

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
ESCUELA DE POSGRADO



**MAESTRÍA EN TERAPIA-COGNITIVA CONDUCTUAL DE
LOS TRASTORNOS PSICOLÓGICOS Y PSIQUIÁTRICOS**

TESIS

**Estrés Académico y Personalidad en los estudiantes de quinto
de secundaria de una Institución Educativa Estatal de la
Provincia Constitucional del Callao, período 2019**

PRESENTADO POR:

LUIS ALBERTO AVILA VERA

**Para optar el grado académico de MAESTRO en Terapia-Cognitiva Conductual de los
Trastornos Psicológicos y Psiquiátricos**

ASESOR DE TESIS: Dr. JUAN SANDOVAL VILCHEZ

Lima – Perú

2019

DEDICATORIA

A mi hijo, que hace de mi vida
un festival de emociones.

AGRADECIMIENTOS:

- A todos los estudiantes que formaron parte del trabajo de investigación.
- A mis compañeros y docentes de la Maestría que colaboraron en mi desarrollo profesional.
- A mi madre, por la paciencia y ejemplo de perseverancia.

ÍNDICE

Dedicatoria

Agradecimiento

Índice

Resumen

Abstract

Introducción

CAPÍTULO I

Fundamentos Teóricos de la Investigación 14

1.1 Marco Histórico 14

1.2 Marco Teórico 19

1.3 Marco Conceptual..... 74

CAPÍTULO II

El problema, objetivos, hipótesis y variables

2.1. Planteamiento del problema

2.1.1 Descripción de la Realidad Problemática 77

2.1.2 Antecedentes Teóricos..... 81

2.1.3 Definición del Problema..... 88

Problema General..... 88

Problemas Específicos..... 88

2.2	Finalidad y Objetivos de la Investigación	
2.2.1	Finalidad	89
2.2.2	Objetivo General y Específicos.....	89
2.2.3	Delimitación del estudio	90
2.2.4	Justificación e importancia del estudio	90
2.3	Hipótesis y Variables	91
2.3.1	Supuestos Teóricos.....	91
2.3.2	Hipótesis Principal y Específicas	92
2.3.3	Variables e Indicadores	94

CAPÍTULO III

Método, técnica e instrumento

3.1	Metodología.....	96
3.1.1	Tipo y diseño de investigación	96
3.1.2	Población y Muestra	97
3.1.3	Técnica e Instrumento de recolección de Datos.....	97
3.1.4	Procesamiento de datos	102

CAPÍTULO IV

	Presentación y análisis de los resultados	104
4.1	Presentación de los resultados	104
4.2	Contrastación de hipótesis	114

4.3 Discusión de los resultados118

CAPÍTULO V

Conclusiones y recomendaciones

5.1 Conclusiones120

5.2 Recomendaciones.....121

Referencias Bibliográficas 123

Anexos130

Cuadro de tablas

Tabla N° 1 Matriz de definición operacional de Estrés Académico y Personalidad y sus dimensiones	95
Tabla N° 2 Resultados del estrés académico en los estudiantes del 5to se secundaria	104
Tabla N° 3 Resultados del estrés académico según género en los estudiantes del 5to de secundaria	105
Tabla N° 4 Resultados del estrés académico en los estudiantes del 5to de secundaria según la dimensión estresores	106
Tabla N° 5 Resultados del estrés académico según la dimensión respuesta al estrés en los estudiantes del 5to de secundaria	107
Tabla N° 6 Resultados del estrés académico según la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes del 5to de secundaria	108
Tabla N° 7 Resultados de la personalidad en los estudiantes del 5to de secundaria	109
Tabla N° 8 Resultados de la personalidad en los estudiantes del 5to de secundaria según la dimensión Extroversión	110
Tabla N° 9 Resultados de la personalidad en los estudiantes del 5to de secundaria según la dimensión Neuroticismo	111
Tabla N° 10 Resultados de la personalidad en los estudiantes del 5to de secundaria según la dimensión Psicoticismo	112
Tabla N° 11 Resultados de la personalidad en los estudiantes del 5to de secundaria según la dimensión Sinceridad	113

Cuadro de Figuras

Figura N° 1 Diseño de la muestra	103
Figura N° 2 Coeficiente de correlación de Spearman	103
Figura N° 3 Nivel de estrés académico en estudiantes del 5to año de secundaria	104
Figura N° 4 Nivel de estrés académico según género en estudiantes de 5to año de secundaria	105
Figura N° 5 Resultados del estrés académico según la dimensión estresores en los estudiantes del 5to año de secundaria	106
Figura N° 6 Resultados del estrés académico según la dimensión respuesta al estrés en los estudiantes del 5to año de secundaria	107
Figura N° 7 Resultados del estrés académico según la dimensión Estrategias de afrontamiento en los estudiantes del 5to año de secundaria	108
Figura N° 8 Resultados de la personalidad en los estudiantes del 5to año de secundaria	109
Figura N° 9 Resultados de la personalidad según la dimensión Extraversión en los estudiantes del 5to año de Secundaria	110
Figura N° 10 Resultados de la personalidad según la dimensión Neuroticismo en los estudiantes del 5to año de Secundaria	111
Figura N° 11 Resultados de la personalidad según la dimensión Psicoticismo en los estudiantes del 5to año de Secundaria	112
Figura N° 12 Resultados de la personalidad según la dimensión Sinceridad en los estudiantes del 5to año de Secundaria	113

Resumen

La presente tesis titulada “Estrés Académico y Personalidad en los estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa Estatal de la Provincia Constitucional del Callao, periodo 2019”, la cual tuvo como objetivo principal: Analizar la relación entre el estrés académico y la personalidad en estudiantes del 5to año de secundaria. El estudio fue de tipo descriptivo-correlacional con diseño no experimental, y corte transversal, que tuvo una población de 100 estudiantes; el muestreo fue no probabilístico de tipo censal. Los instrumentos utilizados han sido: El Cuestionario de Estrés Académico (CEA), fue elaborado por Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro y García). Y el Cuestionario de Personalidad de Eysenck Revisado (EPQ-R) Adaptada en Lima de Domínguez. Como conclusiones se puede evidenciar. Los resultados mostraron que existe una relación significativa entre el estrés académico y la personalidad de los estudiantes, debido a que el problema del estrés académico en sus diferentes manifestaciones afecta directamente sobre la personalidad de los estudiantes. Existe relación significativa entre la dimensión estresores y la personalidad de los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa estatal de la Provincia Constitucional del Callao. Existe relación significativa entre la dimensión respuesta al estrés y la personalidad de los estudiantes. Existe relación significativa entre afrontamiento al estrés y la personalidad de los estudiantes

Palabras clave: Estrés, personalidad, estudiantes, extraversión, neuroticismo.

Abstract

The present thesis entitled "Academic Stress and Personality in fifth-year high school students of a State Educational Institution of the Constitutional Province of Callao, period 2019", which had as its main objective: To analyze the relationship between academic stress and personality in 5th year high school students. The study was descriptive-correlational type with non-experimental design, and cross section, which had a population of 100 students; the sampling was not probabilistic of census type. The instruments used were: The Academic Stress Questionnaire (CEA), was prepared by Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro and García). And the Revised Eysenck Personality Questionnaire (EPQ-R) Adapted in Lima de Domínguez. As conclusions can be evidenced. The results showed There is a significant relationship between the academic stress and the personality of the students, because the problem of academic stress in its different manifestations directly affects the personality of the students.

There is a significant relationship between the stressor dimension and the personality of fifth-year high school students of a state educational institution in the Constitutional Province of Callao. There is a significant relationship between the stress response dimension and the students' personality. There is a significant relationship between coping with stress and student personality

Keywords: Stress, personality, students, Extraversion, Neuroticism.

Introducción

El ámbito escolar representa un conjunto de situaciones que pueden resultar estresantes para el estudiante, debido a que puede experimentar, aunque sea de manera temporal, una falta de control sobre el ambiente escolar. Las investigaciones anteriores concuerdan que existe una variedad de estresores académicos que pueden ocasionar altos niveles de estrés en los escolares, entre ellos se destacan: el rendimiento escolar, excesivas tareas para la casa, el tiempo para estudiar para los exámenes y la distribución del tiempo libre (Martín, 2007). El tipo de personalidad puede influir en la posibilidad de padecer estrés escolar, y esto a su vez influir, considerablemente, sobre el bienestar físico/psicológico, la salud, e inclusive, el rendimiento del alumno. (Bagés, Chacón, De Pablo, Feldman, Goncalves & Zaragoza ,2008).

Es decir, el estrés podría obstaculizar los objetivos escolares del alumno, ocasionando dificultades en su aprendizaje, dificultades en su personalidad que no le permita establecer adecuadas relaciones interpersonales y afectar su estado emocional. A partir de los aportes de estudios anteriores respecto al estrés académico, nos indica que afecta el plano conductual, cognitivo y fisiológico del alumno. (Martín, 2007). Además, los altos niveles de estrés que el estudiante pueda presentar podrían tener otras causas, entre otros motivos, por su patrón de conducta, es decir, sus comportamientos o reacciones característicos, ya que representa un importante factor de riesgo como rasgo de su personalidad (Del Toro, Gorguet, Pérez & Ramos, 2011).

En este sentido el estrés impacta en las diversas áreas de la vida de los estudiantes, es por ello que, en la actualidad, se constituye como uno de los grandes problemas al que se está prestando gran atención e interés, del

escolar, inclusive, puede desencadenar serios trastornos psicológicos como la depresión y ansiedad, además de conductas perjudiciales para la salud del estudiante.

Asimismo, se considera que el estudio del estrés académico representa una dirección obligada para los profesionales de la salud mental, sobre todo, cuando se intenta elevar los niveles de salud de una población determinada, en el presente caso, la escolar.

La finalidad de nuestra investigación es observar si en el ambiente escolar el estrés es un elemento perturbador y generador de malestar emocional y de qué manera repercute en sus rasgos de personalidad. Se considera que los resultados de la presente investigación permitirán a los responsables del centro educativo conocer cómo sus estudiantes y a partir de ello, poder actuar y tomar las medidas necesarias, para poder mejorar las condiciones escolares y de adaptación al ambiente escolar.

Nuestra investigación se divide de la siguiente manera:

Capítulo I: Fundamentos teóricos de la investigación, revisión del marco histórico y conceptual.

Capítulo II: Descripción del problema principal y la descripción de las variables de estrés académico y de personalidad, los objetivos de la investigación, la delimitación del estudio, la justificación, las hipótesis y las variables de estrés académico y personalidad.

Capítulo III: Se describe el método, la técnica, los instrumentos, la población, el diseño utilizado: no experimental transversal, descriptivo correlacional, la técnica estadística e instrumentos de recolección de datos, así como el procesamiento estadístico de los datos.

Capítulo IV: Se describe la presentación y análisis de los resultados, la contrastación de hipótesis general y específica, así como el análisis y la discusión de los resultados.

Capítulo V: Se describen las conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO I

Fundamentos Teóricos de la Investigación

1.1. Marco histórico

En este punto es pertinente revisar la evolución histórica de los conceptos centrales de nuestra investigación, para luego explorar los referentes históricos más precisos, en relación con nuestro tema de investigación. El logro personal, familiar, académico, laboral o social es sin dudas un objetivo que todas las personas buscamos de alguna u otra manera en los espacios y circunstancias en los que nos desenvolvemos. A lo largo del tiempo, diferentes estudios con relación a la personalidad y el estrés académico han sido objeto de diversas investigaciones de acuerdo a los diferentes enfoques psicológicos, especialmente los planteados por Selye (estrés) y Eysenck (personalidad), quien refiere a la personalidad como una organización más o menos estable y organizada dinámica del carácter, temperamento, intelecto y físico de una persona que determina su adaptación única en el ambiente que gira alrededor de cuatro patrones de conducta: el cognitivo (inteligencia), el conativo (carácter), el afectivo (temperamento) y el somático (constitución) logrando de este modo, generar la personalidad que viene a ser la totalidad de los patrones conductuales presentes o potenciales del organismo, determinados por la herencia y el ambiente, y que se crean y se desarrollan mediante la interacción funcional de

los sectores formativos en que se originan estos patrones conductuales.

El carácter denota el sistema más o menos estable y duradero de la conducta conativa (voluntad) de una persona; el temperamento determina el sistema estable y permanente de la conducta afectiva (emoción); el intelecto observa el sistema estable y duradero de la conducta cognitiva (inteligencia); y sistema físico, que viene a ser una estructura estable y duradera de la configuración corporal. (Eysenck y Eysenck, 1987, p.34). Importante resaltar, que los mismos autores indicaron que cuando nos referimos a la extraversión-introversión es una cuestión de equilibrio entre inhibición y excitación en el propio cerebro.

La excitación tiene que ver con el estado de alerta del cerebro y que está activación en las personas extrovertidas se caracteriza por la sociabilidad, la necesidad de excitación y cambio, y que por lo general se expresa en conductas impulsivas, lo que manifiesta pocas estrategias de afrontamiento al estrés. (Eysenck y Eysenck, 1987, p.34) Menciona por su parte, que los introvertidos suelen ser inflexibles y rígidos tanto en sus tareas como en su forma de pensar. Son negativos y se critican de sobremanera, les cuesta valorar la opinión de los demás y en si cualquier comentario hacia su persona. Al interiorizar tanto sobre sus sentimientos, cualquier comentario negativo les hace sufrir enormemente, le dan excesiva importancia le generan baja autoestima.

Poseen sentimientos de inferioridad y de culpabilidad. No les gusta quedar mal y con frecuencia sienten vergüenza delante de los demás. Por lo general, ante un grupo de personas permanecen más tiempo escuchando que hablando. Excesiva timidez. Aunque la timidez es el rasgo más característico de las personas introvertidas, no todas las personas tímidas son introvertidas, hay quienes al principio son tímidos cuando no tienen confianza y conforme van entrando en confianza con las personas se sueltan más y desaparece la timidez inicial. No tienen muchos amigos y no les gusta relacionarse con gente nueva. Tienden a alejarse y retraerse de la vida social, carecen de habilidades para las relaciones sociales. El introvertido le cuesta expresar sus sentimientos, sus deseos y sus objetivos. Si algo le molesta, es probable no lo diga.

Por su parte, el Diccionario de la Real Academia de la Lengua, (1985) Stress, en inglés, es un término que fue aceptado por la Real Academia de la Lengua en la década de 1970 del siglo pasado y traducido como 'estrés', que corresponde a un sustantivo masculino que, en el campo de la medicina, es concebido como 'reacción', que denota la 'situación de un individuo vivo, o de alguno de sus órganos o aparatos, que por exigir de ellos un rendimiento muy superior al normal, los pone en riesgo próximo de enfermar' . Por su parte, estresante es un adjetivo que en el mismo campo de la medicina se refiere a una 'situación que produce estrés'.

Una característica inicial que se desprende de la primera acepción es que el estrés no es –en sentido estricto– un término psicológico; en efecto, su origen se sitúa en la física (como strain, que hacía referencia a un objeto o un cuerpo inactivo que era deformado por fuerzas ambientales), de donde fue tomado prestado por la biología y, posteriormente, por la medicina, para ser luego adecuado por la psicología. De ahí que estrés sea, con propiedad, un término de tercera, o inclusive, hasta de cuarta mano para nuestra disciplina (Piña, 2009a).

Es importante comentar lo planteado por Melgosa (1994) quien refiere que la palabra estrés, en nuestro contexto, es asumida como algo que causa dolor, sufrimiento o angustia, relacionándola con algo negativo. Negando la existencia de un estrés positivo, por lo general se hace mención del término para indicar un estado emocional que dificulta reaccionar de manera eficiente ante una situación determinada.

Por su parte, Orlandini (1996) y sus teorías del estrés y aplicaciones realizadas en la práctica médica, son hoy por hoy una de las contribuciones científicas que ha permitido conocer de manera profunda la problemática del ser humano. En el siglo XX se dieron constantes cambios en todos los campos de la ciencia y tecnología, muchos de estos casos fueron aspectos negativos que condujeron tanto a los animales y al mundo vegetal a estar en constantes metamorfosis. Si nuestra flora y reino animal vienen sufriendo los dilemas del mundo actual, con

mayor razón, el ser de inteligencia superior lleva consigo múltiples complicaciones que perjudican el actuar diario, a veces pareciera que el ser humano no viviera, sino que estuviera sobreviviendo a la situación actual.

En una conferencia realizada en el año 1956 en la ciudad de Buenos Aires, Hans Selye ofreció una definición poco difundida del estrés mencionando que es la velocidad de desgaste vital. En consecuencia, la medicina actual debe buscar la integración de la psiquis y el cuerpo en función del contexto socioeconómico y cultural, la teoría del estrés reúne estos requerimientos. Caballo y Simón (2000), Estrés es un constructo de gran actualidad. Se encuentra en buena parte de la información que recibimos día a día y muchos profesionales de distintas disciplinas utilizan dicho término con notable frecuencia. A un nivel más general, podemos decir que el estrés está en la calle [...] Todo el mundo habla del estrés, de su importancia en muchas facetas de sus vidas, de su relación con numerosos problemas de salud, de su incidencia en el área laboral [...]

Los problemas surgen cuando tratamos de proporcionar una definición concisa y rigurosa sobre la que todos los investigadores estén de acuerdo (pp. 111-112). Cruz, C & Vargas, L (2001) las primeras publicaciones que se realizaron estuvieron a cargo de Hans Selye (1935-1946-1956) que le dieron al estrés un impulso a nivel del campo científico, a su vez, los conocimientos del fisiólogo Walter Cannon (1914)

que ya había empleado el término stress, pero luego fueron rechazados en Francia y en los países latinos. A pesar de ello no hubo otra palabra que pudiera sustituirla. Por su parte, Selye elaboró el síndrome general de adaptación (S.G.A) siendo ridiculizado en un principio, pero luego el tiempo le daría la razón, hoy en día su teoría aún se encuentra en vanguardia despertando renovado interés

1.2. Marco Teórico

ESTRÉS

1.2.1.1. Definiciones del Estrés

Las definiciones propuestas por los diferentes autores son aportaciones esenciales para descifrar la problemática del estrés, incluso desde tiempos muy lejanos ya se venía dando un rústico concepto.

Hernández (2011) refiere que la palabra estrés proviene del latín 'stringere' que significa empujar, estrechar, oprimir.

Mendiola (2010) refiere que el término original proviene del francés antiguo 'destresse' que es ser colgado bajo estrechez u dominación.

Pereyra (2010) manifiesta que el término estrés, de origen anglosajón, significa nerviosismo y opresión.

Halgin y Whitbourne (2009) manifiestan que el estrés es una reacción emocional desagradable que tiene un individuo al percibir un evento amenazante.

Martin (2007) afirma que el estrés es considerado en la actualidad un término muy importante para la sociedad y durante

años ha requerido de distintas modificaciones conceptuales. En el siglo XIX se definía al estrés según los estímulos o situaciones estresantes, mientras que en el siglo XX se definió al estrés más de forma fisiológica y conductual.

Nieto y Jesús (2006) afirman que el estrés es una experiencia de mucha carga emocional, de una tensión constante, generalmente de matiz ansioso, inducido por un factor exterior y provocado por un estímulo excesivo que viene desde fuera y así mismo por demasiada exigencia.

Reina (2004) define el estrés como algo que siempre está presente diariamente en la vida del ser humano, este estrés puede ser tanto positivo como negativo. El positivo permite que la persona llegue a cumplir con sus actividades planeadas y el negativo va más enfocado al cansancio y agotamiento que puede presentar el individuo.

Fernández y Abascal (2003) refieren que el estrés no es necesariamente ni una emoción ni un motivo, pero si cabe resaltar que esta para cumplir sus funciones, mantiene una estrecha colaboración con ambos aspectos, tomando en cuenta que es un proceso motivacional de emergencia y como la principal fuente generadora de emociones de toda la actividad del ser humano.

Sierra, Ortega y Zubeidat (2003) define al estrés como una gran dificultad ante diversas situaciones, que ocasionan en la persona al pasar por esta experiencia estresante: Tensión y frustración.

Orlandini (1996) menciona que el término estrés es usado de múltiples formas, encontrando en la literatura cuatro terminologías como son: agente, estímulo, factor que lo provoca o estresor. Los científicos mencionan que el estrés está presente en todo momento y que ningún cuerpo, sería productivo sin la presencia del estrés, uno siempre ha de querer una cierta cantidad de estrés. Este fenómeno es recogido por los especialistas y definido como una respuesta no específica del cuerpo a cualquier requerimiento que se le hace, son de tipo fisiológica y psicológica, produciendo cambios a nivel gastrointestinal, cardiovascular y glandular.

Melgosa (1994) indica que “el término estrés es una adaptación al castellano de la voz inglesa stresss. Esta palabra apareció en el inglés medieval en la forma de distress, que, a su vez provenía del francés antiguo destresse” (estar bajo estrechez u opresión)

Lazarus & Launier (1978) a partir de las aportaciones de Lazarus (1966, 1967) consideraron al estrés como “cualquier suceso en el que las demandas ambientales o internas (o ambas) sobrecargan o exceden las posibilidades adaptativas de un individuo.” (Citado por Buendía, 1993: 98), por lo tanto, una persona bajo una situación amenazadora responderá a partir de un proceso interno y externo que le permitirá actuar en manera de defensa ante aquel evento aversivo.

Mason (1968) señala que “en lugar de una respuesta inespecífica para los distintos estresores, lo que tiene lugar es

una respuesta específica para todos los estímulos emocionales, con lo que el estrés sería fundamentalmente una respuesta a factores psicológicos.” (Citado por Buendía, 1993: 98).

Refiriéndonos al ser humano, las necesidades pueden darse del medio físico, pero mayormente suelen ser del entorno social con el que convive a diario e interactúa necesariamente, ya que el hombre es netamente social sea del contexto al que pertenezca, presentará situaciones adversas en las que deberá asumir un tipo de respuesta ejecutora.

Selye (1963) fue uno de los pioneros en darnos una definición acerca del estrés, decía que “el estrés es una respuesta inespecífica del cuerpo ante cualquiera demanda” (Citado por Cruz, C & Vargas, L, 2001: 24), el estrés es una defensa natural que reproduce el organismo, se muestra como una reacción del cuerpo, para dar una respuesta específica.

1.2.1.2 Aproximación a una definición de Estrés Académico

Barraza (2006) define al estrés académico como un proceso sistémico, que se da de forma adaptativa y psicológica cuando el alumno se encuentra sometido a diversas tareas y responsabilidades que son considerados estresores.

Peiro (2005) sostiene que el estrés académico es una forma de adaptación del estudiante, en función a sus habilidades, adaptación que genera impacto en su desempeño académico.

García y Muñoz (2004) sostienen que el estrés académico se basa en los procesos cognitivos y afectivos que hace que el alumno se impacte a través de los estresores académicos que

se le presentan.

Muñoz (2003) refiere que el estrés académico se basa en las demandas, conflictos, actividades y sucesos de la vida académica que provocan estrés en los alumnos y que afectan negativamente la salud, el bienestar y el propio rendimiento académico de estos. Asimismo, el autor también nos habla de cuatro diferentes aspectos para explicar el estrés:

- Los estresores académicos.
- El estrés académico experimentado por el estudiante.
- Efectos y consecuencias del estrés académico.
- Variables moderadoras

Florenzano (1998) refiere que todo lo referido al sistema educacional estuvo en un comienzo destinado a las poblaciones con recursos económicos pudientes, pero luego, en forma lenta, se fue ampliando a contextos de mayor alcance llegando a todos los contextos. El hecho que un adolescente se encuentre dentro de un ámbito escolar es un importante factor de desarrollo, pues aquí se identifican dos procesos fundamentales: la socialización y la evolución del desarrollo personal. La interacción del adolescente con su contexto es más característica que el de un niño, siendo el primer campo social el colegio, que conducirá a la persona a interiorizar patrones de conducta y evaluar formar de pensar y actuar de los demás coetáneos.

Estos dos componentes se encontrarán en constante dinamismo en las aulas y estarán a cargo de las autoridades y más estrictamente por los maestros. La actitud de los maestros

es fundamental en la autoimagen y la proyección futura de sus estudiantes, debido a ello, es quizá más importante dar capacidades y destrezas que solo impartir conocimientos. Si bien es cierto el colegio permite al escolar contar con las armas para enfrentarse a situaciones venideras puede también convertirse en un ente destructivo.

El fracaso escolar, más que una situación específica, es un proceso que en su mayoría se encuentran fuera de control de parte del adolescente. Una de las situaciones por las que se produce el decline en la actividad escolar es la calidad del sistema, la actitud de los profesores y de los compañeros de clase. La instrucción que un comienzo era netamente ocupación de los padres es cedida a las entidades académicas que la dividen en estudios de nivel primario y secundario. Esto no quiere decir que los padres encomienden toda la educación a las escuelas, por el contrario, esta se llevará de la mano, en una constante comunicación entre los padres y las autoridades escolares

Siendo el colegio el primer lugar de socialización entre la persona y sus grupos pares, es vital crear un ambiente adecuado donde no sólo se imparta instrucción y educación, sino también, se presenten actividades recreativas donde la persona pueda exponer su creatividad. A partir de la significancia que tiene la escuela como medio de socialización, Unife (2000) realizó una investigación sobre los “niveles de ansiedad y estrés en adolescentes de 15 y 17 años”; encontrando niveles de ansiedad

más elevados en hombres que en mujeres, asimismo niveles de estrés más elevados en mujeres que en hombres. Dándose los índices más bajos a los 15 años, para ambas escalas.

A medida que el adolescente aumenta su edad, aumenta sus niveles de ansiedad y estrés. La adolescencia es una etapa transitoria, que tiene como meta reunir medios que le permitan al sujeto adherirse a la sociedad de manera adecuada y responsable, en un mundo de competencias y variaciones constantes. Un adulto al verse amenazado por una situación estresante trata de liberar sus tensiones comentando su estado de ánimo con otros adultos, o realizando actividades relajantes.

Debido a su edad y por ser aún dependiente de los padres, los adolescentes no pueden canalizarlo de manera adecuada. El estrés en ellos, no se manifiesta por la presión que ejerce el jefe en la oficina o la sobrecarga de trabajo debido a las exigencias impuestas; todo lo contrario, la influencia del agente estresor se ve en las aulas, en la rigidez de los profesores, las bajas calificaciones, la interacción con los compañeros, la ausencia de actividades recreativas, etc.

Teniendo en cuenta que la escuela es el primer ente socializador que conducirá al adolescente a enfrentarse a su próximo rol en la sociedad, se debe tener presente que ella muestra limitaciones, por un lado, existen muchas instituciones académicas particulares que tienen los medios y asumen una formación idónea para el estudiante brindándole una educación de alto nivel, mientras que por otro lado, se hallan nuestros

colegios nacionales donde la escasa inversión y la minusválida infraestructura acompañada de una enseñanza pobre, hacen que los escolares carezcan de conocimientos básicos para enfrentarse al futuro.

El escolar que cursa el quinto año de secundaria instala toda clase de preocupaciones relacionadas a su futuro. Por un lado, se encuentra el escoger la universidad correcta, la carrera profesional que le gustaría estudiar, otros que no cuentan con los medios económicos pensarán en una carrera técnica y posiblemente unos ni piensen en la necesidad de seguir estudiando, simplemente buscarán un trabajo y con eso bastará. La relación existente entre el alumno y la escuela es directa en todo momento, no obstante, existen padres que delegan en su totalidad la enseñanza al plantel, olvidando que el éxito de esta radica en la comunicación constante entre la escuela y los padres de familia.

Merino (2007) desarrolló un estudio acerca del estrés en adolescentes y niños encontrándose que los agentes estresores son, en gran medida, los mismos tanto para niños como para adolescentes. Entre los diez eventos generadores de estrés más reportados figuraron las bajas notas en exámenes, las reprensiones del padre o de la madre, el deceso de una mascota, y el robo de efectos personales en el colegio (tópico relacionado al creciente pandillaje escolar). Los hallazgos de esta investigación no son generalizables a todos los niños y adolescentes del Perú, pero son un indicador para tomar en

cuenta.

1.2.1.3 Factores estresores

Salas (2005) comenta que existen varias situaciones desencadenantes del estrés y una de ellas puede ser la resistencia al cambio en las empresas, ya sea por el avance tecnológico implementado, o una nueva forma de trabajar que no esté acostumbrado, incluso se vea como una amenaza para el trabajador. Hay algunas veces donde estos cambios no sean aceptados por el personal y en el momento de brindar una capacitación estén renuentes a recibirla, y cuando se pone en práctica no saben cómo llevar a cabo el nuevo programa porque no sintieron la necesidad de conocerlo.

El estrés dentro del trabajo aumenta y esto tiene una estrecha relación con lo estudiado anteriormente, se identifica en varias situaciones con la falta de modernidad mayormente en los colaboradores que tienen varios años de trabajar dentro de la empresa y sienten la amenaza de parte de los nuevos empleados por el conocimiento de ellos al entender el avance de la educación y llegan con nuevas ideas a la institución, el cual causa temor por sentirse desplazados por las innovación que se introduzcan inclusive pueden ser mejores.

Una razón más de la causa del estrés es el escaso número de intervenciones para evaluar los riesgos psicosociales en el centro laboral, al detectar entre otros riesgos este factor y así poder actuar con las medidas preventivas necesarias, como el nuevo diseño del trabajo o del asesoramiento al personal, para

de esta manera eliminar o reducir el estrés laboral.

1.2.1.4 Fuentes del estrés

Las experiencias estresoras que viven los sujetos provienen de tres fuentes básicas: el entorno, el propio cuerpo y los propios pensamientos. Los agentes estresores pueden proceder del medio ambiente natural. Así, el entorno bombardea al sujeto constantemente con demandas de adaptación, como el ruido, las aglomeraciones, las relaciones interpersonales o los horarios rígidos.

La segunda fuente de estrés se relaciona con el propio cuerpo, es fisiológica, como los cambios que suceden en las distintas etapas del ciclo vital, la enfermedad o los accidentes. Las amenazas que provienen del ambiente también nos producen en nuestro cuerpo unos cambios que son estresantes por sí mismos. Así, nuestra forma de reaccionar ante los problemas, las demandas y los peligros viene determinada todavía por una actitud innata de “lucha o huida” heredada de nuestros antecesores más primitivos. Ellos, a través de un proceso de selección natural, fueron transmitiendo todas aquellas características físicas que pudieran representar, en un mundo competitivo y hostil, una ventaja sobre sus enemigos.

Como resultado de este proceso, poseemos dentro de nuestro entramado bioquímico la tendencia innata a prepararnos para luchar o para huir siempre que nos sintamos amenazados. Cada vez que se emite una respuesta de este tipo, tienen lugar en nuestro organismo los siguientes cambios: cuando los

estímulos son interpretados como amenazantes, los centros de regulación dan al organismo la información que le conducirá a enfrentarse o a escapar de la amenaza.

Este proceso se traduce en una serie de cambios físicos observables como que las pupilas se agrandan para mejorar la visión y el oído se agudiza, los músculos se tensan para responder al desafío, la sangre es bombeada hacia el cerebro para aumentar la llegada de oxígeno a las células y favorecer así los procesos mentales que están ocurriendo, las frecuencias cardíaca y respiratoria aumentan o que la sangre se desvía preferentemente hacia la cabeza y el tronco quedando las extremidades frías y sudorosas.

Si no se libera al organismo de estos cambios ocurridos durante la fase de reconocimiento y consideración de la amenaza, se entra en un estado de estrés crónico. Cuando uno se siente estresado y se añade aún más estrés, los centros reguladores del cerebro tienden a hiperreaccionar. Los efectos negativos de una situación de estrés reiterada pueden afectar a diferentes áreas de los individuos.

La tercera fuente de estrés proviene de nuestros propios pensamientos. El modo de interpretar y catalogar nuestras experiencias y el modo de ver el futuro pueden servir tanto para relajarnos como para estresarnos.

1.2.1.5 Fases del estrés

Selye (1935, citado por Oblitas, 2004) describe el estrés a

través de 3 fases:

Reacción de Alarma: El individuo ante un hecho que le cause estrés se manifestara de diversas maneras como por ejemplo puede estar muy irritable, dificultad para concentrarse y para conciliar el sueño entre otras. Si este hecho es superado se terminará el síndrome general de adaptación de lo contrario si esto no resulta así el individuo tendrá que pasar a la próxima fase.

Fase de Resistencia: El cuerpo deberá seguir manteniendo la hiperactividad con el propósito de poder dominar el hecho que se presente, teniendo así un buen resultado y ante ello se podría dar fin al síndrome general de adaptación de lo contrario se pasa a la próxima fase.

Fase de Agotamiento: El cuerpo pierde la suficiencia necesaria para seguir en activación y comienza a decaer por debajo del nivel que debería estar normalmente debido a que le falta la disposición necesaria para manejar adecuadamente una situación. Si este hecho se mantiene podría traer graves consecuencias. Asimismo, esta teoría ha sido cuestionada ya que no se establece un requisito para que un estímulo pueda ser considerado estresor muy aparte de los efectos que puedan causar en donde la respuesta de estrés es inespecífica ya sea producida por estresores diferentes como: Agentes físicos, agentes psicológicos y agentes psicosociales.

Modelos Teóricos

La teoría de Cannon

Es un modelo fisiológico del estrés. El fisiólogo Walter Cannon comenzó la investigación sobre el estrés a principios del siglo pasado (1929). La homeostasis es la capacidad que tiene todo organismo para mantener constante un equilibrio interno. En sus estudios sobre el proceso fisiológico implicado en el mantenimiento de la homeostasis corporal, Cannon observó la respuesta de ataque-huida, respuestas automáticas que emiten los organismos en defensa de estímulos amenazantes externos o internos, la cual conlleva una serie de sucesos que activan el sistema nervioso simpático y el sistema endocrino.

Como consecuencia ocurre una elevación en los niveles de adrenalina y noradrenalina en la sangre, junto a un incremento de la tasa cardíaca, la presión sanguínea, el azúcar en sangre, la tasa respiratoria y el movimiento de la sangre desde la piel hacia los músculos.

La teoría de Selye: el Síndrome General de Adaptación (SGA). (Selye 1960, 1973, 1982)

El SGA es la forma en que un organismo se moviliza a sí mismo cuando se enfrenta a un estresor, que es cualquier demanda que evoca el patrón de respuesta de estrés, puede ser no solamente un estímulo físico, sino también psicológico, cognitivo o emocional. Se considera al estrés como un conjunto coordinado de reacciones fisiológicas ante cualquier forma de estímulo nocivo, reacción que se denomina SGA. Sea cual sea la causa, el individuo responde con el mismo patrón de reacciones, es decir, la respuesta es inespecífica a la situación,

pero específica en sus manifestaciones.

Para afrontar cualquier aumento de las demandas realizadas sobre él, el organismo responde de forma estereotipada, que implica una activación del eje hipotálamo-hipófiso-suprarrenal y del sistema nervioso autónomo.

Este proceso ocurre en tres fases:

1.- Fase de alarma.

El sujeto se enfrenta a la situación estresante. El organismo está en presencia de un estímulo, se halla en estado de alerta (aumenta la frecuencia y la intensidad cardíaca, aumenta la tensión arterial, se altera el ritmo y la frecuencia de la respiración) y se coloca en situación de huida o ataque para restablecer el equilibrio interno. Constituye el aviso claro de la presencia repentina de agentes estresores a los que el organismo no se está adaptando. No tiene lugar de manera rápida, sino paulatinamente. Esta fase tiene dos etapas: choque y contra choque. En la etapa de choque las reacciones fisiológicas son las primeras que aparecen para advertir al afectado que ha de ponerse en guardia, es la reacción inicial e inmediata al agente nocivo.

Aparece taquicardia, pérdida del tono muscular y disminución de la temperatura y la presión sanguínea. La fase de contra choque se caracteriza por la movilización de las defensas. Aparecen signos opuestos a los de la fase de choque e hiperactividad de la corteza suprarrenal. Muchas enfermedades asociadas al estrés agudo corresponden a esta

fase de reacción de alarma (Sandín, 1995). Esta respuesta de alarma, como respuesta a una situación de emergencia, a corto plazo es adaptativa; pero muchas situaciones implican una exposición prolongada al estrés que no requiere una acción física.

2.- Fase de resistencia

Si el estímulo persiste, las reacciones surgidas en la fase anterior se mantienen, pero disminuye su intensidad y el individuo intenta restablecer el equilibrio, apartándose o adaptándose al estímulo estresante. En esta fase desaparecen la mayoría de los cambios fisiológicos y bioquímicos presentes durante la reacción de alarma, se observan signos de anabolismo, mientras que en la de alarma se observan procesos catabólicos (Sandín, 1995).

El resultado de una resistencia prolongada al estrés es la aparición de una serie de enfermedades como las úlceras pépticas, las colitis ulcerosas, el asma bronquial, etc. Además, la resistencia al estrés produce cambios en el sistema inmunológico que favorecen la aparición de infecciones. Cuando la capacidad de resistencia disminuye y se agota, el organismo entra en la siguiente fase.

3.- Fase de agotamiento

Intentará utilizar todos los medios de los que dispone para combatir los estímulos estresantes, pero si el organismo no es capaz de adaptarse y el estresor es suficientemente prolongado y severo llegará el agotamiento y reaparecen los síntomas

característicos de la fase de alarma y la vida del organismo estará amenazada. El modelo de Selye resulta intuitivo y atrayente, pero ha recibido las siguientes críticas: el concepto de inespecificidad, ya que existen evidencias de que estresores particulares pueden producir diferentes patrones de respuestas o cambios específicos en el funcionamiento neurofisiológico (Mason, 1971) y la poca relevancia que concede a los aspectos psicológicos, cuando la investigación demuestra que la evaluación de los acontecimientos es crucial en la determinación del estrés (Lazarus y Folkman, 1986).

1.2.1.6 El estrés como estímulo

Este grupo de modelos interpretan y entienden el estrés en términos de características asociadas a los estímulos del ambiente, asumiendo que estos pueden perturbar o alterar el funcionamiento del organismo. El estrés se localiza fuera del individuo, a la persona le corresponde el efecto producido por el estrés.

El grupo de T. H. Holmes (1967), ha desarrollado un modelo que se conoce como enfoque psicosocial del estrés o enfoque de los acontecimientos vitales. Este modelo se encuadra dentro de las teorías de la especificidad estimular. Consideran al estrés como una variable independiente definida como carga o demanda que se produce sobre el organismo produciendo un malestar, es una fuerza externa o situaciones a las que son expuestos los individuos que, al sobrepasar ciertos límites de tolerancia por parte de éstos, le harían experimentar

estrés. Los sucesos vitales son experiencias objetivas que alteran o amenazan con alterar las actividades cotidianas del individuo, causando un reajuste sustancial en su conducta. El procedimiento de construcción de los instrumentos de medida pretende ofrecer una estimación objetiva de los estresores-sucesos sobre el estado de salud del sujeto.

Más recientemente (Lazarus y Folkman, 1987, 1989) se ha estudiado el impacto de los sucesos cotidianos sobre el bienestar del individuo, son sucesos de menor impacto, pero mucho más frecuentes y cercanos al individuo, caracterizan la vida cotidiana y poseen mayor significado para la salud que los sucesos vitales.

En estudios posteriores (Chorot y Sandín, 1994) se ha comprobado que las molestias diarias y las dificultades crónicas pueden ser tan estresantes como los acontecimientos vitales mayores, además pueden ejercer un gran impacto sobre el bienestar físico y psicológico.

Un inconveniente de estos enfoques es la delimitación de las situaciones que pueden ser consideradas estresantes, ya que una situación puede ser muy estresante para una persona, pero poco o nada para otra. La propuesta del modelo de estrés de la perturbación de la identidad nos indica que cuanto más cambia un suceso el modo en el que una persona piensa y siente sobre sí misma, mayor riesgo tiene de desarrollar una enfermedad. Por lo que los efectos adversos de los sucesos vitales estresantes sobre la salud se limitan a los individuos que

tienden a pensar de sí mismos en términos negativos (Pelechano, Matud y de Miguel, 1993).

El estrés como proceso

De acuerdo con lo que propone Richard Lazarus y su grupo (Lazarus y Folkman, 1986), el estrés puede ser comprendido en términos de las interpretaciones cognitivas que la persona hace sobre la capacidad estresora de los eventos. “Si bien ciertas presiones y demandas ambientales producen estrés en un número considerable de personas, las diferencias individuales en cuanto a grado y clase de respuesta son siempre manifiestas” (Lazarus, 1966). La relevancia de los factores psicológicos, especialmente cognitivos, que median entre los estímulos estresores y las respuestas de estrés fue incorporada por la teoría de Lazarus y Folkman (1984, 1993).

El estrés fue concebido por estos autores como el resultado de que el individuo evalúe el entorno como amenazante o desbordante de sus recursos poniéndose en este caso en peligro su bienestar. La idea central de la perspectiva interaccional, transaccional, o también denominada aproximación mediacional cognitiva (Sandín, 1995), se focaliza en el concepto de evaluación. La evaluación cognitiva es un proceso mental universal mediante el cual el sujeto valora constantemente la significación de lo que está ocurriendo y lo relaciona con su bienestar personal y con los recursos disponibles para responder a la situación. No es el agente estresor lo que define el estrés, sino la percepción que realiza el individuo de la

situación estresante.

Lazarus y Folkman (1986) distinguen tres tipos de evaluación:

- **Primaria.**

En la que la persona valora el significado de lo que está ocurriendo. El resultado de esta evaluación es que la situación sea considerada como: irrelevante, positiva-beneficiosa o estresante. En este último caso se admiten tres modalidades: amenaza (anticipación de un daño o pérdida que parece inmediato, aún no ha ocurrido), daño-pérdida (el individuo recibe un perjuicio real, ya se ha producido daño y lo puede volver a sufrir) y desafío (el individuo valora la situación como un reto, ve la amenaza, pero considera que es capaz de superarla si emplea adecuadamente sus recursos, se interpreta como la posibilidad de aprender o ganar). La amenaza y el desafío son evaluaciones anticipatorias.

- **Secundaria.**

Se refiere a la valoración de los propios recursos para afrontar la situación. Implica una búsqueda cognitiva de las opciones de afrontamiento disponibles y un pronóstico de si cada opción tendrá o no tendrá éxito a la hora de abordar el estresor. El estrés va a depender sustancialmente de cómo el sujeto valora sus propios recursos de afrontamiento. Los recursos incluyen las propias habilidades de afrontamiento (coping) y el apoyo social y material. Con la evaluación secundaria la persona toma conciencia de las discrepancias que existen entre sus

estrategias, habilidades y capacidades personales de afrontamiento y las estrategias, habilidades y capacidades que exige la situación.

Cuanto mayor sea la discrepancia, mayor será el malestar y la ansiedad. Cuando las personas consideran que son capaces de hacer algo para manejar la situación y creen que van a tener éxito, se reduce el estrés (Brannon y Feist, 2001). La autoeficacia es una variable clave en el proceso de evaluación como mediador entre las estructuras cognitivas y el resultado de la situación estresante (Karademas y Kalatzi-Azizi, 2004).

- **Reevaluación.**

Implica procesos de retroalimentación o feedback que se desarrollan durante la interacción del individuo con las demandas externas o internas y hacen que se produzcan correcciones sobre valoraciones previas durante el proceso mismo de afrontamiento. La reevaluación se refiere por tanto al cambio efectuado en una evaluación previa a partir de la nueva información recibida del entorno y es debida a que las apreciaciones cambian constantemente a medida que se dispone de nueva información.

En la actualidad, el grupo de Lazarus asimila estrés a emoción y el objetivo que persigue es mostrar que el estrés o la emoción es el mediador de las relaciones entre la personalidad y la enfermedad (Lazarus, 1990, p. 97). Cuando un organismo se enfrenta a una novedad, a una amenaza o a un desafío, agudiza sus sentidos, escruta el entorno en estado de alerta o

vigilancia, y su amígdala empieza a descifrar el significado emocional de los estímulos sensoriales. A la vez el hipocampo refiere la información sobre el entorno a la memoria espacial disponible a partir de experiencias previas, y como resultado del procesamiento de ambos tipos de información, la corteza límbica establece una cognición.

Las cogniciones son adaptativas o desadaptativas dependiendo de la atribución que hace el sujeto en cuanto a sus posibilidades de controlar la situación. Las cogniciones de control tienen la propiedad de reducir el estado de alerta y de vigilancia y permiten que los parámetros fisiológicos vuelvan a sus valores basales. Las cogniciones de no control incrementan la activación biológica y conducen al organismo al estrés.

Se distinguen los siguientes tipos de cogniciones:

- 1.-Cognición de control, resulta de la apreciación de que la situación es manejable con los propios recursos.
- 2.-Cognición de amenaza, que implica la puesta en marcha de estrategias de lucha, acción y defensa, accesibles a las posibilidades adaptativas del sujeto.
- 3.-Cognición de indefensión o derrota, que parte de la apreciación de que la situación es incontrolable y no hay nada que hacer.

Cada cognición pone en marcha circuitos nerviosos centrales específicos, que suscitan patrones neuroendocrinos distintos (a partir de conexiones córtico-hipotalámico-hipofisarias) y respuestas inmunitarias diferentes. La cognición

de indefensión condena al organismo a un estado de alarma y de vigilancia que puede ser paliado mediante estrategias de afrontamiento. En general, ante un cambio de situación externa que nos afecte (presión) se desarrolla una reacción orgánica (tensión).

Así cuando cualquier estímulo exterior supone un factor de desequilibrio que trastorne la estabilidad de nuestro medio interno, se produce un estado de alerta, de preparación para controlar este cambio de situación. A este estado se denomina respuesta al estrés. Esta reacción consiste en un aumento de la activación fisiológica y psicológica y constituye un mecanismo para preparar el organismo para una intensa actividad motora, un procesamiento más rápido y potente de la información disponible y una mejor selección de las conductas adecuadas para hacer frente a las demandas de la situación.

Al igual que la evaluación, el afrontamiento es el otro concepto central de esta teoría, considerándose como la suma de cogniciones y conductas que una persona emplea con el fin de valorar los estresores, reducir su cualidad estresora y modificar el arousal emocional que acompaña a la experiencia del estrés.

Factores Causales del estrés

A partir, de la posición de Melgosa (1994) procuraremos dar a conocer algunas de las causas que estarían relacionadas a la aparición del estrés. El estrés es producto de factores externos e internos. Cuando nos referimos a factores externos estamos

haciendo mención a los agentes estresantes que son productos de la interacción de la persona con su medio, estos pueden ser múltiples y diversos. Los factores internos son aquellos que son emanados del sujeto mismo, es decir, la manera de cada para vivenciar la situación problema y la forma de solucionarla, en función a su personalidad, de su temperamento o de su autoconcepto; en conclusión, de la salud física y mental con la que cuenta cada uno. Una de las causas del estrés, están dirigidas a las experiencias traumáticas.

Es probable que las personas que hayan sido víctimas de experiencias traumáticas tanto por factores naturales, (huracanes, terremotos, inundaciones,) como humanas (guerras, accidentes, desastres nucleares, intento de homicidio, agresiones, violaciones,), juntan una cantidad de estrés antes y después del acontecimiento. Las personas luego de haber vivenciado esta situación traumática pasan por un periodo de estrés que se dan en tres pasos.

Primero, se da la ausencia de respuesta; el sujeto no sabe que sucedió, está perplejo, como ajeno al hecho.

El segundo paso está referido a la incapacidad de responder a cualquier tarea por sencilla que sea, aunque puede acatar instrucciones que se le den.

Finalmente, la persona entra en una etapa de ansiedad y aprensión en la que revive lo sucedido a través de pesadillas y fantasías.

Puede cursar también con sentimientos de culpabilidad por

haber sobrevivido a la tragedia en la que otros no tuvieron la misma suerte. Algunas de las causas de estrés son dadas por acumulación de molestias cotidianas, si la persona no logra controlar y canalizar de manera adecuada, los conflictos pueden agobiarlo dificultando su proceder mostrando problemas para responder de manera asertiva frente a las vicisitudes de la vida. Debido a ello, es importante que la persona tenga consigo las técnicas pertinentes para enfrentarse a situaciones sencillas y no hacer una odisea, por lo contrario, tratar de manejarlas y no dejar que lo abrumen.

El componente individual permite tener diferencias notables. Por eso, es común ver a profesionales que, ante circunstancias adversas, casi nunca sufren estrés, mientras otros, realizando trabajos relativamente disipados se estresan con facilidad.

Todo aquello que nos rodea físicamente contribuye a una mayor o menor cantidad de estrés. Un lugar amplio, vistoso, limpio, ordenado, silencioso y con la temperatura adecuada, permite a la persona sentirse relajado sin indicadores de estrés. Un ambiente exterior en el que se respire aire puro haya una vegetación agradable, el ruido sea el mínimo, estaría acompañada de una adecuada relajación. Ello se encuentra alejado de la realidad, el planeta se halla lleno de contaminación ambiental, el monóxido de carbono de los vehículos deteriora la capa de ozono, el ruido de la ciudad destruye la acústica que existe en el ambiente.

Mucho de estos factores restringe a la persona y lo conduce a una incorrecta interacción con su medio ambiente. La falta de espacio vital también tiende a generar estrés. Tanto los hombres como los animales necesitan tener su espacio donde puedan realizar sus funciones vitales. La organización mundial de la salud, establece un mínimo de 16 metros por persona, a pesar de haber una ley mundial se hace caso omiso de esta cláusula.

Todos deberían tener la posibilidad de contar con un espacio en el que consigan desenvolverse sin prejuicio alguno y sentirse libre de actuar y obrar. A pesar de ello las distintas culturas ejercen un concepto de espacio distintivas en todo aspecto, mientras que las personas latinoamericanas platican cara a cara, los europeos lo hacen a 60 y 90cm, todo está en función a la reciprocidad que existe entre el grupo.

1.2.1.7 Enfermedades causadas por el estrés

Melgosa (1994) señala que todas las expresiones del organismo producidas por el estrés tienen una proporción directa que interviene en la salud. La ansiedad es una de las enfermedades más comunes que se muestran en el estrés. Su manifestación se origina en sensaciones de preocupación, desasosiego, la tensión y miedo por el futuro. Estos cambios se encuentran presentes a partir que la persona hace un análisis de las condiciones estresantes y proyecta sus resultados, imaginando lo que pueda sucederle, generando toda una serie de cambio inadecuados debido a que el sistema de alarma esta

activado, pero de manera incorrecta.

El exceso de ansiedad es una de las formas patógenas más peligrosas que afecta al sujeto, desorganiza su operar y limita su interacción con su entorno, a esta patología se le conoce como neurosis. Una de las víctimas que padecen el ataque del estrés es el corazón. Alertado por las hormonas y el sistema nervioso, ante una situación de estrés, incrementa el bombeo de sangre, amplía la presión sanguínea originando una hipertensión. Ello hace que el corazón efectúe un trabajo mayor a lo normal, es posible que al encontrarse en persistentes estados de estrés acaben debilitándolo y exista el riesgo de un infarto al miocardio.

Por su parte, Orlandini (1996) señala un grupo de enfermedades que son habituales en el estrés, a continuación, indicaremos algunas de ellas. La depresión o síndrome depresivo, es una de las formas más latentes de enfermedades psíquicas. La persona manifiesta insomnio, displacer a las cosas que le gustaban hacer, anorexia, llanto, tristeza, ideas suicidas y falta de deseo sexual. Los factores causales se hayan vinculados a traumas sentimentales, pérdida de algún familiar, conflictos maritales, problemas por la salud, ausencia de trabajo o exceso del propio, son solo algunas de las causalidades que pueden generar a una persona todo un cambio brusco en su proceso fisiológico y también psicológico imposibilitando su debido actuar.

La intensidad de la melancolía frente al estrés estará en

función del valor dado por la persona, puede ser leve, moderada o grave. Si es de importancia trascenderá de modo perjudicial en la persona. La depresión es una enfermedad con la que los profesionales de la salud se encuentran muy a menudo en el campo clínico. Su identificación se torna difícil debido al encubrimiento por otros síntomas que no permiten que se manifieste claramente, sino de manera encubierta. Por otro lado, una de las expresiones de la persona frente al estrés, es la cólera. Su presencia se advierte a través de la agresión verbal y física, el malhumor, la destrucción de objetos, que limitan las relaciones con sus semejantes y desarrollan sentimientos de rencor.

La cólera es un desorden psíquico que puede ser resultado de problemas maritales, familias perturbadas o por conflictos en el campo laboral. La crisis colérica se encuentra en las enfermedades patológicas como la paranoia, el carácter explosivo, la epilepsia, lesiones orgánicas cerebrales, alcoholismo, neurastenia y la melancolía.

El exceso de trabajo y el aumento de actividades laborales son causantes del llamado síndrome de burnout. El síndrome de burnout es la desproporción de trabajo que anula a la persona en sus relaciones sociales. La principal dificultad para el tratamiento es la resistencia de los médicos para admitir ellos mismos problemas emocionales y adoptar el rol del paciente. Además, por ser pacientes especiales, reciben un tratamiento de peor calidad, así como menos tiempo de seguimiento que los

pacientes no sanitarios.

El aumento de estrés en personas que tienden a ser inestables puede repercutir en su actitud frente a la vida, en casos mayores intentar el suicidio. El suicidio es más usual en adolescentes y en personalidades explosivas, inmaduras e impulsivas. En este caso el suicidio se da por un contenido excesivo de ansiedad seguida de ideas pesimistas o represión por no poder actuar frente autoridades como son los padres, profesores, esposa, jefe, etc.

Tipos de Estrés

El estrés sentimental es una de las problemáticas más comunes en la sociedad, este fenómeno puede verse manifiesto en las personas como depresión, ansiedad, violencia y llegar incluso al suicidio. Nadie puede poner en duda que el enamoramiento simboliza una variedad de “buen” estrés, pero a su vez, provoca perturbaciones en la psique y a nivel orgánico.

El enamoramiento es un período de la vida que es asumida con pasión, desenfreno y plenitud. Cuando la persona se enfrenta a su esencia de amor siente temblor en la voz y los miembros, palpitaciones, suspiros, lagrimeos, sudoración y aumento de la frecuencia cardiaca, incluso disminución del sueño y apetito.

En proporción al efecto que el estrés puede desplegar en las distintas personalidades, las más vulnerables suelen ser las ansiosas, inmaduras, fóbicas, dependientes, paranoides, histéricas y explosivas, muchas veces este tipo de personas

tienen dificultades manejar situaciones desfavorables.

Una de las causas del estrés está referida a la insatisfacción sexual, ya sea en sujetos sexualmente activos o en aquellos que aún no hayan tenido relaciones sexuales. El estrés sexual suele deberse a una experiencia traumática en el inicio de su vida sexual durante la adolescencia. En la adultez suele ser perjudicial debido a la involución de la respuesta sexual y en la vejez se encontraría sumido por la disminución de la atracción y la dificultad de mantener una relación sexualmente activa.

Los tratamientos son diversos, pero uno de los más utilizados es la eliminación de los mitos a través de la educación sexual; con la supresión de los valores sexuales errados originando en la persona una aprobación de sus facultades y ajustando conductas impropias. Un generador de estrés se encuentra situado en la familia. Los valores y mitos sociales infringidos en la familia pueden crear o agravar ciertos eventos desfavorables que ocurren en algún miembro del grupo. Mucho de estos mitos son altamente perjudiciales en la respuesta de la persona, ya que, debido a un valor situado desde niño, limita al sujeto a responder de manera asertiva ante escenarios estresantes.

El estrés familiar se manifiesta como depresión, ansiedad, consumo de drogas, accidentes, suicidios y otras violencias como el maltrato infantil, el maltrato a la mujer y últimamente el padre siendo víctima de algún tipo de agresión, ya sea de tipo físico o psicológico. La familia como núcleo central de la

sociedad debe constituirse en un clima de adecuado entendimiento y armonía entre sus miembros, un dialogo permanente y constante reforzamiento de las conductas positivas.

El estrés provocado por la pérdida de un familiar es el llamado duelo. En la actualidad este concepto abarca otro tipo de conflictos como la enfermedad, la amputación de algún órgano del cuerpo, el abandono de la pareja y la separación de los hijos y amigos. El efecto desfavorable de la pérdida de un familiar acompañado de la privación del sueño por velar al difunto; la sensación de frustración por no poder hacer nada por el son causantes de estrés, a su vez, el asumir los trámites a realizar, los gastos para el funeral y el desamparo en el que quedan algunos deudos.

Las personas que suelen sentir más la pérdida son los niños, las madres, las personas con predisposición a deprimirse, aquellas que quedan solas y no tienen una buena capacidad de afronte y viven el luto mucho tiempo. La superación del duelo se irá dando gradualmente, es necesario que la persona cuente con el apoyo de los miembros de la familia dándole un apoyo moral y reforzando los lazos.

En el ámbito académico es muy frecuente encontrar a los agentes estresores originando perjuicios en los estudiantes. Cuando existe un desnivel en la capacidad y la cantidad de alumnado en los centros académicos, se crea un ambiente inapropiado que conlleva a un déficit en la atención en los

estudiantes. La cantidad de asignaturas, tareas excesivas, la cercanía de exámenes, la exagerada rigidez de las autoridades y la falta de eventos deportivos o juegos florales donde se motive la creatividad de los estudiantes, vuelven a las personas parametrados, con falta de motivación frente a las tareas, ausentes dentro del aula, poco participativos y con tendencia a la frustración ante situaciones adversas propias del rigor académico.

En nuestra sociedad tenemos instituciones que subrayan la competencia académica; es cierto que son positivas cuando se dan de manera imparcial sin menoscabar a nadie, pero, por lo contrario, mucho de los centros académicos en lugar de unir más a los estudiantes, generan un ambiente de envidia y resentimiento.

Por otra parte, el estrés ocupacional es el malestar que existe frente a un trabajo o institución en la que la persona se desenvuelve. A pesar de que este tipo de estrés no es tan perjudicial como el estrés por duelo, es necesario contar con las defensas adecuadas para la protección del organismo. Muchos de los cambios que se dan en la persona frente a una tarea específica pueden ser positivos o negativos. Así, el exceso de horas de trabajo, el escaso descanso, las constantes visitas del supervisor y los accidentes dan pie a la ansiedad, tristeza o fobia. Su objeto debería ser, crear un campo apropiado para los trabajadores y buscar espacios de actividades recreativas.

Las personas que creen resolver su problema con

automedicación son los que aumentan el consumo de café, té, mate, alcohol, tabaco o medicamentos. En las personas con sexualidad vulnerables, el estrés les provoca un decremento del deseo sexual, problemas de impotencia, eyaculación precoz y anorgasmia.

1.2.2. Personalidad

El concepto de personalidad es tal vez uno de los más estudiados y discutidos dentro de la ciencia psicológica. Muchos son los teóricos que han intentado, desde diversas corrientes, conformar una definición que abarque todos los aspectos posibles, pero no existe una definición de personalidad que sea comúnmente admitida por quienes, dentro de la psicología científica, se han dedicado y se dedican a su estudio. Desde el punto de vista etimológico parece muy próximo al concepto latino medieval de personalitas, pero, por otra parte, este término se deriva del concepto clásico latino de persona. Originalmente persona hacía referencia a las máscaras que utilizaban los actores en la comedia.

Es la apariencia exterior; es la máscara que uno lleva puesta, acorde con el contexto en que se sitúa. Esta significación hace referencia a algo superficial, externo y que se utiliza para dar una imagen. Estamos, pues, haciendo referencia a las características externas y visibles, a los aspectos de nosotros que los demás pueden observar.

De esta manera, una definición de personalidad haría referencia a la impresión que damos a los otros; es decir, lo que parecemos ser.

Millon (2006), menciona que el término personalidad se define

como un “patrón complejo de características psicológicas profundamente enraizadas que se expresan de forma automática”

Cloninger (2003); define a la personalidad, como las causas internas que subyacen al comportamiento individual y a la experiencia de la persona. Los psicólogos de la personalidad no están todos de acuerdo sobre cuáles son dichas causas, como lo sugieren las muchas teorías que se exponen en este texto. Éstas ofrecen una variedad de respuestas a tres preguntas fundamentales.

Primero, ¿Cómo puede describirse la personalidad?, la descripción de la personalidad considera las formas en que debemos caracterizar a un individuo.

¿Deberíamos describir los rasgos de la personalidad mediante la comparación de la gente entre sí o emplear alguna otra estrategia, tal como estudiar a un individuo?, ¿Qué términos, más allá de los ofrecidos en el lenguaje de todos los días, deberíamos utilizar para describir a la gente?

Segundo, ¿Cómo podemos entender la dinámica de la personalidad? ¿Cómo se ajusta la gente a las situaciones de su vida? ¿Cómo es influida por la cultura y por sus propios procesos cognoscitivos (pensamiento)?

Tercero, ¿Qué se puede decir acerca del desarrollo de la personalidad? ¿Refleja la influencia de los factores biológicos o de la experiencia en la niñez y después de ésta?, ¿Cómo cambia la personalidad a lo largo de la vida de un individuo, desde la niñez a la adultez?

Algunas de las teorías ponen énfasis en una pregunta más que

en otras. Por ejemplo, las teorías del rasgo ponen énfasis en la descripción, mientras que las teorías psicoanalíticas resaltan los temas del desarrollo (cf. Magnusson y Törestad, 1993).

Sin embargo, estas tres preguntas son tan fundamentales que cada teoría las considera de alguna forma. Aún más, los temas están interrelacionados: la manera en que una teoría describe a la personalidad tiene implicaciones tanto para la dinámica de la personalidad como para el desarrollo, y viceversa. Eysenck y Eysenck (1987), define a la personalidad “como una organización más o menos estable y organizada dinámica del carácter, temperamento, intelecto y físico de una persona que determina su adaptación única al ambiente (p. 9)” Mencionar a su vez, lo propuesto por Seelbach (2013), quien define a la personalidad como una estructura dinámica la cual puede contener características psicológicas, conductuales, emocionales y sociales, las mismas que se pueden desarrollar a causa de la interacción con el medio ambiental y a nivel biológico.

Así mismo, Fleist y Feist (2007), definen a la personalidad como “un patrón de rasgo relativamente permanentes y de características singulares que confieren coherencia e individual comportamiento de una persona” Los rasgos son únicos de cada persona ya sean similares o no. Eysenck y Eysenck (1987), define a la personalidad “como una organización más o menos estable y organizada dinámica del carácter, temperamento, intelecto y físico de una persona que determina su adaptación única al ambiente (p. 9)”

1.2.2.1 Componentes de la personalidad

Junto al término de personalidad, existen dos términos,

temperamento y carácter, que están próximos en su significado y que muchas veces se han considerado sinónimos. Aunque son términos muy cercanos, realmente no son idénticos y hacen referencia a aspectos específicos distintos. La personalidad se podría definir como el modo característico y habitual en que cada persona siente y se comporta. Es, por tanto, un conjunto de características o patrones que definen a una persona, es decir, los pensamientos, sentimientos, actitudes, hábitos y la conducta de cada individuo, que de manera muy particular hacen que las personas sean diferentes a las demás. La manera en que cada ser pensante actúa sobre situaciones diversas nos dice algo sobre la personalidad de cada individuo.

En otras palabras, es el modo habitual por el cual cada persona piensa, habla, siente y lleva a cabo alguna acción para satisfacer sus necesidades en su medio físico y social. La personalidad se configura por dos componentes o factores: el temperamento y el carácter. (Seelbach, 2013)

a. Temperamento:

Todos los seres humanos poseen una herencia genética, es decir, las características que se heredan de los padres, como, por ejemplo, el color de ojos, el tono de piel, e incluso la propensión a determinadas enfermedades. El temperamento es un componente de la personalidad porque determina, de alguna manera, ciertas características de cognición, comportamiento y emocionales. Importante resaltar el aporte de Allport (1937), quien lo definió como el material en bruto que forma la

personalidad y se puede asociar a condiciones, circunstancia por las que pasa cada persona.

A la vez, para Quintana (1996) dice que son características dominantes de una persona, debido a factores fisiológicos y de naturaleza psíquica. El temperamento se desarrolla por factores internos y externos. Los factores internos son la composición orgánica de cada persona, las variables morfológicas, bioquímicas, las glándulas y sistemas. Hipócrates define el temperamento en cuatro sustancias básicas (4 humores): melancólico (Bilis negra) se relaciona a la tristeza y sensibilidad artística; colérica (bilis amarilla) asociado a la pasión, enfado fácil; sanguíneo (Sangre) son personas seguras y brindan cariño los demás; flemático (flema) personas frías y racionales. A esta forma se le denomina química de la personalidad. (Quintana, 1996).

Cloninger (2003) propone 4 dimensiones biológicas del temperamento:

- Búsqueda de novedad o activación conductual
- Evitación del daño o inhibición conductual
- Dependencia de la recompensa o mantenimiento
- Persistencia

b. Carácter:

El término Carácter, de origen griego (kharakter), significa marca o sello. Fue utilizado por Teofrasto para definir el conjunto de las características y estilo de vida propias del hombre. La utilización moderna de este término parece obedecer a motivos

culturales. Tradicionalmente se ha utilizado más en Europa que en América (por ejemplo, Freud hablaba de Carácter y no de personalidad). De hecho, también se atribuyen características morales o éticas al término Carácter que serían impropias del término personalidad.

Al referirnos a que una persona tiene “buen carácter” solemos hacer mención a que es una buena persona (aspecto ético), mientras que al describir a una persona como poseedora de una “buena personalidad” nos referimos principalmente a eficacia social o estatus. Una distinción gráfica y útil de los términos Temperamento y Carácter la ofrece Andrés-Pueyo (1995), en una revisión del tema. El Carácter, como concepto psicológico, se ha relacionado más con la psicología filosófica derivada de Teofrasto, la caracterología francesa de los siglos XVII y XVIII, desligándose de la psicología científica. Personajes literarios como Cervantes o Voltaire se han revelado como excelentes caracterólogos en las descripciones de sus personajes.

De hecho, los inicios de la caracterología pueden atribuirse a Homero y a la tradición narrativa y teatral clásica. Posteriormente, Aristóteles en su obra Fisiognómica también aporta su grano de arena a la caracterología, en este caso con matices fisionómicos. Los herederos psicológicos modernos de la caracterología han sido los psicoanalistas.

La teoría del desarrollo de la personalidad de Freud es buena prueba de ello. Los neoanalistas como Adler, Jung y Stern

mantienen el término Carácter, el cual tenderá a ser sustituido por el término rasgo a partir de Allport (Andrés-Pueyo, 1995). No se puede asignar más peso a uno u otro factor, en realidad la personalidad se determina en partes proporcionales.

1.2.2.2 Teorías de la Personalidad

Se han hablado de muchos modelos postulares sobre las teorías de la personalidad, diferentes profesionales han intentado dar a conocer sus puntos de vista. Lo relevante de estos alcances es que nos permite entender el constructo que cubre a la personalidad.

a. Teoría Psicoanalítica de la Personalidad

El psicoanálisis ha sido una de las ramas dentro las ciencias de la salud mental que ha estudiado la personalidad en el ser humano. Sigmund Freud, quien desarrolló toda la teoría de la psique humana, y en consecuencia la formación de la personalidad es considerado el padre del psicoanálisis. La teoría del psicoanálisis comprende varios elementos primordiales, antes de explicar cómo se desarrolla la personalidad, es necesario conocer tales factores. Cuando se habla de personalidad, Sigmund Freud es uno de los protagonistas de referencia teórica, con sus estudios abrió el camino para estudiar el desarrollo psíquico del ser humano.

Los conceptos emanados del psicoanálisis se han aplicado extensamente en la educación y en la práctica psiquiátrica, que han llegado a ser parte fundamental de la aproximación a los trastornos mentales. Freud había centrado sus estudios en los

pensamientos y sentimientos, destacó el término de inconsciente, es decir, las ideas, los pensamientos y los sentimientos de los cuales normalmente no se tiene conocimiento o consciencia. Por su parte, Freud menciona que existen tres postulados que son los pilares dentro de la teoría psicoanalítica: lo inconsciente, lo preconscious y lo consciente; Freud no fue quien concibió estos conceptos, de hecho, existían antes de que el psicoanálisis se desarrollara.

Lo consciente, o, mejor dicho, la mente consciente hace referencia a lo que el ser humano ubica normalmente, de lo que se da cuenta, las sensaciones físicas, las emociones, los recuerdos y los pensamientos. De manera psicoanalítica, podría decirse que es el material que se encuentra disponible, que no requiere dificultad para expresarse. La funcionalidad del consciente es percibir y registrar lo que ocurre en torno a la persona. El inconsciente es todo aquello que es inaccesible, tanto para la persona como para el psicoanalista y los demás; del mismo modo, es una parte muy primitiva en el ser humano, oculta material en lo profundo de la mente humana, información que quizá nunca llegue a emerger, es decir, es material que difícilmente se puede llegar a conocer.

El material preconscious es información que de alguna manera se encuentra disponible; sin embargo, es complicado entender esta información, debido a la manera en cómo se manifiesta en el individuo; el modo en el cual se puede acceder a este material puede ser mediante los sueños, las fantasías y los

recuerdos. De hecho, este es el material con el que el psicoanalista trabaja mayormente con sus pacientes. La funcionalidad del preconscious es hacer disponible, como un filtro, la información inconsciente a la parte consciente del individuo, así como retener información que sea inaccesible y guardarla en el inconsciente.

Cabe destacar que estos tres elementos –inconsciente, consciente y preconscious– son integrados en la mente humana y que no pueden separarse, además, son característicos de la configuración de la personalidad; el psicoanálisis denomina a estos tres componentes como aparato psíquico. La manera en cómo se distribuye el material consciente, preconscious e inconsciente varía de persona en persona, sin embargo, el psicoanálisis reconoce que la forma en cómo se constituye el aparato psíquico, corresponde en mayor medida a material inconsciente y preconscious, y en menor medida a material consciente. Contrario a lo que se piensa, el consciente forma una pequeña parte de la mente humana (en la teoría psicoanalítica), debido a que en ella la información no es permanente; el razonamiento y los procesos psicológicos secundarios como la memoria, el razonamiento y la atención, suelen presentarse después, cuando, por ejemplo, el individuo atiende estímulos específicos del ambiente que, sin darse cuenta, tienen relación con el material inconsciente o preconscious.

El ser humano, con el tiempo y al continuar con su proceso

de crecimiento y desarrollo, adquiere comportamientos y actitudes características de un ser social y gregario, esto implica que los instintos o pulsiones se replieguen, aunque no significa que lleguen a desaparecer; sin embargo, pertenecer a una sociedad civilizada implica reprimir o canalizar las pulsiones para ser aceptado en ésta. Freud llamó Superyó a la incorporación de normas sociales, reglas de comportamiento, deberes y obligaciones. El Superyó es una característica del aparato psíquico que involucra a todas las normativas sociales, las cuales se adquieren a medida que el individuo crece y se desarrolla en el medio.

La familia es quien primero se encarga de enseñar estas normas de comportamiento social al niño. Este proceso de socialización implica que la satisfacción de las necesidades, es decir, las pulsionales básicas, adquieran un mecanismo en el cual puedan satisfacerse, pero sin que esto comprometa su aceptación social. Debido a que las pulsiones no pueden emerger con libertad, el individuo tiene que elegir la manera en cómo satisfacer estas necesidades. Este proceso de elección y filtro entre las pulsiones del Ello y las imposiciones del Superyó, Freud lo denominó Yo. En el aparato psíquico, el Yo es la parte que se desarrolla con posterioridad en el individuo, debido a que tiene que aprender a controlar, a filtrar, y a elegir el modo en cómo debe satisfacer sus instintos. El Yo tiene la tarea de filtrar información procedente del ambiente (normas y reglas), y del Ello (deseos e instintos), para ser funcional en el ambiente social. La

forma en cómo el individuo equilibra deseos e imposiciones sociales constituye la personalidad.

La predominancia del Ello, del Yo y del Superyó determinan las características de la personalidad en el adolescente; en un joven en el que predomina el Superyó, estará muy atento a las demandas sociales, teniendo cuidado de seguir las normas y de no quebrantarlas, la atención que se brinda a sí mismo será escasa, por lo tanto, la satisfacción de sus instintos será, en términos psicoanalíticos, reprimida. Así como Freud describe el proceso por el cual el aparato psíquico se desarrolla y los elementos que intervienen en su desarrollo, también existen etapas en el ser humano a las cuales Freud describe según lo que ocurra en diferentes estadios del individuo.

A estas etapas, Freud las denominó de desarrollo psicosexual y son las siguientes:

- Etapa oral: comprende desde el nacimiento hasta los 18 meses, se caracteriza con el placer succionar y tragar; cuando aparecen sus dientes de leche, el placer se da masticando y mordiendo. los bebés que reciben esta satisfacción oral se convierten en adultos optimistas, confiables y crédulos; los bebés que no reciben buena satisfacción se vuelven personas pesimistas, sarcásticas, discutidoras y hostiles.

- Etapa anal: comprende de los 18 meses a 3 años, el placer se encuentra en el ano y lo experimenta a partir de la expulsión y retención de heces fecales. Los niños con padres estrictos en el entrenamiento de control de esfínteres suelen ser

autodestructivos, mezquinos, obstinados, y excesivamente ordenados en la edad adulta (Freud, 1967).

- Etapa fálica: comprende de los 3 a 6 años, empiezan a descubrir sus genitales desarrollando un apego hacia el padre del sexo opuesto, se vuelven celosos del padre del mismo sexo. Fenómeno denominado como complejo de Edipo para los niños y complejo de Electra para las niñas. La mayoría de los niños, al final se idéntica con el padre del mismo sexo. Una fijación en esta etapa los vuelve vanidosos y egoístas.

- Etapa de latencia: Comprende de los 6 hasta los 12 años, el interés por el sexo disminuye, los niños juegan con niños de su mismo sexo y se desarrollan académicamente

- Etapa genital: se da en la pubertad y está caracterizado por el despertar de los impulsos sexuales (Freud, 1940). En estas etapas existe un desarrollo de tipo sexual en el organismo.

Para el psicoanálisis, la sexualidad es una energía que se dirige hacia objetos en específico, que existen tanto en el ambiente como en el individuo. Esta energía sexual tiene una dirección específica respecto a la etapa de desarrollo del individuo. La adolescencia se encuentra ubicada en la última etapa, es decir, la etapa genital. La sexualidad en esta etapa no se refiere, de momento, a la cuestión reproductora o erótica, aquí el adolescente con esta energía sexual genera vínculos.

El adolescente busca propiciar una relación con objetos de amor y cariño, los cuales están fuera de él mismo; los pensamientos, las acciones y los afectos en el joven tienen una

dirección distinta de cómo se encontraban anteriormente, por ejemplo, la satisfacción de necesidades primarias corresponde, en el desarrollo psicosexual, a las primeras etapas, en la adolescencia, se modifica en el sentido de que el individuo deja de verse así mismo como lo único que importa –como lo es de recién nacido- y demanda atención constante.

b. Teoría Humanista de la Personalidad

La perspectiva humanista en la teoría de la personalidad representa una “tercera fuerza” (Maslow, 1968b), establecida para combatir las tendencias deterministas y fragmentarias del psicoanálisis y el conductismo. Empezó como una red informal de psicólogos que, encabezados por Abraham Maslow, intercambiaban documentos mimeografiados en los que se presentaban ideas que no eran bien recibidas en las publicaciones psicológicas reconocidas (DeCarvalho, 1990b). Varios de esos humanistas sostuvieron su primera reunión en 1957 y se organizaron formalmente en 1961, fundando la organización que hoy se conoce como Asociación de la Psicología Humanista (Moustakas, 1986). Entre los primeros integrantes se encuentran Gordon Allport, Erich Fromm, George Kelly, Abraham Maslow, Rollo May, Henry Murray y Carl Rogers (DeCarvalho, 1990b; Wertheimer, 1978).

En la actualidad, la mayoría de los psicólogos recuerda a Gordon Allport como un psicólogo de los rasgos, olvidando su vinculación con la psicología humanista. Esto es irónico, pues es probable que Allport haya sido el primero en usar el término

psicología humanista y porque hasta su muerte estuvo comprometido muy de cerca con el movimiento (DeCarvalho, 1990c, 1990d). Las principales características distintivas del enfoque humanista se derivan de su compromiso con el valor del crecimiento personal:

- La perspectiva humanista se centra en aspectos “superiores”, más avanzados y sanos de la experiencia humana y su desarrollo.

Entre ellos se encuentran la creatividad y la tolerancia.

- La perspectiva humanista valora la experiencia subjetiva del individuo, incluida la experiencia emocional. Esto se denomina en ocasiones enfoque fenomenológico.

- Los psicólogos humanistas ponen más énfasis en el presente que en el pasado o el futuro.

- Los humanistas recalcan que cada individuo es responsable de los resultados de su vida. No hay condiciones pasadas que predeterminen el presente. La capacidad de una persona para la autorreflexión mejora la elección sana.

- La perspectiva humanista pretende aplicar sus descubrimientos al mejoramiento de la condición humana modificando el ambiente en que se desarrolla la gente. Supone que, dadas las condiciones apropiadas, los individuos se desarrollarán en una dirección deseable.

c. Teoría de los rasgos de la personalidad

A diferencia de muchas otras teorías de la personalidad,

tales como las teorías psicoanalíticas o las humanísticas, la teoría de los rasgos de la personalidad se centra en las diferencias entre los individuos. La combinación e interacción de diversos rasgos forman una personalidad que es única para cada individuo. Teoría de los rasgos se centra en la identificación y medición de estas características individuales de la personalidad. Modelo de Gordon Allport Como uno de los primeros teóricos de la personalidad en un ambiente académico (en oposición a uno clínico), Gordon Allport impartió el primer curso de personalidad en Estados Unidos para el cual escribió un libro.

En el prefacio de su obra publicada en 1937, *Personality*, escribió que el estudio de la personalidad era entonces un área nueva y de popularidad ascendente en las universidades. “El resultado de esta marea creciente de interés es una demanda insistente por un libro guía que defina el nuevo campo de estudio —uno que articule sus objetivos, formule sus estándares y pruebe el progreso hecho hasta ahora” (Allport, 1937b, p. vii). De esta manera planteó algunos de los temas que el campo de la personalidad continúa debatiendo. Las descripciones de Allport estaban más cerca del sentido común y del lenguaje cotidiano que los desarrollos posteriores en la investigación de la personalidad.

Para muchos, su énfasis en una aproximación del sentido común y en los rasgos globales de la personalidad vuelve obsoletas sus ideas, pero otros afirman que sus introspecciones intuitivamente significativas son en teoría útiles incluso en los tiempos modernos, por ejemplo, Funder, (1991). El bosquejo

inicial que hizo Allport del campo de la personalidad ha tenido un gran impacto. Los rasgos de personalidad se han convertido en un interés importante de la investigación de la personalidad. Sus ideas acerca de los rasgos de personalidad han proporcionado un foco para el debate creciente acerca de si la teoría de la personalidad debería poner énfasis en la identificación de las diferencias individuales o centrarse en los procesos de personalidad.

Allport identificaba al sí mismo como un tema principal de la personalidad. Exhortaba a los teóricos del campo a utilizar conceptos que tomaran en consideración las capacidades únicas de los humanos (en oposición a los animales) y a que pusieran énfasis en el funcionamiento sano. Su énfasis en la persona como un todo, el sí mismo, ha continuado en el movimiento humanista (Maddi y Costa, 1972).

De hecho, Roy De Carvalho (1991a) afirma que Allport fue el primero en emplear el término psicología humanista. Allport ayudó a organizar el movimiento de la psicología humanista en una organización, aunque su propio énfasis teórico podría describirse con mayor precisión como ecléctico (Nicholson, 1997). Por último, a Allport le preocupaban las implicaciones de la personalidad para la sociedad, y contribuyó a la psicología social y a la teoría de la personalidad. Aunque los dos campos han crecido de manera separada, más recientemente los investigadores han buscado incrementar su influencia conjunta, lo que sin duda habría agradado a Allport.

En 1936 el psicólogo Gordon Allport encontró que un solo diccionario de inglés contiene más de 4.000 palabras que describen los diferentes rasgos de personalidad. Categorizó estos rasgos en tres niveles:

- **Rasgos cardinales:** Estos son los rasgos que predominan en toda la vida de un individuo, a menudo hasta el punto de que la persona se da a conocer específicamente en base a estos rasgos. Las personas tan a menudo se vuelven tan conocidas por estos rasgos como por sus nombres, y son a menudo sinónimo de estas cualidades. Estos son los rasgos que dominan y moldean el comportamiento de una persona. Allport también sugirió que los rasgos cardinales son raros y tienden a desarrollarse tarde en la vida. Algunos ejemplos pueden ser narcisista, Don Juan y otros igual de específicos.

- **Rasgos centrales:** Estas son las características generales que forman los fundamentos básicos de la personalidad. Los rasgos centrales, aunque no son tan dominantes como los rasgos cardinales, sus características principales se podrían utilizar para describir a numerosas personas. Términos tales como inteligente, honesto, tímido o ansioso se consideran rasgos centrales.

- **Rasgos secundarios:** Estos son los rasgos que a veces están relacionados con las actitudes o preferencias y a menudo aparecen sólo en ciertas situaciones o bajo circunstancias específicas. Algunos ejemplos serían “se pone muy nervioso cuando habla delante de varias personas”, “es impaciente cuando

tiene que esperar” o “le gusta esto o aquello”

Modelo de Raymond Cattell

Todo el trabajo de Cattell se ha orientado al descubrimiento de los elementos que configuran la personalidad, y al desarrollo de pruebas para poder valorar estos elementos o rasgos. También ha defendido que la forma de poder conseguir ambas metas era la utilización del AF (análisis factorial de Cattell). La teoría de los rasgos de personalidad de Raymond Cattell reduce el número de los principales rasgos de la personalidad de la lista inicial de Allport de más de 4.000 a 171, principalmente mediante la eliminación de rasgos poco comunes y la combinación de características comunes.

A continuación, Cattell clasifica una amplia muestra de individuos dentro de estos 171 rasgos diferentes. Luego, utilizando una técnica estadística conocida como análisis factorial, identificó términos estrechamente relacionados y, finalmente, redujo su lista a sólo 16 rasgos de personalidad. Los tres métodos de la psicología para Cattell. Método uni o bivariado: con el que se establecen relaciones entre la VI manipulada y la VD, que es medida para comprobar los efectos de la manipulación de la VI. Método multivariado: tiene como finalidad estudiar las relaciones simultáneas existentes entre gran número de variables. El investigador no manipula las variables, sino que deja que se manifiesten tal cual son y se sirve de métodos estadísticos para estudiar las relaciones entre ellas. Cattell defiende la utilización de este método porque considera que la conducta

humana es muy compleja y entran en juego las interacciones de múltiples variables. Ambos métodos hacen énfasis en el rigor científico. Método clínico: que es similar al multivariado, ya que ambos pretenden la comprensión de la persona total y sin hacer manipulaciones. Sin embargo, este método carece del rigor científico requerido al no usar ni procedimientos experimentales ni estadísticos.

1.2.2.3 Personalidad: tipos de rasgos.

Personalidad: Aquello que nos dice lo que una persona hará cuando se encuentre en una situación determinada (Cattell). Lo que una persona hace (R o respuesta) es función de la situación (S) y de su personalidad (P). Por tanto, $R = f(S, P)$. El elemento estructural básico de la personalidad es el rasgo, que implica tendencias reactivas generales y hace referencia a características relativamente permanentes.

Tipo:

De acuerdo con su origen: rasgos constitucionales (determinados biológicamente) y rasgos ambientales (debidos a la experiencia, a la interacción con el ambiente). De acuerdo con su contenido: rasgos de capacidad o aptitudinales (recursos para solucionar problemas), rasgos de personalidad o temperamentales (forma peculiar de comportamiento de cada persona o tendencia estilística), y rasgos dinámicos (relacionados con la motivación o causa del comportamiento). De acuerdo con su rango de aplicación: rasgos comunes (aplicables a todos los individuos) y rasgos específicos (exclusivos de una persona).

El trabajo de Cattell se centra en los primeros. De acuerdo con su significación: rasgos superficiales (conductas que, aparecen unidas a nivel superficial pero que realmente no covarían ni tienen raíz causal común) y rasgos fuente o profundos (determinados por conductas que covarían, de forma que constituyen una dimensión de personalidad unitaria e independiente). Cattell estudia los segundos, ya que considera que constituyen los pilares de la personalidad, utilizando AF para descubrirlos y poder describir la esfera de la personalidad constituida por estos rasgos.

Modelo de Eysenck

Según Eysenck y Eysenck (1985, citados en Schmidt et al., 2010), la personalidad es definida como una organización más o menos estable y duradera del carácter, temperamento, intelecto y físico de un sujeto que establece su adaptación única al ambiente. El carácter denota el sistema más o menos estable y duradero de su voluntad; el temperamento, el de sus emociones; el intelecto, el de su inteligencia; el físico, el de su configuración corporal y el de la donación neuroendocrina. La teoría de Eysenck, además de ser una teoría centrada en el rasgo, es dimensional. Las teorías dimensionales o factorialistas señalan la existencia de factores de personalidad como dimensiones continuas sobre las que pueden disponerse cuantitativamente las diferencias individuales.

La palabra dimensión puede ser empleada como sinónimo de factor, en este sentido, la dimensión es para Eysenck

un factor de segundo orden que supone la correlación entre factores de primer orden o rasgos (Schmidt et al., 2010). Los primeros estudios elaborados por Eysenck (1944, 1947, citado en Polaino-Lorente, Cabanyes & Del pozo, 2003).), aplicando el análisis factorial a las respuestas a un grupo de ítems, recogidas en una muestra de sujetos definidos como neuróticos, puso de manifiesto la presencia de dos grandes factores, neuroticismo y extraversión. El primero quedaba definido dentro del binomio emocionalmente estable-inestable. El extremo inestable, ponía de manifiesto características de personalidad como desorganización y dependencia.

Por su parte, el factor extraversión quedaba definido en la dimensión extraversión- introversión y se relacionaba a conductas referidas al grado de sociabilidad, actividad y optimismo. Los sucesivos estudios realizados por Eysenck y su grupo de trabajo en los años de 1952 y 1957, respecto a dichos factores de personalidad, fueron asentando dos postulados fundamentales. El primero señalaba que las diferencias individuales residían en las dos dimensiones básicas identificadas: el neuroticismo y la extraversión; mientras que el segundo, refería que dichas dimensiones eran independientes entre sí y, por ende, describían características de personalidad distintas.

Un tiempo después, Eysenck (1976, citado en Polaino-Lorente, Cabanyes & Del pozo, 2003) identificó un tercer factor que denominó psicoticismo, el cual quedaba definido en la

dimensión psicoticismo-control de impulsos, cuyo polo más elevado se correlacionaba, entre otras cosas, con insensibilidad, despreocupación por los demás y tendencia al aislamiento. Eysenck (1997, citado en Schultz & Schultz, 2002), advirtió que los factores de extraversión y neuroticismo han sido reconocidos como elementos básicos de la personalidad desde las épocas de los antiguos filósofos griegos. Asimismo, sugirió que, en la mayoría de los instrumentos desarrollados, respecto a la evaluación de la personalidad, podían encontrarse formulaciones de los mismos factores, reforzando así, la advertencia realizada.

Como se mencionó anteriormente, referirnos al factor extroversión requiere detenerse en la dimensión extraversión-introversión, por ende, a continuación, mencionaremos cuáles son las características de los sujetos extravertidos e introvertidos. Las puntuaciones altas en el factor mencionado son obtenidas por personas que presentan una tendencia a ser expansivas, impulsivas y no inhibidas, que tienen numerosos contactos sociales y frecuentemente participan en las actividades de grupo.

El extravertido típico es sociable, le gustan las reuniones, tiene muchos amigos, necesita de personas con quien conversar y no le gusta participar en actividades que impliquen desenvolverse por sí mismo. Igualmente, busca las emociones fuertes, se arriesga, hace proyectos y se conduce por impulsos del momento; generalmente es un individuo impulsivo. Con frecuencia prefiere el cambio, es despreocupado, poco exigente, optimista y le gusta reír y vivir el momento. Esta persona prefiere

el movimiento y la acción, tiende a ser agresivo y no posee un gran control sobre sus sentimientos (Eysenck & Eysenck, 1998).

Por el contrario, el introvertido típico es un individuo tranquilo, retraído, introspectivo; prefiere involucrarse en actividades en las cuales pueda desenvolverse por sí solo, sin contar con la participación de otros. Se muestra reservado y distante, excepto con amigos íntimos; igualmente, tiende a ser previsor, a pensar antes de comprometerse y a desconfiar de los impulsos del momento. No le gustan las sensaciones fuertes, le da importancia a su vida cotidiana y le gusta llevar una vida ordenada. Controla sus sentimientos, rara vez se comporta de manera agresiva y no se encoleriza fácilmente. Es un poco pesimista, concede gran valor a los criterios éticos y es una persona en la que se puede confiar (Eysenck & Eysenck, 1998).

El segundo factor en el modelo de Eysenck es el neuroticismo. Cuando las puntuaciones son elevadas en este factor son indicativas de labilidad emocional e hiperactividad; las personas que obtienen dichas puntuaciones tienden a ser emocionalmente hipersensibles, con dificultades para recuperarse después de una situación emocional. Estas personas se quejan frecuentemente de dolores somáticos difusos y de poca importancia, tales como dolores de cabeza, trastornos digestivos, insomnio, dolores de espalda, etc. Asimismo, manifiestan estados de preocupación, ansiedad y otros sentimientos desagradables (Eysenck & Eysenck, 1998).

De acuerdo a Cloninger (2003), la mayor actividad en el

sistema límbico ocasiona que algunas personas muestren una mayor excitación emocional cuando son amenazadas o se encuentran ante situaciones generadoras de estrés. Esas personas obtienen puntajes altos en el factor de neuroticismo. Por el contrario, aquellas personas que no presentan dichos puntajes, no se vuelven tan emocionales ante la misma situación.

El tercer factor propuesto por Eysenck es psicoticismo. Las personas con puntuaciones altas en dicho factor son agresivas, antisociales, egocéntricas y frías. Asimismo, se ha comprobado que son crueles e insensibles a las necesidades y sentimientos de los otros. Además, presentan mayores problemas de alcoholismo y delincuencia que aquellas personas que obtienen puntajes bajos (Sher, Bartholow & Wood, 2000, citado en Schultz & Schultz, 2002). Sin embargo, quienes registran puntuaciones altas también son sumamente creativos, (Heaven & Ciarrochi, 2006, citado en Schultz & Schultz, 2002).

Los rasgos de los factores presentados son los siguientes (Schultz & Schultz, 2002):

- Extroversión-introversión: sociable, vivaz, activo, asertivo, buscador de sensaciones, despreocupado, arriesgado y dominante.
- Neuroticismo - estabilidad emocional: ansioso, depresivo, con sentimiento de culpa, baja autoestima, tenso, irracional, tímido y malhumorado.
- Psicoticismo-control de impulsos: agresivo, frío, egocéntrico, impulsivo, antisocial, creativo e inflexible.

El neuroticismo y el psicoticismo no se encuentran sólo en los individuos con patologías, aunque las personas con trastornos psicológicos suelen obtener puntuaciones más altas en las escalas que miden dichos factores. Para Eysenck (1997, citado en Feist & Feist, 2007), la extroversión, el neuroticismo y el psicoticismo son parte de la estructura normal de la personalidad. Las investigaciones han demostrado que los factores propuestos por Eysenck tienden a permanecer estables a lo largo del tiempo, es decir, desde la niñez hasta la edad adulta. Las situaciones a las que el individuo se enfrenta pueden variar, pero los factores permanecen constantes (Eysenck & Eysenck, 1985, citados en Schultz & Schultz, 2002).

1.3 Marco Conceptual

Definiciones conceptuales

Académico: El término académico proviene del griego *akademia* (el lugar ubicado en las afueras de Atenas donde Platón se reunía a estudiar) y es aquel que es utilizado para denominar no sólo a individuos sino también a entidades, objetos o proyectos que se relacionan con niveles superiores de educación. La variedad de los significados del concepto de académico permite que este sea utilizado no sólo para aquellos que realizan investigaciones o trabajan como tales, sino también para individuos que cursan estudios correspondientes al nivel superior.

Colegio: En el ámbito educativo, por ejemplo, la palabra dispone de una importancia y uso extendido ya se usa para denominar a todo establecimiento o institución en el cual se imparte algún tipo de

enseñanza, especialmente la formación básica y obligatoria, como ser educación inicial, primaria y secundaria, pudiendo brindarse las mismas de manera pública o privada. Un colegio es el lugar físico donde los alumnos, niños y adolescentes, reciben por parte de los maestros la enseñanza de conocimientos básicos en diversas materias como ser matemáticas, ciencias sociales, biología, idiomas, entre otros. Por otro lado, debemos destacar que existen colegios especializados en diferentes temas y a los cuales pueden asistir individuos de cualquier edad.

Centro Educativo Privado: Se imparte educación en una institución educativa dirigida mediante la iniciativa privada.

Centro Educativo Estatal: Se imparte educación en una institución educativa dirigida por instituciones públicas. Estrés: Estado de tensión, opresión u adversidad. Este concepto a su vez fue tomado del latín *stringere*, el cual designaba estirar o tensar y que en el idioma inglés (*Strain*) pasó a designar dificultad u adversidad. (Moscoso 1998 citado por Oliveti, 2010) Selye concebía al estrés como “la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar), que pueden actuar sobre la persona” (Martínez y Díaz, 2007, p.13).

Estrés Académico: Muñoz (2003) refiere que el estrés académico se basa en las demandas, conflictos, actividades y sucesos de la vida académica que provocan estrés en los alumnos y que afectan negativamente la salud, el bienestar y el propio rendimiento

académico de estos.

Estudiante: El Estudiante es aquel sujeto que tiene como ocupación principal la actividad de estudiar percibiendo tal actividad desde el ámbito académico. La principal función de los estudiantes es aprender siempre cosas nuevas sobre distintas materias o ramas de la ciencia y arte, o cualquier otra área que se pueda poner en estudio. El que estudia ejecuta tanto la lectura como la práctica del asunto o tema sobre el que está aprendiendo.

Personalidad: Eysenck y Eysenck (1987) definen la personalidad como una organización más o menos estable y organizada dinámica del carácter, temperamento, intelecto y físico de una persona que determina su adaptación única en el ambiente.

CAPÍTULO II

El problema, objetivos, Hipótesis y variables

2.1. Planteamiento del problema

2.2.1 Descripción de la Realidad Problemática

A diario y a través de las diferentes redes sociales tomamos conocimiento de las noticias relacionadas a la violencia en la que son participe muchos adolescentes y jóvenes, algunos de ellos estudiantes de los diferentes colegios del Callao. En La provincia constitucional del Callao, se ha vuelto común las peleas entre pandillas, barrios o miembros de colegios; generando dolor, pérdidas humanas y sufrimiento.

Las instituciones educativas chalacas se convierten en gran medida en espacios de escape o refugio para muchos niños, niñas y adolescentes; sin embargo, también pueden ser territorios en los que se refuerzan los actos violentos y no porque en si los colegios lo sean, sino; porque se van constituyendo practicas asociadas a la violencia, generando tensión, estrés y bajo rendimiento, muy lejos de lo que desde su esencia misma buscan los espacios académicos.

La Institución Educativa 5082 Sarita Colonia, ubicada en el Ex Fundo San Agustín del Callao Cercado, se encarga de impartir conocimientos a estudiantes, de los niveles de Primaria y Secundaria de la Educación Básica Regular.

En relación a los estudiantes de secundaria, se trata de jóvenes que debido a los diferentes determinantes sociales

requieren mucha motivación o estrategias académicas y sociales para lograr generar interés de participar en su aprendizaje, de lo contrario muestran distracción, generando indisciplina y desorden. La autoestima, autoconcepto y empoderamiento de los alumnos es muy baja y muchos consideran que los estudios no son de mucha utilidad, porque al final les va tocar trabajar, ya que no podrán continuar con estudios superiores.

En la actualidad resulta muy preocupante estas realidades para los padres de familia, docentes y estudiantes, ya que al continuar con estas conductas que afecta la percepción y autoconcepto del “yo”, los estudiantes tendrán mayores dificultades en el desarrollo de su personalidad, emocional, conductual, social, académico y familiar.

Ahora bien, muchas de estas situaciones conllevan a experimentar estrés por la percepción y valoración que se hace de ellas, ésta no es la única fuente que puede originar esta vivencia. Por una parte, se ha comprobado cómo hay una serie de características que convierten a una situación en potencialmente estresante, y por otra, hay otros aspectos relacionados con la personalidad y el estilo de vida que hace que mucho del estrés que se vive sea autogenerado. Si bien, no todo cambio necesariamente lleva consigo estrés, en muchos casos cuando éste está lleno de incertidumbre, de situaciones inciertas, de dificultad para predecir qué y cuándo van a pasar las cosas; o cuando no se dispone de suficiente información, o por el contrario

ésta es excesiva o caótica, muy probablemente se terminará sintiendo estresado.

Otro aspecto que también se ha observado que puede inducir esta experiencia es la severidad e intensidad de lo que estamos viviendo, así como su duración o frecuencia son las enfermedades crónicas, la muerte de un ser querido, la pérdida del trabajo en los padres, son situaciones potencialmente estresantes. Pero, no sólo se ha de considerar que el estrés surge de situaciones excepcionales que no suelen ser muy frecuentes en la vida, o ante situaciones de tensión crónica sostenida, junto con estos acontecimientos no se ha de perder de vista que gran parte del estrés se va ir sintiendo ante situaciones cotidianas, que, por su familiaridad y menor intensidad, pero mayor frecuencia y a veces duración acaban siendo más nocivas.

La congestión vehicular, ruidos continuos, cambios bruscos de temperatura, abusar del café, té u otras bebidas excitantes, las discusiones permanentes, las inadecuadas expresiones del rostro del compañero de clases, el pago de las pensiones del colegio, llegar a resolver todo lo que tienes pendiente en tu hogar, intentar responder a dos demandas en sí mismas incompatibles. Estas situaciones, al ser cotidianas y de baja intensidad, fácilmente no son conscientes de la tensión y activación que generan, pero poco a poco acaban desequilibrando el organismo y robando la paz interior Janice (1986).

Las situaciones que conllevan estrés no necesariamente son negativas o desagradables. No es su contenido lo que las

hace forzosamente estresantes, sino que también al sentirse abrumados, cuestionados en eficacia o desbordados ante situaciones agradables, positivas como aprobar una asignatura, elogios del profesor, buenos calificaciones, tener una buena economía o participar en una fiesta. Janice (1986). Se han identificado numerosos acontecimientos vitales y, en general, diversas situaciones del ambiente social, laboral, etc., que, en distinta medida actúan como estresores o como amortiguadores de los efectos negativos del estrés sobre la salud y el bienestar; centrándose en los factores personales de los individuos que por alguna razón manifiestan las consecuencias que acarrearán estas situaciones de tipo psicológicas, comportamentales, sociales y organizacionales generando así una alteración a nivel de su salud física, emocional y estado de ánimo.

Ticona (2006) en su estudio establece que los estudiantes universitarios, en particular los de ciencias médicas, están frecuentemente inmersos en situaciones estresantes por lo que es necesario conocer los niveles de estrés a los que están sometidos y cómo lo enfrentan. El fenómeno del estrés académico en los estudiantes fue estudiado por Evans (2004) en 52 estudiantes del tercer curso de Enfermería de la Universidad de Dublín encontrando que entre los principales estresores aparecían los exámenes, la cantidad de trabajo, la dificultad de algunas materias y el hecho de enfrentarse al estudio; en el ámbito clínico se destacaban la dificultad de aplicar la práctica ideal aprendidas a las situaciones reales y los conflictos con el personal.

En la investigación que se pretende realizar se ha encontrado definiciones sobre el estrés académico y la personalidad con el objetivo de dirigir las medidas preventivas para que los estudiantes de nivel secundario tengan un nuevo repertorio de conducta adaptativas, que involucre un desarrollo del manejo de sus emociones, y prevenir los efectos del estrés en el ámbito escolar. Por último, en la actualidad la Psicología Educativa pone un énfasis especial en la predicción y gestión del riesgo de reacciones estresantes que podrían perjudicar el rendimiento del educando.

2.1.2 Antecedentes Teóricos

Fortich (2013) analizó la prevalencia del estrés académico en estudiantes de pregrado de odontología de la Corporación Universitaria Rafael Núñez de Cartagena, en Colombia. La muestra estuvo conformada por 245 estudiantes entre las edades de 18 y 21 años del I AL X ciclo. Se utilizó el cuestionario DES 30 versión en español. Los resultados muestran que los estudiantes presentan niveles de estrés elevados, presentando un promedio de 2,12 para el sexo masculino y 2,19 para el sexo femenino, asimismo los eventos que generan un mayor nivel de estrés son, el miedo a reprobado un curso o un año (48.98%) y en las evaluaciones y las calificaciones. (2.71%).

Martin, Trujillo y Moreno (2013) analizaron el nivel de estrés académico que sufren los estudiantes universitarios de la Escuela Politécnica Superior de la Universidad de Málaga, en España. La muestra estuvo conformada por 492 alumnos

divididos en 127 mujeres y 365 hombres que pertenecían al curso de grado de las carreras de Ingeniería Mecánica, Ingeniería Eléctrica, Ingeniería Electrónica, Ingeniería Industrial, Ingeniería en Diseño Industrial y Desarrollo de Productos. Se utilizó el Cuestionario de Estrés Académico. Los resultados mostraron que en general el nivel de estrés académico es elevado. Así mismo fueron las mujeres y los estudiantes de Ingeniería Electrónica e Industrial los que presentaron mayor nivel de estrés.

Labrador (2012) analizó el estrés académico, así como algunos recursos psicosociales para su afrontamiento en estudiantes de la Universidad de los Andes en Venezuela. La muestra estuvo conformada por 856 estudiantes de las facultades de Farmacia y Bioanálisis. Se utilizó un Cuestionario de Evaluación del Estrés Académico. Los resultados muestran que el 61.6% de los estudiantes presentan un estrés académico moderado.

Arribas (2011) analizó la formulación de un modelo causal de las dimensiones que configuran el estrés académico de los estudiantes universitarios de la Universidad Pontificia de Comillas en España. La muestra estuvo conformada por 138 estudiantes de Enfermerías. Se empleó un Cuestionario de estrés académico especialmente diseñado para efectos de la investigación. Los resultados muestran que existe un promedio en general de 7,16 en factor trabajos obligatorios; 6,74 en factor percepción del profesor; 7,90 en factor sobrecarga académica y 4,13 en factor percepción global de la asignatura.

García, Pérez, Pérez y Natividad (2012) analizaron las principales fuentes de estrés académico en estudiantes de la Universidad de Valencia en España, la muestra estuvo conformada por 199 estudiantes, 142 de psicología y 57 estudiantes del Magisterio. Se utilizó un cuestionario de Estrés Académico especialmente diseñado para efectos de esta investigación. Los resultados muestran que un 82% afirma haber experimentado estrés académico en algún momento. Asimismo, se muestra que los eventos más estresantes son 41.7% en la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas; 46.7% en la exposición de trabajos en clases y 39.2% en la sobrecarga académica.

Sabatinelli (2011) analizó si los ingresantes de la carrera de Psicología de la Universidad Abierta Interamericana en Argentina consideraron al estrés académico como causante de problemas físicos y emocionales. La muestra estuvo conformada por 40 alumnos entre 22 y 48 años. Se empleó una guía de entrevistas especialmente diseñados para efectos de la investigación. Los resultados muestran que el 95% manifestó que el estrés académico afectaba su estado emocional; asimismo el 87.5% del estrés académico afecta su salud física.

Oliveti (2010) analizó el nivel de estrés académico en estudiantes tanto hombres como mujeres, de la Universidad Abierta Interamericana en Argentina. La muestra estuvo conformada por 120 alumnos. Se administró el inventario Sisco del Estrés Académico y una encuesta sociodemográfica. Los

resultados mostraron que el 10.8% de alumnos no presenta estrés académico frente a un 89.2% de ellos que si lo presenta. Tolentino (2009) analizó el nivel de estrés académico en alumnos de 3 y 4 semestre de licenciatura en psicología de la universidad Autónoma del estado de Hidalgo en México. Se utilizó la prueba Sisco de estrés académico. Los resultados arrojaron que el nivel de estrés académico de los estudiantes de 3 y 4 semestre de la licenciatura en psicología es de nivel promedio. En los alumnos de tercer semestre, el 30% presenta un nivel de estrés académico elevado, mientras que, en los alumnos del cuarto semestre, el 26% presenta un nivel de estrés académico elevado.

Román, Ortiz y Hernández (2008) analizaron los niveles de estrés académico en una muestra de estudiantes de Cuba. La muestra estuvo conformada por 205 estudiantes del primer año de la Escuela Latinoamericana de Medicina. Se utilizó el Inventario de Estrés Auto percibido. Los resultados muestran que el 90% de la muestra femenina y el 70% de la muestra masculina presentan un nivel elevado de estrés académico, asimismo se encontró que los estudiantes con menor estrés académico presentan un mejor resultado académico.

Rojas, Chang y Delgado (2015) analizaron los niveles de estrés y formas de afrontarlo en estudiantes universitarios. La muestra estuvo conformada por alumnos de las facultades de Medicina, Derecho y Psicología de una universidad privada de Lima. Se utilizó el Inventario Sisco del Estrés Académico y el cuestionario de afrontamiento del estrés. Los resultados muestran

que el 92,4% presento preocupación o nerviosismo como manifestaciones de estrés. Los estudiantes de Medicina presentaron mayores niveles de estrés en comparación con los estudiantes de Psicología y Derecho. Las formas de afrontamiento más frecuentes fueron focalización en la solución del problema, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social.

Chiyong y Villacampa (2015) analizaron el estrés académico y su repercusión con el desempeño académico de los estudiantes de Odontología. La muestra estuvo conformada por 186 estudiantes de Odontología de la facultad de Odontología de la UNMSM. Se utilizó el Inventario Sisco del Estrés Académico y el promedio de la nota del estudiante al culminar el semestre. Los resultados muestran que el 100 % de los estudiantes presentaron en algún momento situación de estrés con una intensidad promedio de 3.5.

Bonilla, Delgado y León (2014) identificó el nivel de estrés académico en estudiantes de Odontología de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo de Chiclayo, en Perú. La muestra estuvo conformada por 198 estudiantes de una escuela de Odontología. Se utilizó un instrumento de medición como el cuestionario de evaluación de estrés dental y del medio ambiente (DES30). Los resultados muestran que el 23,2% presenta nivel de estrés bajo, el 53% nivel de estrés moderado y el 23.7% nivel de estrés alto.

Benavente, Paucar y Llerena (2010) analizaron el nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la

facultad de Enfermería. La muestra estuvo conformada por 234 estudiantes de primer a cuarto año de la universidad nacional de San Agustín de Arequipa, en Perú. Se utilizó la escala de estrés de Holmes y Rahe y el cuestionario de estimación de afrontamiento de cope. Los resultados muestran mayor nivel de estrés en el primer año, seguido de segundo, tercero y cuarto año; el nivel de estrés se encontró severo 29.91% y las estrategias más utilizadas orientadas al problema fueron: "planificación" y "afrontamiento activo"; orientadas a la emoción: "reinterpretación positiva y crecimiento" y "negación" y orientadas a la percepción: "desentendimiento mental" y "enfocar y liberar emociones".

Merino (2007) desarrolló un estudio acerca del estrés en adolescentes y niños encontrándose que los agentes estresores son, en gran medida, los mismos tanto para niños como para adolescentes. Entre los diez eventos generadores de estrés más reportados figuraron las bajas notas en exámenes, las reprensiones del padre o de la madre, el deceso de una mascota, y el robo de efectos personales en el colegio (tópico relacionado al creciente pandillaje escolar). Los hallazgos de esta investigación no son generalizables a todos los niños y adolescentes del Perú, pero son un indicador por tomar en cuenta.

Cuero (2001) desarrolló un estudio acerca de los niveles diferenciales de estrés entre estudiantes que trabajan versus estudiantes que no trabajan, cuyos objetivos fueron demostrar si existen diferencias significativas. Las conclusiones a las que se llegó fueron que existen diferencias estadísticamente

significativas entre estudiantes que trabajan y no trabajan en cuanto a sus niveles de estrés en ambos grupos se reportan niveles elevados de estrés.

Unife (2000) realizó una investigación sobre los “niveles de ansiedad y estrés en adolescentes de 15 y 17 años”; encontrando niveles de ansiedad más elevados en hombres que en mujeres, asimismo niveles de estrés más elevados en mujeres que en hombres. Dándose los índices más bajos a los 15 años, para ambas escalas. A medida que el adolescente aumenta su edad, aumenta sus niveles de ansiedad y estrés.

Durante el desarrollo del ciclo vital y en un grado de normalidad, encontramos a personas que dosifican de una mejor manera sus niveles de estrés y logran desenvolverse funcionalmente respondiendo favorablemente a las demandas del medio. Estas personas que suelen manejar mejor su estrés en el ámbito escolar suelen tener buena aceptación socialmente, también por lo general resultan ser espontáneas, extrovertidas y analíticas, respetando las opiniones o emociones de las demás personas.

Por lo general, este manejo del estrés es innato y suelen aplicarlo sin mayor esfuerzo, también existen personas que al no tener este manejo de manera innata se proponen a aprenderlas y así poder procesar mejor la tensión. Todas las personas pueden aprender a manejar el estrés sin alterar su ritmo y naturaleza. Por lo tanto, la salud mental y equilibrio personal están muy relacionados con la forma en que vivimos.

Si cultivamos y dominamos como seres humanos estas habilidades se ha de conseguir satisfacción en el ámbito de la familia, de las amistades, en las relaciones afectivas y mejor aún lograr la adaptación a las exigencias del ámbito escolar.

En ese sentido, nuestra investigación se centra en conocer la relación entre Estrés Académico y Personalidad en estudiantes de Quinto de secundaria de una Institución Educativa Estatal de la Provincia Constitucional del Callao.

2.1.3 Definición del Problema

Problema General

¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la personalidad en los estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa Estatal de la Provincia Constitucional del Callao?

Problemas Específicos

1. ¿Cuál es la relación entre los estresores y la personalidad de los estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa Estatal de la Provincia Constitucional del Callao?
2. ¿Cuál es la relación entre respuesta al estrés y la personalidad de los estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa Estatal de la Provincia Constitucional del Callao?
3. ¿Cuál es la relación entre estrategias de afrontamiento y la personalidad de los estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa Estatal de la Provincia Constitucional del Callao?

2.2 Finalidad y Objetivos de la Investigación

2.2.1 Finalidad

Con el desarrollo de la presente investigación se tiene por finalidad encontrar la relación entre Estrés Académico y Personalidad en estudiantes de Quinto de secundaria de una Institución Educativa Estatal de la Provincia Constitucional del Callao. Estos resultados a alcanzarse serán procesados a través de las medidas estadísticas correspondiente y luego se realizará una interpretación psicológica de cada uno de ellos. Finalmente se profundiza, sobre las variables a estudiar y que de acuerdo con los resultados se implementara los programas correctivos para una adecuada rehabilitación dentro del ambiente académico.

2.2.2 Objetivo General y Específicos

Objetivo General

Establecer la relación entre Estrés Académico y Personalidad en estudiantes de Quinto de secundaria de una Institución Educativa Estatal de la Provincia Constitucional del Callao

Objetivos Específicos

1. Determinar la relación entre los estresores y la personalidad de los estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa Estatal de la Provincia Constitucional del Callao
2. Identificar la relación entre respuesta al estrés y la personalidad de los estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa Estatal de la Provincia Constitucional del Callao
3. Reconocer la relación entre estrategias de afrontamiento y la

personalidad de los estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa Estatal de la Provincia Constitucional del Callao

2.2.3 Delimitación del estudio

Espacial

La investigación se realizará teniendo como espacio la institución educativa estatal en la Provincial Constitucional del Callao.

Temporal La investigación se desarrollará durante el mes de diciembre del año 2017, y concluyendo en el mes de abril 2018, el trabajo de campo consistirá en la aplicación de instrumentos a la muestra, y posteriormente concluyendo la investigación en el mes de julio 2018. El trabajo de investigación se realizará con estudiantes de Quinto de secundaria de una Institución Educativa Estatal de la Provincia Constitucional del Callao

2.2.4 Justificación e importancia del estudio

El estudio resulta relevante desde el campo teórico por cuanto introduce las dimensiones de estrés y personalidad en el campo educativo, específicamente en estudiantes, quienes últimamente han sido objeto de diversos cambios a nivel curricular. Los profesores tienen la ardua labor de poner en evidencia el trabajo basado en el manejo de las competencias, lo que genera nuevas modalidades y estrategias de poder llegar al estudiante.

Los cambios a las personas le generan nuevas maneras de tener que enfrentarse a los problemas, no siempre de la manera más efectiva, conllevando probablemente a experimentar estrés y que dependiendo de las características de personalidad lo

enfrentaran de una determinada manera, por lo que es importante saber si estas situaciones podrían alterar su desempeño.

Las relaciones que se puedan hallar sobre el estrés y la personalidad en estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa estatal puedan servir de referente teórico para posteriores diseños o programas de mejora de las condiciones para elevar los logros de aprendizaje. Así también, la investigación se justifica dentro del ámbito social dado que pretende colaborar en las políticas públicas del sector educativo, ya que la metodología y pedagogía viene cambiando constantemente y medir como esto puede afectar a los estudiantes resultaría importante para la sociedad.

La justificación metodológica se evidencia en los instrumentos que se toman en cuenta para la medición la relación del estrés académico y personalidad en estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa estatal.

2.3 Hipótesis y Variables

2.3.1 Supuestos Teóricos

Entre menor estrés académico mayor adaptación al ambiente educativo y rendimiento académico. A mayor estrés menor adaptación al ambiente escolar y dificultades en el rendimiento académico.

Enfoque psicométrico Este enfoque se asume por las evaluaciones psicológicas como la que planteamos en nuestro trabajo de investigación, surge por influencia directa de la denominada psicología diferencial, debido a que se requieren de diagnósticos

en relación con las variables estudiadas. Dicho de otra manera, la valoración de estas diferencias individuales es el resultado de aplicar y resolver, por parte de los sujetos, diferentes pruebas o instrumentos de evaluación. Así como se identifican rasgos o dimensiones que puedan establecer relaciones ya sea con diferentes funciones intelectuales o con características específicas de personalidad.

El fundamento teórico para el modelo psicométrico asume la conducta como determinada por atributos intrapsíquicos que son estables, en tal sentido la evaluación se propone buscar las expresiones externas de la conducta, a manera de indicadores del estado interno de los atributos que no son evaluables directamente.

2.3.2 Hipótesis Principal y Específicas

Hipótesis general

HA: Existe relación significativa entre Estrés Académico y Personalidad en estudiantes de Quinto de secundaria de una Institución Educativa Estatal de la Provincia Constitucional del Callao.

HO: No existe relación significativa entre Estrés Académico y Personalidad en estudiantes de Quinto de secundaria de una Institución Educativa Estatal de la Provincia Constitucional del Callao

Hipótesis específicas

Hipótesis específica 1

Ha1: Existe relación significativa entre los estresores y la

personalidad de los estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa Estatal de la Provincia Constitucional del Callao.

Ho1: No existe relación significativa entre los estresores y la personalidad de los estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa Estatal de la Provincia Constitucional del Callao.

Hipótesis específica 2

Ha2: Existe relación significativa entre respuesta al estrés y la personalidad de los estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa Estatal de la Provincia Constitucional del Callao.

Ho2: No existe relación significativa entre respuesta al estrés y la personalidad de los estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa Estatal de la Provincia Constitucional del Callao.

Hipótesis específica 3

Ha3: Existe relación significativa entre afrontamiento al estrés y la personalidad de los estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa Estatal de la Provincia Constitucional del Callao.

Ho3: No existe relación significativa entre afrontamiento al estrés y la personalidad de los estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa Estatal de la Provincia Constitucional del Callao.

2.4.3 Variables e Indicadores

Para los efectos de la presente investigación se identifican las siguientes variables: Personalidad X: Para evaluar esta variable se recurre al inventario de personalidad de Eysenck. EPQR, conformada por 4 dimensiones, constituida por 83 ítems. Estrés Académico Y: Para evaluar esta variable se recurre al Cuestionario de Estrés Académico (CEA), fue elaborado por Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro y García (2008). Este cuestionario está integrado por tres escalas: estresores académicos (E-CEA), respuesta de estrés (R- CEA) y estrategias de afrontamiento (A-CEA).

Tabla 1.

Matriz de definición operacional de Estrés Académico y Personalidad y sus dimensiones

Variable	Dimensiones	Indicadores	Índice
Personalidad	Estabilidad-Neuroticismo	Puntaje obtenido a través del Cuestionario de Personalidad de Eysenck-Revisado	
	Extraversión - Introversión	Puntaje obtenido a través del Cuestionario de Personalidad de Eysenck-Revisado	Si N o
	Normalidad-Psicoticismo	Puntaje obtenido a través del Cuestionario de Personalidad de Eysenck-Revisado	
	Sinceridad (Estilo de respuesta)	Puntaje obtenido a través del Cuestionario de Personalidad de Eysenck-Revisado	
Estrés Académico	Estresores académicos	Puntaje obtenido a través del Cuestionario de Estrés Académico que fue construido por Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro y García	
	Respuesta al estrés	Puntaje obtenido a través del Cuestionario de Estrés Académico que fue construido por Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro y García	1=Nunca 2=Algunas veces 3=Bastantes veces 4=Muchas veces 5=Siempre
	Afrontamiento frente al estrés	Puntaje obtenido a través del Cuestionario de Estrés Académico que fue construido por Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro y García	

CAPÍTULO III

Método, técnica e Instrumentos

3.1 Metodología

3.1.1 Tipo y Diseño de Investigación

El diseño de investigación es descriptivo, transversal, correlacional, ya que se describe los fenómenos de estudio, se realizó en un determinado tiempo, y que a la vez busca la relación entre las variables (Hernández, Fernández y Baptista, 2006). Al respecto Hernández, Fernández y Baptista (1998) manifiestan que los diseños transversales recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado, y los estudios correlacionales tienen como propósito medir el grado de relación que exista entre dos o más conceptos o variables.

El diseño del presente estudio es no experimental de corte transversal; debido a que no se presencia la manipulación de las variables de estudio ya que se desea solo describir, pero sobre todo ver la relación actual; por otro lado, la recopilación de datos se realiza en un solo momento del tiempo (Hernández et al., 2010).

3.1.2. Población y Muestra

La población está conformada por 100 estudiantes divididos en 52 varones y 48 mujeres, entre los 16 y 17 años que cursan el 5to año de secundaria; en una institución educativa estatal de la provincia constitucional del callao

La muestra es de carácter censal y consta de 100 estudiantes, entre los 16 y 17 años que cursan el 5to año de secundaria; en una institución educativa estatal de la provincia constitucional del callao.

3.1.3. Técnica e Instrumento de recolección de Datos

La recolección de datos para la presente investigación se realizó a partir de las coordinaciones establecidas con la Institución Educativa en razón del interés que se tenía de conocer la relación entre las variables de estudio. Durante el proceso de recolección de datos, surgieron algunos inconvenientes sobre todo enfocados en algunos casos al interés de los estudiantes y los tiempos que se disponían para poder aplicar los instrumentos de medición. Sin embargo; frente a estos inconvenientes se desarrollaron algunas estrategias en coordinación con las autoridades de la institución educativa que permitió recopilar la información en base a las expectativas de la investigación.

En relación a los instrumentos de recopilación de datos, se detallan a continuación:

El Cuestionario de Estrés Académico (CEA), fue elaborado por Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro y García (2008). Este cuestionario está integrado por tres escalas: estresores académicos (E-CEA), respuesta de estrés (R-CEA) y estrategias de afrontamiento (A-CEA). Las respuestas a cada uno de los ítems se realizaron sobre una escala de cinco puntos desde "Nunca" (1) hasta "Siempre" (5).

La escala de Estresores Académicos está compuesta por un total de 54 ítems, los cuales permiten obtener una puntuación máxima de 270 puntos y la mínima de 54 puntos. La escala pretende medir diferentes situaciones y/o circunstancias del contexto académico que pueden presionar de algún modo al estudiante de manera que éste los valore como un peligro o una amenaza real para su bienestar. Para evaluar el grado en que esta escala medía constructos multidimensionales, se sometió los datos a un análisis factorial exploratorio usando como método de extracción el análisis de componentes principales y como método de rotación la Normalización Varimax con Kaiser. La fiabilidad de la escala, medida mediante el alpha de Cronbach, es de .96. La fiabilidad de las distintas dimensiones oscila entre .80 y .93.

El estudio de la dimensionalidad de esta escala muestra una estructura factorial de nueve dimensiones, que logran explicar el 67.46% de la varianza total. Las dimensiones medidas son las siguientes: Deficiencias metodológicas del profesorado, sobrecarga del estudiante, intervenciones en público, clima social negativo, falta de control sobre el propio rendimiento académico, carencia de valor de los contenidos, baja autoestima académica, exámenes y falta de participación en las decisiones académicas.

La escala de respuesta de estrés (R-CEA) está compuesta por un total de 22 ítems, los cuales permiten obtener una puntuación máxima de 110 - 47 puntos y la mínima de 22 puntos que pretenden medir síntomas relacionados con los componentes cognitivos, comportamentales, afectivos y somáticos vinculados al estrés académico. Con idéntica finalidad que en la anterior escala sometimos los datos a un análisis factorial exploratorio, usando como método de extracción el análisis de componentes principales y como método de rotación la Normalización Varimax con Kaiser. El estudio de la dimensionalidad de esta escala muestra una estructura factorial de las siguientes cinco dimensiones: Agotamiento físico, dificultades con el sueño, irascibilidad, pensamientos negativos y agitación física. Esta estructura explica el 69.087% de

la varianza total. La fiabilidad de la escala, medida mediante el alpha de Cronbach, es de .93. La fiabilidad de las distintas dimensiones oscila entre .80 y .88.

La escala de estrategias de afrontamiento (A-CEA) está compuesta por un total de 23 ítems los cuales permiten obtener una puntuación máxima de 115 puntos y la mínima de 23 puntos. La escala pretende medir formas tanto cognitivas como conductuales de afrontamiento del estrés académico. Al igual que en las otras escalas, en primer lugar, se procedió al estudio de la dimensionalidad de la escala. Resulta una estructura factorial de tres dimensiones (reevaluación positiva, búsqueda de apoyo social y planificación). La fiabilidad de la escala, medida mediante el alpha de Cronbach, es de .89. La fiabilidad de las distintas dimensiones oscila entre .834 y .909

Cuestionario de Personalidad de Eysenck Revisado (EPQ-R) Adaptada en Lima de Domínguez et al. (2013). El EPQ- R propuesta por Eysenck & Eysenck (2008), en su versión adaptada en Lima por Domínguez et al. (2013), consta de 83 ítems, 12 para cada una de las dimensiones que evalúa Extraversión (E), Neuroticismo (E), Psicoticismo (P) y Sinceridad (L)

Se examinó el grado de asociación entre los ítems que conforman la prueba y el test y se retuvieron aquellos que obtuvieron una correlación biserial por

puntos mayor de .20 (Likert, 1932). Al respecto, paulatinamente fueron eliminados ítems que no cumplían con esas condiciones, y que además su ausencia incrementaba la confiabilidad. Este aspecto será discutido más adelante. La confiabilidad fue evaluada por medio del KR20, procedimiento para ítems dicotómicos. Los resultados muestran índices de .722 para Extraversión (E), de .839 para Neuroticismo (N), de .527 para Psicoticismo (P) y .641 para Sinceridad (L) Estos indicadores corresponden a un segundo análisis, luego de la eliminación de los reactivos.

Considera a los rasgos y las dimensiones como elementos básicos en la estructura de la personalidad, así como factores disposicionales que determinan nuestra conducta regular y persistente en muchos tipos de situaciones diferentes. Por ejemplo, cuando se dice que presenta un elevado rasgo de sociabilidad, se interpreta como que muestran conductas sociables en muchas situaciones de interacción social.

En ese sentido, la personalidad queda definida como una organización más o menos estable duradera de carácter, temperamento, intelecto y físico de una persona que determina la adaptación única al ambiente: el carácter denota el sistema más o menos estable y duradero de la conducta conativa (voluntad)

de una persona; el temperamento, su sistema más o menos estable y duradero de la conducta efectiva (emoción); el intelecto, su sistema más o menos estable y duradero de conducta cognitiva (inteligencia); el físico, su sistema más o menos estable y duradero de la configuración corporal y la dotación neuroendocrina.

Los reactivos son de tipo dicotómicos (SI/NO). La confiabilidad fue evaluada procedimiento para ítems dicotómicos, en donde los resultados evidencian índices de .000 para Extraversión (E), de .000 para Neuroticismo (N), de .000 para Psicoticismo (P) y .000 para Sinceridad (L) (Domínguez et al, 2013).

3.1.4 Procesamiento de Datos.

Nivel Descriptivo: Las puntuaciones directas obtenidas del análisis de las dimensiones de cada variable se presentan en tablas y figuras. Nivel Inferencial: se ha utilizado el coeficiente de correlación de Spearman, para relacionar las variables de estudio, con un nivel de significación del 5%. El llamado coeficiente de correlación lineal de Spearman se establece por la siguiente formula:

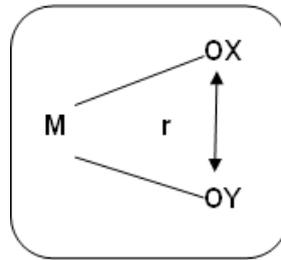


Figura 1. Diseño de la muestra

M: muestra de estudiantes

OX: Estrés académico

OY: Personalidad

r: correlación entre las variables

Figura 2. Coeficiente de correlación de Spearman

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n(n^2 - 1)}$$

r_s = Coeficiente de correlación por rangos de Spearman

d = Diferencia entre los rangos (X menos Y)

n = Número de datos

Para procesar los datos se ha utilizado el software estadístico SPSS 25 (Programa estadístico para ciencias sociales). Es necesario precisar que el software estadístico en mención aplica la técnica estadística utilizada en el estudio

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Presentación de resultados

Tabla 2.

Resultados del Estrés Académico en los estudiantes de 5to de secundaria

Estrés académico	Frecuencia	Porcentaje
Moderado	82	82
Alto	18	18
Total	100	100

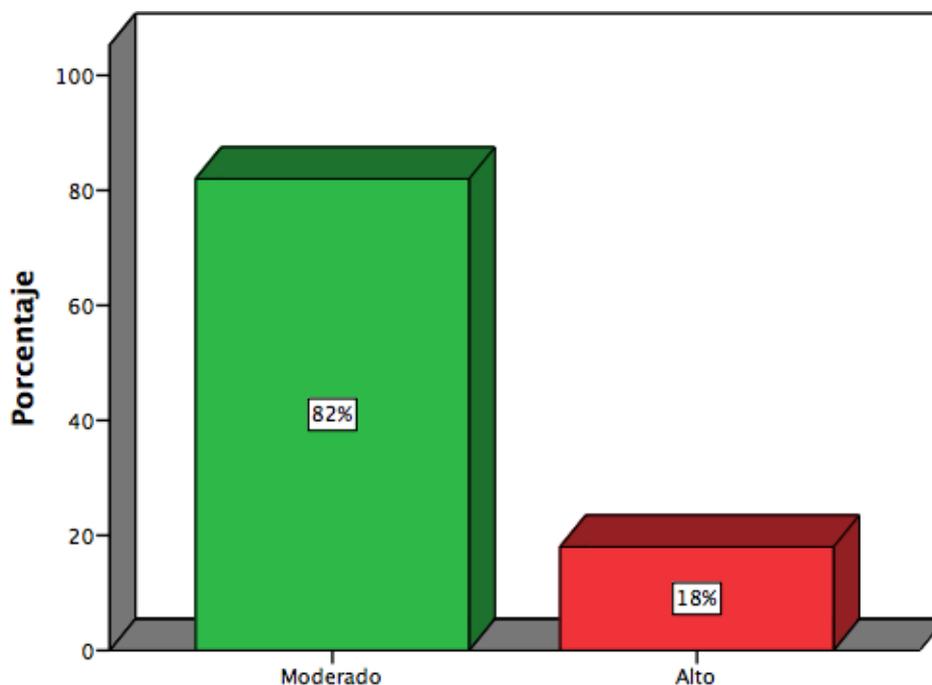


Figura 3. Nivel de Estrés Académico en los estudiantes de 5to de secundaria

Interpretación: De acuerdo con los resultados obtenidos se determinó que los estudiantes presentan estrés académico en 82% a nivel moderado, mientras que el 18% presenta un nivel alto en 18%.

Tabla 3.

Resultados del Estrés Académico según género en los estudiantes de 5to de secundaria

Estrés Académico	GENERO					
	Masculino		Femenino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Moderado	42	42	40	40	82	82
Alto	10	10	8	8	18	18
Total	52	52	48	48	100	100

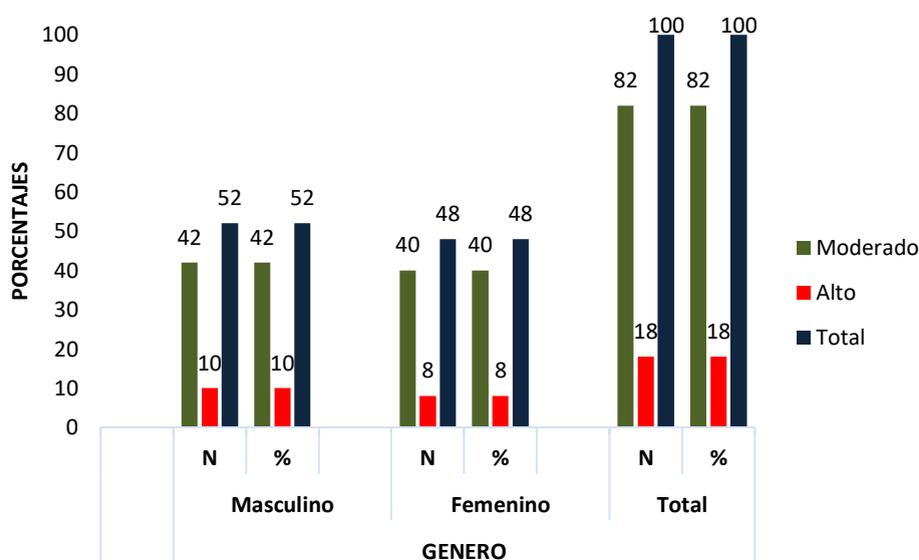


Figura 4. Nivel de Estrés Académico en los estudiantes de 5to de secundaria

Interpretación: De acuerdo con los resultados obtenidos se determinó que el 42% de los estudiantes varones y el 40% de mujeres presentan estrés académico en un nivel moderado, mientras que el 10% de varones y 8% de mujeres presenta un estrés académico en un nivel alto.

Tabla 4.

Resultados del Estrés Académico, según la dimensión estresores en los estudiantes de 5to de secundaria

Estresores	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	15	15
Moderado	50	50
Alto	35	35
Total	100	100

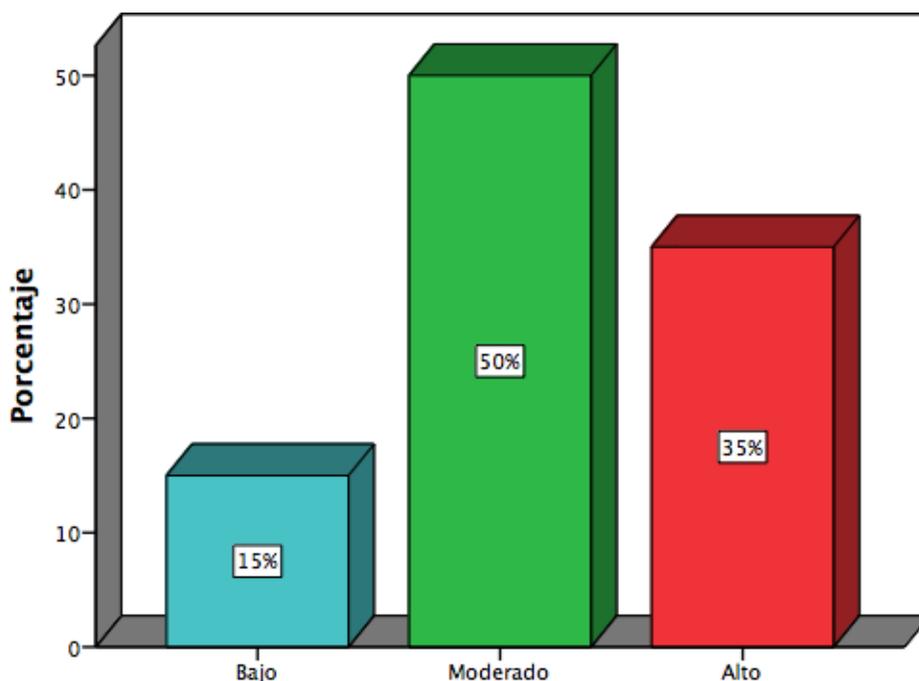


Figura 5. Resultados del Estrés Académico, según la dimensión estresores en los estudiantes de 5to de secundaria

Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos en la dimensión estresores se determinó que los estudiantes lo presentan en 50% a nivel moderado, el 35% a nivel alto, mientras que el 15% lo presenta un nivel bajo.

Tabla 5.

Resultados del Estrés Académico, según la dimensión respuesta al estrés en los estudiantes de 5to de secundaria

Respuesta al estrés	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	25	25
Moderado	50	50
Alto	25	25
Total	100	100

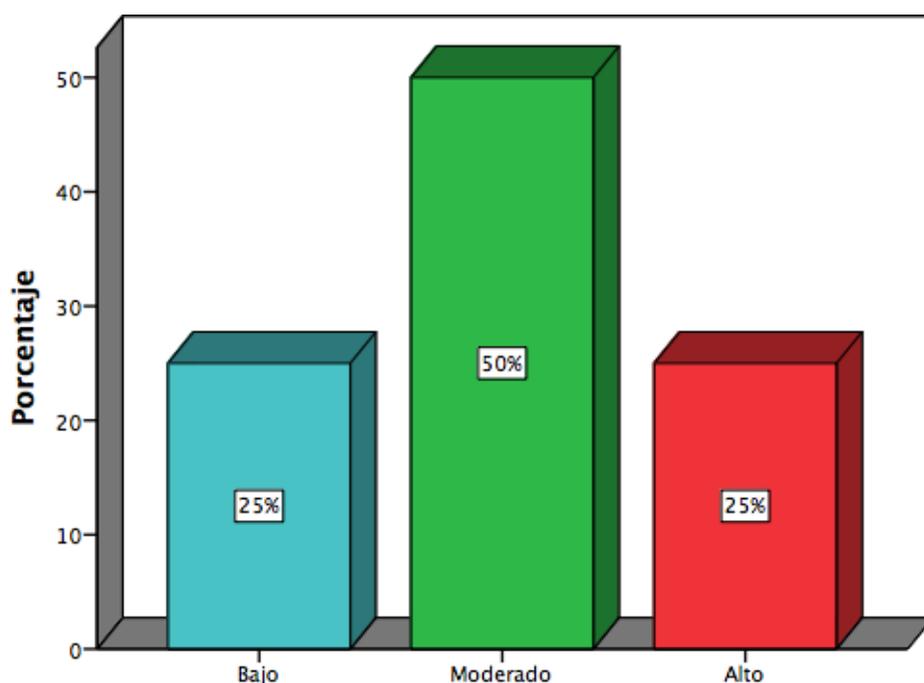


Figura 6. Resultados del Estrés Académico, según la dimensión respuesta al estrés en los estudiantes de 5to de secundaria

Interpretación: De acuerdo con los resultados obtenidos en la dimensión respuesta al estrés se determinó que los estudiantes responden en 50% a un nivel moderado, el 25% a nivel alto y el otro 25% en un nivel bajo.

Tabla 6.

Resultados del Estrés Académico, según la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes de 5to de secundaria

Afrontamiento al estrés	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	32	32
Moderado	48	48
Alto	20	20
Total	100	100

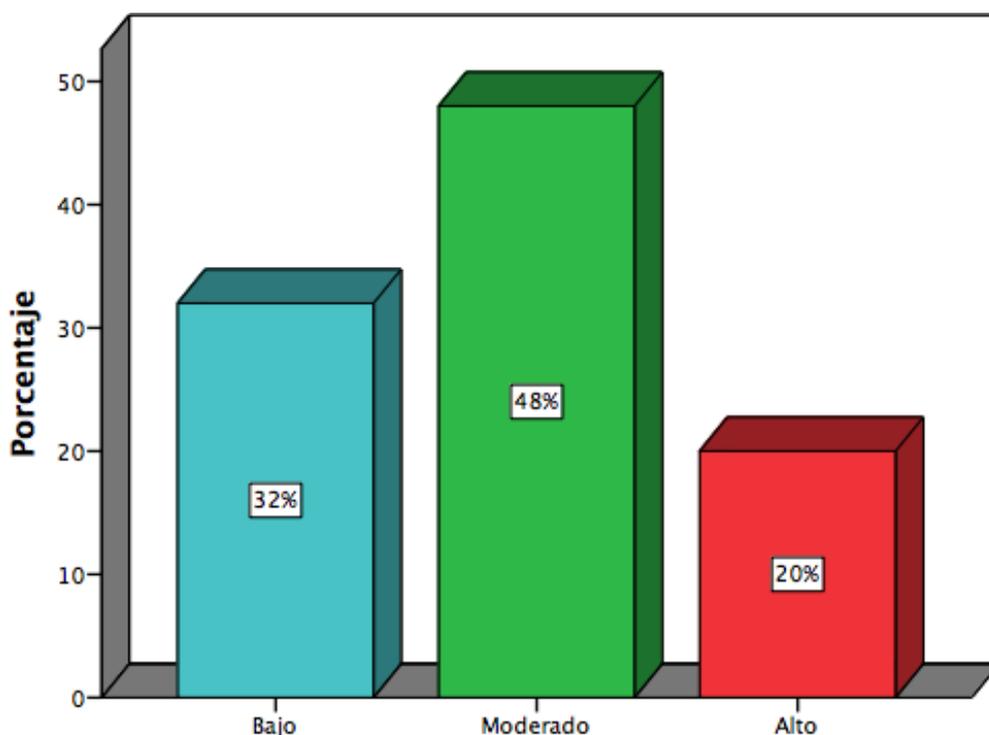


Figura 7. Resultados del Estrés Académico, según la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes de 5to año de secundaria

Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos en la dimensión estrategias de afrontamiento se determinó que los estudiantes lo desarrollan en 48% a un nivel moderado, el 32% a nivel bajo y el 20% en un nivel alto.

Tabla 7.

Resultados de la Personalidad en los estudiantes de 5to de secundaria

Nivel	Extraversión	Neuroticismo	Psicoticismo	Sinceridad
Bajo	18%	28%	16%	13%
Promedio	47%	23%	39%	46%
Alto	35%	51%	45%	41%
Total	100%	100%	100%	100%

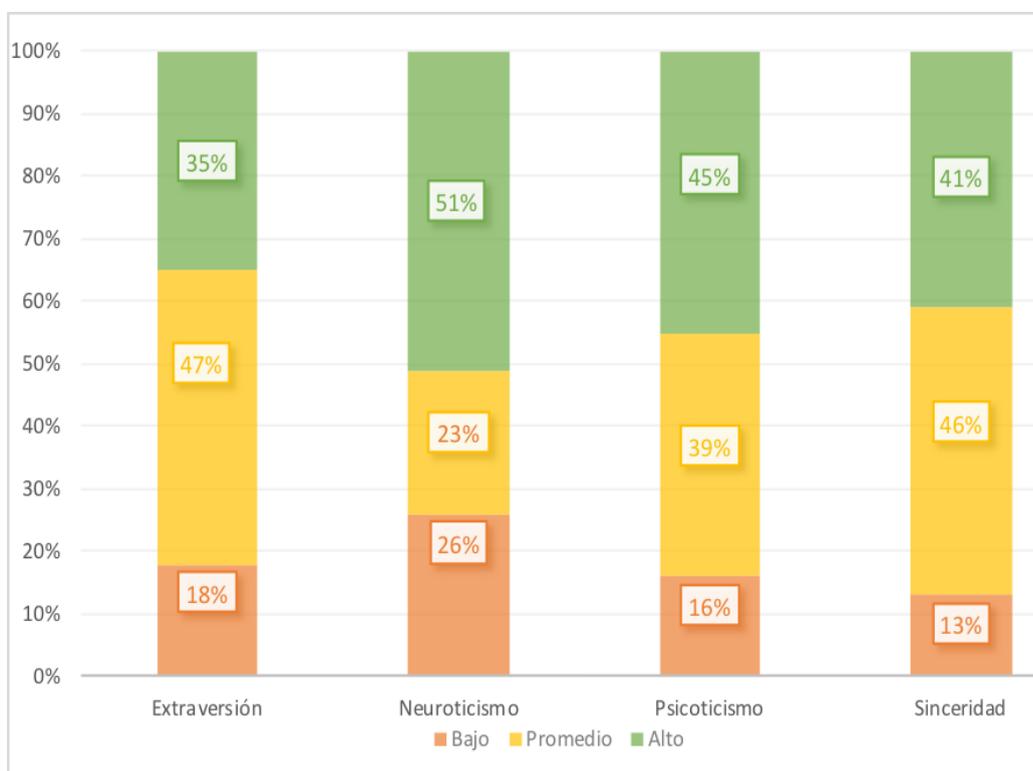


Figura 8. Resultado de la personalidad en los estudiantes de 5to año de secundaria

Interpretación: Los resultados obtenidos en la investigación determinan que el nivel más relevante presentado por los estudiantes es el alto, con mayor predominancia en la dimensión Neuroticismo con el 51%, mientras que en menor proporción se encuentra la dimensión Psicoticismo igual al 16% en el nivel bajo. Cabe señalar que Escala Sinceridad no mide un rasgo de personalidad.

Tabla 8.

Resultados de la Personalidad de los estudiantes, según la dimensión Extraversión

Extraversión	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	18	18
Promedio	47	47
Alto	35	35
Total	100	100

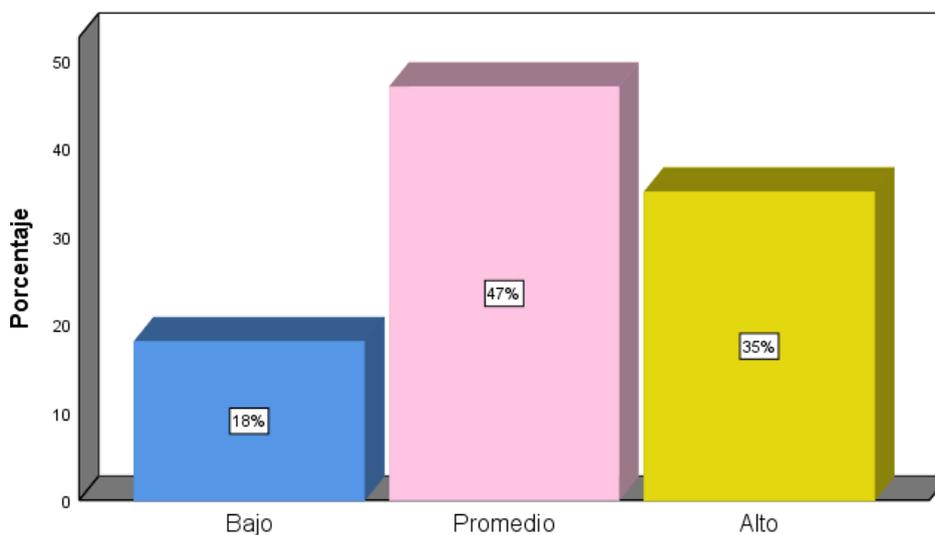


Figura 9. Resultados de la Personalidad, según la dimensión Extraversión en los estudiantes del 5to año de secundaria

Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos en la dimensión Extraversión se determinó que los estudiantes lo presentan en mayor proporción en 47% a nivel promedio, el 35% a nivel alto, mientras que el 18% lo presenta a un nivel bajo.

Tabla 9.

Resultados de la Personalidad de los estudiantes, según la dimensión Neuroticismo

Neuroticismo	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	26	26
Promedio	23	23
Alto	51	51
Total	100	100

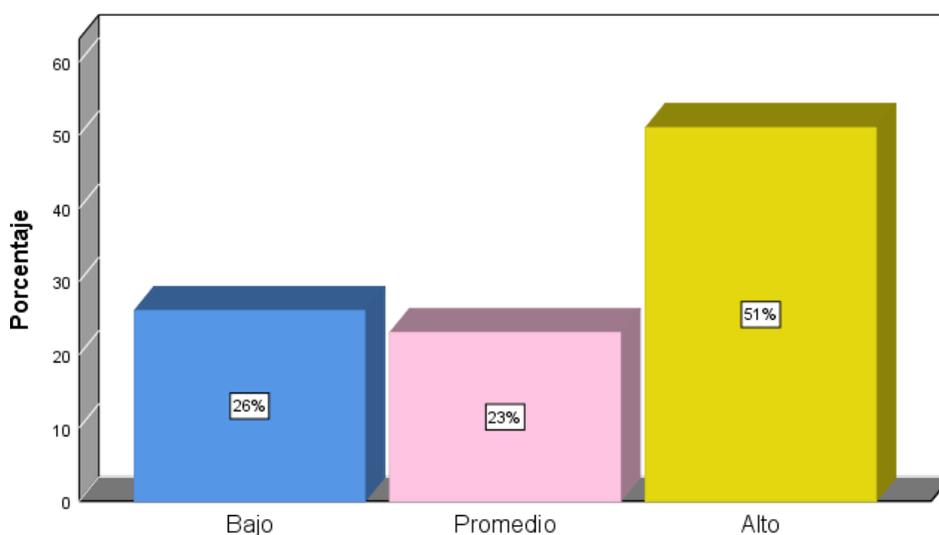


Figura 10. Resultados de la Personalidad, según la dimensión Neuroticismo en los estudiantes del 5to año de secundaria

Interpretación: De acuerdo con los resultados obtenidos en la dimensión Neuroticismo se determinó que los estudiantes muestran un 51% un nivel alto, el 23% un nivel promedio y el otro 26% en un nivel bajo.

Tabla 10.

Resultados de la Personalidad de los estudiantes, según la dimensión Psicoticismo

Psicoticismo	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	16	16
Promedio	39	39
Alto	45	45
Total	100	100

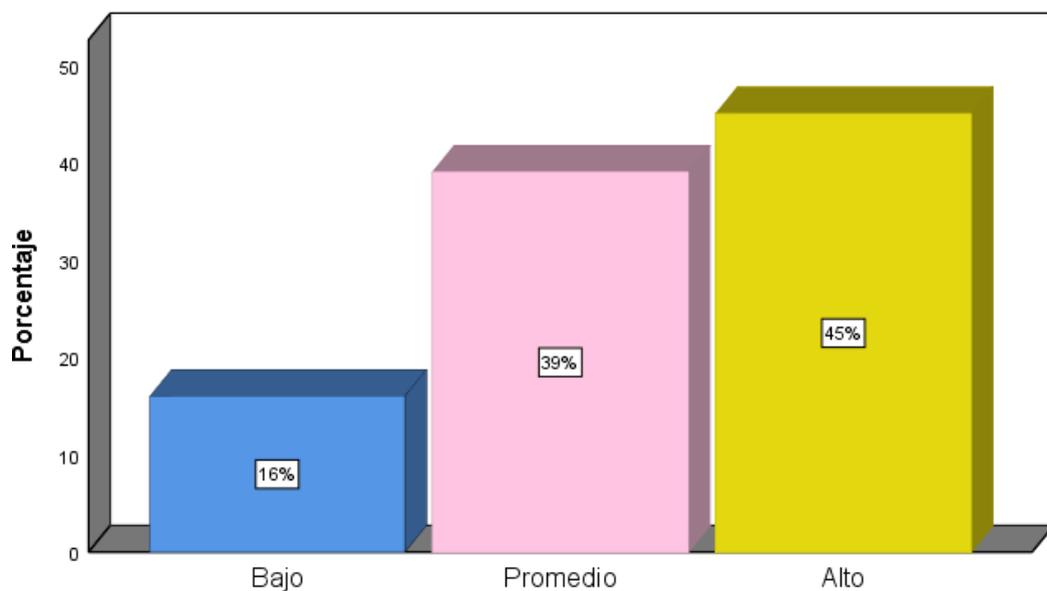


Figura 11. Resultados de la Personalidad, según la dimensión Psicoticismo en los estudiantes del 5to año de secundaria

Interpretación: De acuerdo con los resultados obtenidos en la dimensión Psicoticismo se determinó que los estudiantes lo presentan en 45% a un nivel alto, el 39% a nivel promedio y el 16% a un nivel bajo

Tabla 11.

Resultados de la Personalidad de los estudiantes, según la dimensión Sinceridad

Sinceridad	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	13	13
Promedio	46	46
Alto	41	41
Total	100	100

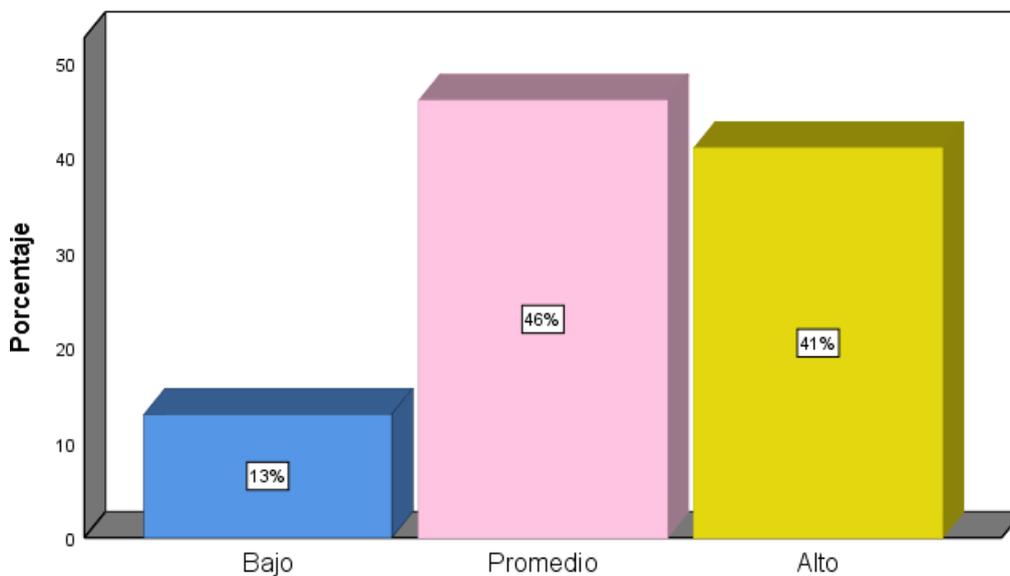


Figura 12. Resultados de la Personalidad, según la dimensión Sinceridad

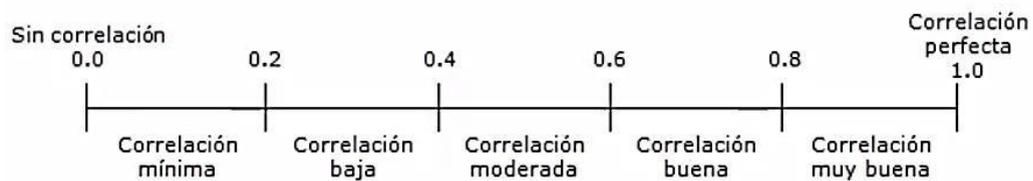
Interpretación: De acuerdo con los resultados obtenidos en la dimensión Sinceridad se determinó que los estudiantes muestran un 46% a nivel promedio, el 41% a nivel alto y en menor proporción 13% a un nivel bajo. Cabe señalar que la Escala de Sinceridad no mide un rasgo de personalidad.

4.2. Contrastación de hipótesis

4.2.1. Regla de interpretación

Utilizaremos la siguiente regla de interpretación de Rho de Spearman para establecer el nivel de correlación. Además, si el valor $p \geq 0.05$, se acepta hipótesis nula. Si valor $p < 0.05$, se acepta la hipótesis alterna.

4.2.2. Constaste de hipótesis



a. Planteo de hipótesis general

HA: Existe relación significativa entre Estrés Académico y Personalidad en estudiantes de Quinto de secundaria de una Institución Educativa Estatal de la Provincia Constitucional del Callao.

HO: No existe relación significativa entre Estrés Académico y Personalidad en estudiantes de Quinto de secundaria de una Institución Educativa Estatal de la Provincia Constitucional del Callao

Tabla 11.

Relación entre el estrés académico y la personalidad

	CORRELACIÓN	ESTRÉS ACADÉMICO	PERSO NALIDAD
		Coficiente de correlación	1,000 ,740
Rho de Spearman	ESTRÉS ACADÉMICO	Sig. (bilateral)	. ,000
	PERSONALIDAD	Coficiente de correlación	,740 1,000
		Sig. (bilateral)	,000 .

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 . (bilateral)

INTERPRETACIÓN: El coeficiente de correlación de Rho de Spearman es de 0,740 y el valor de $p= 0,000$. ($0,000 < 0.05$). Por tanto, se establece un nivel de relación significativamente buena entre las variables estrés académico y personalidad, aceptándose la hipótesis alterna y rechazando la hipótesis nula.

b. Planteo de hipótesis específicas Hipótesis específica 1

Ha1: Existe relación significativa entre los estresores y la personalidad de los estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa Estatal de la Provincia Constitucional del Callao.

Ho1: No existe relación significativa entre los estresores y la personalidad de los estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa Estatal de la Provincia Constitucional del Callao.

Tabla 12.

Relación entre los estresores y la personalidad

CORRELACIÓN		ESTRESORES ACADÉMICOS	PERS ONALI DAD
Rho de Spearman	ESTRESORES	Coeficiente de 1.000	.693**
		correlación	
		Sig. (bilateral)	.000
	PERSONALIDAD	Coeficiente de .693**	1.000
	correlación		
		Sig. (bilateral)	.000

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

INTERPRETACIÓN: El coeficiente de correlación de Rho de Spearman es de 0,693 y el valor de $p= 0,000$. ($0,000 < 0.05$). Por tanto, se establece un nivel de relación significativamente buena entre la dimensión estresores y la variable personalidad, aceptándose la hipótesis alterna y rechazando la hipótesis nula.

Hipótesis específica 2

Ha2: Existe relación significativa entre respuesta al estrés y la personalidad de los estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa Estatal de la Provincia Constitucional del Callao.

Ho2: No existe relación significativa entre respuesta al estrés y la personalidad de los estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa Estatal de la Provincia Constitucional del Callao.

Tabla 13.

Relación respuesta al estrés y la personalidad

CORRELACIÓN		RESPUESTAS AL ESTRÉS	PERSO AD
	Coeficiente de correlación	de 1.000	.676**
Rho de Spearman	Sig. (bilateral)	.	.000
	Coeficiente de correlación	de .676**	1.000
	Sig. (bilateral)	.000	.

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

INTERPRETACIÓN: El coeficiente de correlación de Rho de Spearman es de 0,676 y el valor de $p= 0,000$. ($0,000 < 0.05$). Por tanto, se establece un nivel de relación significativamente buena entre la dimensión respuesta al estrés y la variable personalidad, aceptándose la hipótesis alterna y rechazando la hipótesis nula.

Hipótesis específica 3

Ha3: Existe relación significativa entre afrontamiento al estrés y la personalidad de los estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa Estatal de la Provincia Constitucional del Callao.

Ho3: No existe relación significativa entre afrontamiento al estrés y la personalidad de los estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa Estatal de la Provincia Constitucional del Callao.

Tabla 14.

Relación entre afrontamiento al estrés y la personalidad

CORRELACIÓN		AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS	PERSO LIDAD
Rho de Spearman	Coeficiente	1.000	.636**
	AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS	d	
	e correlación		
	Sig. (bilateral)	.	.000
PERSONALIDAD	Coeficiente	de .636**	1.000
	correlación		
	Sig. (bilateral)	.000	.

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

INTERPRETACIÓN: El coeficiente de correlación de Rho de Spearman es de 0,636 y el valor de $p= 0,000$. ($0,000 < 0.05$). Por tanto, se establece un nivel de relación significativamente buena entre la dimensión afrontamiento al estrés y la variable personalidad, aceptándose la hipótesis alterna y rechazando la hipótesis nula.

4.3.- Análisis y Discusión de los resultados

En referencia a la hipótesis general, existe una relación significativa entre el estrés académico y la personalidad de los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa estatal de la Provincia Constitucional del Callao, debido a que el problema del estrés académico en sus diferentes manifestaciones afecta directamente sobre la personalidad de los estudiantes. Estos resultados concuerdan con los encontrados por Huarancca (2021) quien analizó el *Personalidad y Estrés Académico en Estudiantes de Segundo de Secundaria de una Institución Educativa de Cusco*. La muestra estuvo conformada por 200 estudiantes de segundo de secundaria. Se utilizaron los cuestionarios de Inventario de personalidad EYSENCK para niños forma A e Inventario de Estrés Académico SISCO. Los resultados muestran que la personalidad guarda relación moderada a alta con el estrés académico de los estudiantes de un centro educativo de la ciudad del Cusco, 2021, mediante la Rho de Spearman de $r=.466^{**}$ significativo al $p<0.01$.

Con respecto a la hipótesis N° 1: Existe relación significativa entre la dimensión estresores y la personalidad de los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa estatal de la Provincia Constitucional del Callao, debido a que los estímulos o factores que generan el estrés académico están en cierto modo condicionadas por los rasgos de la personalidad de los estudiantes.

Con respecto a la hipótesis N° 2: Existe relación significativa entre la dimensión respuesta al estrés y la personalidad de los estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa Estatal de la Provincia Constitucional del Callao, dado que las reacciones fisiológicas derivados de los cuadros de estrés que sufren los estudiantes afecta a la estabilidad de su personalidad.

Con respecto a la hipótesis N° 3: Existe relación significativa entre afrontamiento al estrés y la personalidad de los estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa Estatal de la Provincia Constitucional del Callao, esto se debe a que la forma de enfrentar las exigencias académicas depende en gran medida del tipo de personalidad que posean los estudiantes.

Estos resultados específicos concuerdan con los hallados por Benavente, Paucar y Llerena (2010) analizaron el *nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de Enfermería*. Cuyos resultados muestran mayor nivel de estrés en el primer año, seguido de segundo, tercero y cuarto año; el nivel de estrés se encontró severo 29.91% y las estrategias más utilizadas orientadas al problema fueron: "planificación" y "afrontamiento activo"; orientadas a la emoción: "reinterpretación positiva y crecimiento" y "negación" y orientadas a la percepción: "desentendimiento mental" y "enfocar y liberar emociones".

CAPÍTULO V

Conclusiones y recomendaciones

5.1. Conclusiones

1. Existe una relación significativa entre el estrés académico y la personalidad de los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa estatal de la Provincia Constitucional del Callao, debido a que el problema del estrés académico en sus diferentes manifestaciones afecta directamente sobre la personalidad de los estudiantes.
2. Existe relación significativa entre la dimensión estresores y la personalidad de los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa estatal de la Provincia Constitucional del Callao, debido a que los estímulos o factores que generan el estrés académico están en cierto modo condicionadas por los rasgos de la personalidad de los estudiantes.
3. Existe relación significativa entre la dimensión respuesta al estrés y la personalidad de los estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa Estatal de la Provincia Constitucional del Callao, dado que las reacciones fisiológicas derivados de los cuadros de estrés que sufren los estudiantes afecta a la estabilidad de su personalidad.
4. Existe relación significativa entre afrontamiento al estrés y la personalidad de los estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa Estatal de la Provincia Constitucional del Callao, esto se debe a que la forma de enfrentar las exigencias académicas depende en gran medida del tipo de personalidad que

posean los estudiantes.

5.2 Recomendaciones

En base a las conclusiones establecidas se proponen las siguientes recomendaciones en aras de beneficiar a los estudiantes.

1. Los directivos de la institución educativa pública deben realizar las coordinaciones con el departamento de tutoría y especialistas de psicología para llevar a cabo talleres de técnicas de manejo del estrés académico y talleres de fortalecimiento de la personalidad, en favor de todos los estudiantes.
2. Los tutores de aula a partir de la identificación de los principales agentes estresores que afecta a los estudiantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje, deben articular la intervención terapéutica con el establecimiento de salud para mejorar la desregulación emocional y potenciar las habilidades de afronte de aquellas exigencias que les provoca el estrés académico.
3. Los estudiantes deben controlar y manejar asertivamente sus emociones, para que las demandas y exigencias académicas sean asumidas como un reto, en favor de mantener el bienestar de su personalidad.
4. Los tutores y padres de familia considerar reforzar las estrategias de afrontamiento al estrés que muestren los estudiantes, de forma que estos afiancen su confianza y consoliden sus capacidades para enfrentar cualquier tipo de exigencia académica.
5. Mejorar la metodología en el desarrollo de las sesiones de clase, para evitar la deserción, mediante el acompañamiento personalizado y participación del servicio de psicología de la Institución Educativa.

6. Desarrollar conversatorios para el adecuado uso y gestión del tiempo en cuanto a las sesiones de clase, asignaciones y tareas, como también, abordar el tema de la procrastinación, para disminuir el índice de tensión y potenciar las estrategias de afrontamiento.
7. Incluir talleres relacionados a proyecto de vida y realidad situacional, que favorezca el pensamiento crítico y una adecuada toma de decisiones ante el impacto de los determinantes sociales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andrés-Pueyo, A. (1995). Personalitat i diferències individuals. En A. Andrés-Pueyo, J.M. Tous y A. Fierro (Eds.). *Psicología de la personalitat*. Barcelona: UOC
- Arribas, J. (2013). Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de Enfermería. *Revista de Educación*, 1(360) ,533 -556.
- Barlow, J. (2001). *Gestión del estrés*. Barcelona, España: Gestión 2000.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3) ,110-129.
- Barraza, Arturo. (2006). Estrés académico: un modelo conceptual para la estructura del estrés académico. *Revista. PsicologiaCientifica.com*, revisado 23 de septiembre de 2012: <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual/>
- Benavente, S.; Paucar, G. y Llerena, G. (2010). Nivel de estrategias de afrontamientos en estudiantes de la facultad de Enfermería. *Revista Redalyc*, 9(2) , 1 -18.
- Bonilla, Z.; Delgado, K. y León, D. (2014). Nivel de Estrés Académico en estudiantes de Odontología de una universidad del distrito de Chiclayo. (Tesis inédita de Licenciatura). Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo, Perú.
- Buendía, J. (Coord.) (1993). *Estrés y psicopatología*. Madrid, España: Pirámide.
- Caballo, V., y Simón, M. A. (2000). Acontecimientos estresantes vitales y trastornos psicopatológicos. En L. A. Oblitas, y E. Becoña (Coords.), *Psicología de la salud* (pp. 111 -157). México: Plaza y Valdés.

- Cannon, W. B., y De la Paz, D. (1911). Emotional stimulation of adrenal secretion. *American Journal of Physiology*, 28, 64 - 70.
- Cruz, C. & Vargas, L. (2001). *Estrés; Entenderlo es Manejarlo*. México D.F., México: Alfaomega.
- Cuero, M. (2001). Niveles de estrés de estudiantes que trabajan y no trabajan en Lima. Tesis para optar el grado académico de Licenciatura en Psicología. Lima, Perú: Universidad San Martín de Porres.
- Cloninger, S. (2003). Teorías de la Personalidad. México D.F., Pearson Educación, 3, 27 -28.
- Chiyong, T. y Villacampa, S. (2015). Estrés y desempeño académico en estudiantes de Odontología. Departamento Académico de Estomatología Preventiva y Social de la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 18(1), 23-27.
- DeCarvalho, R. J. (1990b). The growth hypothesis and self - actualization: An existential alternative. *Humanistic Psychologist*, 18, 252–258.
- DeCarvalho, R. J. (1990c). A history of the “third force” in psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 30(4), 22 –44.
- DeCarvalho, R. J. (1990d). Who coined the term “humanistic psychology”? *Humanistic Psychologist*, 18, 350 –351.
- Eysenck, H. J., Eysenck, S. B. G., y Barrett, P. (1985). A revised version of the psychoticism scale. *Personality and Individual Differences*.
- Eysenck y Eysenck (1987). *Modelo Psicobiológico de Personalidad de Eysenck*
- Feist Jeist & Feist (2007) *Teorías de la Personalidad*. Gregory Mc. Graw-Hill, México.

- Fernández, E. y Abascal, M. (2003). Emoción y motivación: La adaptación humana. Recuperado de <https://scholar.google.es/citations>.
- Florenzano, R. (1998). El adolescente y sus conductas de riesgo. Santiago, Chile: Ediciones Universidad Católica de Chile.
- Fortich, N. (2013). Prevalencia del estrés académico, factores asociados y niveles de presión arterial en estudiantes de pregrado de odontología de la corporación universitaria Rafael Núñez de Cartagena. (Tesis inédita de Maestría). Corporación universitaria Rafael Núñez de Cartagena, Cartagena, Colombia.
- García Muñoz, F. J. (2004) El estrés académico: problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial. Huelva, España: Servicio de publicaciones de la Universidad de Huelva.
- García, R.; Pérez, F.; Pérez, J. y Natividad, L. (2011). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2),143-154
- Halgin, R. y Whitbourne, S. (2009). *Psicología de la anormalidad. Perspectivas clínicas en los trastornos psicológicos (5a ed.)*. México: McGraw Hill.
- Hernández, B. (2011). Influencia del estrés sobre el Rendimiento Académico en los alumnos del colegio de Bachilleres de la comunidad de Angahuan. (Tesis inédita de Licenciatura). Universidad Don Vasco, Michoacán, México.
- Huarancca, E. (2021). *Personalidad y Estrés Académico en Estudiantes de Segundo de Secundaria de una Institución Educativa de Cusco, 2021*

- Karademas, E.C. y Kalatzi-Azizi, A. (2004). The stress process, self-efficacy expectations and psychological health. *Personality and Individual Differences*, 37, 1033 -1043.
- Labrador, C. (2012). Estrés Académico en estudiantes de la facultad de Farmacia y Bioanálisis. (Tesis inédita de doctorado). Universidad de los Andes, Mérida, Venezuela.
- Lazarus, R.S. (1990). Stress, coping and illness. En H.S. Friedman (Ed.), *Personality and disease*. Nueva York: John Wiley and Sons.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1, 147-169.
- Martín, I. (2007). Estrés Académico en estudiantes universitarios. *Colegio oficial de Psicología de Andalucía Occidental y Universidad de Sevilla*, 25(1), 87-99.
- Martin, M.; Trujillo, F. y Moreno, N. (2013). Estudio y evaluación del estrés académico en estudiantes de Grado de Ingenierías Industriales en la Universidad de Málaga. *Revista Educativa Hekademos*, 6(1), 55-63.
- Maslow, A. H. (1968b). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). New York: Van Nostrand.
- Mason, J.W. (1971). A re-evaluation of concept of non-specificity in stress theory. *Journal of Psychiatric Research*, 8, 323 -333.
- Melgosa, J. (1994). *¡Sin estrés!* Madrid, España: Safeliz.
- Mendiola, J. (2010). El manejo del Estrés Académico en estudiantes universitarios: una propuesta de intervención. (Tesis inédita de Licenciatura). Unam, Chimalhuacán, México.

- Merino, C. (2007). Un estudio exploratorio sobre el estrés en adolescentes y niños. Recuperado el 17 de setiembre del 2007, sitio web: <http://www.universia.edu.pe/noticias/principales/destacada.php?id=61290>
- Merino, M (2001). Niveles de ansiedad en un grupo de estudiantes universitarios que llevan una misma asignatura por primera segunda y tercera vez, procedentes de Colegios Nacionales y Particulares. Tesis para optar el grado académico de Licenciatura en Psicología. Lima, Perú: Universidad San Martín de Porres.
- Millon, T.; Davis, R. (2006). Trastornos de la personalidad en la vida moderna. Barcelona: Masson
- Moscoso, M. y Spielberger, C. (1998). Measuring the experience and control of anger in Latin America: The Spanish Multicultural State-Trait Anger Expression Inventory. *Interamerican Journal of Psychology* (submitted for publication).
- Moustakas, C. (1986). Origins of humanistic psychology. *Humanistic Psychologist*, 14, 122–123
- Muñoz, J. (2003). Estrés Académico en estudiantes que cursan el primer año del ámbito universitario. (Tesis inédita de Licenciatura). Universidad Científica del Perú, Lima, Perú.
- Nieto, L. y Jesús, M. (2006). Técnicas, hábitos y consejos para mejorar tu rendimiento académico. Recuperado de <http://metodoparaestudiar.blogspot.pe/>.
- Olivet, S. (2010). Estrés Académico en Estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad Abierta Interamericana, Rosario, Argentina.

- Orlandini, A. (1996). El estrés: qué es y cómo evitarlo. Buenos Aires, Argentina: Fondo de Cultura Económica.
- Peiró, J. (2005). Desencadenantes del estrés laboral. Madrid: Pirámide
- Pereyra, M. (2010). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Revista Educación, 33(2) ,171-190.
- Piña, J. A. (2009a). Los pecados originales en la propuesta transaccional sobre estrés y afrontamiento de Lazarus, y Folkman. Enseñanza e Investigación en Psicología, 14, 193 - 209.
- Real Academia Española. (1985). Diccionario de la lengua española (22.aed.). Madrid, España: Autor.
- Reina, L. (2004). Relación de los Hábitos de Estudio y Autoestima con el rendimiento académico de los estudiantes de la Unamba. Revista electrónica de Psicología Iztacala, 3(1) ,1 - 10.
- Rojas, G.; Chang, S. y Delgado, L. (2015). Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de Medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas. Revista Dialnet, 151(4) ,443-449.
- Román, C.; Ortiz, F. y Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de medicina. Revista Iberoamericana de Educación, 46(7) ,1 -8
- Sabatinelli, L. (2011). Estrés y Emoción en egresantes universitarios. (Tesis de licenciatura). Universidad Abierta Interamericana, Rosario, Argentina

- Salas, J. (2005). Relación entre los Hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes del primer año de la facultad de estomatología de la UPCH. (Tesis de Licenciatura). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú.
- Seelbach, G. (2013). Teorías de la personalidad. México: Red Tercer Milenio.
- Seyle, H. (1956). The stress of life. New York: McGraw-Hill.
- Seyle, H. (1976). Stress in health and disease. Reading, MA: Butterworths.
- Sierra, J.; Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: Tres conceptos a diferenciar. Revista Redalyc, 3(1), 10 - 59.
- Tolentino, S. (2009). Perfil de Estrés Académico en alumnos de Licenciatura en Psicología, de la universidad Autónoma de Hidalgo en la escuela superior de Actopan. (Tesis de licenciatura). Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Hidalgo, México.
- Unife (2000). Niveles de ansiedad y estrés en adolescentes de 15 a 17 años. Lima, Perú: Libro amigo.

ANEXOS

Anexo 1

EPQ-R

Nombre:.....Edad:.....

Sexo:..... Lugar de Procedencia:.....

Aquí tiene algunas preguntas sobre el modo como usted se comporta siente y actúa. Después de cada pregunta conteste con un "SI" o con un "NO" marcando con una aspa o cruz según sea el caso. Ahora comience. Trabaje rápidamente y recuerde contestar todas las preguntas. No hay contestaciones "correctas" ni "incorrectas"

Ítems	Si	No
1. ¿Se detiene a pensar las cosas antes de hacerlas?		
2. ¿Su estado de ánimo sufre altibajos con frecuencia?		
3. ¿Es una persona conversadora?		
4. ¿Se siente a veces desdichado sin motivo?		
5. ¿Alguna vez ha querido llevarse más de lo que le correspondía en una compra?		
6. Es usted una persona más bien animada o vital?		
7. Si usted asegura que hará una cosa, ¿siempre mantiene su promesa sin importar le las molestias que ello le pueda ocasionar?		
8. ¿Es una persona irritable?		
9. ¿Le tiene sin cuidado lo que piensan los demás?		
10. ¿Alguna vez ha culpado a alguien por algo que había hecho usted?		
11. ¿Son todos sus hábitos buenos y deseables?		
12. ¿tiende a mantenerse apastado de las situaciones sociales?		
13. A menudo, ¿se siente cansado de la vida?		
14. ¿Ha tomado alguna vez alguna cosa (aunque no fuese más que un alfiler o un botón) que perteneciese a otra persona?		
15. Para usted, ¿Los límites entre lo que está bien y lo que está mal son menos claros que para la mayoría de la gente?		
16. ¿Le gusta salir a menudo?		
17. ¿Es mejor actuar como uno desea que seguir las normas sociales?		
18. ¿Tiene a menudo sentimientos de culpabilidad?		
19. ¿Diría de sí mismo que es una persona nerviosa?		

20. ¿Es usted una persona que sufre constantemente?		
21. ¿Alguna vez ha roto o perdido algo que perteneciese a otra persona?		
22. ¿Generalmente toma la iniciativa al hacer nuevas amistades?		
23. ¿Los deseos personales están por encima de las normas?		
24. ¿Diría de sí mismo que es una persona tensa o muy nerviosa?		
25. Por lo general, ¿suele estar callado/a cuando está con otras personas?		
26. ¿cree que el matrimonio este “pasado de moda” y debería anularse?		
27. ¿Puede animar fácilmente una fiesta aburrida?		
28. ¿Le gusta contar chistes e historias divertidas a sus amigos?		
29. ¿La mayoría de las cosas le son indiferentes?		
30. ¿De niño, fue alguna ve atrevida con sus padres?		
31. ¿Le gusta mezclarse con la gente?		
32. ¿Se siente a menudo apático/a y cansado/a sin motivo?		
33. ¿Ha hecho alguna vez trampas en algún juego?		
34. ¿A menudo toma decisiones sin ponerse a reflexionar?		
35. ¿A menudo siente que la vida es muy monótona?		
36. ¿Alguna vez se ha aprovechado de alguien para beneficio Propio?		
37. ¿Cree que la gente pierde el tiempo al proteger su futuro con ahorros y seguros?		
38. ¿No pagaría impuestos si estuviera segura de que nunca sería descubierto?		
39. ¿Puede organizar y conducir una fiesta?		
40. ¿Generalmente, reflexiona antes de actuar?		
41. ¿Sufre de los nervios?		
42. ¿A menudo se siente solo?		
43. ¿Hace siempre lo que dice?		
44. ¿Es mejor seguir las normas de la sociedad que hacer lo que uno desea?		
45. ¿Alguna vez ha llegado tarde a una cita o trabajo?		
46. ¿Le gusta más estar rodeado de gente que permanecer solo?		
47. ¿La gente piensa que usted es una persona animada?		
48. ¿Cree que adquirir un seguro (de salud, de vida, de auto, etc.) es una buena		

idea?		
49. ¿Realiza muchas actividades de tiempo libre?		
50. ¿Daría dinero para fines caritativos?		
51. ¿le afectaría mucho ver sufrir un niño o a un animal?		
52. ¿se preocupa a menudo por cosas que no debería haber dicho o hecho?		
53. ¿Habitualmente es capaz de liberarse y disfrutar en una fiesta animada?		
54. ¿Se siente fácilmente herido en sus sentimientos?		

55. ¿Disfruta hiriendo a las personas que ama?		
56. ¿Habla a veces de cosas de las que no sabe nada?		
57. ¿Prefiere leer a conocer gente?		
58. ¿Tiene muchos amigos?		
59. ¿Se ha enfrentado constantemente a sus padres?		
60. ¿Cuándo era niño, hacía en seguida las cosas que le pedían sin renegar?		
61. ¿Se ha opuesto frecuentemente a los deseos de sus padres?		
62. ¿Se inquieta por cosas terribles que podrían suceder?		
63. ¿Es usted más indulgente (con capacidad de comprensión, entendimiento) que la mayoría de las personas acerca del bien y del mal?		
64. ¿Se siente intranquilo por su salud?		
65. ¿Alguna vez ha dicho algo malo o desagradable acerca de otra persona?		
66. ¿Le gusta cooperar con los demás?		
67. ¿Se preocupa si sabe que hay errores en su trabajo?		
68. ¿Se lava siempre las manos antes de comer?		
69. ¿Casi siempre tiene una respuesta a punto en el momento cuando hablas?		
70. ¿Le gusta hacer cosas en las que tiene actuar rápidamente?		
71. ¿Es (o era) su madre una buena persona?		
72. ¿Le preocupa mucho su aspecto?		
73. ¿Alguna vez ha deseado morir?		
74. ¿Trata de no ser grosero con la gente?		
75. ¿Después de una experiencia embarazosa (vergonzosa), se siente preocupado (a) durante mucho tiempo?		
76. ¿Se siente fácilmente herido cuando la gente encuentra defectos en usted o en su trabajo?		
77. ¿Frecuentemente improvisas decisiones en función de la situación?		
78. ¿Se siente a veces desbordante de energía y otros muy decaídos?		
79. ¿A veces deja para mañana lo que debería hacer hoy?		
80. ¿La gente le cuenta muchas mentiras?		
81. ¿Se afecta fácilmente por cualquier cosa?		
82. ¿Cuándo ha cometido una equivocación, ¿está siempre dispuesto a admitirlo?		
83. Cuando tiene mal humor., ¿le cuesta controlarse?		

EPQ-R

NOMBRE:

EDAD:

SEXO:

CENTRO DE LABORES:

	S	N		S	N		S	N		S	N
1			26			51			76		
2			27			52			77		
3			28			53			78		
4			29			54			79		
5			30			55			80		
6			31			56			81		
7			32			57			82		
8			33			58			83		
9			34			59					
10			35			60					
11			36			61					
12			37			62					
13			38			63					
14			39			64					
15			40			65					
16			41			66					
17			42			67					
18			43			68					
19			44			69					
20			45			70					
21			46			71					
22			47			72					
23			48			73					
24			49			74					
25			50			75					

CEDEA

A continuación, vas a encontrar una serie de enunciados relacionados con situaciones, acontecimientos e interpretaciones que pueden provocarnos inquietud o estrés.

En la HOJA DE RESPUESTAS indica en qué medida te pone nervioso o te inquietan las situaciones descritas de acuerdo con las siguientes opciones:

1= NUNCA.

2= ALGUNAS VECES.

3= BASTANTES VECES.

4= MUCHAS VECES.

5= SIEMPRE.

CEA-E

1. Me pongo nervioso o me inquieto cuando me preguntan en clase
2. Me pongo nervioso o me inquieto si tengo que hablar en voz alta en clase
3. Me pongo nervioso o me inquieto al salir a la pizarra
4. Me pongo nervioso o me inquieto al hacer una exposición o al hablar en público durante un cierto tiempo
5. Me pongo nervioso o me inquieto al hablar de los exámenes
6. Me pongo nervioso o me inquieto cuando tengo exámenes
7. Me pongo nervioso o me inquieto mientras preparo los exámenes
8. Me pongo nervioso o me inquieto cuando se acercan las fechas de los exámenes
9. Me pongo nervioso o me inquieto si tengo que exponer en público una opinión
10. Me pongo nervioso o me inquieto cuando el profesor da la clase de una manera determinada y luego nos examina de un modo poco coherente con esa forma de dar la clase
11. Me pongo nervioso o me inquieto cuando los profesores no se ponen de acuerdo entre ellos (manifiestan claras discrepancias entre ellos en temas académicos)
12. Me pongo nervioso o me inquieto cuando no me queda claro cómo he de estudiar una materia
13. Me pongo nervioso o me inquieto cuando no tengo claro qué exigen en las distintas materias

14. Me pongo nervioso o me inquieto cuando los profesores plantean trabajos, actividades o tareas que no tienen mucho que ver entre sí (que son incongruentes)
15. Me pongo nervioso o me inquieto cuando el profesor no plantea de forma clara qué es lo que tenemos que hacer.
16. Me pongo nervioso o me inquieto cuando el profesor plantea trabajos, actividades o tareas que son contradictorias entre sí.
17. Me pongo nervioso o me inquieto cuando los distintos profesores esperan de nosotros cosas diferentes.
18. Me pongo nervioso o me inquieto cuando el profesor espera de nosotros que sepamos cosas que no nos ha enseñado.
19. Me pongo nervioso o me inquieto cuando el profesor da por hecho que tenemos conocimientos que en realidad no tenemos.
20. Me pongo nervioso o me inquieto cuando el profesor plantea exámenes claramente incongruentes con lo estudiado/enseñado.
21. Me pongo nervioso o me inquieto cuando existe una clara falta de coherencia entre los contenidos de las distintas materias.
22. Me preocupa que las asignaturas que cursamos tienen poco que ver con mis expectativas
23. Me preocupa que las asignaturas que cursamos tienen escaso interés
24. Me preocupa que lo que estoy estudiando tiene una escasa utilidad futura
25. Me preocupa que las clases a las que asisto son poco prácticas
26. Me preocupa o me inquieta no saber si mi ritmo de aprendizaje es el adecuado
27. Me pongo nervioso o me inquieto por el excesivo número de asignaturas que integran el plan de estudios de mi carrera
28. Me pongo nervioso o me inquieto porque los resultados obtenidos en los exámenes no reflejan, en absoluto, mi trabajo anterior de preparación ni el esfuerzo desarrollado
29. Me pongo nervioso o me inquieto por las demandas excesivas y variadas que se me hacen de mis conocimientos
30. Me pongo nervioso o me inquieto porque rindo claramente por debajo

31. Me pongo nervioso o me inquieto por el escaso tiempo de que dispongo para estudiar adecuadamente las distintas materias

32. Me pongo nervioso o me inquieto por el cumplimiento de los plazos o fechas determinadas de las tareas encomendadas

33. Me pongo nervioso o me inquieto por la excesiva cantidad de información que se me proporciona en clase, sin que se indique claramente lo fundamental.

34. Me pongo nervioso o me inquieto por el excesivo tiempo que debo dedicarle a la realización de las actividades académicas

35. Me pongo nervioso o me inquieto porque no creo que pueda hacer frente a las exigencias de la carrera que estudio

36. Me pongo nervioso o me inquieto porque no dispongo de tiempo para dedicarme a las materias todo lo necesario

37. Me pongo nervioso o me inquieto porque no creo que pueda lograr los objetivos propuestos

38. Me pongo nervioso o me inquieto por la excesiva carga de trabajo que debo atender

39. Me pongo nervioso o me inquieto por el excesivo número de horas de clase diarias que tengo

40. Me pongo nervioso o me inquieto por el ritmo de trabajo o estudio que se nos exige

41. Me pongo nervioso o me inquieto porque desconozco si mi progreso académico es adecuado

42. Me pongo nervioso o me inquieto porque no sé cómo hacer bien las cosas

43. Me pongo nervioso o me siento inquieto porque no sé qué hacer para que se reconozca mi esfuerzo y mi trabajo

44. Me pongo nervioso o me siento inquieto porque no tengo claro cómo conseguir que se valore mi dominio de las materias

45. Me pongo nervioso o me siento inquieto porque no tengo posibilidad alguna o muy escasa de dar mi opinión sobre la metodología de enseñanza de las materias del plan de estudios

46. Me pongo nervioso o me siento inquieto porque no sé qué hacer para que se reconozca mi valía personal

47. Me pongo nervioso o me siento inquieto porque las posibilidades de opinar sobre el procedimiento de evaluación de las asignaturas del plan de estudios son muy escasas o nulas

48. Me pongo nervioso o me siento inquieto porque no está en mi mano plantear los trabajos, tareas o actividades como me gustaría

49. Me pongo nervioso o me siento inquieto por los conflictos en las relaciones con otras personas (profesores, compañeros...)

50. Me pongo nervioso o me siento inquieto por la excesiva competitividad existente en clase

51. Me pongo nervioso o me siento inquieto por la falta de apoyo de los profesores

52. Me pongo nervioso o me siento inquieto por la falta de apoyo de los compañeros

53. Me pongo nervioso o me siento inquieto por la ausencia de un buen ambiente en clase

54. Me pongo nervioso o me siento inquieto por la existencia de favoritismos en clase

CEA-R

1. En las últimas semanas me cuesta quedarme dormido/a
2. En las últimas semanas duermo inquieto/a
3. En las últimas semanas me canso con facilidad
4. En las últimas semanas he tenido palpitaciones
5. En las últimas semanas, al finalizar la jornada escolar, me siento físicamente agotado/a
6. En las últimas semanas me siento fatigado/a cuando me levanto por la mañana y tengo que enfrentarme a otra jornada de trabajo
7. En las últimas semanas me levanto con la sensación de no haber descansado suficientemente
8. En las últimas semanas noto que tengo menos energía
9. En las últimas semanas me despierto sobresaltado/a una o más veces en la noche
10. En las últimas semanas tengo sueños que me producen inquietud
11. En las últimas semanas me muevo demasiado sin necesidad aparente
12. En las últimas semanas reacciono con hostilidad ante cualquier ataque
13. En las últimas semanas estoy irritable
14. En las últimas semanas estoy agitado/a
15. En las últimas semanas me irrita cualquier contrariedad
16. En las últimas semanas me enfado con facilidad
17. En las últimas semanas tiendo a resaltar mis fracasos y a desvalorizar mis éxitos
18. En las últimas semanas tengo pensamientos que no puedo quitarme de la cabeza
19. En las últimas semanas me he sentido menos útil y capaz
20. En las últimas semanas me siento un/a fracasado/a; pienso que no valgo para

nada

21. En las últimas semanas me noto muy acelerado/a

22. En las últimas semanas me despierto más temprano de lo habitual y no puedo volver a dormirme

CEA – A

1. Cuando me enfrento a una dificultad mientras estoy preparando los exámenes, suelo pensar en positivo
2. Cuando me enfrento a una situación difícil hablo de los problemas con otros
3. Cuando me enfrento a una situación problemática la noche antes del examen trato de pensar que estoy preparado para realizarlo bien
4. Cuando me enfrento a una situación problemática pienso objetivamente sobre la situación e intento tener mis emociones bajo control
5. Cuando me enfrento a una situación complicada, en general, procuro no darle importancia a los problemas
6. Cuando me enfrento a una situación problemática durante los exámenes procuro pensar que soy capaz de hacer las cosas bien por mí mismo
7. Cuando me enfrento a una situación problemática elaboro un plan de acción y lo sigo
8. Cuando me enfrento a una situación problemática busco consejo y solicito ayuda a otras personas
9. Cuando me enfrento a una situación problemática mientras estoy preparando los exámenes planifico detalladamente cómo estudiar el examen
10. Cuando me enfrento a una situación problemática manifiesto mis sentimientos y opiniones
11. Cuando me enfrento a una situación problemática priorizo las tareas y organizo el tiempo
12. Cuando me enfrento a una situación problemática cambio algunas cosas para obtener buenos resultados
13. Cuando me enfrento a una situación problemática hablo con alguien para saber más de la situación
14. Cuando me enfrento a una situación problemática, como en los exámenes, suelo pensar que me saldrán bien
15. Cuando me enfrento a una situación problemática organizo los recursos personales que tengo para afrontar la situación
16. Cuando me enfrento a una situación problemática mientras estoy preparando los exámenes me centro en lo que necesito para obtener los mejores resultados
17. Cuando me enfrento a una situación problemática no permito que el problema me

supere; procuro darme un plazo para solucionarlo
18. Cuando me enfrento a una situación problemática olvido los aspectos desagradables y resalto los positivos
19. Cuando me enfrento a un problema, como sentir ansiedad durante el examen, trato de verlo como algo lógico y normal de la situación
20. Cuando me enfrento a una situación problemática hablo sobre las situaciones estresantes con mi pareja, mi familia o amigos
21. Cuando me enfrento a una situación problemática expreso mis opiniones y busco apoyo
22. Cuando me enfrento a una situación difícil hago una lista de las tareas que tengo que hacer, las hago una a una y no paso a la siguiente hasta que no he finalizado la anterior
23. Cuando me enfrento a una situación problemática pido consejo a un familiar o a un amigo a quien respeto

Hojas de respuestas

CEDEA

Te presentamos una serie de enunciados donde se señalan diferentes situaciones donde se utilizan estrategias de aprendizaje

Responde en la HOJA DE RESPUESTA a las afirmaciones de acuerdo a las opciones indicadas

	Nunca	Pocas	A	Muchas	Siempre
1	0	0	0	0	0
2	0	0	0	0	0
3	0	0	0	0	0
4	0	0	0	0	0
5	0	0	0	0	0
6	0	0	0	0	0
7	0	0	0	0	0
8	0	0	0	0	0
9	0	0	0	0	0
10	0	0	0	0	0
11	0	0	0	0	0
12	0	0	0	0	0
13	0	0	0	0	0
14	0	0	0	0	0
15	0	0	0	0	0
16	0	0	0	0	0
17	0	0	0	0	0
18	0	0	0	0	0

	Nunca	Pocas	A	Muchas	Siempre
19	0	0	0	0	0
20	0	0	0	0	0
21	0	0	0	0	0
22	0	0	0	0	0
23	0	0	0	0	0
24	0	0	0	0	0
25	0	0	0	0	0
26	0	0	0	0	0
27	0	0	0	0	0
28	0	0	0	0	0
29	0	0	0	0	0
30	0	0	0	0	0
31	0	0	0	0	0
32	0	0	0	0	0
33	0	0	0	0	0
34	0	0	0	0	0
35	0	0	0	0	0
36	0	0	0	0	0

	Nunca	Pocas	A	Muchas	Siempre
37	0	0	0	0	0
38	0	0	0	0	0
39	0	0	0	0	0
40	0	0	0	0	0
41	0	0	0	0	0
42	0	0	0	0	0
43	0	0	0	0	0
44	0	0	0	0	0
45	0	0	0	0	0
46	0	0	0	0	0
47	0	0	0	0	0
48	0	0	0	0	0
49	0	0	0	0	0
50	0	0	0	0	0