



INSTITUTO TECNOLÓGICO DE SONORA

TÍTULO DEL TRABAJO

**CANSANCIO EMOCIONAL Y DESPERSONALIZACIÓN COMO
MANIFESTACIONES DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

**TITULACIÓN POR TESIS
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE**

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTAN

**ROCÍO PATRICIA ROMO OLIVAS
ADA MARIBEL LABORÍN VALENZUELA**

NAVOJOA, SONORA

DICIEMBRE DE 2008

DEDICATORIAS

A Dios por bendecirme hasta llegar donde he llegado. Y por hacer realidad este sueño.

A mis padres José Cruz y Ma. Guadalupe por su inmenso amor por mi y por su valioso sacrificio para que yo estudiara. Los quiero

A mi tío Juan Rolando por su apoyo y ejemplo de profesionalidad que siempre he admirado.

A mis hermanos José Andrés y Ana Gabriela Por que junto a ustedes, la alegría compartida aumenta su proporción y la tristeza disminuye significativamente.

A ti Orlando por tu apoyo incondicional, tu comprensión generosa y tu tolerancia infinita a mis pretensiones intelectuales.

A mi compañera de tesis Ada Maribel por su compañía y por unir esfuerzos para la elaboración de este trabajo.

CON CARIÑO ROCIO

DEDICATORIAS

Dedico esta tesis en gran manera a Dios por darme la existencia, brindarme de su infinito amor y darme paciencia en el transcurso de la investigación ya que a veces uno siente perder las fuerzas.

Dedico esta tesis, a todas aquellas personas que sin saberlo hicieron posible este gran logro, ya que con su apoyo, cariño y comprensión me alentaron día con día a seguir a delante, a no darme por vencida.

Dedico esta tesis con mucho amor, cariño, admiración y respeto a Dios, a mi madre, a mi novio, maestros, compañeros y amigos que han estado en las malas y en las buenas a mi lado.

A todos ellos les doy las gracias.

LOS QUIERO...

Ada Maribel Laborín Valenzuela.

AGRADECIMIENTOS

Primeramente a Dios por prestarme vida, salud y paciencia para hacer posible la presente Tesis.

A mis padres por darme la vida.

Agradezco infinitamente a mi Madre Evangelina Valenzuela Rábago por su apoyo incondicional que me mostró día con día en el transcurso de mi carrera y vida, gracias por esos esfuerzos que hoy valieron la pena.

A mi novio Alejandro por brindarme de su apoyo, cariño y comprensión en este momento tan importante en mi vida, Te Amo.

A mis amigos, Gloria, Maady, Danixia, Rosely, rebeca, marissa, Ely, triny, Efra, michel gracias, por darle ese toque de alegría a mí vida, “Los Quiero”

También a mi compañera Rocío, el hecho de haber trabajado en conjunto y armonía en la realización de la presente Tesis, “SI SE PUDO”

Por ultimo a nuestro colega y amigo el Prof. Taka, ya que con su apoyo esta investigación fue amena y placentera.

Les agradezco a todos y a cada uno de ellos.

Ada Maribel Laborín Valenzuela

AGRADECIMIENTOS

Primeramente, gracias a Dios por poner en mi camino a tantas personas, quienes han contribuido de forma significativa a este trabajo y a mi vida.

A mis padres José Cruz y Ma. Guadalupe gracias por darme la vida y por estar conmigo en todo momento.

Al Prof. Gilberto Córdova por su valiosa asesoría, y por todos los conocimientos que compartió conmigo y por su valioso tiempo dedicado a este trabajo de tesis.

A mi compañera de tesis Ada Maribel por su entusiasmo y empeño para lograr nuestro objetivo. Gracias

A Orlando por tu cariño, amor y por enseñarme a que debemos tener la fortaleza de continuar hacia adelante no importa las circunstancias que la vida nos presenta.

GRACIAS

ROCIO PATRICIA ROMO OLIVAS

INDICE

DEDICATORIAS.....	ii
AGRADECIMIENTOS.....	i
v	
INDICE	vi
LISTA DE TABLAS.....	viii
LISTA DE FIGURAS.....	ix
RESUMEN.....	
x	
CAPITULO I.	
1. INTRODUCCION.....	11
1.1 Antecedentes.....	14
1.2 planteamiento del problema.....	17
1.3 Justificación.....	19
1.4 Objetivo.....	20
1.5 Hipótesis.....	20
1.6 limitaciones del estudio.....	20
CAPITULO II. MARCO TEORICO	
2.1 ESTRES.....	22
2.2 MODELOS TEORICOS.....	26
2.2.1 estrés y salud.....	27
2.2.2 respuestas ante el estrés.....	30
2.2.3 afrontamiento del estrés.....	31
2.2.4 mecanismos de defensa.....	32
2.2.5 situaciones estresantes.....	33
2.2.6 tipos de estresores.....	33
2.3 CLIMA ESCOLAR.....	34
2.3.1 relación maestro-alumno.....	35
2.3.2 factores de personalidad.....	36
2.3.3 nivel de aspiración.....	40
2.4 APOYO SOCIAL Y SALUD.....	40

2.4.1 estilo de vida.....	41
2.4.2 ocio y tiempo libre.....	42
2.4.3 estado físico de los estudiantes.....	43
2.4.4 conductas ligadas a la salud.....	43
2.4.5 causa de deserción escolar.....	46

CAPITULO III. METODOLOGIA

3.1 Sujetos.....	50
3.2 Materiales.....	51
3.3. Procedimiento.....	52

CAPITULO IV. RESULTADOS.....53

CAPITULO V. DISCUSION.....63

5.1 Conclusión.....	64
5.2 recomendaciones.....	65

REFERENCIAS BIBLIGRAFICAS.....66

ANEXOS.....70

ESCALA DE ESTRÉS.....71

LISTA DE TABLAS

TABLA 1.- Valores Pearson Chi Cuadrada del instrumento.....	55
TABLA 2.- Valores de t del instrumento.....	56
TABLA 3.- Consistencia interna en la dimensión “cansancio emocional En el instrumento.....	57
TABLA 4.- Consistencia interna de la dimensión “despersonalización” en el instrumento.....	58
TABLA 5.- Correlación de la variable edad y los factores “cansancio emocional y “despersonalización” del Instrumento.....	62

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1	
Sexo de los participantes en el estudio.....	54
FIGURA 2	
Carrera de las participantes en el estudio.....	54
FIGURA 3	
Puntajes de cansancio emocional.....	59
FIGURA 4	
Frecuencia del sexo y puntajes de cansancio emocional.....	59
FIGURA 5	
Frecuencia de carrera y puntajes de cansancio emocional.....	60
FIGURA 6	
Puntajes de despersonalización.....	60
FIGURA 7	
Frecuencia del sexo y puntajes de despersonalización.....	61
FIGURA 8	
Frecuencia de la carrera y puntajes de despersonalización.....	61

RESUMEN

El objetivo del estudio es la incidencia del agotamiento emocional en estudiantes universitarios y la gestión del afrontamiento del estrés en el contexto educativo superior. El instrumento que se empleó fue el manual de Burnout Inventory de Maslach y Jackson (1986). En su versión para estudiantes modificada, la cual mide Agotamiento/cansancio Emocional, Despersonalización y baja Realización Personal. La investigación es descriptiva y el diseño cuantitativo. Participaron 250 estudiantes de las carreras: PADI, LA, LAET, LCE, LCP, LEF, LPS, IC, IEI, I ELECT, IIS, LSIA. Cruzando la información entre los puntajes de “Despersonalización” y la carrera de los participantes, mediante la prueba de chi cuadrada, se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre la carrera de los participantes y los puntajes de “Despersonalización” ($p < 0.05$). En el factor de cansancio emocional los Licenciados en administración de empresas turísticas e Ingenieros industriales si presentaron una diferencia, es decir no muestran efecto de burnout ya que no cumplieron con los tres factores. Sin embargo, los alumnos tienen un elevado nivel de cansancio emocional y despersonalización en determinadas carreras, concluyendo que algunas carreras demandan más estrés que otras en los estudiantes.

CAPITULO I

INTRODUCCION

Hoy en día, tras las exigencias de este mundo moderno, la vida del ser humano ha sufrido cambios notables en su arduo vivir. Los tiempos cambian y las personas buscan cambiar con el.

Prueba de ello esta en solo voltear a ver como las grandes empresas buscan estar siempre a la vanguardia, contratando o capacitando al personal para hacerse cargo de cualquier problema que se presente dentro de la organización y resolverlo de una manera eficaz.

La tecnología que se ocupa en estos lugares es de punta, todo con el fin de no ser desplazados y ser los primeros en el mundo del mercantil. Así mismo se

puede observar como los planteles educativos no están apegados de las exigencias del mundo laboral. Los docentes están en capacitación continua, (mediante cursos, conferencias etc.) todo con el propósito de enseñarles a las nuevas generaciones la importancia de estar preparados ante el futuro que se avecina.

¿Pero que ocurre cuando los jóvenes universitarios saben de esas exigencias externas y empiezan a auto-demandarse más estudio? Inmediatamente obtienen una sobrecarga de actividades, saturando con ello sus momentos de descanso o de distracción, afectando directamente a su organismo y a sus relaciones interpersonales, dando como consecuencia la palabra clave de este trabajo, “Síndrome de Burnout” dicho en otras palabras “agotamiento o desgaste físico” .

Para empezar a abordar este tema, es necesario conocer más acerca del significado de la palabra “Burnout”. Burnout en inglés significa lo que en español llamamos agotamiento, es una expresión coloquial derivada de otra que partiendo del verbo intransitivo burn en su tiempo participio pasado y tomando la forma burn out, verbo transitivo que significa quemarse, se explica como estar quemado y se usa para definir la situación de autoexigimiento en demasía, caracterizada por la presencia de estrés, fatiga emocional y despersonalización.

Este término se conoce familiarmente en el ámbito profesional como síndrome de estar quemado, se le llama específicamente "SÍNDROME DEL BURNOUT". Dentro de los siguientes conceptos se le conoce como desgaste profesional es considerado actualmente como uno de los riesgos psicosociales propios de todas las profesiones (Maslach, Schaufeli y Leyter, 2001), pero especialmente las que suponen un alto grado de motivación y de forma más específica, las vinculadas a servicios como son la enseñanza, la asistencia médica y sanitaria, la ayuda psicológica y otras formas de servicios a personas con necesidades físicas, emocionales o formativas.

En 1974 la psicóloga social Cristina Maslach, describió al Burnout como un síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal. particularmente lo trata como una afección laboral que se manifiesta en médicos, enfermeros, docentes, editorialistas, policías, bomberos, jueces,

fiscales, psiquiatras, psicólogos y también en vendedores y administrativos que atienden público.

Algunos factores que lo desencadenan son la demanda permanente no manejable, cuando se está sujeto a continuas peticiones de atención o solución, el no poder desconectarse de la actividad fuera del horario de trabajo, tener la mente permanentemente ocupada por los problemas y las responsabilidades laborales, la edad, el sexo, el estado civil, los horarios agobiadores, el salario.

Con respecto a la edad, aunque no parece influir mucho, se considera que hay en la vida de toda persona un período de sensibilización entre los veinte y los treinta años cuando se desarrollan las primeras experiencias laborales y en el cual se produce una transición de las expectativas idealistas a la práctica cotidiana.

El propósito de este capítulo es identificar la respuesta al estrés de los estudiantes universitarios debido al estudio. Los investigadores han identificado tres grandes categorías de posibles respuestas al estrés: fisiológicas, psicológicas y conductuales. Nos centraremos a examinar las dos últimas.

Las respuestas psicológicas al estrés laboral o Burnout incluyen en la mayoría de las ocasiones variables afectivas, siendo la insatisfacción laboral la más común. También se ha encontrado que el estrés influye en estados afectivos más intensos y activos, como la ira, la frustración, la hostilidad y la irritación. Respuestas más pasivas incluyen el aburrimiento, el agotamiento, la fatiga y la depresión. Las respuestas conductuales al estrés laboral son cinco categorías; el rol de trabajo, conducta opresiva, degradación de otros roles de la vida, y conductas autodestructivas.

Este síndrome tiene un papel muy importante “la presión del trabajo y el ambiente físico que envuelve al profesional”. De hecho, se puede definir como un estrés laboral prolongado. Esta perspectiva de prolongación en el tiempo implica el término de quemarse.

Según un estudio realizado por el Instituto Nacional de la Administración Pública de España (INAP, 2000), los profesionales de la sanidad y la enseñanza son los colectivos del sector público más afectados por el síndrome del desgaste profesional. Se trata de profesiones que exigen entrega, implicación, idealismo y servicio a los demás y se asienta sobre una personalidad perfeccionista con un alto grado de autoexigencia, con una gran tendencia a implicarse en el trabajo.

Se calcula que alrededor de dos tercios de todas las enfermedades están relacionadas con el estrés laboral y aunque no se trata de una relación de causa-efecto, el estrés laboral es un factor importante que interacciona con otras variables biológicas, psicológicas y sociales, dando lugar a numerosas enfermedades físicas y mentales. Por tal motivo INAP comenzó en el año 2000 a impartir cursos de formación psicológica, dirigidos especialmente a funcionarios de todos los cuerpos, escalas y niveles profesionales que realizan su labor en el ámbito de la Administración General del Estado.

1.1. Antecedentes

El concepto burnout como fenómeno psicológico tiene su origen en Estados Unidos, asociándose a trabajos realizados a mediados de la década de los setenta para dar una explicación al proceso de deterioro en los cuidados y atención profesional a los usuarios de las organizaciones de servicios. En un primer momento Herbert Freuderberger (1974) se refiere al burnout como cierta combinación de cansancio emocional crónico, fatiga física, pérdida de interés por la actividad laboral, baja realización personal y deshumanización en el cuidado y atención a los usuarios. En la literatura científica se utiliza el término “burnout” que en castellano se ha traducido como “estar quemado”, “quemarse en el trabajo”, etc.

En estudio realizado en el año 2006 por la Universidad Veracruzana nos revelo que en Sudamérica el burnout ha sido estudiado por psicólogos mexicanos para identificar las variables sociodemográficas asociadas a la prevalencia del burnout, se les evaluó con el Maslach Burnout Inventory y el

inventario en Burnout de psicólogos en los cuales se encontraron bajos niveles, los resultados mostraron que el número de horas de trabajos semanales y la especialidad estaban estadísticamente asociados con el agotamiento emocional y la despersonalización.

Actualmente parece haber acuerdo en la aceptación de que el burnout es un síndrome tridimensional de agotamiento emocional, despersonalización y pérdida de realización personal en el trabajo. La dimensión de agotamiento emocional, considerada por Maslach (1993; 1999) como la más próxima a una variable de estrés, se caracteriza por sentimientos de desgaste y agotamiento de los recursos emocionales. Es un sentimiento de que nada se puede ofrecer a los demás.

La despersonalización se refiere al sentimiento de endurecimiento emocional, desapego, desarraigo, pérdida de la capacidad de contacto y a la adopción de actitudes negativas, frías, distanciadas hacia los receptores de los servicios. Por último, la falta de realización personal corresponde a la aparición de sentimientos negativos de inadecuación, falta de competencia y eficacia profesional, disminución de las expectativas personales que implica una autoevaluación negativa donde se puede desarrollar rechazo a sí mismo y hacia los logros personales así como sentimientos de fracaso y baja autoestima.

Aunque el burnout se ha estudiado tradicionalmente en profesiones de ayuda, actualmente se ha verificado una ampliación del concepto de burnout a todas las profesiones en general. En su modelo teórico Janssen, de Jorge y Bakker (1999) especifican cuatro categorías de variables predictoras: características de la tarea (variedad, autonomía, Feedback), condiciones de trabajo (sobrecarga laboral, condiciones físicas, ambigüedad) relaciones sociales/laborales (apoyo social y participación) y condiciones de empleo (salario, seguridad laboral y oportunidades de promoción). Estas variables predictoras se relacionan con tres resultados específicos: la motivación laboral intrínseca, el burnout y la intención de abandonar la organización. De las tres dimensiones habitualmente conocidas en el síndrome de burnout atienden al cansancio emocional.

Este se desarrolla de forma continua y fluctuante al transcurrir el tiempo. Según Chernis, en tres fases evolutivas: primero, tiene lugar un desequilibrio entre las demandas y los recursos, es decir se trataría de una situación de estrés psicosocial, segundo, se produce un estado de tensión psicofísica y tercera, se suceden una serie de cambios conductuales.

Ciertos estudios relacionados con el estrés en los profesionales de la salud han revelado cómo sus consecuencias se revierten en un desempeño profesional inadecuado en relación con las personas que reciben sus cuidados. Richardsen y Burke (1991) encontraron en médicos canadienses que el estrés elevado se relacionaba con menos satisfacción en la práctica médica y con actitudes negativas hacia el cuidado de la salud de los pacientes.

El estudio de las profesiones asistenciales, y de modo muy particular las profesiones de la salud, han revelado que las altas demandas del trabajo generan no solo un cuadro general de tensión emocional que tiende a generar malestar subjetivo y a expresarse en síntomas somáticos; sino un síndrome que transcurre y se instala por etapas, cuyos efectos parciales constituyen sus componentes: el síndrome de Burnout.

Algunos estudios han permitido revelar la función de moderadora de ciertos factores, entre ellos: la retroalimentación, la claridad en la definición de las tareas, la autonomía, las oportunidades de promoción y el liderazgo social-emocional, la edad, la experiencia laboral y el género. En cuanto al apoyo social, se han aportado evidencias de su papel moderador del estrés y del Burnout. Baruch-Feldman, Brondolo, Ben-Dayán y Schwartz (2002), en un estudio realizado con mujeres y hombres policías de tráfico, hallaron asociaciones negativas entre el apoyo emocional familiar y el agotamiento emocional propio del Bournout, sin encontrar diferencias relacionadas con el género.

Precisamente, en cuanto a otro aspecto de las relaciones sociales, el balance de los esfuerzos comprometidos en el trabajo y las recompensas de diversos tipos parecen condicionar la probabilidad de ocurrencia del estrés experimentado y de las manifestaciones de Burnout. En este sentido, Taris, Peeters, Le Blanc, Schreurs y Schaufeli (2001), en un estudio con maestros encontraron que la

inequidad en las relaciones (altos esfuerzos y bajas recompensas), particularmente las establecidas con los receptores de sus servicios profesionales (en este caso los estudiantes), se asocia fuertemente a los estresores provenientes de estos últimos, así como a los componentes del síndrome de burnout. En cierto modo, este enfoque confirma, en el caso del burnout, la hipótesis subyacente al modelo de estrés del desbalance esfuerzo-recompensa, propuesto por J. Siegrist en gestión práctica de riesgos laborales, número 46 febrero 2008. Como aplicable no solo al estrés de las relaciones sociales, sino en general a la relación del hombre con el trabajo.

Una investigación realizada en España por (INAP, 2000) arroja como resultado que alrededor de dos tercios de todas las enfermedades están relacionadas con el estrés laboral y aunque no se trata de una relación de causa-efecto, el estrés laboral es un factor importante que interacciona con otras variables biológicas, psicológicas y sociales, dando lugar a numerosas enfermedades físicas y mentales. Se es consciente de que en unos pocos años la institución educativa se ha visto afectada por los numerosos cambios político-sociales del país y estas transformaciones han afectado tanto al profesorado (en las condiciones en las que ejerce su docencia) y al alumnado.

Parece como si el ejercicio de la docencia conllevara unos factores de riesgo laboral que no se llegarán a entender si únicamente se interpreta riesgo como peligro físico y salud como falta de enfermedad en lugar de ausencia de bienestar físico, psíquico y social. Se quiere arrojar luz sobre este asunto no sólo porque la salud es el bien más importante que se posee, sino por las repercusiones que puede tener en el sistema y muy especialmente sobre los alumnos sobre los que se ejerce la docencia.

1.2. Planteamiento del problema

El síndrome de burnout se da mayoritariamente en el ámbito laboral, pero cada vez más a menudo aparecen casos en estudiantes. Los afectados suelen ser personas que se esfuerzan excesivamente en sus estudios o que se sienten "agobiados" en las temporadas de exámenes. Esto suele ocurrir cuando al estudiante le cuesta mucho trabajo entender y memorizar las cosas, y por ello

tiene que esforzarse más de lo normal. Si el síndrome se prolonga, el afectado suele abandonar los estudios y padecer depresión.

El término Burnout se trata de un Síndrome clínico descrito en 1974 por Freudenberg, psiquiatra, que trabajaba en una clínica para toxicómanos en Nueva York. Observó que al año de trabajar, la mayoría de los voluntarios sufría una progresiva pérdida de energía, hasta llegar al agotamiento síntomas de ansiedad y de depresión, así como desmotivación en su trabajo y agresividad con los pacientes.

En las mismas fechas, la psicóloga social Cristina Maslach, estudiando las respuestas emocionales de los profesionales de ayuda, calificó a los afectados de “Sobrecarga emocional” o síndrome del Burnout (quemado.) Esta autora lo describió como “un síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal” que puede ocurrir entre individuos que trabajan con personas.

Al finalizar este estudio se pretende conocer a través de resultados que nos arroje un instrumento como fuente original o principal los datos relacionados con el nivel de estrés que se presenta en estudiantes universitarios debido a la carrera que estudian.

Debido a que vivimos en un mundo constantemente en cambio, los avances técnico-científicos y los desarrollos en todos los campos del aprendizaje requieren de nuestra actualización en distintos tipos de saberes. Nuestro avance profesional puede quedar rezagado por falta de conocimientos necesarios para un mundo altamente competitivo. Por ello es fundamental estar al día con grandes volúmenes de información. Por tal motivo los jóvenes estudiantes buscan obtener conocimientos y técnicas de aplicación práctica para aprender a manejarse y desenvolverse en el mundo moderno. ¿Pero que ocurre cuando se exigen demasiado, rebasando límites exagerados de dedicación al estudio? Empieza a ver un desequilibrio en el organismo afectando con ello su salud, es ahí donde surge nuestra pregunta de investigación. ¿Los estudiantes universitarios presentan síndrome de burnout o algunos de sus factores según su carrera de estudio?

1.3 Justificación

La importancia de la realización de la presente investigación tiene como fin contribuir con el Instituto Tecnológico de Sonora, unidad Navojoa, ya que por medio de estos resultados se podrá conocer si los alumnos de esta institución tienen un alto grado de estrés, el cual les afecta tanto a nivel fisiológico, psicológico y conductual. Esto es con la finalidad de que maestros y directivos colaboren juntos para así obtener grandes beneficios a corto plazo y a largo plazo en el bienestar de sus estudiantes y por ende un beneficio para la institución (ITSON).

Se dice a corto y a largo plazo por que se pretende que la institución tome medidas preventivas y de actuación rápida en la adecuación de los programas curriculares, y se implementen actividades de atención (terapia, talleres y conferencias), todo con el fin de que los estudiantes tengan una mejor calidad de vida y esto se vea reflejado en un mejor cambio de actuación, por lo tanto en su comportamiento.

Una vez tomadas las medidas necesarias para lograr un mejor control del estrés en los estudiantes, se podrá observar (exterior e interiormente) grandes logros como por ejemplo, una atmósfera relajada la cual atraerá a nuevas generaciones a inscribirse a las puertas de esta institución (ITSON). Sin mencionar el gran cambio social que se conseguirá, al implementar las estrategias que esta investigación aporte.

Lo anterior solo son algunos de los beneficios que se ganaran en el ámbito escolar, ahora bien, gracias a investigaciones realizadas sobre el burnout y en base a los datos arrojados, diversas empresas están apunto de, o ya han considerando el echo de que el síndrome de burnout es un echo, y que este, le afecta directamente en la producción de la empresa. Por tal motivo ya se están implementando diversos talleres para la capacitación de sus empleados.

1.4 Objetivo general

Evaluar a los estudiantes universitarios, para identificar los diferentes factores que se derivan del síndrome Burnout, para en base a estos resultados, proponer un programa de intervención como apoyo a la Institución.

Objetivos específicos

Identificar si los estudiantes universitarios presentan síndrome de burnout o alguno de los factores que lo desencadenan.

Evaluar mediante la aplicación de la Escala Maslach Burnout Inventory para obtener y detectar resultados de los diferentes factores que se derivan del síndrome.

Proponer un programa de intervención en los factores que desencadenan dicho síndrome que sirva de apoyo a la Institución.

1.5 Hipótesis

Hi: Los estudiantes universitarios presentan síndrome de burnout o algunos de sus factores según su carrera de estudio.

Ho: Los estudiantes universitarios **no** presentan síndrome de burnout o algunos de sus factores según su carrera de estudio.

Limitaciones

Poca disponibilidad por parte de algunas personas que forman parte de la muestra de participantes puesto que se encontraban ocupados en sus labores escolares y trataban de darse prisa al momento de contestar el instrumento que se empleo Manual de Burnout Inventory de Maslach y Jackson (1986).

El lugar de aplicación del instrumento también fue una limitante ya que los alumnos no se encontraban cómodamente instalados para contestar el instrumento, ya que muchos se aplicaron por los pasillos del plantel y los estudiantes tenían que estar en pie o mal sentados.

La disposición del maestro, muchas de las aplicaciones del instrumento de Burnout se aplicaron en diversas aulas, algunos maestros se mostraron accesibles y otros negaron su aplicación por estar en periodo de exámenes.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

Este capítulo se divide en dos apartados. El primero está dedicado a las diferentes definiciones de estrés y sus orientaciones teóricas así como a los tipos de estrés, a los modelos de estrés y a las fases en las respuestas del estrés así como a las enfermedades físicas a causa del estrés, y algunos métodos de afrontamiento. El segundo apartado se relaciona al ambiente escolar con los factores psicosociales del estudiante universitario.

2.1 ESTRÉS

El tema del estrés se ha convertido en un tema preferido de las conversaciones cotidianas. Es común escucharnos hablar con amigos, compañeros de trabajo y

familiares sobre las dificultades que tenemos para manejar el estrés de la vida diaria. Hablamos de estar acabados, abrumados y de estar "perdiendo el control". También escuchamos y hablamos sobre nuestros esfuerzos para controlar las circunstancias que causan estrés, y la mayoría de nosotros entiende los resultados de no controlar nuestras reacciones al estrés. El término estrés se ha venido utilizando en la lengua inglesa desde el siglo XV, si bien recientemente ha sobrepasado el ámbito científico, para introducirse entre la población, ha permitido una reducción de los límites operativos.

Cannon (1911) descubrió accidentalmente la influencia de factores emocionales en la secreción de adrenalina, y desarrolló el concepto de reacción de lucha o huida, es decir, la respuesta básica del organismo a toda situación percibida como peligrosa, en la liberación de catecolaminas por la médula suprarrenal y las terminaciones nerviosas simpáticas desempeñan un papel esencial. El estrés, por tanto, es para Cannon todo estímulo susceptible de provocar una reacción de huida. En cambio para Selye entre 1956 y 1980 (en Muchinsky, 2002), el estrés era la respuesta inespecífica del organismo a toda exigencia hecha sobre él. Dicha respuesta produce un estado de desequilibrio corporal, ocasionado por un estímulo, al que llamó estresor. También introdujo el concepto de síndrome adaptación general, definido como la suma de todas las reacciones inespecíficas del organismo consecutivas a la exposición continuada a una reacción sistémica de estrés. (Sanmartin, 1992).

Por otro lado, Lazarus (1996) propone un modelo en el que el estrés viene definido por su carácter de amenaza para el individuo e introduce una perspectiva cognitivo-conductual e interactiva.

Cruz y Vargas (2000) definen al estrés como el comportamiento heredado, defensivo y/o adaptativo, con activación específica neuro-endocrino-emocional ante un estímulo que es percibido como amenazante para la integridad o bienestar de las personas.

Según Bartlett (1998) la noción de que el estrés es malo para uno y que puede hacer que uno enferme, se ha convertido en una moderna trivialidad cultural. Sin embargo, también existe una cantidad importante de evidencia por investigadores que tiende a apoyar esta idea. El estudio del estrés debe ser central para la psicología de la salud que se preocupa en su nivel más básico, por el papel de los procesos psicológicos en la salud y la enfermedad.

Durante la década de 1920 el neurólogo y fisiólogo norteamericano Walter B. Cannon descubrió que cuando un organismo tiene miedo o se enfrenta a una emergencia su cerebro responde activando el sistema nervioso simpático. El ritmo cardíaco y la respiración se aceleran, la sangre abandona los estratos superficiales de la piel y se dirige hacia los músculos proveyéndoles una mayor cantidad de oxígeno. Todo esto capacita al organismo a responder a la emergencia bien sea luchando o huyendo de la misma, la reacción al estrés inicia con la activación del sistema nervioso autónomo, que se produce durante la emoción. Entre las señales de advertencia del estrés se encuentran las señales de las emociones que son la ansiedad, la apatía la irritabilidad y la fatiga mental; entre las señales conductuales se encuentran la evasión de responsabilidades y de relaciones, la conducta extrema o autodestructiva el abandono de si mismo y de poseer un juicio deficiente, mientras que las señales físicas que presenta el organismo son la preocupación excesiva por la enfermedad (estrés) enfermedades frecuentes, fatiga, uso excesivo de medicamentos y malestares y problemas físicos.

Para fines de esta investigación denominaremos estrés como factor de motivación para vencer y superar obstáculos. Puede decirse que es un elemento que nos ayuda a alcanzar el éxito, es el combustible para el logro de nuestras ambiciones. No obstante, por lo apuntado anteriormente, nos vamos a centrar en el estrés académico de los estudiantes universitarios estando interesados, en principio, en el conocimiento de aquellas situaciones que lo producen en mayor medida y en la intensidad, magnitud y tipo de manifestación –respuesta psicológica que provoca.

No todos los estudiantes universitarios padecen estrés. La respuesta al estrés depende de la disposición personal para hacer frente a las demandas de la

situación así como de la propia situación a la que nos refiramos. Es decir, cómo un individuo responde a los acontecimientos estresantes depende tanto de la disposición personal de dicho individuo como de la situación en la cual dichos acontecimientos suceden.

TIPOS DE ESTRÉS

En la actualidad se conocen algunos tipos de estrés que se caracterizan según su intensidad como el *Físico y mental* en el cual la diferenciación entre el estrés físico y el estrés mental depende del origen y la causa del estrés ya que el estrés físico se define principalmente como fatiga o cansancio físico. Por otro lado, el origen del estrés mental está en las relaciones interpersonales, frustraciones y apegos, conflictos con nuestra cultura o religión o por la preocupación por alguna enfermedad.

El *estrés agudo* es el más común entre los estudiantes ya que proviene de las exigencias y las presiones de diversas actividades, en gran medida pueden ser estimulante y a veces hasta alentador. De la misma forma un elevado nivel de estrés agudo puede producir molestias psicológicas, cefaleas de tensión, dolor de estómago y otros muchos síntomas.

Entre los síntomas comunes del estrés agudo se encuentran principalmente el desequilibrio emocional en el que se encuentran las emociones que se manifiestan ante el estrés que son la ira o irritabilidad, combinada con la ansiedad y la depresión, entre los síntomas físicos están el dolor de cabeza, de espalda y las tensiones musculares, además de problemas digestivos, molestos dolores de estómago o intestino.

El *estrés crónico* se presenta cuando llega a sobrepasar la resistencia del individuo para provocar las llamadas enfermedades de adaptación, que se da cuando el organismo se encuentra sobre estimulado, y llega a agotar las normas fisiológicas del individuo. El estrés crónico puede darse ya sea por una exposición prolongada y continua a factores estresantes externos o por condiciones crónicas o prolongadas de la respuesta al estrés. Este tipo de estrés es agotador y desgastante ya que en ocasiones destruye el cuerpo la mente y la vida, ya que

surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente. Es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables. Sin esperanzas, la persona abandona la búsqueda de soluciones.

El peor aspecto del estrés crónico es que las personas se acostumbran a él, se olvidan que está allí. Las personas toman conciencia de inmediato del estrés agudo porque es nuevo; ignoran al estrés crónico porque es algo viejo, familiar y a veces hasta casi resulta cómodo.

2. 2 MODELOS TEÓRICOS

Para explicar que es en si el estrés, se deben analizar dentro de tres categorías según Bartlett (1998). Como estímulo, respuesta e interacción entre un organismo y su ambiente. De igual manera Cox (1978) clasifico al estrés en tres modelos:

- **Modelo de la ingeniería** este considera que las presiones externas dan lugar a la reacción de estrés, o tensión en el individuo, el estrés es aquello que le sucede a una persona no lo que suceda dentro de esta.
- **El modelo fisiológico** se ocupa principalmente de lo que ocurre dentro de la persona como resultado del estrés, en particular los cambios fisiológicos.

Selye (1956) define al estrés como una respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda que le haga” observo que el síndrome se caracterizaba por perdida de apetito, perdida asociada de peso y fuerza, perdida de ambición y una expresión facial típica asociada con la enfermedad.

- **El modelo transaccional** considera que el estrés surge de una interacción entre las personas y su ambiente, en particular cuando existe un desequilibrio entre la percepción que tengan las personas de la demanda que la situación hace de ellas y su capacidad para satisfacerla. A su vez lo mira como un proceso ambiental, s valoración (como amenazador o benigno) por el individuo, las respuestas fisiológicas, emocionales, cognitivas y conductuales del individuo

ante el suceso y la revaloración del evento que ocurre secundariamente a las respuestas de la persona, así como los cambios en el factor productor de estrés.

- **Modelo Biopsicosocial:** Este modelo reconoce que los factores psicológicos y sociales influyen en las enfermedades y en la salud ya que es la base de una perspectiva influyente. En muchas formas este modelo puede verse como una integración de las perspectivas biomédica y psicosocial. Como el nombre indica el modelo biopsicosocial sostiene que “la enfermedad y la salud son una función de influencias biológicas, psicológicas y sociales. Las influencias biológicas pueden incluir predisposiciones genéticas, deficiencias nutricionales y desequilibrios bioquímicos; las psicológicas, los comportamientos, emociones y cogniciones del individuo; y las sociales, amigos, miembros de la familia, ambiente del hogar y acontecimientos de la vida. Este modelo psicosocial representa la forma en que los psicólogos de la salud conceptualizan los problemas y planean las intervenciones. (Ángel, 1977).
- **El Modelo de afrontamiento** asume más que nada que un individuo que demuestra un afrontamiento afectivo en una situación estresante (ejemplo, prepararse para un procedimiento médico o quirúrgico), Observar o reproducir una cinta con dicho modelo puede ser útil para personas que están a punto de experimentar procedimientos similares.
- **El modelo del funcionamiento de la salud** propone que la relación entre una predisposición hostil y la salud es medida por la ejecución (o la falta de ejecución) de comportamientos de la salud, en lugar de por los aspectos fisiológicos de la tensión.
- **El modelo de control:** propuesto por Fisher, en 1986, sostiene que los eventos vitales provocan cambios en el nivel de exigencia junto con una reducción del control del individuo sobre varios aspectos del nuevo estilo de vida. Dichos cambios crean discrepancias e introducen novedades que pueden hacer decrecer el nivel de control personal en relación al ambiente. El control hace referencia al dominio sobre los eventos diarios o situaciones cotidianas, esto es, la habilidad para manejar el ambiente, lo que, si se consigue, es percibido por el individuo como placentero.

2. 2.1 ESTRÉS Y SALUD

Aunque el término estrés se usa con frecuencia, a menudo no se define con precisión. Algunos lo usan por referirse a una respuesta o a un estímulo y otros más bien creen que resulta de una interacción entre estímulo y respuesta (Brannon y Feist, 2000). Los psicólogos de la salud más contemporáneos adoptan este tercer punto de vista interaccionista; esto es, ven la tensión como un proceso que comprende un suceso ambiental como lo aprecia el individuo, las diversas respuestas del organismo sean fisiológica, emocional, cognitiva, conductual y las reevaluaciones que ocurren como resultado de estas respuestas y cambios en el factor productor de estrés (Rice, 1998).

Este y otros estímulos psicosociales pueden contribuir a un proceso de estrés que puede afectar en forma directa al sistema hormonal, al sistema autónomo y al sistema inmunológico. El efecto fisiológico de la tensión en el cuerpo comprende una cadena compleja de hechos (Brannon y Feist, 2000).

El estrés causa que el sistema nervioso simpático, un sistema que moviliza los recursos de cuerpo en situaciones urgentes, estimule la medula suprarrenal de la glándula suprarrenal. Esto origina la producción de las catecolaminas epinefrina y norepinefrina, cuyos efectos en el cuerpo incluyen: incremento del ritmo cardiaco, respiración, flujo sanguíneo, y tono muscular. El estrés también causa que la glándula pituitaria (una estructura conectada al hipotálamo en el cerebro anterior) libere la hormona adrenocorticotropica (HACT) y la HACT estimula la corteza suprarrenal de la glándula suprarrenal para que secrete glucocorticoides.

El glucocorticoide más importante en lo que se refiere al estrés es el cortisol. Es una hormona que, como la epinefrina y la norepinefrina, moviliza los recursos del cuerpo. El cortisol sirve sobre todo para incrementar el nivel de energía y disminuir la inflamación. La última función es útil en particular si se sufren lesiones en una situación urgente. Aunque las respuestas del cuerpo al estrés pueden ser útiles, el estrés intenso y la activación prolongada de estos sistemas pueden tener efectos adversos sobre los órganos del cuerpo, las funciones mentales y el sistema inmunológico de modo que no pueda distribuir virus, bacterias, tumores y células irregulares.

Hace más de dos décadas Ader y Cohen (1975) presentaron evidencia que surge que los sistemas nervioso e inmunológico interactúan y son interdependiente al demostrar que las respuestas del sistema inmunológico en ratas podía someterse al condicionamiento clásico. Este reporte inicial con el tiempo condujo a diversos estudios que investigaron la relación entre los factores fisiológicos (como las reacciones al estrés) y la respuesta del sistema inmunológico (Brannon y Feist, 2000). En la actualidad sigue siendo poco claro si la inmunosupresión es un efecto directo de la tensión o si tan solo es parte de la respuesta del cuerpo a hechos estresantes (Brannon y Feist, 2000). En cualquier caso, la tensión parece ser una influencia importante (aunque no la única) en la salud y en la enfermedad.

La *enfermedad física* es una consecuencia del estrés. Los estudios realizados indican de forma consistente que conforme aumenta el estrés se aumenta la probabilidad de enfermarse. De nuevo, cuanto más estrés experimenta una persona mayor es la probabilidad de enfermarse (Brondy, 1989). Para todos nosotros contrariedades cotidianas, por ejemplo, la relación con un conyugue indiferente o brusco o tener que conducir habitualmente con mucho tráfico pueden aumentar la probabilidad de contraer un resfriado o la gripe.

Existen dos factores involucrados que ocasionan enfermedades físicas a causa del estrés. En primer lugar, en épocas de estrés, la depresión resultante, la ansiedad y la preocupación pueden interferir con conductas que afectan la salud, tales como mantener una dieta equilibrada, hacer ejercicio y dormir lo suficiente (Wiebe y McCallum, 1986). En segundo lugar y de formas más directas el sistema inmunológico funciona peor bajo mucho estrés (Stone y otros, 1987).

La Psiconeurología estudia las relaciones entre el estrés, las reacciones emocionales y de comportamiento además del sistema inmunológico (Ader y Cohen 1993). Se observa con frecuencia que los estudiantes universitarios muestran una incidencia mayor de infecciones de las vías respiratorias cuando se acerca la época de exámenes (Dorian y otros, 1982). Para entender como puede ocurrir eso, Jemmott y Magloire (1988) obtuvieron muestra de la saliva de un grupo de estudiantes durante varias semanas para detectar la presencia de inmunoglobulina A, la principal defensa del organismo contra las infecciones. El

nivel de sustancia bajo durante los exámenes finales y volvió a niveles normales una vez que estos acabaron.

Los resultados indicaron, que el estrés psicológico producido por los exámenes ocasiono un cambio en la bioquímica del organismo y esto, a su vez aumento la susceptibilidad a enfermar.

Dentro de los efectos del estrés esta el Síndrome general de adaptación (SGA) que representa la defensa del cuerpo contra el estrés. El cuerpo responde de la misma manera ante cualquier estresante selye (1956) este síndrome abarca tres etapas reacción de alarma, resistencia y agotamiento:

- **Reacción de alarma:** es la primera respuesta que se siente hacia el estrés, ya que el cuerpo se vuelve mas sensible y alerta, la respiración y latidos del corazón se aceleran, los músculos se tensan, esto ocurre cuando un estímulo es precedido por un estresante, existe una fase de choque breve e inicial. La resistencia al estresante disminuye considerablemente. Pero esta es seguida por la fase de contrachoque. La rama simpática del sistema nervioso autónomo (SNA) se activa, lo cual, como consecuencia, estimula a la medula suprarrenal para que segregue niveles elevados de adrenalina y noradrenalina, estas se asocian con los cambios simpáticos, a los que se le conoce como síndrome de pelear o huir.
- **Resistencia:** es cuando aparecen síntomas físicos u otros signos de tensión conforme se lucha contra la desorganización psicológica que sufre el cuerpo el cual se intensifica con el uso de estrategias si esa estrategias funcionan el cuerpo vuelve a su estado normal y se reduce el estrés, pero si este es prolongado se suele adoptar técnicas de enfrentamientos poco apropiadas y el estrés aumenta en medida que el cuerpo se desgasta.
- **Agotamiento:** en esta etapa se desarrollan los trastornos psicofisiológicos, incluyendo la presión arterial alta (hipertensión), enfermedad cardiaca, enfermedad coronarias, asma y ulcera péptica. Selye llama a estos trastornos enfermedades de adaptación.

2. 2. 2 RESPUESTAS ANTE EL ESTRES

Cohen y Lazarus (1979) clasifican cinco categorías enfocadas en el problema y en la emoción:

- **Respuesta de acción directa:** el individuo intenta cambiar o manipular directamente su relación con la situación estresante, como escapar de ella o eliminarla. **Búsqueda de información:** en la cual el individuo intenta comprender mejor la situación y predecir los eventos futuros relacionados con el estresante.
- **Inhibición de la acción:** implica no hacer nada, esta estrategia puede ser la mejor si se considera que la acción es a corto plazo.
- **Enfrentamiento intrasíquico:** es donde el individuo revalora la situación o cambia su ambiente interno.

2.2.3 AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

Mientras mas confianza tenemos en nuestra capacidad de superar obstáculos, es mas probable que nos sintamos desafiados en vez de amenazados y viceversa, un sentido de inadecuación promueve la amenaza (Lazarus, 1999)

Los esfuerzos por controlar, reducir o aprender a tolerar las amenazas que conducen al estrés se conocen como afrontamiento. Habitualmente nos servimos de ciertas respuestas de afrontamiento para enfrentar el estrés. La mayor parte del tiempo no somos concientes de estas respuestas, así como talvez tampoco lo seamos de los estresores menores de la vida que se acumulan hasta niveles muy aversivos. (Zinder, 1999; Folkman y Moscovitz, 2000).

La apreciación primaria de un evento de alguna forma dañino o amenazador, es en realidad, solo el principio del proceso del estrés. En la apreciación secundaria, se considera lo que puede hacerse con la situación estresante, al evaluar las opciones de afrontamiento.

Prevencciones activas

Dado que el estrés es prácticamente inevitable en nuestras vidas , y dado que no todo el mundo tiene la suerte de tener una personalidad autocurativa, se han identificado tres estrategias: estar en buena forma física potenciar el efecto positivo modificando nuestras cogniciones, conducta o contorno y buscar apoyo social.

Mejorar la forma física: por medio de un patrón sensato de dieta, sueño y ejercicio físico. Con ello se consigue estar en forma: el mantenimiento de una buena condición física determinada por nuestra fuerza y resistencia. Por ejemplo los estudiantes en buena forma física no son vulnerables a los efectos negativos del estrés sobre la salud la combinación de una buena forma física y resistencia proporcionan la mejor protección contra las enfermedades.

La creación de efecto positivo: esta estrategia para afrontar el estrés consiste en aprender a generar afectividad positiva, algunas personas por los motivos que sean son mas capaces que otras de regular sus emociones e incluso de optimizar su felicidad (Mayer y Salovey, 1995). Por su propia naturaleza el estrés crea sentimientos negativos; esos sentimientos, a su vez, interfieren con el sistema inmunológico. Una respuesta típica a un acontecimiento desagradable es el pensamiento contrafáctico dándole vueltas a conductas alternativas que podrían haber evitado los acontecimientos, sumándose esos pensamientos a los sentimientos negativos y de angustia.

Búsqueda del apoyo social; esta estrategia consiste en obtener apoyo social, bienestar físico y psicológica proporcionado por amigos y familiares. En general quienes se relacionan mucho con otras personas tienen una mayor capacidad de evitar enfermedad que aquellos que se aíslan del contacto interpersonal.

2.2.4 MECANISMOS DE DEFENSA

Una forma inconsciente de enfrentar el estrés según Charles G. Morris (1997) son los mecanismos de defensa los cuales son reacciones inconscientes o técnicas de autoengaño para reducir el estrés, entre los principales se

encuentran negación, represión, proyección, identificación, regresión, intelectualización, formación reactiva, desplazamiento y sublimación.

Negación: es el rechazo a reconocer una realidad dolorosa o amenazadora.

Represión: excluir pensamientos desagradables de la conciencia.

Proyección: atribuir nuestros propios motivos, sentimientos o deseos reprimidos a otros.

Identificación: adoptar las características de otra persona para evitar sentirse incompetentes.

Regresión: regresar a conducta y defensas infantiles.

Intelectualización: razonar de manera abstracta sobre problemas que provocan estrés como forma de adaptarse de ellos.

Formación reactiva: expresión de ideas y emociones exageradas que son opuestas a nuestras creencias o sentimientos reprimidos.

Desplazamiento: trasladar los motivos y las emociones reprimidas de un objeto original a un objeto sustituto.

Sublimación: motivos y sentimientos reprimidos redirigidos hacia canales socialmente más aceptables.

2.2.5 SITUACIONES ESTRESANTES

Una situación estresante es cuando el individuo experimenta una amenaza a su integridad física entre ellas se encuentran.

La seguridad de vivir, la inducción de un trastorno psicológico, (muerte de un ser querido), daño físico, enfermedad, realización de un examen, exposición de trabajos en clase, intervención en el aula, sobre carga académica, falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas, competitividad entre

compañeros, realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura (búsqueda del material necesario, redactar el trabajo, etc.), la tarea de estudio.

2.2.6 TIPOS DE ESTRESORES

Existen diferentes tipos de estresores entre los que se encuentran los estresores físicos, psicológicos y psicosociales.

Estresores físicos: estos estresores son todos aquellos que afectan el cuerpo.

Estresores psicológicos: son aquellos estresores internos de la persona como son los pensamientos, las preocupaciones internas y los sentimientos acerca de algún evento de su vida.

Estresores Psicosociales: este tipo de estresores se origina con el contacto que se da entre individuos que interactúan en sociedad en determinada situación.

Estresores internos: en este tipo de estresores se encuentran las frustraciones que el individuo experimenta en su paso por la universidad, así como las necesidades o preocupaciones por la carga de trabajo y labores estudiantiles, se encuentran también las ambiciones que forman el interés por alcanzar las metas y objetivos trazados a lo largo de su carrera, otro estresor es hebreo de sentir soledad o vacío de su persona por no poder crear una atmósfera relajada con sus compañeros de estudio, y en ocasiones las propias aspiraciones personales no cumplidas hacen que el estudiante genere estrés.

Estresores externos: estos se encuentran en el entorno o mundo social y todo lo que lo conforma como son los compañeros de clase o trabajo, la pareja emocional, el núcleo familiar en el que el estudiante se ve envuelto así como las relaciones personales con amigos cercanos y lejanos, en ocasiones los estudiantes además de realizar actividades curriculares tienen que cumplir con jornadas de trabajo para sustentar los estudios y estas presiones desencadenan un índice de estrés.

2.3 CLIMA ESCOLAR

Durante los años de universidad las principales circunstancias que contribuyen al estrés suelen estar relacionadas con: dejar tu casa, tener que viajar diariamente muchos kilómetros, hacerte cargo de tu economía, compartir piso o bien vivir sólo a la vez que atender las responsabilidades académicas, las clases y las relaciones personales. A esto hay que sumarle a veces los eventos positivos, como enamorarte o preparar un viaje de estudios, que aunque agradables también nos agregan cierta tensión. Ante estas situaciones es cuando más nos cuesta distendernos o tomar distancia de ellos.

Con la entrada al mundo universitario, los estudiantes se encuentran con la necesidad de establecer un cambio de perspectiva en su comportamiento para adaptarse al nuevo entorno. Esto, en muchos casos, trae consigo la necesidad de que los estudiantes adopten una serie de estrategias de afrontamiento muy distintas a las que disponían hasta ese momento para superar con éxito las nuevas exigencias que se les demandan. Fisher (1984, 1986) considera que la entrada en la Universidad (con los cambios que esto supone) representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador con otros factores del fracaso académico universitario.

2.3.1 Relación maestro-alumno:

La relación entre el maestro y los estudiantes, y las interacciones entre estos últimos y el ambiente escolar inciden de modo directo en el aprendizaje y la conducta. Las características, el clima y la política escolar tienen un aspecto importante en las actividades académicas y sociales de discípulos y académicos, dentro y fuera de la escuela. Los pedagogos tradicionales son autoritarios y depositarios de un saber que transmiten activamente al grupo positivo de alumnos, mientras que los pedagogos experimentales y románticos se someten al deseo de los alumnos (purocentrismo) pues estos son los que imponen el ritmo y el tema de la enseñanza.

En la pedagogía conductista alumnos y maestros son obsecuentes ejecutores de la instrucción programada de manera minuciosa en el plan de la materia, incluidas las evaluaciones y los refuerzos. No ocurre lo mismo con los pedagogos cognitivos-constructivistas, que aunque giran alrededor del alumno y están pendientes de lo que este ya sabe y le interesa relacionado con la materia, su papel es diseñar y propiciar experiencias pertinentes que cuestionen y den lugar a la capacidad de pensar del estudiante, en la perspectiva de que logre un cambio conceptual o un nuevo nivel de comprensión del tema de la materia.

Relaciones entre compañeros

Los compañeros cumplen una función de gran importancia en la vida académica de un estudiante, pueden funcionar como fuentes de reforzamiento al brindar o retirar atención y aprobación, o pueden surgir como modelos o como una base para la comparación social (James y Egel, 1986; Strain y Fox, 1981). Por lo contrario cuando se les es rechazado por los compañeros de grupo, suelen mostrarse sumamente ansiosos, su autoestima es baja y sus destrezas interpersonales son inadecuadas. Por lo general su comportamiento es hostil y sus actividades hacia la escuela y otros estudiantes suelen ser negativas (Brophy, 1985).

2.3.2 FACTORES DE PERSONALIDAD

Los cardiólogos Friedman y Rosenman en 1974 propusieron la noción de un vínculo posible entre personalidad y estilo de afrontamiento y las consecuencias de salud adversas, de manera tanto en forma directa como indirecta, las características de la personalidad pueden afectar la salud y la enfermedad en muchas maneras (Fredman y Booth-Kewley, 1987): Puesto que existen muchas personas que aunque expuestas a muchas condiciones de presión existirán algunas que experimente un grado de estrés y pueden enfermar en tanto que otras personas experimentan mucho menos estrés y permanecen sanas.

Individuos perfeccionistas

Tienden a estar mas deprimidos que los no perfeccionistas en situaciones de mucho estrés, “o hago las cosas a la perfección o prefiero no hacerlas” (Joiner y

Schmidt, 1995). Aunque los factores genéticos explican algunas de las diferencias de los efectos del estrés (Kessler y otros, 1992), Friedman, Hawley y Tucker (1994) presentan datos basados en gran número de estudios que indican una diferencia entre personalidades propensas a enfermar y personalidades autocurativas. Las personalidades propensas a enfermar responden a las situaciones estresantes con sentimientos negativos y patrones de comportamientos mal sanos, lo cual da como resultado enfermedades y una expectativa media de vida más corta.

Personalidades autocurativas

Suelen manejar el estrés con efectividad y tienen mayor resistencia a la enfermedad. El tipo de estudiantes con personalidad autocurativa son individuos que muestran entusiasmos por la vida, por los estudios, son emocionalmente equilibradas, despiertas, sensibles, con energía, curiosas, seguras de sí mismas y constructivas, “la clase de gente con la que da gusto estar”.

Las características de los individuos propensos a enfermar a diferencia de los que muestran personalidad autocurativa. Algunas de las características son: son neuróticos, inadaptados, pesimistas, con poca autoestima y un locus de control externo. A diferencia de los individuos propensos a enfermarse, los individuos autocurativos muestran características como: resistentes a la enfermedad, optimistas, extrovertidos, concienzudos, con un locus de control interno y con la creencia de que la vida nos es injusta con ellos.

Los acontecimientos estresantes tienen efectos negativos, en parte por que nos obligan a admitir que en ocasiones no podemos controlar sucesos desagradables tales como accidentes, malas notas, y amores que fracasan. Cuando los acontecimientos están fuera de nuestro control, tendemos a sentirnos deprimidos y a ponernos enfermos.

A su vez los acontecimientos positivos suelen causar problemas, precisamente por que también pueden indicar falta de control, Langston, 1994, concluye que no puede aumentar el efecto positivo en dichas situaciones expresando las propias

emociones y haciendo lo posible por mantener el control sobre los acontecimientos. En síntesis cualquier actividad que permite sentirte a cargo de lo que ocurre en vez de sentirte indefenso es beneficiosa. Tanto en una crisis como en un acontecimiento feliz pero complejo es mucho mejor estar activo, hacer algo que aumente la sensación de control, que no dejarse llevar pasivamente atrapado por acontecimientos incontrolables.

La personalidad de los estudiantes universitarios que se refiere a los pensamientos, emociones y comportamientos distintivos que caracterizan la manera en que un estudiante se adapta a sus actividades esta íntimamente relacionada con la relación de estrés que pudiera afectarles en cuanto a como forman sus hábitos de estudio y emplean estrategias para alcanzar sus objetivos trazados ya sea a largo o a corto plazo.

Existe una perspectiva que destaca cinco factores principales de las cuales conforman la personalidad de los estudiantes:

apertura	escrupulosidad	extroversión	agradabilidad	Neuroticismo (estabilidad emocional)
-imaginativo o practico	Organizado o desorganizado	Sociable o aislado	Sensible o cruel	Calmado o ansioso
Interesado en la variedad o la rutina	Cuidadoso o descuidado	Divertido o sombrío	Confiado o suspicaz	Seguro inseguro
Independiente o conformista	Disciplinado o impulsivo	Afectuoso o reservado	Servicial o poco cooperativo	Satisfecho consigo mismo o autocompasivo

Temperamento

Esta muy relacionado con la personalidad y con los estilos de estudio y pensamiento ante determinada situación estresante. El temperamento en si es el estilo de comportamiento y la forma característica de responder de una persona.

Algunos estudiantes son activos, otros son calmados; algunos responden de manera cálida a la gente y otros se sienten inquietos o molestos ante alguna situación estresante. Existe una clasificación de temperamento propuesta por Alexander Chess y Stella Thomas, estos autores consideran tres tipos de temperamento:

Un estudiante fácil: suele estar de buen humor, establece rutinas regulares con rapidez y se adapta con facilidad a nuevas experiencias; Un estudiante difícil: tiende a reaccionar de manera negativa, posee tendencias agresivas, carece de autocontrol y acepta lentamente las nuevas experiencias; Un estudiante lento para responder: tiene un nivel bajo de actividad, es hasta cierto punto negativo, muestra una lenta adaptabilidad y manifiesta un estado de ánimo poco intenso.

Una definición muy general de temperamento, y en la que caben casi todas sus variaciones, podría resumirse de la siguiente manera: una base de naturaleza biológica y heredada, que supone un cierto sistema de tendencias de reacción al medio que constituye el primer núcleo de la construcción de la personalidad. La concepción más actual de temperamento se basa más bien en una cierta calidad del sistema nervioso y su funcionamiento interaccionando con elementos bioquímicos. Algunos autores subrayan que el temperamento funciona como un potenciador o como impedimento para que se establezcan conductas autorreguladoras, en este caso se señala la importancia de la impulsibilidad como mediador.

Cuando se investiga sobre factores protectores del individuo se menciona: la estructura personal equilibrada, la cohesión familiar y el apoyo social. Cuando estos elementos faltan y aparecen por lo contrario la personalidad inestable, una familia problemática y la ausencia de apoyo social, entonces emerge la vulnerabilidad.

El concepto de *vulnerabilidad* se acuñó en el campo de la medicina para explicar la mayor incidencia de enfermedades en algunos sujetos o grupos de sujetos. Normalmente se entiende por vulnerabilidad como aquellas condiciones

del sujeto que lo hacen más débil ante los elementos patógenos del medio ambiente, que son por otra parte comunes a la población.

La aparición de la mayor parte de las alteraciones psicológicas se ha asociado a múltiples factores de riesgo, cuya acumulación incrementa la probabilidad de aparición de alguna alteración. Estos factores suelen ser de distinta naturaleza (Perris, 1994) enumeraba como agentes de riesgo, factores biológicos, psicológicos y sociales; todos ellos actuando en conjunto generan la mejor o peor cantidad de afrontar los acontecimientos traumáticos y, por tanto, producen un mayor o menor probabilidad de aparición de trastornos en un determinado sujeto.

Personalidad y temperamento son dimensiones de naturaleza biológica, heredados por sujetos y representan filtros afectivos del entorno (aunque pueden sufrir alteraciones en interacción con el ambiente.

Teoría dirigida a metas

Kurt Lewin celebre psicólogo social y de la personalidad desarrollo una teoría sobre la conducta dirigida a metas. Empleaba conceptos que van desde la intención en este caso de los estudiantes, así como la necesidad que estos tienen y sobre todo la voluntad de relación a su enfoque y dirigido a los estudios.

2.3.3 NIVEL DE ASPIRACIÓN

Este nivel estudia como los sujetos establecen estándares o metas para su comportamiento futuro, incluyendo valoraciones sobre la dificultad de la tarea y sobre sus propios niveles de capacidad. Después vendrían los sentimientos de éxito o fracaso se asocian a una relación entre el nivel de aspiración establecido por los estudiantes y el resultado obtenido, en donde un mayor éxito se asocia a no alcanzar niveles bajos de aspiración (metas más fáciles). En los estudios sobre los niveles de aspiración, los estudiantes hacen elecciones basadas en la probabilidad de éxito y el valor del éxito, dependiendo este último en parte de la dificultad percibida que implica la actividad.

2.4 APOYO SOCIAL Y SALUD

Un tema que ha traído un gran interés creciente de la investigación es el apoyo social y sus efectos en la salud y el bienestar. El apoyo social no solo se refiere a la cantidad de relaciones sociales, si no también a la calidad de esas relaciones sociales (¿puede confiar en sus amigos y familiares?). La idea básica es que los lazos interpersonales puedan promover la salud. Aíslan a las personas del daño cuando encuentran estrés, disminuyen la susceptibilidad de la enfermedad y ayudan a las personas a cumplir sus regimenes de tratamiento. El apoyo social es en muchas formas, una especie de asistencia para el afrontamiento. Las relaciones sociales entre apoyo social, estrés y salud pueden depender de diversos factores incluyendo raza, género y cultura.

Por ejemplo las mujeres (en promedio) parecen beneficiarse más del apoyo social que los hombres; esto puede deberse a que ellas tienden a tener relaciones mas intimas desde el punto de vista emocional (Brannon y Feist, 2000). Los datos preliminares también sugieren que los blancos pueden beneficiarse mas del apoyo social que los no blancos (Brannon y Feist, 2000). Sin embargo, la razón para esto no esta clara y la posibilidad de diferencias raciales y étnicas necesita mas estudio.

Los estudiantes universitarios se encuentra en la etapa de logros en la adultez temprana que se caracteriza por que los estudiantes ya no solo adquieren el conocimiento solo para utilizarlo sino que emplean lo que saben para conseguir objetivos (Schaie y Willis, 2000). Dentro de las habilidades que los estudiantes desarrollan a lo largo de su carrera y que le sirven para mejorar las capacidades de razonamiento, la experiencia universitaria puede en buena medida conducir a un cambio fundamental en sus hábitos de estudio ya que por lo regular algunos universitarios adoptan estrategias poco convenientes para su preparación profesional.

2.4.1 ESTILO DE VIDA

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

sistemas organizacionales. Esta característica de la sociedad actual hace que el estudio de fenómenos típicamente humanos, como es el caso del estrés académico, adquieran un mayor grado de opacidad al estar inmersos en una doble contingencia que obliga a una coordinación entre los patrones organizacionales de comportamiento y la conducta de sus miembros (Rodríguez, 1999).

Un sistema organizacional donde el ser humano se encuentra inmerso por períodos de tiempo prolongados, es el constituido por las instituciones educativas. El inicio de la escolarización y su posterior desarrollo, sin olvidar el tránsito de un nivel educativo a otro, suelen ser eventos estresantes para el ser humano que en ese momento juega el rol de alumno.

Cuando el alumno universitario, 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. Estas demandas o exigencias, en su carácter normativo o contingente, se presentan en dos niveles: el general, que comprende la institución en su conjunto, y el particular, que comprende el aula escolar.

2.4.2 OCIO Y TIEMPO LIBRE

El ocio se puede definir como la disposición comportamental que la persona tiene ante el tiempo exento de obligaciones externas. Es decir hace referencia al uso que se hace en el tiempo libre (exento de cargas) donde la función predominante (sea esta productiva o no) que de este se surja y la satisfacción que produce son aspectos determinantes para entender su influencia o poder como variable de riesgo (Puin y Trilla, 1996).

Hay que tomar en cuenta que la edad adulta temprana es un periodo evolutivo que también implica modificaciones en las actividades sobre el tiempo libre. El joven adulto comienza a considerarlo como un espacio íntimo y privado ajeno al control familiar y a las actividades lúdicas anteriores, centrándose en la diversión

y el ocio compartiendo con los iguales, donde su influencia como la búsqueda de aceptación y éxito entre sus miembros ejercen un papel determinante.

Cuando se esta hablando de este sector de la población es importante mencionar que las necesidades que estos persiguen es la búsqueda de evasión la cual esta ligada directamente con el consumo, frente a un ocio mas reflexivo o descanso.

Tipos de ocio

Ocio de consumo: ocio dirigido a superar el aburrimiento, la rutina.

Ocio reflexivo: ocio dirigido al crecimiento personal.

Ocio de descanso: actividades centradas en la recuperación del desgaste psicológico y físico derivado de la carga profesional.

2.4.3 ESTADO FISICO DE LOS ESTUDIANTES

La salud, como está definida por la Organización Mundial de la Salud, es "un estado de bienestar completo, físico, mental y social y no es solamente la ausencia de enfermedad y achaques". Los estudiantes pueden buscar tal estado de bienestar realizando algunas actividades como comer bien, hacer ejercicio regularmente, abstenerse de fumar o tomar en exceso.

El enlace entre conducta y la salud señala la relación entre los aspectos físicos intelectuales y emocionales del desarrollo. Lo que la gente hace influye en cómo se siente. Aún cuando los estudiantes saben la verdad, acerca de los buenos hábitos de salud, su personalidad, su ambiente social y su estado emocional a menudo pesan más que el estar enterado de lo que deberían hacer y los lleva a una conducta que no es saludable.

2.4.4 CONDUCTAS LIGADAS A LA SALUD

Dieta

Cuando la actividad diaria que se desarrolla es tanto física como intelectual, las necesidades energéticas aumentan y se debe tener un aporte mayor de algunos nutrientes. Por eso los estudiantes requieren una alimentación determinada que no les provoque desgaste físico, lo cual repercutiría sobre todo en su actividad intelectual. Los hábitos alimenticios han variado en la sociedad actual y donde mejor se puede ver es en la alimentación de niños y jóvenes, con dietas ricas en grasas e hidratos de carbono, pero también hay que anotar el efecto contrario con problemas alimentarios como la anorexia y la bulimia. La escasez o el exceso de algunos alimentos que desequilibran el estado nutricional óptimo.

El estudiante debe tener una dieta satisfactoria, que contenga todos los grupos de alimentos, reforzando aquellos que aporten energía ya que suelen realizar una actividad física mayor. Así como vitaminas y minerales que le permitan aumentar o mantener su capacidad de concentración y estudio.

Recordemos así mismo que los adolescentes son un grupo de riesgo para otras enfermedades; por ello la prevención de las conductas de riesgo para desarrollar un TCA (trastorno del comportamiento alimentario) ha de integrarse en la prevención conjunta del hábito tabáquico, uso y abuso del alcohol y otras drogas y práctica del sexo seguro.

Ejercicio

Con el deseo de tener buena apariencia y sentirse bien, algunos estudiantes ejercitan sus músculos y están encontrando que el ejercicio puede ser divertido, además de establecer o continuar sus relaciones sociales. Hoy día "la manía de estar en forma" ha recorrido un largo trecho hacia el mejoramiento de la salud. Ya sea que trote o salte, nade, monte en bicicleta o brinque, los que hacen ejercicio están cosechando muchos beneficios ya que mantienen el peso deseable del cuerpo, desarrollan músculos, el corazón y los pulmones se hacen mas fuertes, , evitan la alimentación sin nutrientes y tóxicos como café, tabaco y alcohol; esto muy posiblemente alarga la vida.

La actividad física pasa a ser considerada como un componente importante dentro de un estilo de vida saludable, ya que la realización de actividad física sistemática y de cierta intensidad constituye un factor de protección de la salud y de prevención de muy diferentes trastornos de la misma, por los importantes beneficios fisiológicos y psicológicos asociados al ejercicio físico (TORRE, 2002).

Fumar

Numerosos trabajos de investigación realizados en el mundo brindan información sobre las actitudes y prácticas de los adolescentes respecto del uso del tabaco. En ellos se destaca que la prevalencia de la adicción es mayor en los varones. Sin embargo esa diferencia se ha ido reduciendo en las últimas décadas (González Henrique 2002).

Entre los adolescentes más jóvenes, los varones manifiestan mayor interés que las mujeres en probar cigarrillos pero las cifras demuestran que las mujeres se vuelven adictas más rápidamente (Boletín Epidemiológico 2001). El nivel de consumo, reconocido a través de la cantidad de cigarrillos diarios consumidos por los fumadores habituales es una medida de la intensidad del hábito y en este sentido son los varones quienes consumen mayor cantidad de cigarrillos por día que las mujeres (Bermúdez 1995).

Aquellos jóvenes que provienen de hogares donde nadie fuma tienen menor tendencia a fumar. Los hermanos mayores así como los amigos fumadores del círculo íntimo, parecen tener una influencia mayor que los padres fumadores, en cuanto a la iniciación y mantenimiento del hábito. Los estudiantes que fuman se exponen a incrementar el riesgo de cáncer, enfermedades del corazón, de las vías respiratorias y buen número de otros desórdenes que es probable que acorten sus vidas. El fumar está relacionado con cáncer de pulmones, como también con el de laringe, boca, esófago, vejiga, riñones y páncreas; problemas gastrointestinales, tales como úlceras; ataques al corazón y enfermedades respiratorias como bronquitis y enfisema. (Boletín Epidemiológico 2001).

Alcohol

Para algunos grupos de estudiantes varones, el beber representa virilidad o “control” de su vida. Es posible que la bebida moderada proteja contra la enfermedad del corazón y/o ayude a la digestión pero en esto no ha sido plenamente demostrado. Lo que si se ha demostrado es el efecto dañino que el alcohol tiene sobre millones de tomadores y de la gente alrededor de ellos. El excesivo uso a largo plazo puede llegar a enfermedades físicas tan graves como cirrosis del hígado, cáncer y problemas del corazón.

El abuso del alcohol es causa principal de muertes por accidentes automovilísticos, el alcohol está también comprometido con las muertes por ahogamiento, suicidio, incendio, caídas y es un factor en muchos casos de Algunos adultos jóvenes encuentran un gran satisfactor en el alcohol debido a que interpretan que el tomar les da prestigio entre sus compañeros. En muchas ocasiones les permite des inhibirse y expresar lo que en condiciones normales no se atreverían a decir.

El consumo de alcohol ha sufrido diversas variaciones generando grandes cambios en los patrones dominantes. Mientras los años sesentas se caracterizaban por un consumo adulto, donde los hombres eran los protagonistas, en la actualidad debemos rendirnos ante la evidencia de la implantación y seguimiento de un consumo de jóvenes que se desarrolla principalmente a lo largo del fin de semana y en ambientes festivos (Secades Villa, 1995; Sanchez Pardo, 2001).

2.4.5 CAUSA DE DESERCIÓN ESCOLAR.

Dentro de la clasificación de las causas más comunes en los jóvenes universitarios se encuentran las siguientes escasas actitudes.

1. Nunca estudia.
2. Se enfermo el día del examen
3. No estudio para este examen en particular
4. La escuela pide requisitos difíciles.

5. El instructor tiene prejuicios
6. Mala suerte
7. Los amigos no lo ayudan

Cuando el fracaso se atribuye a la falta de habilidad, y la habilidad se considera incontrolable la secuencia de la motivación es:

Fracaso→Falta de habilidad→Incontrolable→No responsable→Vergüenza, Turbación→Distanciamiento→El rendimiento empeora.

Cuando el fracaso atribuye a la falta de esfuerzo (una causa controlable), la secuencia es:

Fracaso→Falta de esfuerzo→Controlable→Responsable→Culpa→Participación activa→El rendimiento mejora.

Así mismos la secuencia de control del propio aprendizaje parece estar relacionado con la elección de tareas académicas mas difíciles, con la dedicación de mayor esfuerzo, con el uso de mayores estrategias y con una mayor persistencia en el trabajo académico(Schunk, 200; Weiner, 1994a, 1994b) Factores contra la continua discriminación ,en contra de las mujeres, la raza y los individuos con necesidades especiales, podrían afectarles percepciones individuales sobre la capacidad de controlar sus vidas (Beane,1991; Van Laar ,2000).

Agotamiento emocional

El agotamiento es una respuesta importante y normal tras un esfuerzo físico, tensión emocional o carencia del sueño. Cuando el cansancio o agotamiento con o sin adormecimiento o con o sin apatía se presenta sin causa conocida que lo justifique es cuando se debe tomar como un síntoma que debe ser estudiado desde el punto de vista medico.

El cansancio aparece después del comienzo de un día normal, y en el que la persona se encuentra agotada antes de lo normal es lo que puede sugerir alguna enfermedad subyacente. El cansancio desde la mañana incluso ya al despertarse

puede indicar una depresión psíquica. Aunque estos términos no siempre son terminales.

Hay que tener en cuenta que el cansancio puede presentar en situaciones de la vida por causas de aburrimientos, infelicidad, desilusión, carencia de sueño, o trabajo duro (Maslach, 1981; Gil-Monte, 2001-2002)

Trastorno de despersonalización

Se refiere a una serie de actitudes de aislamiento de cariz pesimista y negativo, que va adoptando el sujeto y que surgen para protegerse de agotamiento. Es un síntoma psiquiátrico muy común y se asocia a depresión, ansiedad y trastornos de la angustia, psicosis, trastornos traumáticos, trastornos de la personalidad, delirio y trastornos convulsivos. Los pacientes con otros trastornos disociativos también pueden tener síntomas de despersonalización.

Los síntomas de la despersonalización y desrealización se han reconocido como parte de la imagen clínica de una amplia variedad de trastornos mentales. Algunos aspectos comunes de ambos son la perturbación temporal en la experiencia subjetiva de la realidad, de modo que el sentido de alejamiento o falta de la realidad reemplaza a la cualidad general de familiaridad asociada a la percepción.

La persona con despersonalización tiene una percepción distorsionada de su identidad, cuerpo y vida, lo que la incomoda. La despersonalización puede resultar una molestia menor o pasajera con pocos efectos evidentes sobre el comportamiento. Algunas personas se pueden ajustar al trastorno de despersonalización o incluso bloquear su impacto. Otras están continuamente inmersas en una ansiedad acerca de su estado mental, temerosas de volverse locas o rumiando las percepciones distorsionadas de su cuerpo y su sentido de alejamiento de sí mismas y del mundo. La angustia mental les impide concentrarse en el trabajo o en las rutinas de la vida diaria y pueden volverse inválidas (Gil-Monte y Peiró, 2001; Martos, 2000)

Realización personal

La falta de realización personal, puede hacer sentir al estudiante que las demandas escolares exceden su capacidad, se encuentra insatisfecho con sus logros profesionales (sentimientos de inadecuación profesional) si bien puede surgir el efecto contrario, una sensación paradójica de impotencia que le hacen redoblar sus esfuerzos, capacidades, intereses, aumentando su dedicación al trabajo y a los demás de forma inagotable.

Es un sentimiento complejo de inadecuación personal y profesional al puesto de trabajo, que surge al comprobar que las demandas que se le requieren exceden de su capacidad para atenderlas debidamente. La confianza que nos transmiten otras personas de que somos capaces de poder realizar nuestras metas u objetivos nos ayuda a lograr la realización personal, aunque a veces lo único que quieren lograr es hacernos sentir mal en el ámbito de que no podemos hacer algo, la ingenuidad nos gana y nos dejamos llevar. Para eso, el lenguaje es el mejor medio para expresar los significados, este debe codificarlos.

Para lograr una buena realización personal, básicamente se debe ser muy optimista y estar seguro de que en el transcurso del tiempo, con más experiencia ya, va a ser alguien más importante en la sociedad la cual la tomarán más en cuenta. La infinita variedad de los asuntos que se tratan en sociedad, los diferentes grados de instrucción y de experiencia que muestran, dan a la conversación un carácter eminentemente instructivo, y la hacen servir eficazmente al desarrollo de las facultades y al importante conocimiento del mundo (Gil-Monte, 2002).

CAPITULO III

METODO

La presente investigación fue de tipo descriptivo. El diseño de investigación que se utilizó es de tipo cualitativo, ya que se pretendió medir o evaluar diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar. (Hernández, 2000).

3.1 SUJETOS

La muestra se eligió por muestreo estratificado, (Kerlinger, 2001). La participación de los sujetos en el estudio fue voluntaria y respondieron anónimamente los cuestionarios entregados. Los cuestionarios utilizados para la obtención de los datos incluyeron variables como sexo, edad, el requisito que se consideró fue ser estudiantes universitarios del Instituto Tecnológico de Sonora unidad Navojoa, inscritos en el semestre Agosto-Diciembre de 2007.

Las carreras sujetas a estudio fueron: Profesional Académico en Desarrollo Infantil (PADI), Licenciado en Administración (LA), Licenciado en administración de Empresas Turísticas (LAET), Licenciado en Ciencias de la Educación (LCE), Licenciado en contaduría pública (LCP), Licenciado en Economía y finanzas (LEF), Licenciado en Psicología (LPS), Ingeniería Civil (IC), Ingeniero Electricista IEL, Ingeniero en electrónica (IE), Ingeniero industrial y de sistemas (IIS), Licenciado en Sistemas de Información Administrativa (LSIA).

3.2 MATERIALES

El instrumento utilizado para la evaluar el estrés fue la escala de estrés laboral Maslach Burn out Inventory (Cristina Maslach y Susana Jackson 1981/1986) en su versión para estudiantes el cual mide Agotamiento emocional, Despersonalización, y baja Realización Personal, en estudiantes de ITSON unidad Navojoa, esto con el fin de conocer si se presenta el síndrome de Burn out o alguno de sus factores.

El instrumento consta de 22 ítems de preguntas de opción múltiple o politómicas distribuidos en tres subescalas: La subescala de *Agotamiento emocional* formada por 9 ítems, describen sentimientos de estar abrumado y agotado emocionalmente por los estudios. La subescala de *Despersonalización* constituida por 5 ítems, describen una respuesta impersonal y falta de sentimientos hacia los sujetos objeto de atención, y la subescala de *Realización personal* en el trabajo compuesta por 8 ítems, evalúan sentimientos de competencia y realización exitosa en el trabajo hacia los demás. La administración de esta prueba fue individual, la duración para responderla fue 5 a 10 minutos.

La validez concurrente fue obtenida por grupos contrastados a través de la prueba de Chi Cuadrada con valores p asociados menores a 0.05; quince de los reactivos cumplieron con el requisito de la distribución de frecuencias “encontradas”, es decir, las frecuencias más altas y bajas estuvieron en los extremos (el extremo superior para el grupo alto y el extremo inferior para el grupo bajo).

Se identificó la confiabilidad del inventario a través de la consistencia interna de las dos dimensiones restantes del MBI en su versión para estudiantes; el factor “Cansancio emocional” mostró una consistencia interna de $r = .7690$, medida por el coeficiente alfa de Cronbach.

3.3 PROCEDIMIENTO

Para la realización de la presente tesis, se solicitó por medio de una carta redactada permiso al plantel educativo, todo con el fin de poder dar marcha a dicha investigación.

Lo primero que se hizo para llevar a cabo el trabajo de investigación se analizó el número de reactivos para determinar el tamaño de la muestra, por lo que se consideró 5 sujetos por cada reactivo que dieron un total de 250, debido a que el instrumento cuenta con 22 reactivos y que en muestras con más de 100 sujetos el comportamiento es normal.

Al haber obtenido el permiso de la Institución se procedió a la aplicación del inventario, el siguiente paso fue seleccionar al azar los sujetos o participantes que formarían parte del pilotaje para validar el instrumento y saber si era entendible y adecuado para nuestra investigación. Los participantes se encontraron en diversas partes del plantel unos contestaron el instrumento de Burnout en los salones de clases, otros en los pasillos, otros en los baños y por último en la cafetería Itsón. Después de la aplicación se agrupó el instrumento en base a la carrera del estudiante y posteriormente se vaciaron los resultados del pilotaje al programa SPSS 11.0 para que nos diera los resultados de la media, la validez interna y las gráficas correspondientes.

CAPITULO IV

RESULTADOS

Participaron en el estudio 191 estudiantes del Instituto Tecnológico de Sonora, DES Unidad Navojoa, con una edad mínima de 18 años, máxima de 32 y una media de 20.17 años de edad. En cuanto al sexo, 111 participantes (58%) son de sexo femenino y 80 (42%) de sexo masculino (Figura 1).

En cuanto a la carrera de estudios de los participantes, 65 sujetos (34%) son de Licenciado en Administración, 41 (21%) de Licenciado en Administración de Empresas Turísticas, 5 (3%) de Licenciado en Ciencias de la Educación, 9 (5%) de Contador Público, 6 (3%) de Licenciado en Economía y Finanzas, 28 (15%) de Licenciado en Psicología, 4 (2%) de Ingeniería Civil, 4 (2%) de Ingeniería en Electrónica, 1 (1%) de Ingeniería Eléctrica, 22 (12%) de Ingeniero Industrial y de Sistemas y 6 (3%) de Licenciado en Sistemas de Informática Administrativa (Figura 2).

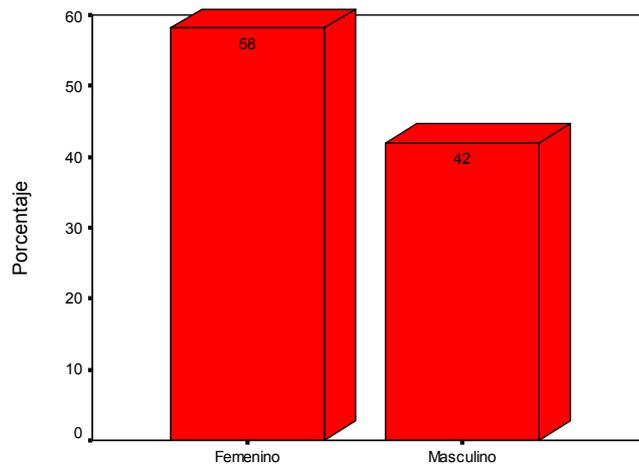


Fig. 1. Sexo de los Participantes en el estudio

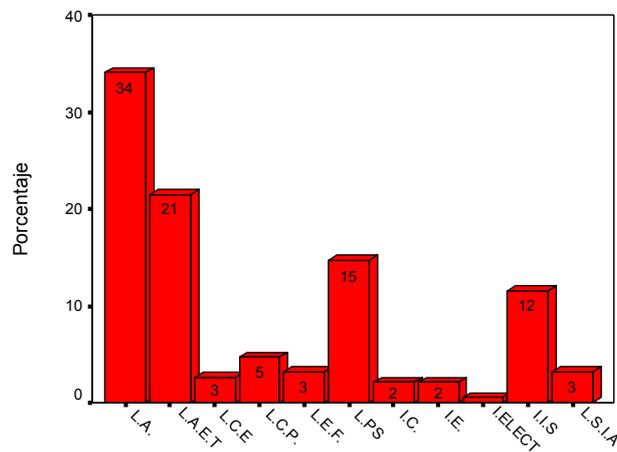


Fig. 2. Carrera de los participantes

Con respecto a las propiedades psicométricas del Inventario de Burnout de Maslach (MBI, por sus siglas en inglés) en su versión para estudiantes, la validez concurrente fue obtenida por grupos contrastados a través de la prueba de Chi Cuadrada con valores p asociados menores a 0.05; quince de los reactivos cumplieron con el requisito de la distribución de frecuencias “encontradas”, es decir, las frecuencias más altas y bajas estuvieron en los extremos (el extremo superior para el grupo alto y el extremo inferior para el grupo bajo). Siete de los ítems, el 4, 7, 12, 15, 17, 19 y 21, no cumplieron con dicho requisito (Tabla 1).

Tabla 1. Valores Pearson Chi Cuadrada del MBI en su versión para estudiantes

Reactivos	Valor	g.l.	Sig. (2 colas)
R1	37.844	6	.000
R2	49.782	6	.000
R3	37.245	6	.000
R4	8.149	6	.227
R5	25.351	6	.000
R6	43.158	6	.000
R7	8.283	6	.218
R8	73.415	6	.000
R9	24.983	6	.000
R10	25.604	6	.000
R11	44.982	6	.000
R12	3.800	6	.704
R13	50.198	6	.000
R14	35.937	6	.000
R15	7.586	6	.270
R16	23.807	6	.001
R17	11.340	6	.078
R18	18.827	6	.004
R19	10.549	6	.103
R20	18.654	6	.005
R21	9.873	6	.130
R22	13.548	6	.035

Además, con una prueba *t* se identificó que 17 reactivos (con excepción de los ítems 4, 7, 12, 15 y 21), con valores *p* asociados menores a 0.05, discriminan a aquellos sujetos que obtienen calificaciones bajas de los que obtienen calificaciones altas (Tabla 2). En ese sentido, y en función de los resultados de ambas pruebas, se eliminan del inventario los reactivos 4, 7, 12, 15, 17, 19 y 21.

Tabla 2. Valores de *t* del MBI en su versión para estudiantes

Reactivos	Prueba de Levene para igualdad de varianzas		Prueba <i>t</i> para igualdad De medias		
	F	Sig.	T	g.l.	Sig. (2 colas)
R1	1.551	.216	-7.432	95	.000
R2	1.348	.248	-8.972	95	.000
R3	1.352	.248	-6.448	95	.000
R4	7.721	.007	-1.257	95	.212
R5	69.623	.000	-4.771	95	.000
R6	.245	.622	-8.117	95	.000
R7	4.156	.044	-1.121	95	.265
R8	.620	.433	-13.575	95	.000
R9	59.124	.000	-3.067	95	.003
R10	17.931	.000	-4.643	95	.000
R11	74.204	.000	-8.388	95	.000
R12	4.081	.046	-1.186	95	.239
R13	27.528	.000	-8.859	95	.000
R14	7.824	.006	-7.001	95	.000
R15	167	.683	-1.730	95	.087
R16	12.720	.001	-4.325	95	.000
R17	31.280	.000	-2.711	95	.008
R18	42.467	.000	-2.875	95	.005
R19	14.891	.000	-2.581	95	.011
R20	37.538	.000	-4.074	95	.000
R21	1.027	.313	.361	95	.719
R22	51.479	.000	-3.516	95	.001

Cabe mencionar que los nueve reactivos de la dimensión de “Cansancio emocional” del MBI quedaron intactos, mientras que de los siete ítems eliminados sólo el reactivo 15 pertenece al factor de “Despersonalización” quedando cuatro ítems restantes en el mismo, y que los seis reactivos restantes eliminados

pertenecen a la dimensión de “Realización personal” quedando sólo dos ítems en este factor.

Siguiendo la lógica del análisis factorial para establecer la validez de constructo y teniendo en cuenta que sólo dos reactivos conformarían esta última dimensión de “Realización personal” (lo cual no forma una “familia” de variables), se elimina por completo este factor quedando entonces las dimensiones de “Cansancio emocional” y de “Despersonalización” en el MBI en su versión para estudiantes, con 9 y 4 ítems respectivamente, en este estudio por supuesto. Ya definido esto, se identificó la confiabilidad del inventario a través de la consistencia interna de las dos dimensiones restantes del MBI en su versión para estudiantes; el factor “Cansancio emocional” mostró una consistencia interna de $r = .7690$, medida por el coeficiente alfa de Cronbach (Tabla 3).

Tabla 3. Consistencia interna de la dimensión “Cansancio emocional” en el MBI en su versión para estudiantes

Reactivos	Ítem- correlación total	Alfa si el ítem es borrado
R1	.5597	.7323
R2	.5472	.7329
R3	.3821	.7587
R6	.4081	.7551
R8	.6226	.7208
R13	.5897	.7267
R14	.3394	.7647
R16	.2633	.7749
R20	.3990	.7548
<i>Alfa = .7690</i>		

El factor “Despersonalización” mostró una consistencia interna de $r = .5097$ (Tabla 4).

Tabla 4. Consistencia interna de la dimensión “Despersonalización” en el MBI en su versión para estudiantes

Reactivos	Ítem-correlación total	Alfa si el ítem es borrado
R5	.2309	.4945
R10	.2780	.4734
R11	.4222	.3202
R22	.2952	.4470
<i>Alfa = .5097</i>		

Por otro lado y con respecto a los resultados obtenidos por el MBI en su versión para estudiantes y en su dimensión de “Cansancio emocional”, se encontró que 49 participantes (26%) muestran puntajes bajos en esta dimensión, 92 (48%) con puntajes medios y 50 (26%) con puntajes altos (Figura 3). Cruzando la información entre estos puntajes de “Cansancio emocional” y el sexo de los participantes (Figura 4) mediante la prueba de chi cuadrada, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre el sexo de los participantes y los diversos puntajes de “Cansancio emocional” ($p > 0.05$).

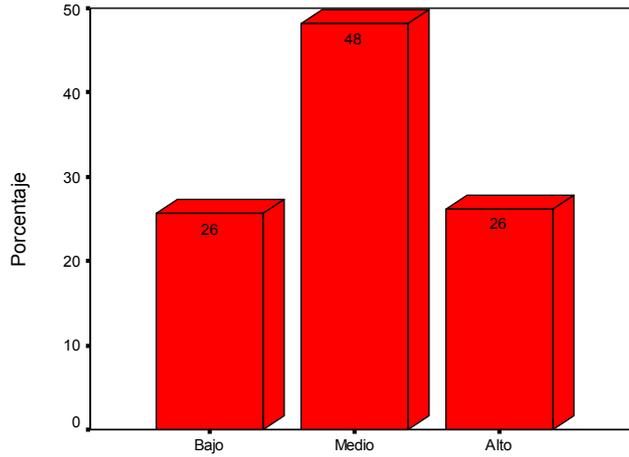


Fig. 3. Puntajes de cansancio emocional

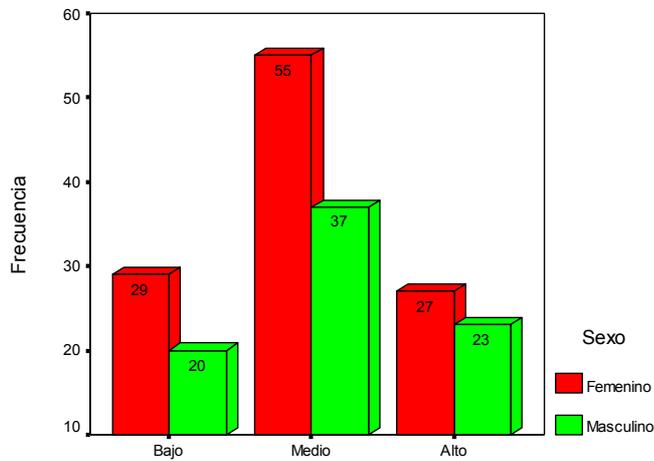


Fig. 4. Frecuencia del sexo y puntajes de cansancio emocional

De igual manera cruzando la información entre los puntajes de “Cansancio emocional” y la carrera de los participantes (Figura 5) mediante la prueba de chi cuadrada, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre la carrera de los participantes y los diversos puntajes de “Cansancio emocional” ($p > 0.05$).

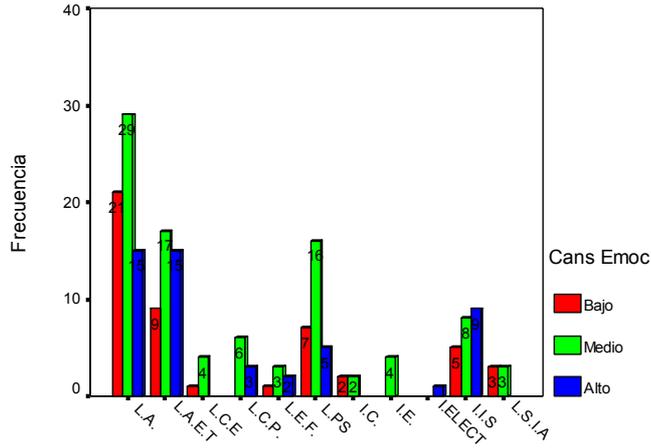


Fig. 5. Frecuencia de carrera y puntajes de cansancio emocional

Con respecto a los resultados obtenidos por el MBI en su versión para estudiantes y en su dimensión de “Despersonalización”, se encontró que 52 participantes (27%) muestran puntajes bajos en esta dimensión, 87 (46%) con puntajes medios y 52 (27%) con puntajes altos (Figura 6). Cruzando la información entre estos puntajes de “Despersonalización” y el sexo de los participantes (Figura 7) mediante la prueba de chi cuadrada, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre el sexo de los participantes y los diversos puntajes de “Despersonalización” ($p > 0.05$).

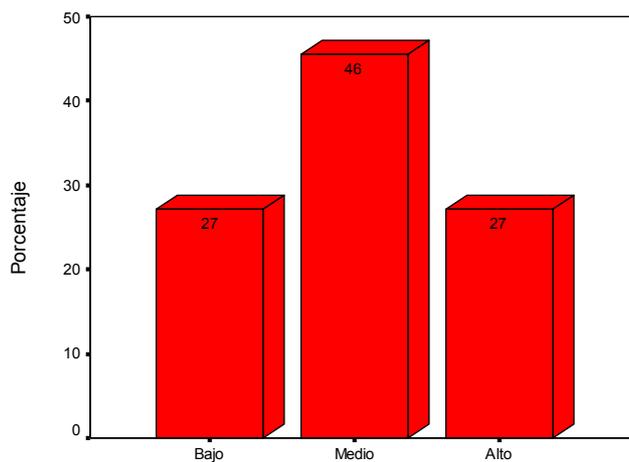


Fig. 6. Puntajes en despersonalización

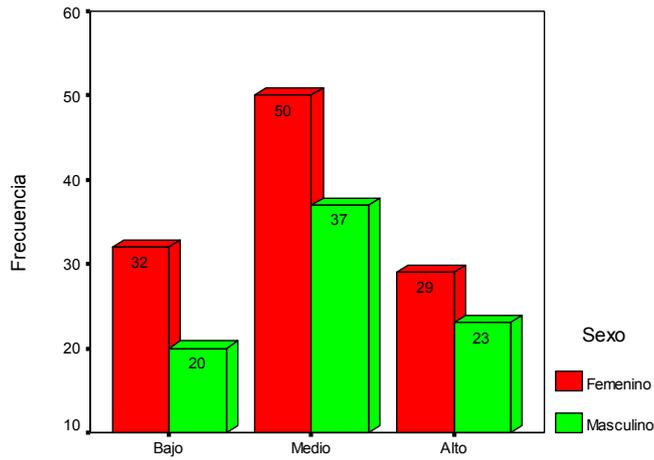


Fig. 7. Frecuencia del sexo y puntajes en despersonalización

De igual manera cruzando la información entre los puntajes de “Despersonalización” y la carrera de los participantes (Figura 8) mediante la prueba de chi cuadrada, se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre la carrera de los participantes y los diversos puntajes de “Despersonalización” ($p < 0.05$).

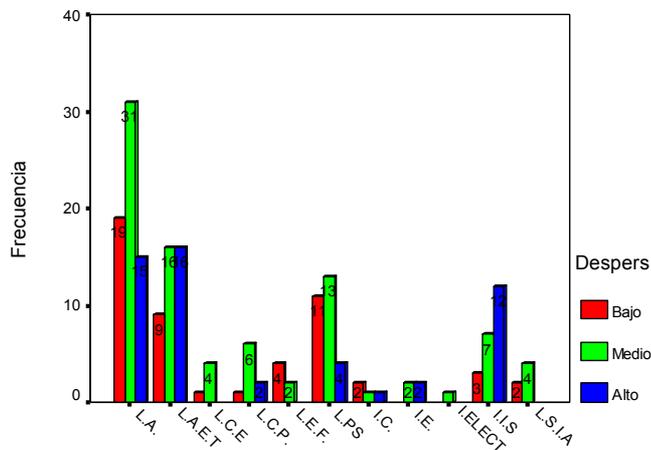


Fig. 8. Frecuencia de carrera y puntajes de despersonalización

Por último, se correlacionó la edad con los puntajes totales de los participantes obtenidos en las dimensiones de “Cansancio emocional” y “Despersonalización”, obteniéndose un coeficiente de $r = .004$ y $r = -0.17$ con una significancia de $.957$ y $.812$ respectivamente, lo cual indica un casi nulo grado de ajuste entre las variables a niveles de significancia mayores a 0.05 (Tabla 5).

Tabla 5. Correlación de la variable edad y los factores “Cansancio emocional” y “Despersonalización” del MBI en su versión para estudiantes

		Cansancio Emocional	Despersonalización
Edad	Correlación	.004	-.017
	Pearson	.957	.812
	Sig. (2 colas)	191	191
	N		

CAPITULO V

DISCUSION

En la elaboración de la presente investigación, se ha logrado conocer cuáles factores del burnout se presentan en estudiantes del Instituto Tecnológico de Sonora, los cuales tienen factores tanto psicológicos, conductuales y fisiológicos, esto debido a la carrera la cual se encuentran estudiando.

El burnout es un tema que se ha estudiado desde tiempos pasados y hasta hoy en día no ha dejado de ser estudiado. Recientes investigaciones hablan de su existencia y de la suma importancia que ha tomado.

El estudio de las profesiones asistenciales, y de modo muy particular las profesiones de la salud, han revelado que las altas demandas del trabajo generan no solo un cuadro general de tensión emocional que tiende a generar malestar subjetivo y a expresarse en síntomas somáticos; sino un síndrome que transcurre y se instala por etapas, cuyos efectos parciales constituyen sus componentes: el síndrome de Burn out.

En la presente investigación los resultados que se obtuvieron muestran claramente que si existen diferencias estadísticamente significativas entre la carrera de los participantes y los diversos puntajes de despersonalización, es decir no muestran efecto de burnout ya que no cumplen con los tres factores. Sin embargo se pudo constatar que los alumnos si tienen un elevado nivel de estrés el cual es ocasionado por los estudios y se pudo comprobar que los alumnos de las carreras de ingeniería demandan más estrés que los estudiantes de licenciatura.

Estas investigaciones asociadas a la presente investigación muestran claros resultados de cómo están vinculados la palabra burnout con la especialidad. Con ello queda claro que hablar de burnout es hablar de sus efectos, los cuales serian, despersonalización, baja realización personal y agotamiento emocional.

5.1 Conclusión

Podemos concluir que los factores que forman el síndrome de burnout pueden ser en ocasiones beneficiosos para la salud en condiciones de moderada intensidad, frecuencia y duración y que la respuesta de estrés no es en si misma nociva.

Ya que el estrés es una reacción adaptativa que pone a disposición del estudiante una gran cantidad de recursos excepcionales. Es más, las mejores realizaciones del hombre y los momentos más apasionantes de su vida se producen en unas condiciones extraordinarias en las que existen ciertas demandas a las que las personas responden de forma rápida e intensa. Pero ocurre que cuando la respuesta de estrés es excesivamente frecuente, intensa o duradera pueden aparecer consecuencias negativas, ya que el organismo no es capaz de mantener un ritmo de activación elevado durante mucho tiempo y si se mantiene más allá del límite se producirán serios deterioros a diferentes niveles, (Labrador,1993).

Hay dos cuestiones importantes que, a veces, han provocado confusión y desacuerdo. La primera es que el estrés no causa los problemas sino que es el efecto de los mismos, es decir, se confunde a veces estrés con los factores

desencadenantes o estresores. La segunda cuestión tiene que ver con la diferenciación entre estrés y ansiedad. La ansiedad es un trastorno, no es sinónimo de estrés sino una consecuencia de éste y ambos tienen en común la excesiva activación que se da a nivel de la respuesta fisiológica. Los diferentes marcos de investigación han puesto de manifiesto la importante contribución que estos estudios pueden tener en el control y la prevención de sus consecuencias.

En base a los resultados arrojados por la presente investigación se llegó a la conclusión, de que si existe relación entre el estrés y la carrera, es decir que, tiene que ver que dependiendo a la carrera el nivel de estrés se eleva ya que unas carreras muestran mayor grado de dificultad que otras.

5.2 Recomendaciones

Los resultados que se obtuvieron en la presente investigación, pueden servir de ayuda a nuevas investigaciones que vayan encaminadas hacia el cansancio emocional, la despersonalización y el estrés, sus efectos y demás, ya que estos datos son fiables.

Se sugiere a las autoridades escolares, tomen en cuenta los resultados obtenidos de la presente investigación, para crear programas dirigidos al control del estrés en estudiantes, maestros y personal que labora dentro de las puertas de esta institución.

Proporcionar información que sirva como referencia para otras posibles investigaciones dando a conocer mediante la evaluación los diversos factores que desatan mayor estrés en los estudiantes universitarios

Ahora bien aunque habría de confirmarse en trabajos posteriores, es interesante examinar como son las situaciones relacionadas con la sobrecarga académica y la falta de tiempo las que provocan un mayor nivel de estrés por encima incluso de las situaciones de evaluación. Ello comprueba que el modelo de control .propuesto por Fisher en 1986 en el sentido de que la sensación de no poder abarcar todo lo que han de hacer acentuara la sensación de falta de control.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

APPA (1995). DSM-IV manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. Washington A C. Masson S. A.

Baron, R. & Byrne, D. (1998). Psicología Social (8va ed). Prentice Hall

Baruch -Feldman C, Brondolo E, Ben- Dayan d, Schwartz, J. Sources of social support and burnout, Job satisfaction, and productivity. J, Occup Health Psychol Jan 2002; 7(1) 84:93.

Bermudez. (1995). "Prevalencia del Tabaquismo en Adolescentes escolares en la isla de Pascua". XV Jornadas Chilenas de Salud Pública, Santiago, Chile.

Boletín Epidemiológico (2001) "El consumo de tabaco en el Caribe Inglés" O.S.P. 22: 2; 10-11, Washington DC.

Coon, D. (2004). Psicología (10ma. ed) México: Thomson

Cruz, C. & Vargas, L. (2000). Estrés. Entenderlo es Manejarlo (2da ed.). Chile: Alfaomega-Ediciones Universidad Católica de Chile.

Enciclopedia Pedagógica/ Pedagogía/ Psicología (1997). Trébol

Estebanèz, P. (1991). Teoría de la Educación. Trillas

Estrés y Burn Out en profesionales de la salud de los niveles primario y secundario de atención. (Revista Cubana de Salud Pública ISSN 0864- 3466 Versión Online). Resumen Recuperado el 20 de Octubre de 2007, de <http://scielo.sld.cu/scielo.php>

Feldman, R. (2005). *Psicología con Aplicaciones en Países de Habla Hispana* (6ta. Ed.) México: McGraw-Hill

Flores, R. (1999). *Evaluación Pedagógica y Cognición*. México: McGraw-Hill

Gil-Monte P. (2001). *El Síndrome de Quemarse por el trabajo (Síndrome de Burnout): Aproximaciones Teóricas para su explicación y recomendaciones para la intervención*. Departamento de Psicología Social y Organizacional Facultad de Psicología -Universidad de Valencia- España 1998-2001. Sitio Web: <http://www.psicologia.com>

Gil-Monte, P. y Peiró, C. (2000). Un estudio comparativo sobre criterios normativos y diferenciales para el diagnóstico del síndrome de quemarse en por el trabajo (Burn Out) según el MBI-HSS en España. *Revista de Psicología del trabajo y de las organizaciones*, 16(2), 135-149.

González, H. (2002). "Consumo de tabaco en adolescentes. Factores de riesgo y factores protectores". *Revista de la maestría en salud Pública de la UBA*. Venezuela.

Gross, R. (2004). *Psicología la ciencia de la mente y la conducta* (3ra. Ed.) México: Manual Moderno

Henson, K., & Eller, B. (2000). *Psicología Educativa Para La Enseñanza Eficaz*. Thomson.

Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (1998). *Metodología de la Investigación* (2da ed.). México: McGraw-Hill

UNA TERAPIA CONTRA EL ESTRÉS, INAP (Instituto Nacional de administración Publica, 2000).

<http://www.map.es/gobierno/muface/p186/admin.htm>

Redacción Informativos MedicinaTV.com

<http://profesional.medicinatv.com/reportajes/muestra.asp?id=306>.

Kazdin, A. (2000). Motivación de la Conducta y Sus Aplicaciones Prácticas (2da ed.) Manual Moderno.

Kerlinger, F. & Lee, H. (2001). Investigación del comportamiento. Metodos de investigación en ciencias sociales. (4ta. Ed.) Mc Graw Hill.

Labrador, F. (1993). El estrés. Nuevas técnicas para su control. Madrid: ediciones Pirámides.

Martos MJA. Guía para la prevención de estrés. Sindicato de Enfermería (SATSE), 2000. Sitio Web: <http://enfermeriaourense.galeon.com>

Morris, C. (1997). Psicología (9na ed.) Prentice-Hall Hispanoamericana, S.A.

Papalia, D. E. & Wendkos, S. (2000). Desarrollo Humano (8va ed.) México: McGraw-Hill

Pervin, L. (1998). La Ciencia de la Personalidad. McGraw-Hill

Ramos, M. & Méndez, C. (2004). Eventos Generadores de Estrés y Rendimiento Escolar en Estudiantes Universitarios. Tesis que para optar al título de Licenciado en Psicología, Departamento de ciencias sociales y humanidades, Instituto Tecnológico de Sonora, Cd. Obregón, México.

Revista de Psicología Social y Personalidad (2007)
VOL. XXIII NUM. 1

Rice, F. (año). Desarrollo Humano (2da ed.) Prentice-Hall Hispanoamericana, S.A.

Rodríguez, J. (1999). Estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de los estudiantes Universitarios. Universidad de Oviedo, España versión Online <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/727/72711202.pdf>

Sánchez Pardo, L. (2001). Situación actual y evolución de los consumos de drogas ilícitas en España, trastornos adictivos, 3(2):85-94

Santrock, J. (2006). Psicología de la Educación (2da ed). México: McGraw-Hill

Secades, R. (1995). Alcoholismo juvenil. Madrid: Ediciones Pirámide.

Síndrome de Burn Out y factores psicosociales en el trabajo, en estudiantes de posgrado del departamento de Salud pública en la Universidad de Guadalajara, México. Recuperado el 22 de Noviembre de 2007, de http://www.nexusediciones.com/pdf/psiqui2003_4/ps_30:_4_003.pdf

Taris TW, Peeters MCW, Le Blanc PM, Schreurs PGJ, Schufeli WB. From inequity to burnout: the role of job stress. J Occup Health Psychol oct 2001; 6 (4) 303: 23

TORRE, E. (2002). Conceptos, valores, motivaciones y experiencias sobre el deporte en los futuros Maestros Especialistas en Educación Física de la Facultad de Ciencias de la Educación de Granada. Zaragoza: Universidad de Zaragoza, 1995. p. 491-493.

Welneck, J. (1996). Salud Ejercicio y Deporte. PardoTribo

Woolfolk, A. (2006). Psicología Educativa (9na ed). Pearson

ANEXOS

ANEXO

**ESCALA DE ESTRÉS LABORAL
(Maslach Burnout Inventory)
Versión para Estudiantes**

Instrucciones: para cada una de las situaciones siguientes, rellena la opción de respuesta que indique la frecuencia con que esta situación se presenta en tu vida.

CARRERA _____ **SEXO** _____ **EDAD** _____

	<i>Nunca</i>	<i>Pocas veces al año o mensual</i>	<i>Una vez al mes o menos</i>	<i>Unas pocas veces al mes</i>	<i>Una vez a la semana</i>	<i>Pocas veces a la semana</i>	<i>Todos los días</i>
1. Me siento emocionalmente agotado(a) por mis estudios.	0	1	2	3	4	5	6
2. Me siento cansado(a) al final de cada día de clases.	0	1	2	3	4	5	6
3. Me siento fatigado(a) cuando me levanto por la mañana y tengo que ir a clases.	0	1	2	3	4	5	6
4. Comprendo fácilmente los contenidos de mis materias.	0	1	2	3	4	5	6
5. Trato a algunos compañeros de escuela como si fueran objetos impersonales.	0	1	2	3	4	5	6
6. Estudiar todo el día es un esfuerzo.	0	1	2	3	4	5	6
7. Manejo con eficacia los problemas y tareas que me ponen en clases.	0	1	2	3	4	5	6
8. Me siento agotado(a) por mis estudios.	0	1	2	3	4	5	6
9. Creo que influyo positivamente con mis estudios en la vida de las personas significativas para mí.	0	1	2	3	4	5	6
10. Me he vuelto más insensible con la gente desde que estudio.	0	1	2	3	4	5	6
11. Me preocupa el hecho de que los estudios me endurezcan emocionalmente.	0	1	2	3	4	5	6
12. Me siento muy activo(a).	0	1	2	3	4	5	6
13. Me siento frustrado(a) en mis estudios.	0	1	2	3	4	5	6
14. Creo que estoy estudiando demasiado.	0	1	2	3	4	5	6
15. Realmente me preocupa lo que les ocurra a mis compañeros de escuela.	0	1	2	3	4	5	6
16. Estudiar junto a otros alumnos me produce estrés.	0	1	2	3	4	5	6
17. Puedo crear fácilmente una atmósfera relajada con mis compañeros de escuela y maestros.	0	1	2	3	4	5	6
18. Me siento estimulado(a) después de estudiar.	0	1	2	3	4	5	6
19. He conseguido muchas cosas útiles en mis estudios.	0	1	2	3	4	5	6
20. Me siento acabado(a).	0	1	2	3	4	5	6
21. En mis estudios manejo los problemas y tareas que me ponen en clase con mucha calma.	0	1	2	3	4	5	6
22. Siento que mis compañeros de escuela me culpan por algunos de sus problemas.	0	1	2	3	4	5	6

FE DE ERRATAS

En el capítulo III de la presente investigación exactamente en la Página 50 hay un error de redacción ya que transcribe el tipo de investigación cualitativa, cabe señalar que el tipo de investigación es de tipo cuantitativo.