles que circulan el cuerpo de la persona”; según Walmsley y Lewis (1993), ellos dotan al espacio personal de significado, tratándolo como sistema de comunicación. Hall (1959) consideraba el espacio personal como una forma de comunicación no verbal, este regula la distancia en la interacción y el territorio propio.

El espacio personal cumple dos funciones (Bell, Green, Fisher, 1996):

- Autoprotección, actúa como un amortiguador contra las amenazas físicas y emocionales que provienen de otras personas, también contra posibles encuentros sociales, físicos y psíquicamente incómodos. El espacio personal se ha desarrollado para dominar las agresiones y reducir el estrés, con un mayor espacio personal las personas están mejor preparadas para alejarse y evitar el peligro físico o reducir el impacto de la amenaza emocional.
- Comunicación y regulación de la intimidad. En el primer caso se trata de transmitir información acerca de la relación entre los actuantes y el tipo de interacción al compartir con las otras personas datos de la distancia que ha sido escogida; en el

segundo caso, el espacio personal regula la cantidad de intimidad que existe entre dos personas; por definición dos personas que interactúan tratan de ajustar su espacio y su implicación en la situación determinados por el nivel de intimidad.

2.7.7 Hacinamiento

El término hacinamiento hace referencia a la situación lamentable en la cual los seres humanos que habitan o que ocupan un determinado espacio son superiores a la capacidad que tal espacio debería contener, de acuerdo a los parámetros de comodidad y seguridad.

¿Cuándo se considera que una persona puede empezar a sentirse hacinada? No existe una relación directa entre la cantidad de espacio disponible y las consecuencias negativas; el hacinamiento alude a un estado subjetivo a la experiencia psicológica originada por la demanda de espacio por parte del sujeto y que exceda del disponible. La distinción entre densidad y el hacinamiento propuso como base preliminar la identificación de aquellas circunstancias bajo las cuales las personas sometidas a condiciones de alta densidad podrían o no experimentar estrés (Hall, 1959).

Una de las áreas de comportamiento que más interés ha situado en la literatura sobre los efectos del hacinamiento es el rendimiento; algunos estudiosos (Polo, Hernández y Poza, 1996) apuntan a que el trabajo en condiciones de hacinamiento interfiere en la producción de tareas y el rendimiento total obtenido. Los efectos del hacinamiento en el aula se manifiestan con un aumento de aislamiento y de conducta agresiva; además de la disminución del rendimiento académico.

2.8 ESTRÉS: AFRONTAMIENTO Y VULNERABILIDAD

Sabemos ya que el estrés se refiere a situaciones que generan demanda, desequilibrio, etc.; sin embargo una situación desencadenante del estrés para una persona puede ser un suceso neutro para otra. El hecho de si una situación determinada es estresante para nosotros o no, depende de la forma cómo la valoremos y cómo califiquemos nuestra capacidad para manejarla.

2.8.1 Capacidades de afrontamiento

Las capacidades de afrontamiento tienen una influencia en la manera cómo identificamos y tratamos de resolver los problemas, las personas que tienen un afrontamiento exitoso no sólo saben cómo hacer las cosas sino que también saben cómo enfrentar las situaciones para las cuales tienen una respuesta preparada.

Las capacidades para el afrontamiento que las personas poseen para las experiencias de la vida tienen una influencia sobre la cantidad de estrés que sienten y como lo manejan; cuando el afrontamiento no cumple con su objetivo y persisten las circunstancias generadoras de estrés el sujeto pondrá en marcha todo su acervo de recursos para poner fin a la situación estresante la cual, si persiste durante mucho tiempo puede llevar a la persona a hacerse más vulnerable ante los acontecimientos problemáticos, lo que determinará una espiral que puede desembocar en el progreso de un deterioro del funcionamiento biológico, personal y social (Sandín, 1993).

2.8.2 Formas de afrontar el estrés

El afrontamiento es un proceso psicológico que se pone en marcha cuando en el entorno se producen cambios no deseados o estresantes acompañados de emociones negativas, tales como la ansiedad, miedo, ira, hostilidad, desagrado, tristeza, desprecio, desesperanza, vergüenza, culpa, aburrimiento, etcétera. El afrontamiento no garantiza la solución de la situación problemática que la desencadenó; por tanto todo afrontamiento puede tener éxito o no, es decir puede ser eficaz o no.

Es por este hecho, por lo que se producen formas personales características de afrontamiento; de tal modo que todas las personas desarrollan estereotipias o formas preferidas en su manera de responder ante el estrés o las emociones negativas, mencionadas anteriormente.

En cualquier situación de afrontamiento además del proceso psicológico en sí, en el afrontamiento movilizado intervienen otros aspectos estructurales tales como las creencias, los compromisos, la historia personal previa de afrontamiento, etc. Por todo ello es preciso diferenciar entre estilo de afrontamiento y estrategias de afrontamiento (Fernández, 1998).

Los estilos:

Se refieren a predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones y son los responsables de las diferencias individuales en el uso de unos u otros tipos de estrategias de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional.

Las estrategias:

Son procesos concretos que utilizamos en cada contexto y son altamente cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes.

Existen tres dimensiones básicas en las que se encuentran diferentes estilos de afrontamiento.

Tabla 1. Relación entre estrategias y estilos de afrontamiento

ESTILOS	ACTIVO	PASIVO	EVITACIÓN
	Reevaluación positiva	Reacción depresiva	Negación
	Planificación	Conformismo	Desconexión mental
	Desarrollo Personal	Control emocional	Distanciamiento
ESTRATEGIAS	Supresión de actividades distractoras	Refrenar el afrontamiento	Evitar el afrontamiento
	Resolver el problema	Apoyo social al problema	Desconexión comportamental
	Expresión emocional	Apoyo social emocional	Respuestas paliativa

Fuente: Fernández Abascal (1998) La Reactividad fisiologica del estrés.

2.8.3 La vulnerabilidad

Según Buendía, (1993) la vulnerabilidad al estrés de una persona está influenciada por su temperamento, capacidades para el afrontamiento y el apoyo social con el que cuenta. La vulnerabilidad aumenta la posibilidad de una respuesta desadaptativa frente al estrés, las vulnerabilidades personales y las experiencias pasadas tienen una influencia en la cantidad de estrés que experimenta una persona en una situación determinada y cómo lo maneja.

Las personas que tienden a presentar características de depresión (uno de los componentes de la triada del estrés) son por lo general más vulnerables al estrés debido a los cambios de ánimo (ansiedad, temor, nerviosismo o impotencia), sentimientos de desesperanza, pesimismo, llantos frecuentes, sentimientos de culpa, inutilidad, impotencia, fatiga, etc.

El grado de estrés en nuestra vida depende en gran medida de factores individuales tales como nuestra salud física, la calidad de nuestras relaciones interpersonales, el número de compromisos y responsabilidades que tenemos, las expectativas de nosotros mismos, la cantidad de apoyo que recibimos de otros, y el número de cambios o eventos traumáticos que han ocurrido recientemente en nuestras vidas.

Algunas generalizaciones, sin embargo, se pueden hacer, tal como se mencionó, las personas con suficientes redes de apoyo social padecen de menos estrés en comparación con aquellas sin contactos sociales; las personas que están mal nutridos, que reciben el sueño insuficiente, o que están mal físicamente tienen una menor capacidad para manejar

las presiones y el estrés de la vida cotidiana y podrán informar más altos niveles de estrés (Buendía, 1993).

Dicha vulnerabilidad da la pauta al apareamiento de diversos signos y síntomas que hoy en día caracterizan al estrés.

2.9 SIGNOS Y SINTOMAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Tal como se ha mencionado anteriormente el estrés causa al individuo malestares psicológicos y físicos, observables y no observables; algunos de estos causan efectos momentáneos pero otros podrían permanecer por tanto tiempo al punto de ser malestares crónicos. Maldonado, Hidalgo y Otero (2000) plantean que un nivel elevado de estrés académico “altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico.

La alteración en estos tres niveles de respuestas influye de forma negativa en el rendimiento académico, en algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y, en otros casos, los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula”.

2.9.1 Signos del estrés académico

Entenderemos como signo, a la manifestación objetiva de un estado psicológico; es decir, el conjunto de reacciones que presenta un individuo frente a los diversos estresores.

Los comportamentales son:

- Se expresa de forma irónica.
- Evitación de las discusiones de grupo.
- Impuntualidad en sus responsabilidades académicas.
- Reacciones agresivas en situaciones académicas.
- Trato hostil hacia sus compañeros.
- Apatía hacia el docente.
- Disminución en las relaciones sociales.
- Aumento en consumo de alcohol y/o tabaco.
- Estudia con poco tiempo de anticipación.
- Irresponsabilidad con las tareas.
- Dificultad para integrarse al grupo de compañeros.

2.9.2 Síntomas del estrés académico

Por síntoma entenderemos a la manifestación subjetiva de un estado psicológico. Los síntomas son descritos por el individuo afectado más que observados por el examinador; los cuales se clasifican en cognitivos, afectivos y físicos.

Los cognitivos son:

- Poco interés en el arreglo personal.
- Dificultad para organizar el tiempo.
- Pensamientos derrotistas ante situaciones difíciles.
- Percibe las responsabilidades académicas como una lucha.

- Incapacidad para resolver problemas en el ámbito académico.
- Percepción de que en el ámbito académico hay más sacrificios que recompensas.
- Percepción de que su jornada es rutinaria.
- Percepción de una excesiva carga académica.
- Dificultad para concentrarse.
- Impresión de acumular muchas tareas evaluadas.
- Creencia constante de competir con los compañeros.

Los afectivos son:

- Tristeza o desgano en la Universidad.
- Temor a participar en clases.
- Disgusto por no obtener las calificaciones deseadas.
- Preocupación por aprender nuevas cosas.
- Disgusto provocado por su jornada de estudios.
- Intimidación ante los docentes.
- Angustia ante la posibilidad de reprobado materias.
- Inseguridad al someterse a una evaluación.
- Deseos de llorar repentinos.
- Pérdida de interés en las actividades que regularmente disfruta.
- Preocupación ante las presentaciones.

Los físicos son:

- Aumento en el ritmo cardiaco.
- Sensación de fatiga.
- Sensación de pies y manos fríos.
- Experimentación en cambios en el patrón de sueño.
- Respiración entrecortada.
- Dolores de cabeza frecuentes.
- Dolores de estómago.
- Experimenta cambios de apetito.
- Experimenta mareos.
- Aumento de transpiración.
- Experimenta tensión muscular.

Clasificaremos los efectos del estrés en dos categorías (Sandín, 1993):

- Efectos inmediatos: Aquellos efectos que se producen en la persona en un corto período de tiempo, normalmente lo podemos ver expresados en los cambios en la conducta del individuo.
- Efectos mediatos: Aquellos efectos que se producen en la persona en un período más prolongado a causa de los efectos inmediatos y que perduran en el tiempo, normalmente lo podemos identificar a causa de las enfermedades físicas, afecciones, adicciones, estado de ánimo y disminución en el rendimiento habitual de la persona.

2.10 RENDIMIENTO ACADÉMICO

El rendimiento académico hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar, en este caso el universitario; existen distintos factores que inciden en el rendimiento académico, entendido este como una evaluación hacia el estudiante, pudiendo esta ser escrita, oral, parcial o final (García Muñoz, 1999).

Un estudiante con buen rendimiento académico es aquel que obtiene calificaciones positivas (lo cual lo aclararemos más adelante, página 58) a lo largo de un curso; en otras palabras, las calificaciones son una medición cuantificable de las capacidades del alumno que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo, también supone la capacidad del alumno para responder a los estímulos educativos

De acuerdo a Polo, Hernández y Poza (1996) son muchos los motivos que pueden llevar al estudiante a mostrar un pobre rendimiento académico, desde la dificultad propia de algunas asignaturas hasta la cantidad de exámenes y tareas que pueden coincidir en una fecha, pasando por la amplia extensión de ciertos programas educativos. Podemos mencionar además la inscripción total de las materias destinadas a cada ciclo de estudio, como un factor determinante en el rendimiento académico, ya que implica una distribución de tiempo y esfuerzo a cada materia; es decir, a mayor cantidad de materias inscritas, menor será el tiempo dedicada a cada una de ellas; lo que implicaría un mayor esfuerzo requerido.

Por otro lado, existen condiciones individuales que experimentan los estudiantes las cuales pueden promover la mejora de su rendimiento académico, o bien pueden disminuirlo; entre estas condiciones individuales podemos mencionar: la ansiedad ante la evaluación, la preparación para los exámenes, el nivel de exigencia personal hacia las diferentes asignaturas, las calificaciones obtenidas, la espera de los resultados de las evaluaciones, el temor al fracaso (bajas calificaciones) entre otras.

Como se mencionó anteriormente, son muchos los motivos que pueden llevar a un estudiante a mostrar un pobre rendimiento académico pero no podemos dejar de lado un elemento muy importante para nosotros en esta investigación y es el estrés que se genera en la adaptación del nuevo centro educativo (Universidad) hablando más puntualmente del salto de los estudios de educación media a los estudios de educación superior, teniendo estos últimos características normativas, de evaluación y relaciones sociales muy diferentes a los centros de estudio de donde proceden.

En otros casos los ahora estudiantes universitarios se ven en la necesidad de abandonar sus hogares habituales provocando gastos en alquiler de vivienda, alimentación, servicios básicos, entre otros; o bien viajar a diario hasta el centro universitario, añadiéndole así otras variables a considerar como: tiempo en desplazarse de sus casas hacia la universidad o viceversa y el dinero necesario para ello y el costo de alimentación.

Existen otras condiciones que al estar presentes en la vida de los estudiantes pueden incidir en su rendimiento académico y no ser estresores académicos directamente, como es

el caso de su estado laboral; es decir, si invierten o no tiempo y esfuerzo en una actividad remunerada; adicionalmente puede mencionarse la situación familiar en la cual vive, refiriéndonos puntualmente si es casado o si tiene hijos (Mira, 1993).

Otras cuestiones están directamente relacionadas al factor psicológico, como la poca motivación, el desinterés o las distracciones en clase, que dificultan la comprensión de los conocimientos impartidos por el docente y termina afectando al rendimiento académico al momento de las evaluaciones.

Por otra parte, el rendimiento académico puede estar asociado a la subjetividad del docente cuando corrige ciertas materias, en especial aquellas que pertenecen a las ciencias sociales, pueden generar distintas interpretaciones o explicaciones, que el profesor debe saber analizar en la corrección, para determinar si el estudiante ha comprendido o no los conceptos (Polo et al, 1996).

El profesor define las expectativas y demandas que configuran los roles académicos; los estudiantes establecen entre sí relaciones y forman grupos humanos, en parte condicionados por el estudio, en parte como fruto del contacto humano y buscan su desarrollo académico en el interior de las aulas. Cada vez adquiere mayor consistencia la tendencia a considerar que el logro de una buena conexión social y emocional entre los diferentes integrantes del aula incide de forma significativa sobre el desempeño académico.

Podría afirmarse que una parte significativa del éxito escolar depende de la habilidad para utilizar los recursos personales y sociales, en cambio el surgimiento de emociones negativas, como la rivalidad, el miedo, el resentimiento, así como la falta de motivación inciden negativamente en dicho rendimiento.

Para ser más puntuales en cuanto al rendimiento académico, nos auxiliaremos de El Reglamento de la Administración Académica de la Universidad de El Salvador (Capítulo IV Evaluación. Desde el Art. 14 al Art. 17) el cual nos dice que:

Art. 14. - La evaluación en las diferentes unidades de aprendizaje será un proceso continuo y no podrá ser inferior a cinco durante el ciclo. Estas evaluaciones corresponderán al criterio de libertad de cátedra, considerando la naturaleza de las mismas.

Art. 15. - La escala de calificación en todo lo concerniente a las evaluaciones será de cero punto cero (0.0) a diez punto cero (10.0).

Art. 16. - La nota mínima de aprobación por unidad de aprendizaje será de seis punto cero (6.0).

Art. 17. - La calificación de cada actividad evaluada se deberá considerar hasta la centésima y la nota final deberá aproximarse a la décima inmediata superior cuando la décima sea igual o mayor a cinco (5).

Con estos artículos podemos definir claramente lo que significa para nosotros una *calificación positiva*, la cual será entendida de acuerdo con el artículo 16 del reglamento, que hace referencia a la calificación mínima de aprobación, la cual es 6.0; es decir, una calificación positiva estará comprendida entre 6.0 y 10.0.

Siendo más específicos utilizaremos cuatro categorías que engloben las calificaciones obtenidas por los estudiantes. Al hablar de estudiantes aprobados nos referiremos a aquellos que obtienen calificaciones excelentes y muy buenas; mientras que al hablar de estudiantes reprobados nos referiremos a aquellos con calificaciones regulares y malas; como se detalla a continuación:

- Calificaciones Excelentes: serán aquellas que evidencian un desempeño académico alto, comprendidas desde 7.98 hasta 10.00
- Calificaciones Muy buenas: serán aquellas que denoten un desempeño académico básico, comprendidas desde 5.95 hasta 7.97
- Calificaciones Regulares: serán aquellas que revelen un desempeño académico insuficiente, comprendidas desde 2.98 hasta 5.94
- Calificaciones Malas: serán aquellas que demuestre un desempeño académico deficiente, comprendidas desde 0.00 hasta 2.97

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS

3.1 HIPÓTESIS

Hi-1:

El estrés académico está relacionado inversamente con las calificaciones de los estudiantes carreras de Licenciatura de Ciencias de la Educación, Licenciatura en Ciencias del Lenguaje y Literatura y Licenciatura en Psicología.

Ho:

El estrés académico no está relacionado inversamente con las calificaciones de los estudiantes carreras de Licenciatura de Ciencias de la Educación, Licenciatura en Ciencias del Lenguaje y Literatura y Licenciatura en Psicología.

Hi-2:

Los estudiantes de las carreras de Licenciatura de Ciencias de la Educación, Licenciatura en Ciencias del Lenguaje y Literatura y Licenciatura en Psicología que presentan Distres serán los mismos que están reprobados.

Hi-3:

Los estudiantes las carreras de Licenciatura de Ciencias de la Educación, Licenciatura en Ciencias del Lenguaje y Literatura y Licenciatura en Psicología que presenten estrés de tipo agudo obtendrán calificaciones excelentes.

Hi-4:

El tipo de estrés más frecuente entre los estudiantes de las carreras de Licenciatura de Ciencias de la Educación, Licenciatura en Ciencias del Lenguaje y Literatura y Licenciatura en Psicología será de tipo intermitente crónico.

Hi-5:

Aquellos estudiantes de las carreras de Licenciatura de Ciencias de la Educación, Licenciatura en Ciencias del Lenguaje y Literatura y Licenciatura en Psicología con calificaciones de tipo regulares tendrán estrés de tipo intermitente crónico.

3.2 OPERACIONALIZACIÓN DE HIPÓTESIS

Tabla 2. Operacionalización de hipótesis nula

Ho: El estrés académico no está relacionado inversamente con las calificaciones de los estudiantes carreras de Licenciatura de Ciencias de la Educación, Licenciatura en Ciencias del Lenguaje y Literatura y Licenciatura en Psicología.

Variable independiente			Variable dependiente		
Estrés académico			Calificaciones		
Definición	Dimensión	Indicadores	Definición	Dimensión	Indicadores
Es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico.	-Estrés Crónico	-Signos y	Las calificaciones son una medición cuantificable de las capacidades del alumno que expresa lo que éste ha aprendido	-Excelentes	Calificaciones comprendidas desde 10.00 hasta 0.00
	Continuo	Síntomas del		-Muy buenas	
	-Estrés Intermitente	Estrés		-Regulares	
	Crónico	Académico		-Malas	
	-Secuencias Estresantes	(ver pág. 50)			
	-Estrés Agudo	-Estresores Ambientales			
		(ver pág. 41)			

Fuente: elaboración propia

Tabla 3. Operacionalización de Hipótesis 2

Hipótesis 2: Los estudiantes de las carreras de Licenciatura de Ciencias de la Educación, Licenciatura en Ciencias del Lenguaje y Literatura y Licenciatura en Psicología que presentan Distres serán los mismos que están reprobados.

Variable independiente			Variable dependiente		
Distres			Reprobados		
Definición	Dimensión	Indicadores	Definición	Dimensión	Indicadores
Deterioro y agotamiento acumulado en el cuerpo. Un estrés excesivo debido a un estímulo demasiado grande.	-Estrés Crónico Continuo -Estrés Intermitente Crónico	-Signos y Síntomas del Estrés Académico (Ver pág. 50)	Aquellos que tengan calificación menor a 6.0 o 5.95 por aproximación serán reprobados.	-Calificaciones Regulares -Calificaciones Malas	Calificaciones comprendidas desde 5.94 hasta 0.00

Fuente: elaboración propia

Tabla 4. Operacionalización de hipótesis 3

Hipótesis 3: Los estudiantes de las carreras de Licenciatura de Ciencias de la Educación, Licenciatura en Ciencias del Lenguaje y Literatura y Licenciatura en Psicología que presenten estrés de tipo agudo obtendrán calificaciones excelentes.

Variable independiente			Variable dependiente		
Estrés agudo			Calificaciones de tipo excelentes		
Definición	Dimensión	Indicadores	Definición	Dimensión	Indicadores
Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano.	El más leve tipo de estrés comprendido ente 0.00 y 25.00 puntos dentro de nuestro instrumento de medición de estrés	-Signos y Síntomas del Estrés Académico (Ver pág. 50)	Aquellas calificaciones que evidencian un desempeño académico alto.	Calificaciones desde 7.98 hasta 10.00	Calificaciones de los estudiantes obtenidas a través del “Colector de calificaciones”

Tabla 5. Operacionalización de hipótesis 4

Hipótesis 4: El tipo de estrés más frecuente entre los estudiantes de las carreras de Licenciatura de Ciencias de la Educación, Licenciatura en Ciencias del Lenguaje y Literatura y Licenciatura en Psicología será de tipo intermitente crónico.

Variable independiente		
Estrés intermitente crónico		
Definición	Dimensión	Indicadores
Son eventos permanentes pero no constantes, se presentan por episodios y su duración es variable	Desde 50.45 hasta 75.00 puntos de nuestra escala de medición de estrés (Cuestionario para Medir el Estrés Académico en Estudiantes Universitarios)	-Signos y Síntomas del Estrés Académico (ver pág. 50)

Fuente: elaboración propia

Tabla 6. Operacionalización de hipótesis 5

Hipótesis 5: Aquellos estudiantes de las carreras de Licenciatura de Ciencias de la Educación, Licenciatura en Lenguaje y Literatura y Licenciatura en Psicología con calificaciones de tipo regulares tendrán estrés de tipo intermitente crónico

Variable independiente			Variable dependiente		
Calificaciones de tipo regular			Estrés intermitente crónico		
Definición	Dimensión	Indicadores	Definición	Dimensión	Indicadores
Serán aquellas que revelen un desempeño académico insuficiente,	Calificaciones comprendidas desde 2.98 hasta 5.94	Calificaciones de los estudiantes recolectadas a través del “Colector de calificaciones” (ver anexo 6)	Son eventos permanentes pero no constantes, se presentan por episodios y su duración es variable	Desde 50.45 hasta 75.00 puntos de nuestra escala de medición de estrés (Cuestionario para Medir el Estrés Académico en Estudiantes Universitarios)	-Signos y Síntomas del Estrés Académico (ver pág. 50)

Fuente: elaboración propia

3.3 MATRIZ DE CORRELACIÓN DE VARIABLES

Tabla 7. Matriz de correlación de variables

Enunciado del problema:			
¿Cómo se relaciona el estrés académico y las calificaciones obtenidas por los estudiantes?			
Variables generales	Sub variables	Micro variables	Correlación de variables
Estrés académico	Eutres	- Estrés agudo	Eutres – Aprobado
	Distres	- Secuencias estresantes	Distres – Reprobado
		- Intermitente crónico - Crónico continuo	
Calificaciones	Aprobado	- Excelente (desde 7.98 hasta 10.00)	Estrés agudo – Excelente
		- Muy bueno (desde 5.95 hasta 7.97)	Secuencias estresantes – Muy bueno
	Reprobado	- Regular (desde 2.98 hasta 5.94)	Intermitente crónico – Regular
		- Malo (desde 0.00 hasta 2.97)	Crónico continuo – Malo

Fuente: elaboración propia

3.4 MATRIZ DE CONGRUENCIA

Tabla 8. Matiz de congruencia

PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	VARIABLES	OBJETIVOS	HIPÓTESIS
¿Qué relación existe entre el estrés académico y las calificaciones obtenidas por los estudiantes?	Estrés académico-calificaciones	-Determinar la relación existente entre el estrés académico y las calificaciones obtenidas por los estudiantes	-El estrés académico no está relacionado inversamente con las calificaciones de los estudiantes.
¿Cuál es relación del distrés y la reprobación de las calificaciones?	Distres – Reprobado	-Identificar como se relaciona el distrés con la reprobación de las calificaciones de los estudiantes.	-Los estudiantes que presentan Distres serán los mismos que están de reprobados.

<p>-¿Cuál es la relación existente entre el estrés agudo y las calificaciones excelentes?</p>	<p>Estrés agudo – Excelente</p>	<p>-Descubrir la relación existente entre el estrés agudo y las calificaciones excelentes.</p>	<p>-Los estudiantes que presenten estrés de tipo agudo obtendrán calificaciones excelentes.</p>
<p>-¿Qué tipo de estrés es más frecuente en los estudiantes?</p>	<p>Intermitente crónico</p>	<p>-Revelar qué tipo de estrés es más frecuente en los estudiantes</p>	<p>-El estrés más frecuente entre los estudiantes será de tipo intermitente crónico.</p>
<p>-¿Cuál es la relación entre las calificaciones regulares y el estrés intermitente crónico?</p>	<p>Crónico continuo – regulares</p>	<p>-Identificar la relación entre las calificaciones regulares y el estrés intermitente crónico.</p>	<p>-Aquellos estudiantes con calificaciones regulares tendrán estrés de tipo intermitente crónico.</p>

Fuente: elaboración propia

3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Tabla 9. Operacionalización de la variable: Estrés académico.

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	SUBDIMENSIÓN	INDICADORES	INSTRUMENTO
Estrés académico en los estudiantes universitarios	Es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico	Eutres (estrés positivo) Distres (estrés negativo)	-Estrés agudo	Signos y Síntomas del Estrés Académico	Cuestionario para medir el estrés académico en estudiantes universitarios (anexo 5)
			- Estrés Episódico - Estrés intermitente - Estrés crónico - Estrés crónico continuo	Los indicadores no están exclusivamente relacionados con un tipo de estrés en particular, tampoco se puede predecir el impacto que causara en la persona que lo vive.	

Tabla 10. Operacionalización de la variable: Calificaciones.

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	SUBDIMENSIÓN	INDICADORES	INSTRUMENTO
Calificaciones obtenidas por los estudiantes de las carreras:	Es una medición cuantificable de las capacidades del alumno, que expresa lo	-Excelente 7.98- 10.00	- Aprobado desde 5.95 hasta 10.00		
Licenciatura en Ciencias de la Educación, Licenciatura en Psicología y Licenciatura en Ciencias del Lenguaje y Literatura.	que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo y también supone la capacidad del alumno para responder a los estímulos educativos.	-Muy buenas 5.95- 7.97		Calificación obtenida comprendida entre 0.0 y 10.0	Colector de calificaciones (anexo 6)
		-Regulares 2.98-5.94	- Reprobado desde 0.0 hasta 5.94		
		0.00-2.97			

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 MÉTODO

La investigación es de carácter cuantitativa, ya que se somete a un análisis de resultados para poder determinar la relación existente entre el *estrés* en los estudiantes de primer año de las carreras: Licenciatura en Ciencias de la Educación, Licenciatura en Psicología y Licenciatura en Ciencias del Lenguaje y Literatura; pertenecientes al Departamento de Ciencias Sociales Filosofía y Letras de la FMOcc y las *calificaciones* que obtienen.

En tanto a la relación entre nuestras dos variables de investigación que en el primer párrafo se menciona (*estrés académico-calificaciones* obtenidas por los estudiantes) podemos afirmar que nuestra investigación es de tipo correlacional, ya que se obtienen los datos de ambas variables por separado, para luego ser procesados y de esta manera determinar si existe o no correlación entre ellas y de qué tipo; logrando así conocer el comportamiento de la variable “calificaciones obtenidas” en consecuencia de la otra variable: “estrés académico”.

4.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

No experimental.

4.3 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Correlacional. Ya que registra el comportamiento de una de las variables en función a las variaciones en la otra.

4.4 POBLACIÓN

Determinada por medio de la técnica sujetos tipo.

Estudiantes de nuevo ingreso, ciclo II año 2013 de la Facultad Multidisciplinaria de Occidente:

- Que estudien las carreras Licenciatura en Ciencias de la Educación, Licenciatura en Ciencias del Lenguaje y Literatura y Licenciatura en Psicología (ver tabla 11)
- De géneros masculino y femenino,
- Que estén inscritos en primera matrícula,
- Que tengan inscritas todas las asignaturas que la universidad sugiere, según su carrera,
- Sean residentes del municipio de Santa Ana,
- Que no trabajen,
- Que sean solteros y sin hijos
- Y tengan entre 18 y 22 años de edad.

4.5 MUESTRA

Probabilística.

Muestra total: 48 estudiantes universitarios

Tabla 11. Matriz de población y muestra

CARRERA	POBLACIÓN	MUESTRA
Licenciatura en Ciencias del Lenguaje y Literatura	5	Se tomó a la población en su totalidad (48
Licenciatura en Ciencias de la Educación	27	estudiantes)
Licenciatura en Psicología	16	

4.6 DISEÑO DE INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Un cuestionario para medir el nivel de estrés académico (ver anexo 5) que presentan los estudiantes a los cuales va dirigida la investigación, llamado: “Cuestionario para Medir el Estrés Académico en Estudiantes Universitarios”. Tal instrumento está compuesto por 55 ítems que sitúan al estudiante en un tiempo determinado y evalúan (por las características de los ítems) específicamente el estrés de tipo académico; es decir, los ítems registran hechos, maneras de pensar, de sentir y el ambiente relacionado directamente con las vivencias y lugares del entorno universitario académico.

Los 55 ítems que comprende el instrumento hacen referencia a características, indicadores o activadores (como en el caso de los componentes ambientales) de estrés y están distribuidos en cinco categorías las cuales son: físicas, comportamentales, cognitivas, afectivas y ambientales. El instrumento está estructurado en forma de escala Likert, a cada opción de respuesta se le ha asignado un valor numérico (Nunca: 0, Casi nunca: 0.4545,

Algunas veces: 0.909, Casi siempre: 1.3635, Siempre: 1.818) para así establecer el nivel de estrés que presenta cada estudiante.

4.7 VALIDACIÓN

La validación se realizó por medio del método del “jueceo”. El cual consiste en la revisión del instrumento por parte de 3 profesionales conocedores del tema que se investiga. La revisión para tal validación de dicho instrumento fue realizada por tres docentes de la carrera Licenciatura en Psicología de la Facultad Multidisciplinaria de Occidente.

4.8 PASOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

1. Contacto con la jefatura del departamento de Ciencias sociales, filosofía y letras.
2. Contacto con los docentes responsables de catedra.
3. Obtener las autorizaciones para la aplicación de instrumentos.
4. Aplicación de instrumentos.
5. Recolección de datos.
6. Tabulación de datos.
7. Análisis e interpretación de datos.

4.9 MODELO DE TABULACIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS

- Tabla de frecuencia
- Tipo de tablas y gráficos: graficas de barra.
- Tipo de procesamiento: electrónico (mediante el MINITAB 16).
- Utilización del coeficiente de correlación de Pearson.

4.10 MODELO EMPLEADO EN EL ANÁLISIS DE DATOS

- Regresión lineal.
- Coeficiente de correlación de Pearson.

4.11 ESTRATEGIAS DE RECOLECCIÓN, PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Se recopilarán los datos (calificaciones) manualmente por medio de una matriz. (Ver anexo 6); por otro lado, la fase de procesamiento de los datos se hará electrónicamente con la ayuda de los programas Microsoft Office Excel y MINITAB 16. Estos programas serán utilizados también en la fase de análisis de resultados.

CAPÍTULO V

ANÁLISIS DE RESULTADOS

5.1 ANÁLISIS DESCRIPTIVO

5.1.1 Verificación de hipótesis nula

H₀: El estrés académico no está relacionado de forma inversa con las calificaciones de los estudiantes de las carreras de Licenciatura de Ciencias de la Educación, Licenciatura en Ciencias del Lenguaje y Literatura y Licenciatura en Psicología

Cuadro de frecuencia

Para obtener la fórmula del coeficiente de correlación de Pearson

Estudiante	Promedio calif (C)	Nivel estrés (E) [%]	$c=C-\hat{C}$	$e=E-\bar{E}$	c^2	ce	e^2
AJC301F	5.80	41.30	-0.85	1.70	0.72	-1.44	2.89
APC303F	6.50	20.45	-0.15	-20.06	0.02	2.93	402.40
CDA304F	6.50	36.36	-0.15	-3.24	0.02	0.47	10.50
GMP305F	7.60	43.60	0.95	4.00	0.91	3.82	16.00
IYM306F	6.70	20.45	0.05	-19.15	0.00	-1.04	366.71
JMM307F	6.90	26.77	0.25	-12.83	0.06	-3.26	164.60
KAL308F	4.70	41.30	-1.95	-2.80	3.79	5.45	7.84
KSS309F	5.70	49.54	-0.95	-24.15	0.89	22.84	583.21
LMG311F	6.80	44.02	0.15	4.42	0.02	0.68	19.54
MJD312F	5.60	50.00	0.95	10.40	0.91	9.92	108.16
MLA313F	7.20	15.45	0.55	9.94	0.31	5.51	98.81
PLP314M	6.80	40.45	0.15	0.85	0.02	0.13	0.72
RDI315M	6.50	55.40	-0.15	15.80	0.02	-2.30	249.65
SAA317F	6.70	43.53	0.05	3.93	0.00	0.21	15.45
SAO316F	5.60	40.10	-1.05	0.50	1.09	-0.52	0.25
WOA318M	7.40	25.90	0.75	-13.70	0.57	-10.33	187.68
AEH402F	6.30	46.35	-0.35	6.75	0.12	-2.33	45.57
AMM403F	6.70	39.08	0.05	-0.52	0.00	-0.03	0.27
ARA401F	7.60	21.36	0.95	-18.24	0.91	-17.40	332.69
BSS404F	7.00	27.70	0.35	3.57	0.13	1.26	12.75

CMM405F	8.40	20.80	1.75	-3.70	3.08	-6.49	13.69
CVF406F	6.60	38.63	1.95	-0.97	3.82	-1.90	0.94
EAV408F	6.60	50.00	-0.05	10.40	0.00	-0.48	108.16
EJB409F	5.60	45.40	-1.05	5.80	1.09	-6.07	33.64
FEP411M	6.60	44.50	-0.05	4.90	0.00	-0.22	24.01
HML413F	5.90	53.60	-0.75	14.00	0.56	-10.44	196.01
JBP416F	6.40	27.70	-0.25	-11.90	0.06	2.93	141.61
KBD421F	5.20	37.70	-1.45	-1.90	2.09	2.75	3.61
KLR417F	6.70	31.80	0.05	-7.80	0.00	-0.42	60.84
KLZ419F	5.00	53.63	-0.05	14.03	0.00	-0.64	196.85
LEL422M	6.60	35.90	-0.05	-18.80	0.00	0.86	353.43
MCR423F	7.00	43.60	0.35	23.57	0.13	8.35	555.55
MEF424F	6.00	38.20	-0.65	-1.40	0.42	0.90	1.96
NYR425F	5.70	49.00	-0.95	-1.90	0.89	1.80	3.61
REP428F	7.50	29.08	0.85	-10.52	0.73	-8.99	110.67
RIP430F	6.30	33.63	-0.35	-5.97	0.12	2.06	35.64
RRE427F	6.30	43.60	-0.35	4.00	0.12	-1.38	16.00
SAA431M	6.70	64.08	0.05	24.48	0.00	1.33	599.28
SCL433F	7.70	23.17	1.05	-16.43	1.11	-17.32	269.94
SVM432F	6.00	49.50	-0.65	9.90	0.42	-6.39	98.01
TVG434F	4.80	63.17	-1.85	7.20	3.41	-13.29	51.84
YLB435F	7.00	28.80	0.35	-10.80	0.13	-3.82	116.64
YSV436F	5.80	45.80	-0.85	6.20	0.72	-5.24	38.44
DCJ201F	7.90	27.70	1.25	13.10	1.57	16.43	171.62
MGZ202M	7.20	43.63	0.55	4.03	0.31	2.23	16.24
PGM204F	7.90	28.80	1.25	9.40	1.57	11.79	88.36
TAG205F	8.00	45.40	1.35	5.80	1.83	7.85	33.64
XJF206F	5.40	27.70	-1.25	-11.90	1.55	14.83	141.61
Suma	313.40	1853.63			36.24	5.59	6107.53
Promedio	6.52	38.61					

Sustitución de variables:

X = c (Calificaciones)

Y = e (estrés)

$$r = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}}$$

El Coeficiente de correlación se calcula de la siguiente forma: sumatoria de X por Y

sobre la raíz cuadrada de la sumatoria de X cuadrado por la sumatoria de Y cuadrado.

Tabla 12. Escala para interpretar el coeficiente de correlación.

Escala para interpretar el coeficiente de correlación	
Valor	Significado
-1	Correlación negativa grande y perfecta
-0,9 a -0,99	Correlación negativa muy alta
-0,7 a -0,89	Correlación negativa alta
-0,4 a -0,69	Correlación negativa moderada
-0,2 a -0,39	Correlación negativa baja
-0,01 a -0,19	Correlación negativa muy baja
0	Correlación nula
0,01 a 0,19	Correlación positiva muy baja
0,2 a 0,39	Correlación positiva baja
0,4 a 0,69	Correlación positiva moderada
0,7 a 0,89	Correlación positiva alta
0,9 a 0,99	Correlación positiva muy alta
1	Correlación positiva grande y perfecta

<i>Cálculo Coeficiente de Correlación de Pearson</i>	-0.514383392
Correlación negativa moderada	

- **Regla de decisión**

Hipótesis nula: Rechazada

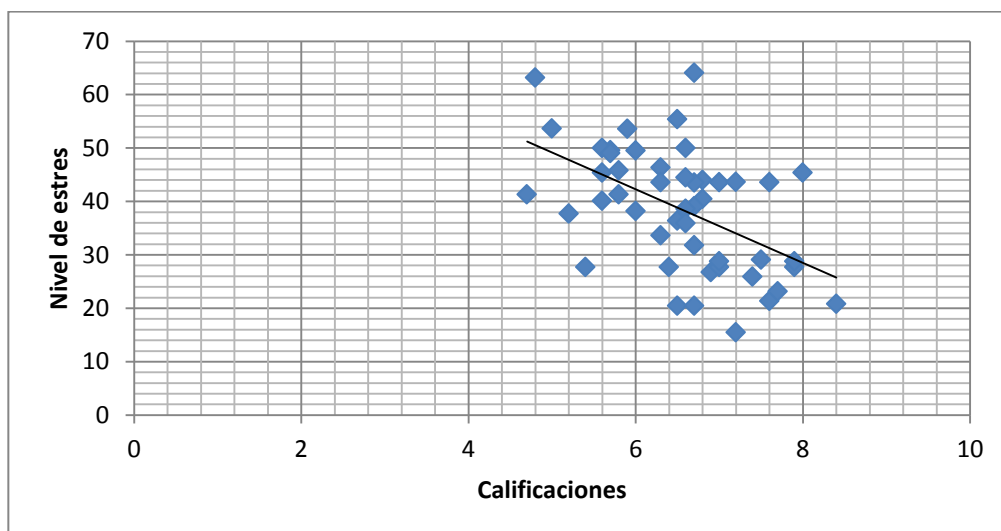
Según el cálculo del Coeficiente de Correlación de Pearson existe una **Correlación negativa moderada** entre el nivel de estrés de los estudiantes y sus calificaciones, con un puntaje de -0.514383392; es decir, al subir el nivel de estrés de los estudiantes, bajan sus calificaciones. Podría decirse que las dosis altas de estrés tienen consecuencias desfavorables, y como se puede apreciar en los gráficos uno de sus efectos es la obtención de bajas calificaciones.

- **Paquete estadístico utilizado**

Minitab 16

Microsoft Excel 2010

- **Gráfico**



Calificaciones versus Nivel de Estrés en la Población Analizada

5.1.2 Verificación de hipótesis 2

H-2: Los estudiantes de las carreras de Licenciatura de Ciencias de la Educación, Licenciatura en Ciencias del Lenguaje y Literatura y Licenciatura en Psicología que presentan Distres serán los mismos que están reprobados.

Cuadro de frecuencia estudiantes reprobados y nivel de estrés

Calificaciones	Nivel de estres
5.0	53.63
5.7	49.00
4.8	46.80
5.8	45.80
5.4	27.70
5.2	37.70
5.9	53.60
5.6	45.40
5.6	40.10
5.6	50.00
5.7	49.54
4.7	63.17
5.8	41.30

Cuadro de frecuencia estudiantes aprobados y nivel de estrés

Calificaciones	Nivel estrés
6.5	20.45
6.5	36.36
7.6	43.60
6.7	20.45

6.9	26.77
6.8	44.02
7.2	15.45
6.8	40.45
6.5	55.40
6.7	43.53
7.4	25.90
6.3	46.35
6.7	39.08
7.6	21.36
7.0	27.70
8.4	20.80
6.6	38.63
6.6	50.00
6.6	44.50
6.4	27.70
6.7	31.80
6.6	35.90
7.0	43.60
6.0	38.20
7.5	29.08
6.3	33.63
6.3	43.60
6.7	64.08
7.7	23.17
6.0	49.50
7.0	28.80
7.9	27.70
7.2	43.63
7.9	28.80
8.0	45.40

- **Regla de decisión**

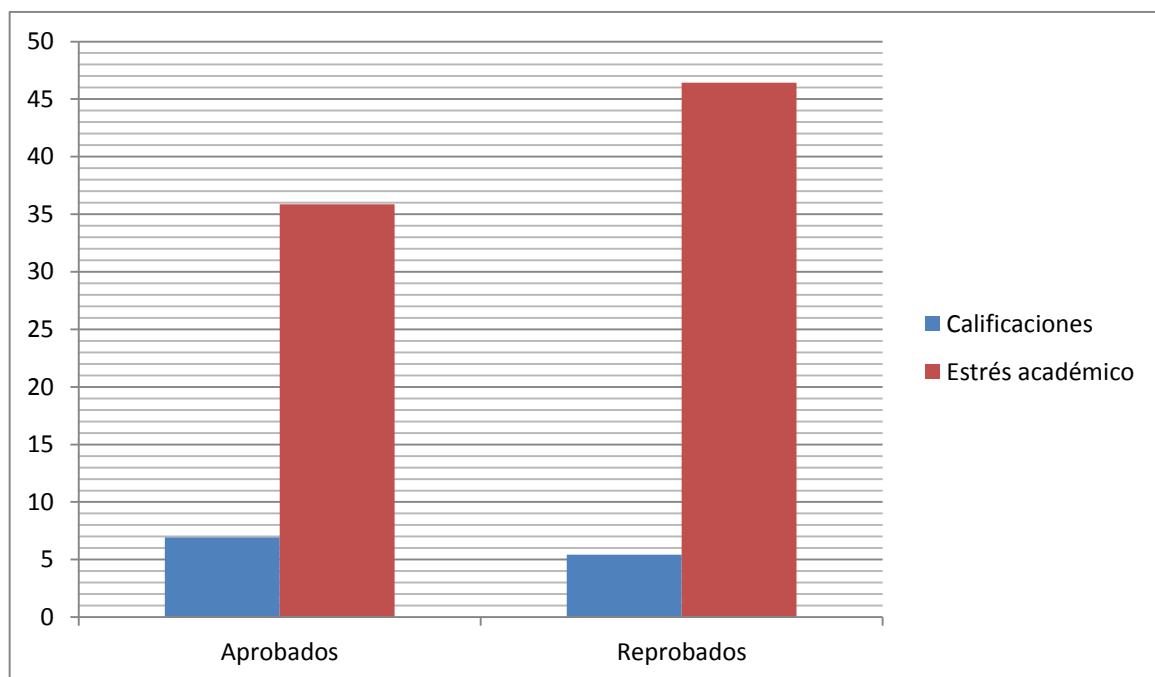
Hipótesis 2: aceptada parcialmente

La hipótesis es aceptada parcialmente ya que los estudiantes con calificaciones reprobadas si presentan distrés; pero al comparar a estos últimos con los estudiantes con calificaciones aprobadas podemos observar que ambos grupos presentan Distres, aunque los estudiantes con calificaciones menores a 5.94 les corresponden niveles de estrés más elevados con respecto al otro grupo.

- **Paquete estadístico utilizado**

Microsoft Office Excel

- **Gráfico**



Calificaciones de estudiantes aprobados, reprobados y su nivel de estrés

5.1.3 Verificación de hipótesis 3

H-3: Los estudiantes de las carreras de Licenciatura de Ciencias de la Educación, Licenciatura en Ciencias del Lenguaje y Literatura y Licenciatura en Psicología que presenten estrés de tipo agudo obtendrán calificaciones excelentes.

Estudiantes con nivel de estrés agudo y sus respectivas calificaciones

Estudiantes con nivel de estrés agudo	Calificaciones
20.45	6.5
20.45	6.7
15.45	7.2
21.36	7.6
23.17	7.7
20.8	8.4

Tabla de frecuencia de estrés agudo y calificaciones

Total de estudiantes con nivel de estrés agudo	Estudiantes con nivel de estrés agudo y calificaciones excelentes	Estudiantes con nivel de estrés agudo y calificaciones muy buenas	Estudiantes con nivel de estrés agudo y calificaciones regulares	Estudiantes con nivel de estrés agudo y calificaciones malas
6	1	5	0	0
	16.66 %	83.34 %	0%	0%

- **Regla de decisión**

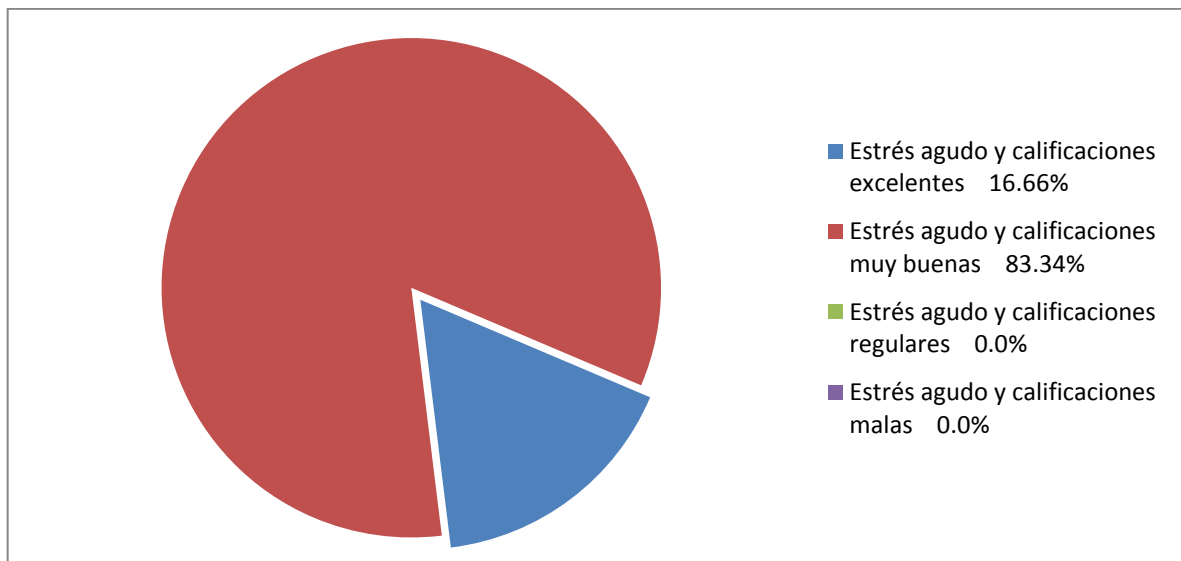
Hipótesis 3: rechazada

Rechazamos esta hipótesis debido a que el 16.66% de los estudiantes que presentan estrés agudo han logrado obtener calificaciones excelentes; es decir, comprendidas entre 7.98 y 10; mientras que el 83.34% restante de los estudiantes con estrés agudo han obtenido calificaciones muy buenas, comprendidas éstas en el rango de 5.95 a 7.97.

- **Paquete estadístico**

Microsoft Office Excel

- **Gráfico**



Estrés agudo y calificaciones

5.1.4 Verificación de hipótesis 4

H-4: El tipo de estrés más frecuente entre los estudiantes de las carreras de Licenciatura de Ciencias de la Educación, Licenciatura en Ciencias del Lenguaje y Literatura y Licenciatura en Psicología será de tipo intermitente crónico.

Tabla de frecuencia de niveles de estrés

Tipo de estrés	Estrés agudo	Secuencias estresantes	Estrés Intermitente crónico	Estrés crónico continuo
Puntaje directo	6	37	5	0
Porcentaje	12.48%	76.96%	10.40%	0.00%

- **Regla de decisión**

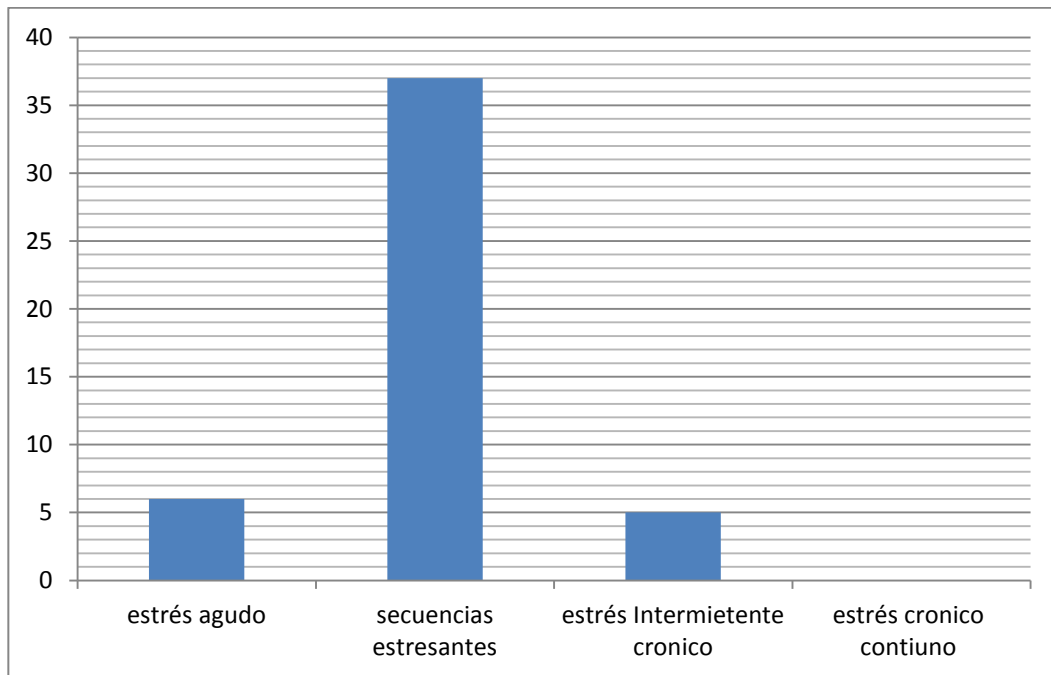
Hipótesis 4: Rechazada

Se rechaza la hipótesis debido a que el tipo de estrés más frecuente encontrado entre los estudiantes es el de secuencias estresantes y no el intermitente crónico; ya que el estrés de tipo secuencias estresantes registra un puntaje directo de 37 con su equivalencia de 76.96% y el intermitente crónico registra un puntaje de 5, con su equivalencia de 10.40%.

- **Paquete estadístico**

Microsoft Office Excel

- **Gráfico**



5.1.5 Verificación de hipótesis 5

H-5: Aquellos estudiantes de las carreras de Licenciatura de Ciencias de la Educación, Licenciatura en Ciencias del Lenguaje y Literatura y Licenciatura en Psicología con calificaciones regulares tendrán estrés de tipo intermitente crónico.

Cuadro de frecuencia de estudiantes con calificaciones regulares y su nivel de estrés

Estudiantes con calificaciones regulares	Puntaje de estrés	Nivel de estrés
5.80	41.30	Secuencias estresantes
4.70	41.30	Secuencias estresantes
5.70	49.54	Secuencias estresantes
5.60	50.00	Secuencias estresantes
5.60	40.10	Secuencias estresantes
5.60	45.40	Secuencias estresantes
5.90	53.60	Intermitente crónico
5.00	53.63	Intermitente crónico
5.70	49.00	Secuencias estresantes
4.80	63.17	Intermitente crónico
5.80	45.80	Secuencias estresantes
5.40	27.70	Secuencias estresantes
5.20	37.70	Secuencias estresantes

- **Regla de decisión**

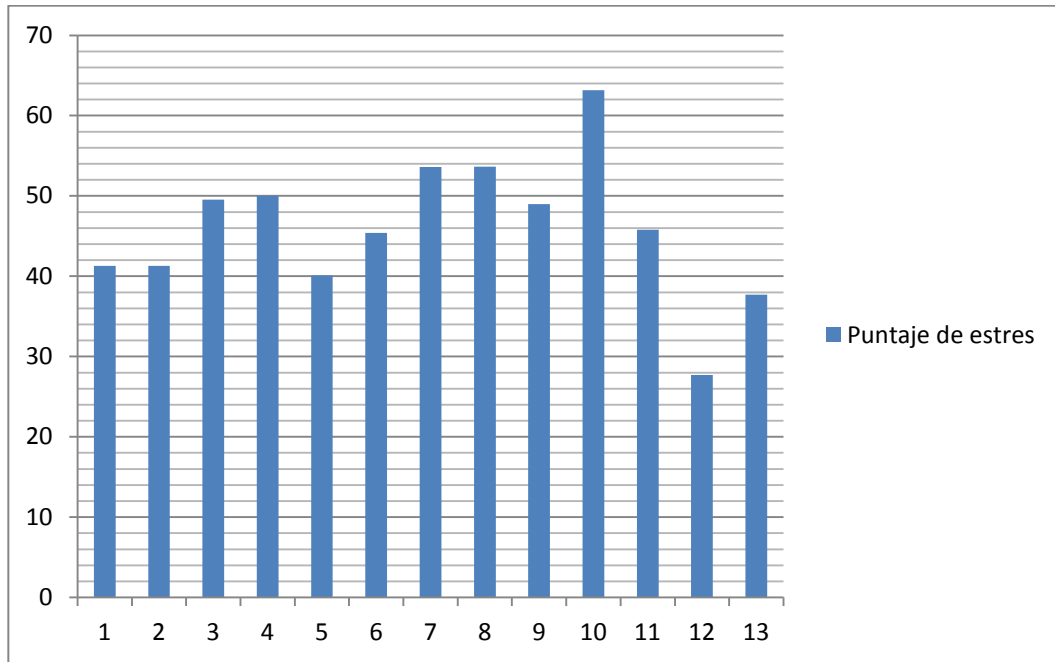
Hipótesis 5: rechazada

La hipótesis es rechazada porque el tipo de estrés más frecuente entre los estudiantes con calificaciones regulares es el de secuencias estresantes y no el intermitente crónico; diez de los trece estudiantes con calificaciones regulares presentaron estrés de tipo secuencias estresantes, equivalente a un 76.9%, dejando al estrés intermitente crónico con el 23.1%.

- **Paquete estadístico utilizado**

Microsoft Office Excel

- **Gráfico**



Estudiantes con calificaciones regulares

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

Podemos afirmar la existencia de una correlación inversa entre el estrés académico y las calificaciones, debido a que el valor del coeficiente de correlación es igual a -0.514383392 (relación negativa moderada) ya que, la variación en una de las variables (estrés académico) provoca un cambio en la otra; es decir, al aumentar el nivel de estrés disminuirían las calificaciones que obtienen los estudiantes; cumpliendo así con nuestro primer objetivo.

En cuanto a la segunda hipótesis, podemos decir que si existe una relación entre el Distres y la reprobación, pero no podemos afirmar que el distrés está relacionado exclusivamente con la reprobación, ya que al observar los resultados de la investigación nos damos cuenta que el grupo de estudiantes con calificaciones aprobadas y el grupo de estudiantes con calificaciones reprobadas, presentan niveles de estrés similares, situándose ambos en el tipo secuencias estresantes (el nivel más bajo de distrés); sin embargo, cabe mencionar que los estudiantes con calificaciones reprobadas presentan un nivel de estrés aproximadamente 10% mayor al otro grupo.

Por otro lado podemos aclarar que las calificaciones excelentes no están siempre vinculadas con el estrés agudo, categoría del llamado “estrés positivo” (Eutres). Nuestros datos revelan que al nivel de estrés agudo le corresponden calificaciones de tipo muy buenas, comprendidas entre 5.95 y 7.97; refutando nuestra tercera hipótesis, al revelar la baja relación de este tipo de estrés con las calificaciones excelentes.

En busca de la verificación de nuestra cuarta hipótesis, identificamos el nivel de estrés que con mayor frecuencia presentan los estudiantes de las carreras de Licenciatura en Ciencias de la Educación, Licenciatura en Psicología y Licenciatura en Ciencias del Lenguaje y Literatura; el cual es Secuencias Estresantes y no el estrés intermitente crónico como se planteaba en la hipótesis 4, alcanzando el 76.96% de los estudiantes; mientras que el estrés intermitente crónico alcanza el 10.40%

Nuestra quinta hipótesis buscaba identificar la relación entre las calificaciones regulares y el estrés intermitente crónico, pero los datos revelan una baja relación entre ellos; más bien las calificaciones regulares están relacionadas mayormente con el estrés de tipo secuencias estresantes.

Es pertinente mencionar que el estrés más frecuente que presentan los estudiantes universitarios, según nuestra investigación, es una de las categorías del “estrés malo” (distrés), aunque la más baja, pero podría ser significativo para la salud psicológica y física de los estudiantes. Sumando a esto, la relación negativa moderada, resulta preocupante que de seguir aumentando el estrés académico las calificaciones de los estudiantes universitarios disminuirán, provocando resultados muy desfavorables para los mismos.

6.2 RECOMENDACIONES

- Que los estudiantes aprendan a utilizar métodos de estudio para mejorar el desempeño académico.
- Que los estudiantes aprendan y practiquen nuevas técnicas de afrontamiento ante estresores académicos.
- Promover apoyo social por medio de grupos de estudio para disminuir el estrés y mejorar las calificaciones.
- Establecer reglas que creen una buena cultura dentro del salón de clase para mantener bajo el nivel de estrés en los estudiantes.
- Que la institución establezca una cantidad pedagógicamente aceptable en cada salón, para que los estudiantes tengan un mayor aprovechamiento.
- Que los estudiantes sean autodidactas y trasciendan el conocimiento dentro de la clase, para mejorar las calificaciones.
- Que los estudiantes aprendan e implementen técnicas de relajación en su actividad diaria para contrarrestar los efectos nocivos del estrés.

- Prestar atención a los signos y síntomas del estrés para prevenir sus efectos nocivos a largo plazo, tanto físicos como psicológicos.
- Que los estudiantes practiquen sesiones de auto cuidado regularmente para prevenir desequilibrio psíquico o físico.
- Que la institución cree un curso propedéutico para que el estudiante se familiarice con las características y exigencias de cada asignatura para prevenir el distrés.

LISTA DE REFERENCIA

Aragónés, J. (2000). *Psicología ambiental*. Madrid: Pirámide.

Asociación Estadounidense de Psicología . (2010). *Manual de publicaciones*. México: Manual Moderno.

Beck, A. (1976). *www.boock.google.com*. Recuperado el 2014, de <https://books.google.com.sv/books?id=LSKfF9f7&pg=Beck.+depresion:+aspectos+clnicos+y+teoricos&hl=onepage&q=Beck.%20depresion%clnic>

Bell, D. (2001). *El advenimiento de una sociedad post-industrial*. España: Alianza Editorial.

Bell, P. G. (2001). *Psicología Ambiental*. Madrid: Alianza Editorial.

Belloch, A. (1989). *Conducta de salud y conducta de enfermedad*. Valencia: Promolibro.

Brraza Hernández, A. (2006). *Dialnet*. Recuperado el 2013, de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2351037>

Buelacasa, G. (1997). *Psicología Preventiva*. México: Pirámide.

Buendía, J. (1993). *Estres y Psicopatología*. México: Pirámide.

- Cano, A. (2002). *La Ansiedad*. España: Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y el Estrés.
- Cano, A. y Tobar, J. (1999). *Evaluación de la Ansiedad*. Madrid: Universidad Complutense.
- Carvajal, J. (2009). Psicología práctica. *sintergenética*.
- Cohen, S. (1985). Efectos de Amortiguación. *Boletín Psicológico*, 88 - 98.
- Corraliz, J. y. (1991). *Psicología Ambiental, intervención y evaluación del entorno*. Sevilla: Arquetipo.
- Crespo, J. (2006). *Descripción de la incidencia de la variables ambientales en los centros educativos*. Innovación Educativa.
- Dahab, J. y Rivadeneida, C. (2002). *Terapia cognitivo conductual*. CETECIC.
- Fernandes Abascal, E. y. (1997). Emociones Negativas. *La adaptación Humana*. Madrid: Centro de Estudios Ramon Areces.
- Fernández Abascal, E. y Martínez Sánchez, F. (1998). *La reactividad fisiológica del estrés*. Dialnet, 111 - 118.
- Freeman, A. (1998). *Terapia Cognitiva de los trastornos de personalidad*. España: Paidós.
- García Muñoz, F. J. (1999). *El estrés académico: incidencia en el sistema de enseñanza*. Tesis de doctorado. Sevilla, España: Universidad de Sevilla.

- Gutiérrez, J. (1998). *La promoción del Eutres*. España: disponible en Psicología. com
- Hall, E. T. (1959). *El lenguaje silencioso*. Madrid: Alianza Editorial.
- Hernandez Sampieri, R. F. (2010). *Metodología de la investigación*. México: McGRAN W-HILL.
- Ittelson, W. H. (1979). *Environment and cognition*. Nueva York: Seminar Press.
- Jackson, P. W. (1990). *Life in classrooms*. Nueva York.
- Lazarus, R. y. (1984). *Revista Izacatala*. Recuperado el 2013, de www.izacatala.unam.mx
- Lu, L. (1994). *University transition*. Recuperado el 2014, de journals.cambridge.org/displayAdstrac
- Mira, J. (1993). *Estrés y Psicopatología*. México: Pirámide.
- Moreno, C. (2013). *Vino viejo en botella nueva*. Obtenido de www.doctorweb/org/estres-sintomas-y-signos
- Muñoz, A. (2013). *Seis programas para prevenir y controlar el estrés*. Obtenido de www.cepvi.com/articulos/psicologia_de_la_salud
- Neidhardt, J. Weinstein, M. y Conry, R. (1989).. Madrid: Deusto.
- Polo, A. Hernandez, J. y Poza, C. (1996). *Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios*. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.

- Poza, C. (1996). *El fracaso académico en la universidad*. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.
- Román Collazo, C. H. (2011). *El estrés Académico: una revisión crítica*. Iztacala.
- Roman, A. C. (2011). *El Estrés Académico*. Cuba: Escuela Latinoamericana de Medicina.
- Sandín, B. (1993). *Estrés y Salud*. México: Pirámide.
- Sarason, I. G. (1996). *Psicología Anormal*. México: Prentice Hall.
- Spielberger, C. (1988). *Inventario de expresión de la ira*. Florida: Odesa.
- Sue, D. (1995). *Comportamiento Anormal*. México: McGRA W-HILL.
- Walmsley, C. y. (1993). *Las personas y el medio ambiente: Métodos del comportamiento humano*. Nueva York: Logman.

ANEXOS

PLAN DE ACCIÓN

ANEXO 1

Actividad	Objetivo	Procedimiento metodológico	Recursos
Identificación del universo.	Conocer el número total de estudiantes inscritos en la FMOcc.	1. Solicitar a administración académica el número total de los estudiantes inscritos en las carreras de Licenciatura en Sociología, Psicología, Ciencias de la Educación, Lenguaje y Literatura.	Humanos: *Investigadores (Virginia Góchez ,Francisco Salazar) *Personal de Administración académica FMOcc
Identificación de la población.	Determinar el número total de la población.	2. Se deberá solicitar a Administración Académica el número de estudiantes de primer año (segundo ciclo) inscritos en cada una de las carreras del departamento de ciencias sociales filosofía y letras de la FMocc, para poder conocer la cantidad de la población en la que se realizara el muestreo.	Humanos: *Investigadores (Virginia Góchez ,Francisco Salazar) *Personal de Administración académica FMOcc
Aplicación de encuesta.	Administrar un instrumento que permita la selección de los sujetos de estudio	3. Al conocer la cantidad total de la población se organizaran las fechas para realizar el muestreo mediante la aplicación de una encuesta, la cual será administrada de forma grupal. La determinación de las fechas de aplicación deberá ser acordada en coordinación con los docentes para poder garantizar no interrumpir actividades evaluadas.	Humanos: *Investigadores (Virginia Góchez, Francisco Salazar) *Un docente por cada carrera del departamento de ciencias sociales filosofía y letras.
Determinar la muestra.	Determinar la cantidad de estudiantes que formaran parte de la muestra, de una forma proporcional entre las carreras.	4. Cuando se obtengan los resultados de las encuestas para determinar quiénes pueden formar parte de la muestra, se seleccionara una cantidad proporcional en cada grupo (por carrera), de tal forma que la cantidad de alumnos por cada carrera representen el mismo valor	Humanos: *Investigadores (Virginia Góchez, Francisco Salazar)
Información a los	Establecer las	5. Tras procesar la información y determinar el	

estudiantes de la próxima reunión.	condiciones para la administración de los instrumentos de evaluación. (cuestionario para medir el estrés académico e inventario de estilos y estrategias de afrontamiento)	número total de la muestra de tal modo que sea proporcional, se procederá a informar a los estudiantes que han sido seleccionados para formar parte de la investigación y se les hará a la vez la invitación para seguir ayudando en el proceso de recolección de información. En ese sentido, se informara el lugar, fecha y hora de la reunión para poder aplicarles un instrumento para medir el estrés académico y otro instrumento para determinar sus estrategias afrontamiento.	Humanos: *Investigadores (Virginia Góchez, Francisco Salazar) *Estudiantes que forman parte de la muestra Materiales: *Invitación escrita para la próxima cita
Administración de instrumentos de evaluación.	Recolección de la información en cuanto a niveles de estrés y estilos de afrontamiento	6. Aplicación de los instrumentos de recolección de datos. Este mismo día en que se aplicara el “Cuestionario de estrés académico” y “estrategias de afrontamiento”, se les informara el día, fecha y hora de la siguiente reunión y en qué consistirá su participación; es decir, se les pedirá que asistan al lugar, la fecha y la hora acordada para poder brindarnos las primeras calificaciones evaluadas de cada materia que tengan inscrita (se citaran 2 carreras por día).	Humanos: *Investigadores (Virginia Góchez, Francisco Salazar) *Estudiantes que forman parte de la muestra Materiales: *Instrumentos para medir el nivel de estrés “Cuestionario para medir el estrés académico” *Instrumento para medir los estilos de afrontamiento “Inventario de estilos y estrategias de afrontamiento”
Recolección de calificaciones por cada alumno.	Organizar los datos obtenidos.	7. Recolección y organización de notas por cada alumno. Se les agradecerá su colaboración en el proceso de investigación. Se les informara que con su colaboración se elaborara un programa de	Humanos: *Investigadores (Virginia Góchez, Francisco Salazar) *Estudiantes que forman

<p>Tabulación de resultados.</p>	<p>Ordenar los datos para los respectivos análisis.</p>	<p>aprendizaje de estrategias y estilos de afrontamiento del estrés.</p> <p>8. Organización de los resultados en sus respectivos cuadros de registro (estrés académico y calificaciones).</p>	<p>parte de la muestra</p> <p>Materiales: *instrumentos para registrar las calificaciones por alumno</p> <p>Humanos: *Investigadores (Virginia Góchez, Francisco Salazar)</p> <p>Materiales: *instrumentos para registrar las notas por alumno. *instrumentos para registrar el nivel de estrés académico.</p>
<p>Análisis de resultados.</p>	<p>Someter a juicio los resultados obtenidos y registrados para poder establecer el tipo de relación entre ambas.</p>	<p>9. Analizar la parte cuantitativa (notas registradas) y la parte cualitativa (nivel de estrés académico) para poder establecer el tipo de relación.</p>	<p>Humanos: *Investigadores (Virginia Góchez, Francisco Salazar)</p> <p>Materiales: *instrumentos para registrar las notas por alumno. *instrumentos para registrar el nivel de estrés académico.</p>

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	MES																			
	SEPTIEMBRE			OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE					ENERO			
	SEMANA			SEMANA				SEMANA				SEMANA					SEMANA			
	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4
Identificación del universo (Determinar el número total de la población).	■																			
Solicitar permisos para selección de muestra	■																			
Contactar a los coordinadores de cada una de las secciones del departamento de C. Sociales Filosofía y Letras para solicitar su colaboración en la selección de la muestra	■																			
Primer contacto con docentes recomendados por los coordinadores de sección		■																		
Coordinar fechas con los docentes para la aplicación de encuesta		■																		
Aplicación de encuesta			■	■																
Determinar la cantidad de estudiantes que formaran parte de la muestra					■															
Informar a los estudiantes de la próxima reunión (solo estudiantes seleccionados)					■															
Aplicación de instrumento para medir el Estrés Académico y Aplicación de instrumento para determinar sus estrategias afrontamiento ante situaciones estresantes						■														
Informar a los estudiantes de la próxima reunión (para recolección de calificaciones)						■	■													
Aplicación de instrumento para medir el Estrés Académico y Aplicación de instrumento para determinar sus estrategias afrontamiento ante situaciones estresantes (a estudiantes que no asistieron a la primera reunión)								■												
Organizar los datos obtenidos.									■	■										
Calificar las pruebas aplicadas											■	■								
Someter a juicio los resultados obtenidos y registrados para poder establecer el tipo de relación entre ambas variables.													■	■						
Realización de análisis descriptivo y análisis inferencial																■	■			
Redacción del informe.																			■	■

CALENDARIZACIÓN

Del 23 de septiembre hasta 28 de noviembre de 2013

ACTIVIDAD	FECHA	HORA	AULA
Aplicación de encuesta a estudiantes de la carrera de Licenciatura en Sociología	23 de septiembre	8:25 a.m.	A4
Aplicación de encuesta a estudiantes de Licenciatura en Letras	24 de septiembre	10:05 a.m.	2N
Aplicación de encuesta a estudiantes de Licenciatura en Educación (grupo 1 y grupo 2)	25 de septiembre y 27 de septiembre	10:05 a.m. 10:05 a.m.	S1A 2B
Aplicación de encuesta a estudiantes de Licenciatura en Psicología (grupo 1 y grupo 2)	02 de octubre y 04 de octubre	6:45 a.m.	A11
Entrega de invitación para los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Letras seleccionados para ser parte de la muestra	14 de octubre	10:05 a.m.	2N
Entrega de invitación para los estudiantes de la carrera Licenciatura en Psicología seleccionados para ser parte de la muestra	16 de octubre y 18 de octubre	6:45 a.m.	A11
Entrega de invitación para los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Educación seleccionados para ser parte de la muestra	16 de octubre y 18 de octubre	10:05 a.m. 10:05 a.m.	S1A 2B
Aplicación del Cuestionario para medir el estrés Académico en Estudiantes y aplicación del Inventario de Estrategias de Afrontamiento ante situaciones Estresantes.	26 de octubre	2:30 p.m.	A12
Aplicación de instrumentos (Cuestionario para medir el estrés Académico en Estudiantes y aplicación del Inventario de Estrategias de Afrontamiento ante situaciones Estresantes) a estudiantes que no asistieron a la reunión convocada el 26 de octubre.	9 de noviembre	10: a.m.	A 12
Recoger hoja de control de calificaciones obtenidas por los estudiantes.	12 de noviembre 13 de noviembre 15 de noviembre 18 de noviembre	6:45 a.m. 10:05 a.m. 8:25 a.m. 10:05 a.m.	A11 S1A y 2B A11 2N

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS SOCIALES FILOSOFIA Y LETRAS
SECCION DE PSICOLOGÍA

ENCUESTA

Objetivo:

Obtener información relevante de los estudiantes de primer año inscritos en las carreras del Departamento de Ciencias Sociales Filosofía y Letras de la Facultad Multidisciplinaria de occidente (Universidad de El Salvador)

Indicación:

Conteste las siguientes interrogantes.

- Nombre completo:

- Edad:

- Estado familiar:

- ¿Tiene hijos?

Si _____ No _____

- Ocupación

- ¿Desempeña algún trabajo remunerado?

- ¿Reside en el municipio de Santa Ana?

Si _____ No _____

- Carrera que estudia:

- ¿Está inscrito en primera matricula?

Si _____ No _____

- ¿Tiene intenciones de cambiar de carrera en cuanto tenga la oportunidad?

Si _____ No _____

- Año que ingreso a la Universidad

- Numero de ciclo que cursa:

- Nombre de las asignaturas inscritas:

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS SOCIALES FILOSOFÍA Y LETRAS
SECCIÓN DE PSICOLOGÍA

FICHA PSICOTÉCNICA DEL CUESTIONARIO PARA MEDIR EL ESTRÉS

I. Nombre del instrumento:

Cuestionario para medir el Estrés Académico en Estudiantes Universitarios.

II. Descripción de instrumento:

Un cuestionario en forma de escala Likert con:

- 55 ítems en forma de afirmación
- Cada una de las afirmaciones tiene 5 opciones de respuestas, las cuales son: nunca, casi nunca, algunas veces, casi siempre y siempre.
- Cada respuesta puede tener un valor entre 0.00 hasta 1.818, teniendo cada opción de respuesta su propio valor que va incrementando.

El valor asignado a cada respuesta es:

Nunca: 0.00

Casi nunca: 0.4545

Algunas veces: 0.909

Casi siempre: 1.3635

Siempre: 1.818

Si la puntuación esta entre 0.0 y 25.0 el estudiante presenta Eutres*

Si la puntuación esta entre 25.45 y 100 el estudiante presenta Distres**

* 0.0- 25.0 Estrés agudo.

**25.45-50.0 Secuencias estresantes.

50.45-75.0 Estrés intermitente crónico

75.45-100 Estrés crónico continuo.

III. Autores:

Francisco Salazar Hernández y Virginia Góchez de Villa.

IV. Aspectos que evalúa:

- Estrés académico en estudiantes universitarios en las áreas cognitiva, afectiva, física, comportamental y ambiental.

V. Materiales e instrumentos necesarios para administrar:

- Mesa y silla (donde la persona pueda sentarse cómodamente)
- Lápiz con borrador.
- Protocolo de la prueba (hoja de respuestas)

VI. Procedimiento de aplicación:

- Realizar la administración del Cuestionario para Medir el Estrés Académico en Estudiantes Universitarios en una habitación libre de distractores.

- Es factible aplicarla en grupos.
- La prueba se aplica a personas que estén activas académicamente.
- No hay límite de tiempo.
- Se le proporciona las siguientes indicaciones:
 - A continuación se presentaran una serie de aseveraciones relacionadas al ámbito académico universitario, por favor conteste de forma clara y sincera a cada uno de ellos marcando con una X en la casilla que le parezca más cercana a su forma de pensar o proceder.

Por ejemplo:

Aseveraciones	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Experimenta cambios de humor repentinos					

- Trate de ubicarse como se ha sentido desde el inicio del periodo académico hasta ahora.
- Procure no pensar mucho su respuesta.
- No hay respuestas erróneas.

VII. Forma de administración:

Su administración es individual, aunque la prueba es factible realizarla en grupos.

VIII. Calificación:

- Para obtener un diagnóstico se realizara el control de frecuencia de las respuestas marcadas por el estudiante, a continuación se sumara cada una de las respuestas dadas según su valor numérico para obtener un puntaje total; y posteriormente ubicar dicho puntaje en la escala de medición, donde podemos encontrar al estrés dividido en sus tipos y sus categorías.

Nunca: 0

Casi nunca: 0.4545

Algunas veces: 0.909

Casi siempre: 1.3635

Siempre: 1.818

Total de ítems = 55

Valor de cada ítem: 1.818

Unidad de respuesta: 0.4545

Escala de medición del estrés:

Si la puntuación es entre 0.0 y 25.0 el estudiante presenta Eutres*

Si la puntuación es entre 25.45 y 100 el estudiante presenta Distres**

* 0.0- 25.0 Estrés agudo

**25.45-50.0 Secuencias estresantes

50.45-75.0 Estrés intermitente crónico

75.45-100 Estrés crónico continuo

ESTRÉS	EUTRES	AGUDO	0.0 - A - 25.0
	DISTRES	SECUENCIAS ESTRESANTAES	25.45 - A - 50.0
		INTERMITENTE CRÓNICO	50.45 - A - 75.0
		CRÓNICO CONTINUO	75.45 - A - 100

CUESTIONARIO PARA MEDIR EL ESTRÉS ACADÉMICO
EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS
HOJA DE IDENTIFICACION

IDENTIFICACIÓN:

Código del estudiante universitario:

Edad: _____

Carrera que estudia:

Año que cursa: _____ Ciclo: _____ Carga académica: _____

Fecha: _____

Objetivos:

- Identificar el tipo de estrés que presentan los estudiantes universitarios (Eutres o Distres).
- Reconocer la categoría de estrés en la que se encuentra (agudo, secuencias estresantes, intermitente crónico y crónico continuo).

Indicación: A continuación se presentaran una serie de ítems relacionados al ámbito académico universitario, por favor conteste de forma clara y sincera a cada uno de ellos marcando con una **X** en la casilla que le parezca más cercana a su forma de pensar o proceder, ubicándose desde el inicio del periodo académico hasta ahora.

**HOJA DE RESPUESTA DEL CUESTIONARIO PARA MEDIR EL ESTRÉS ACADÉMICO
EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

Aseveraciones	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Experimenta cambios de apetito (aumento o disminución) desde que inició sus estudios universitarios					
Experimenta cambios en el patrón de sueño (dificultad para dormir o necesidad de dormir más de lo habitual)					
Al someterse a una evaluación (sea escrita u oral) experimenta tensión muscular					
Al someterse a una evaluación (sea escrita u oral) siente que se le entrecorta la respiración					
Al someterse a una evaluación (sea escrita u oral) experimenta mareos					
Al someterse a una evaluación (sea escrita u oral) siente las manos y los pies fríos					
Al someterse a una evaluación (sea escrita u oral) experimenta aumento de transpiración					
Siente dolores de cabeza					
Cuando realiza sus tareas universitarias se siente fatigado					
Aumento en el ritmo cardiaco antes o durante una evaluación					
Padecimiento de dolor de estómago antes de una evaluación					
Tiene un trato generalmente hostil hacia sus compañeros de clases					
Tiende a evitar las discusiones de grupo (con sus compañeros de clase)					
Reacciona de forma agresiva (violenta) en las discusiones de grupo					
Hace comentarios irónicos a sus compañeros					
Impuntualidad en la asistencia a clases					
Desde el inicio de sus estudios universitarios ha experimentado un aumento en el consumo de alcohol o tabaco					
Le es difícil integrarse a su grupo de compañeros					
Suele dejar tareas incompletas					
Apatía hacia el docente					
Disminución en las relaciones sociales con su grupo de compañeros de clase					
Estudia con poco tiempo de anticipación					
La vida estudiantil universitaria le resulta una lucha					
Se siente poco capaz de resolver situaciones en su vida universitaria					
Cree que en su vida universitaria hay más sacrificios que compensaciones					
Se le dificulta organizar su tiempo para cumplir con sus horarios					
Disminución en el interés del arreglo personal					
Cree que su jornada diaria es rutinaria					
Considera que la carga académica es excesiva					
Considera que se le acumulan las actividades evaluadas					

Aseveraciones	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Cuando realiza sus tareas universitarias experimenta dificultad para concentrarse					
Considera que debe competir con algunos de sus compañeros					
Tiene pensamientos derrotistas ante las evaluaciones					
Su jornada de estudio le provoca disgustos					
Le angustia la posibilidad de reprobado alguna asignatura					
Perdida de interés en las actividades que regularmente disfruta (actividades de ocio o recreación)					
Se siente intimidado por algún docente					
Al someterse a una evaluación se siente inseguro					
Le preocupa el hecho de tener que aprender nuevas cosas					
Cuando tiene una presentación se siente preocupado					
Se siente triste o desganado en la universidad					
Tiene deseos de llorar repentinamente					
Siente temor ante la posibilidad de participar en clase					
Le disgusta no obtener las calificaciones deseadas					
El espacio físico es inadecuado a la cantidad de estudiantes en cada salón de clases					
Su horario de clases le resulta sobre exigente					
El docente toma más tiempo del establecido en el horario para la clase					
No cuenta con suficiente tiempo para hacer sus trabajos y tareas					
Los salones de clase no cuentan con buena iluminación					
Usted estudia en un espacio físico inadecuado en su casa					
Los docentes no toman en cuenta las sugerencias de los estudiantes					
Los docentes tienen una actitud hostil o conflictiva hacia los estudiantes					
Los salones de clase no cuentan con buena ventilación					
La cantidad de pupitres es insuficiente para el número de alumnos					
Las clases son fácilmente entorpecidas por el ruido de las cercanías					

**PROTOCOLO DE CALIFICACIÓN DEL
CUESTIONARIO PARA MEDIR EL ESTRÉS ACADÉMICO
EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

CÓDIGO DEL ESTUDIANTE:		
OPCIÓN DE RESPUESTA	FRECUENCIA	PUNTAJE
Siempre		
Casi siempre		
Algunas veces		
Casi nunca		
Nunca		
		Total:

- Para obtener un diagnóstico se debe realizar el control de frecuencia de las respuestas marcadas por el estudiante, a continuación se sumará cada una de las respuestas dadas según su valor numérico (puntaje); y posteriormente ubicar dicho puntaje en la escala de medición, donde podemos encontrar al estrés dividido en sus tipos y sus categorías.

Nunca: 0

Casi nunca: 0.4545

Algunas veces: 0.909

Casi siempre: 1.3635

Siempre: 1.818

Total de ítems = 55

Valor de cada ítem: 1.818

Unidad de respuesta: 0.4545

Escala de medición del estrés:

Si la puntuación es entre 0.0 y 25.0 el estudiante presenta Eutres*

Si la puntuación es entre 25.45 y 100 el estudiante presenta Distres**

* 0.0- 25.0 Estrés agudo

**25.45-50.0 Secuencias estresantes

50.45-75.0 Estrés intermitente crónico

75.45-100 Estrés crónico continuo

**RESUMEN Y DISTRIBUCIÓN DE LOS INDICADORES
DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

CARACTERÍSTICAS / INDICADORES DE ESTRÉS				
Físicas	Comportamentales (conductuales)	Cognitivas	Afectivas	Ambientales
Experimenta cambios de apetito (aumento o disminución) desde que inició sus estudios universitarios	Tiene un trato generalmente hostil hacia sus compañeros de clases	La vida estudiantil universitaria le resulta una lucha	Su jornada de estudio le provoca disgustos	El espacio físico es inadecuado a la cantidad de estudiantes en cada salón de clases
Experimenta cambios en el patrón de sueño (dificultad para dormir o necesidad de dormir más de lo habitual)	Tiende a evitar las discusiones de grupo (con sus compañeros de clase)	Se siente poco capaz de resolver situaciones en su vida universitaria	Le angustia la posibilidad de reprobar alguna asignatura	Su horario de clases le resulta sobre exigente
Al someterse a una evaluación (sea escrita u oral) experimenta tensión muscular	Reacciona de forma agresiva (violenta) en las discusiones de grupo	Cree que en su vida universitaria hay más sacrificios que compensaciones	Perdida de interés en las actividades que regularmente disfruta (actividades de ocio o recreación)	El docente toma más tiempo del establecido en el horario para la clase
Al someterse a una evaluación (sea escrita u oral) siente que se le entrecorta la respiración	Hace comentarios irónicos a sus compañeros	Se le dificulta organizar su tiempo para cumplir con sus horarios	Se siente intimidado por algún docente	No cuenta con suficiente tiempo para hacer sus trabajos y tareas
Al someterse a una evaluación (sea escrita u oral) experimenta mareos	Impuntualidad en la asistencia a clases	Disminución en el interés del arreglo personal	Al someterse a una evaluación se siente inseguro	Los salones de clase no cuentan con buena iluminación

Al someterse a una evaluación (sea escrita u oral) siente las manos y los pies fríos	Desde el inicio de sus estudios universitarios ha experimentado un aumento en el consumo de alcohol o tabaco	Cree que su jornada diaria es rutinaria	Le preocupa el hecho de tener que aprender nuevas cosas	Usted estudia en un espacio físico inadecuado en su casa
Al someterse a una evaluación (sea escrita u oral) experimenta aumento de transpiración	Le es difícil integrarse a su grupo de compañeros	Considera que la carga académica es excesiva	Cuando tiene una presentación se siente preocupado	Los docentes no toman en cuenta las sugerencias de los estudiantes
Siente dolores de cabeza	Suele dejar tareas incompletas	Considera que se le acumulan las actividades evaluadas	Se siente triste o desganado en la universidad	Los docentes tienen una actitud hostil o conflictiva hacia los estudiantes
Cuando realiza sus tareas universitarias se siente fatigado	Apatía hacia el docente	Cuando realiza sus tareas universitarias experimenta dificultad para concentrarse	Tiene deseos de llorar repentinamente	Los salones de clase no cuentan con buena ventilación
Aumento en el ritmo cardiaco antes o durante una evaluación	Disminución en las relaciones sociales con su grupo de compañeros de clase	Considera que debe competir con algunos de sus compañeros	Siente temor ante la posibilidad de participar en clase	La cantidad de pupitres es insuficiente para el número de alumnos
Padecimiento de dolor de estómago antes de una evaluación	Estudia con poco tiempo de anticipación	Tiene pensamientos derrotistas ante las evaluaciones	Le disgusta no obtener las calificaciones deseadas.	Las clases son fácilmente entorpecidas por el ruido de las cercanías

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE

COLECCTOR DE CALIFICACIONES

Indicación:

Por favor complete las casillas con la información que se le solicita según corresponda.

Código del estudiante: _____

NOMBRE DE LA ASIGNATURA	CALIFICACIÓN

**CUADRO DE CALIFICACIONES OBTENIDAS POR LOS ESTUDIANTES
Y NIVEL DE ESTRÉS QUE PRESENTAN**

CARRERA: LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION		
ESTUDIANTE (CODIGO)	PROMEDIO DE CALIFICACIONES	NIVEL DE ESTRÉS SEGÚN EL CUESTIONARIO PARA MEDIR EL ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS
AEH402F	6.3	46.35 %
AMM403F	6.7	39.08 %
ARA401F	7.6	21.36 %
BSS404F	7	43.17 %
CMM405F	8.4	35.90 %
CVF406F	8.6	38.63 %
EAV408F	6.6	50 %
EJB409F	5.6	45.4 %
FEP411M	6.6	44.5 %
HML413F	5.9	53.6 %
JBP416F	6.4	27.7 %
KBD421F	5.2	37.7 %
KLR417F	6.7	31.8 %
KLZ419F	6.6	53.63 %
LEL422M	6.6	20.8 %
MCR423F	7	63.17 %
MEF424F	6	38.2 %
NYR425F	5.7	37.7 %
REP428F	7.5	29.08 %
RIP430F	6.3	33.63 %
RRE427F	6.3	43.6 %
SAA431M	6.7	64.08 %
SCL433F	7.7	23.17 %
SVM432F	6	49.5 %
TVG434F	4.8	46.8 %
YLB435F	7	28.8 %
YSV436F	5.8	45.8 %

CARRERA: LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL LENGUAJE Y LITERATURA		
ESTUDIANTE (CODIGO)	PROMEDIO DE CALIFICACIONES	NIVEL DE ESTRÉS SEGÚN EL CUESTIONARIO PARA MEDIR EL ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS
DCJ201F	7.9	52.7 %
MGZ202M	7.2	43.63 %
PGM204F	7.9	49 %
TAG205F	8	45.4 %
XJF206F	5.4	27.7 %

CARRERA: LICENCIATURA EN PSICOLOGIA		
ESTUDIANTE (CODIGO)	PROMEDIO DE CALIFICACIONES	NIVEL DE ESTRÉS SEGÚN EL CUESTIONARIO PARA MEDIR EL ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS
AJC301F	5.8	41.3 %
APC303F	6.5	19.54 %
CDA304F	6.5	36.36 %
GMP305F	7.6	43.6 %
IYM306F	6.7	20.45 %
JMM307F	6.9	26.77 %
KAL308F	4.7	36.8 %
KSS309F	5.7	15.45 %
LMG311F	6.8	44.02 %
MJD312F	7.6	50 %
MLA313F	7.2	49.54 %
PLP314M	6.8	40.45 %
RDI315M	6.5	55.4 %
SAA317F	6.7	43.53 %
SAO316F	5.6	40.1 %
WOA318M	7.4	25.90 %

BASE DE DATOS GENERAL

Estudiante	Carrera	Género	Promedio Calificación (C)	Nivel Estrés (E)
AJC	Psicología	F	5.80	41.30
APC	Psicología	F	6.50	20.45
CDA	Psicología	F	6.50	36.36
GMP	Psicología	F	7.60	43.60
IYM	Psicología	F	6.70	20.45
JMM	Psicología	F	6.90	26.77
KAL	Psicología	F	4.70	41.30
KSS	Psicología	F	5.70	49.54
LMG	Psicología	F	6.80	44.02
MJD	Psicología	F	5.60	50.00
MLA	Psicología	F	7.20	15.45
PLP	Psicología	M	6.80	40.45
RDI	Psicología	M	6.50	55.40
SAA	Psicología	F	6.70	43.53
SAO	Psicología	F	5.60	40.10
WOA	Psicología	M	7.40	25.90
AEH	Educación	F	6.30	46.35
AMM	Educación	F	6.70	39.08
ARA	Educación	F	7.60	21.36
BSS	Educación	F	7.00	27.70
CMM	Educación	F	8.40	20.80
CVF	Educación	F	6.60	38.63
EAV	Educación	F	6.60	50.00
EJB	Educación	F	5.60	45.40
FEP	Educación	M	6.60	44.50
HML	Educación	F	5.90	53.60
JBP	Educación	F	6.40	27.70
KBD	Educación	F	5.20	37.70
KLR	Educación	F	6.70	31.80
KLZ	Educación	F	5.00	53.63
LEL	Educación	M	6.6	35.90
MCR	Educación	F	7	43.60
MEF	Educación	F	6	38.20
NYR	Educación	F	5.70	49.00

REP	Educación	F	7.50	29.08
RIP	Educación	F	6.30	33.63
RRE	Educación	F	6.30	43.60
SAA	Educación	M	6.70	64.08
SCL	Educación	F	7.70	23.17
SVM	Educación	F	6.00	49.50
TVG	Educación	F	4.80	63.17
YLB	Educación	F	7.00	28.80
YSV	Educación	F	5.80	45.80
DCJ	Letras	F	7.90	27.70
MGZ	Letras	M	7.2	43.63
PGM	Letras	F	7.9	28.80
TAG	Letras	F	8.00	45.40
XJF	Letras	F	5.40	27.70
Suma			313.40	1853.63
Promedio			6.52	38.63