

FACTORES PSICOSOCIALES ASOCIADOS A LA PERCEPCIÓN DE ESTRÉS EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE DIFERENTES FACULTADES DE DOS
UNIVERSIDADES DE BOGOTÁ

Carolina Pulido G., Juliana Rojas H., Liliana Sampedro F., Johanna Sarthou D.

Universidad de la Sabana

Tabla de Contenido

Abstract	
Resumen	
Adulto joven	5
Desarrollo intelectual y moral del joven	11
Desarrollo de la personalidad en la edad adulta temprana	14
Desarrollo psicosocial del joven	17
Rol de la familia	19
Teorías sobre el estrés	30
Manejo y control del estrés	37
Escalas utilizadas para evaluar el nivel de estrés	38
Estudios e investigaciones que involucran el estrés	42
Objetivo principal de la investigación	46
Objetivos específicos de la investigación	46
Método	
Tipo de investigación	46
Participantes	48
Instrumento	48
Procedimiento	50
Resultados	51
Discusión	68
Referencias	74
Apéndice A (Respuestas en porcentajes de las facultades de psicología items1-6)	77
Apéndice B (Respuestas en porcentajes de las facultades de derecho ítems 1-6)	78
Apéndice C (Instrumento- Instrucciones)	79

Resumen

El objetivo de la presente investigación fue identificar los factores psicosociales asociados a la percepción de estrés en estudiantes universitarios de las facultades de psicología y derecho de quinto a décimo semestre de dos universidades de Bogotá. Para este fin se tomó una muestra de manera aleatoria no proporcional constituida por 306 estudiantes de ambas universidades, en la Sabana 156 y en la Javeriana 150. Esta investigación es realizada a través de un diseño descriptivo, para lo cual se tuvieron en cuenta las siguientes variables: a.) adulto joven, b) percepción frente al estrés, c) contexto social y familiar; y d) el ambiente universitario al que pertenecen. Para la medición de los factores psicosociales se utilizó el instrumento diseñado por González y Cols (2002) y adaptado por las autoras del presente estudio (2003). Encontrándose en la prueba una consistencia interna de 0.826 lo cual indica una alta confiabilidad. Los resultados muestran que la mayoría de las respuestas, dadas por los sujetos evaluados, son homogéneas mostrando bajos niveles de ansiedad, lo cual indica que aunque existe una tendencia en el adulto joven, a utilizar el concepto de estrés indiscriminadamente, no revelan niveles significativos de esta respuesta emocional. Sin embargo las situaciones más frecuentes que ellos identifican como generadoras de ansiedad son: a) la muerte de algún familiar, b) no cumplir con las normas establecidas o discutir con sus padres y c) tener muchos trabajos de tipo académico pendientes.

Abstract

The purpose of this investigation was to identify the psychosocial factors associated to the stress perception in college students in the psychology and law careers from fifth to tenth semesters at two universities in Bogotá. A no- proportional aleatory sample was taken conformed by 306 students from both universities, Sabana university 156 and Javeriana 150. This investigation was conducted through a described design, taking in account the following variables: a) evaluated the developmental level; b) stress perception that the individual has; c) social and familiar context within they have been developed and its implications; and d) college environmental. The poll designed by González and Cols (2002) adapted by the authors (2003) was used by the psychosocial measuring. The test had an internal consistency of 0.826 which is highly confidential. The results showed that most of the answers are homogeneous with low anxiety levels that allow emphasize that although a tendency exist within young adults to use the stress concept in general, they are not affected by this emotional answer. However they identified more often the following situations like anxiety generated: a) a relative death; b) not accomplished the established rules of the discussion of parents; and c) to have many college issues pending.

Factores Psicosociales Asociados a la percepción de Estrés en Estudiantes Universitarios
de Diferentes Facultades de dos Universidades de Bogotá

Culminar una etapa no significa llegar al final de algo sino estar a las puertas de un avance progresivo que conserva las características más simples de cada escalón anterior, dando lugar a un mundo desconocido; es de esta forma como se puede describir la transición de cada una de las etapas del desarrollo que el hombre enfrenta a lo largo de su vida, y es aquí donde éste se detiene por un momento para dar paso a esta investigación la cual tiene como propósito lograr un acercamiento a los factores con los que los universitarios asocian el concepto de estrés; por esta razón, se hace necesaria una aproximación a las principales características que son rasgos específicos de dicha población.

El universitario está contemplado dentro del estadio del adulto joven, quien se deslenguva en un contexto donde se prepara para desempeñar un oficio profesional, motivo por el cual se va presentando una constante evolución de la estructura del pensamiento, se consolida más formalmente la personalidad y un rasgo importante dentro de esta etapa es la profundidad de conciencia social con la que asume gran parte de los eventos cotidianos; dejando atrás aquellos procesos que lo caracterizaban en la adolescencia. Sin embargo, no sólo el enfrentarse al contexto universitario es lo que marca este cambio, también se ve una clara influencia de factores familiares, sociales, económicos, culturales, entre otros; en donde al resolver diferentes situaciones se ve la

asociación que éste hace con el concepto de estrés y es en este punto donde converge el presente estudio.

Los adultos jóvenes son personas que en el momento de ingresar a la universidad están buscando no sólo un crecimiento profesional sino que a diferencia de las etapas anteriores lo social adquiere mayor importancia, sin dejar de lado el aspecto personal, es decir, que sus acciones están dirigidas a un fin social, siguiendo firme su deseo de cumplir sus expectativas académicas y siendo un individuo útil para la sociedad.

El hecho de ser universitario y cumplir con gran parte de las características mencionadas anteriormente, no es indicador de que todos los jóvenes cumplan con dichos criterios, sino que muchos de ellos ingresan a la universidad sin tener una convicción firme, presionados por sus familiares o por conveniencias sociales entre otros, lo cual puede traer como consecuencia deserción académica, bajo rendimiento, etc. La vida universitaria es lo que se comprende como la posibilidad de acceder a una educación superior para lograr una formación profesional, la cual tiene como fin ser puesta al servicio de la sociedad.

Uno de los planteamientos propuestos por la Universidad de la Sabana acerca de la vida universitaria, se refiere a que ésta es mucho más que la posibilidad de tener acceso a una serie de conocimientos enciclopédicos según la carrera escogida. Puesto que, además abarca varios aspectos que ante todo, buscan que los estudiantes desarrollen todas sus facultades humanas. Además el apoyo que la universidad brinda a sus universitarios, siendo estos; estudiantes, docentes y directivos, se refleja en la educación integral que tiene en cuenta las diferencias de cada persona dentro del proceso educativo, es decir, se refiere al concepto de educación de escala humana. (Arizmendi, 1992)

Por otra parte, Torres (1990), escribe sobre la importancia de investigar al estudiante no sólo dentro del aula de clases sino también examinar distintas variables, como son el estrato socioeconómico, geográfico y psíquico. En cuanto al conocimiento del alumno, Torres afirma que se deben analizar las condiciones reales en que se encuentran los estudiantes tanto al iniciar su vida universitaria como durante su desarrollo.

Partiendo de lo expuesto anteriormente, el estudiante universitario se clasifica dentro de la etapa de adulto joven, estadio comprendido entre los 18 y los 25 años, cuya característica principal es que a partir de este momento el individuo empieza a asumir diferentes roles tanto sociales como familiares haciéndose único responsable de su vida, ya que cuenta con características inherentes a él, que han trascendido, madurado y estructurado de una manera formal; esto haciendo referencia al desarrollo intelectual, psicológico y moral. De igual forma las transformaciones a nivel fisiológico superada la pubertad logran un estado de equilibrio.

Por lo anterior, esta investigación pretende enfatizar en el desarrollo de diversas áreas como son el plano físico, intelectual, moral y psicosocial y dentro de éste último se especificarán las situaciones con las que los universitarios asocian el estrés; puntualizando en las características más importantes y el modo en que éstas repercuten en el desenvolvimiento de los jóvenes universitarios.

En el desarrollo intelectual del adulto joven se tiene en cuenta que gracias al sentido común se empieza a pensar de modo diferente que cuando se era niño o adolescente, de tal manera que en ese momento la persona es capaz de sostener diversas clases de conversaciones, entender temas muy complejos y resolver problemas difíciles.

Existen diferentes enfoques teóricos que pretenden definir el pensamiento adulto. Uno de estos enfoques es el planteado por Piaget (1962), citado por Papalia (1997),

quien afirma que el resultado de la fusión de la madurez y la experiencia se genera dentro del incremento cognoscitivo realizado desde la infancia hasta la adolescencia. Durante la edad adulta la experiencia juega un papel de gran importancia dentro del funcionamiento intelectual, sin embargo las vivencias del adulto son diferentes y generalmente abarcan más ámbitos que las del niño, cuyos ambientes se reducen al hogar y la escuela. Puesto que los adultos tienen diferentes experiencias, es complicado hacer generalizaciones sobre los efectos que éstas ejercen en el conocimiento.

Algunos teóricos afirman que durante esta etapa se da lo que han denominado el pensamiento dialéctico, el cual implica que cada idea o tesis tenga su idea opuesta o antítesis, es decir, consiste en la capacidad de tener en cuenta puntos de vista opuestos simultáneamente, aceptando la existencia de contradicciones. Este pensamiento dialéctico le permite al ser humano integrar sus experiencias y creencias con las contradicciones e inconsistencias para que de esta manera se generen nuevos puntos de vista los cuales deben ser actualizados constantemente. Ante esta teoría del pensamiento dialéctico, encontramos también a dos teóricos Riegel (1973a) y Basseches (1986), citados por Lefrancois (2001) quienes proponen una quinta etapa a las propuestas por Piaget y la denominaron la etapa dialéctica, en la cual afirman que no hay niveles de logro cognoscitivos reconocibles en la capacidad de resolver un problema, sin embargo se ve de manera más clara que el desarrollo está lleno de contradicciones, que no todos los problemas o situaciones difíciles se resuelven constantemente y que es importante tener en cuenta que el individuo debe cambiar sus opiniones y aceptar las contradicciones y la incertidumbre; de esta manera se fundamentan los procesos del desarrollo y envejecimiento, es decir en la capacidad de tolerar las contradicciones y las insuficiencias que existen tanto en los actos como en las ideas.

Otros teóricos opinan que en este periodo se da el pensamiento post formal lo cual hace referencia a una etapa que va más allá de las operaciones formales planteadas por Piaget. Existen entonces dentro de este pensamiento post formal tres elementos básicos: relativismo, contradicción y síntesis, es decir, el adulto es capaz de sintetizar los pensamientos contradictorios, emociones y experiencias dentro de un contexto más amplio, por esa razón no necesita elegir dentro de diferentes alternativas porque es capaz de integrarlas (Hoffman, 1996).

Shaie (1978) opina que el desarrollo intelectual se relaciona con que el individuo reconozca lo importante y significativo de su vida; y plantea un modelo de desarrollo cognitivo en el cual identifica cinco etapas por las que pasa el ser humano para adquirir conocimiento, entre estas etapas están: etapa de adquisición “qué necesito saber” la cual hace parte de la infancia a la adolescencia, etapa de logro “cómo debo usar lo que sé” que va desde la adolescencia hasta los 30 años, etapa de responsabilidad final de los 30 e inicio de los 60, etapa ejecutiva “por qué debo saber” que va desde los 30 a los 40 y la etapa reintegrativa que se da en la vejez. Según este modelo el universitario se encontraría en la etapa de logro en la cual el individuo busca aplicar el conocimiento adquirido en la etapa anterior para lograr metas a largo plazo. (Rice, 1997)

Para dar una explicación más amplia sobre la teoría de Shaie (1978), se especificará un poco más acerca de las etapas por las que debe haber pasado el adulto universitario; la primera hace referencia a la etapa adquisitiva (infancia y adolescencia): En esta etapa, la información y las habilidades se aprenden para el beneficio y provecho de la persona misma, sin tener en cuenta el contexto que la rodea y esto le sirve como preparación para vivir en sociedad. Los niños y los adolescentes se desempeñan mejor en las pruebas que les brindan la oportunidad de mostrar lo que saben hacer. Una segunda es la etapa de

logro (últimos años de la adolescencia, o desde los 20 años hasta entrar en los 30): En esta etapa las personas no sólo adquieren el conocimiento para su propio beneficio sino también para alcanzar competencia e independencia. Es aquí donde se puede clasificar al joven universitario quien se desempeña mejor en tareas que tengan importancia para las metas que se ha fijado en la vida.

Por otro lado, Sternberg, sustenta que la manera de pensar de los adultos puede ser estudiada en términos de las clases de pensamiento, las cuales van volviéndose más importantes y complejas. Por esta razón, plantea tres aspectos fundamentales de la inteligencia. En primera instancia habla acerca del elemento componente, que hace referencia a con qué eficiencia analizan y procesan las personas la información.

Este elemento es el aspecto central de la inteligencia y nos sirve para indicar la manera como deben ser abordados los problemas, cómo resolverlos y cómo evaluar los resultados.

Un segundo elemento habla de la experiencia, refiriéndose éste a la forma cómo se aproximan las personas a las tareas que les son familiares y a las nuevas. Este elemento es el aspecto que representa la perspicacia de la inteligencia; permite comparar la información que se adquiere con la que ya se tiene integrando así los datos, es decir, pensar con originalidad.

Finalmente, Sternberg menciona el elemento contextual, el cual indica cómo se relacionan las personas con su entorno. Éste es el aspecto práctico del mundo real de la inteligencia. Es un elemento muy importante en la vida adulta, ya que comprende la habilidad para evaluar una situación y dar respuesta a ella, ya sea adaptándose, cambiándola o encontrando una nueva y más cómoda.

Es importante tener en cuenta un elemento de la inteligencia contextual o práctica, el

conocimiento tácito, el cual hace referencia a la información interna o sentido común que no se aprende en la educación formal ni se expresa abiertamente. Este conocimiento incluye autoadministración o auto manejo, lo cual es la disposición para comprender y conocer cómo distribuir el tiempo y las fuerzas; y la administración de las tareas, lo que indica cómo elaborar una propuesta. (Papalia, 1997).

Este conocimiento tácito sirve de apoyo para el aprendizaje cognoscitivo en la fase universitaria, ya que provee al estudiante de herramientas que le permiten integrar la información interna con su experiencia y de esta manera lograr mejores resultados en sus tareas.

A lo largo de la vida, el adulto universitario ha adquirido un nivel educacional y cultural determinado gracias al contexto en el que se desarrolla; además, es poseedor de un conocimiento que es inherente a él: el conocimiento tácito y el adquirido por medio de la experiencia como lo menciona Piaget; lo cual ha sido retomado dentro los elementos de la inteligencia propuestos para la edad adulta por Sternberg. La unión de estos dos elementos le permite al individuo tener un pensamiento pos formal que lo lleva a desenvolverse adecuadamente en la sociedad y a ser productivo dentro de ésta; obteniendo de cierta manera un bien-estar dentro de este grupo social.

Es así como el universitario es capaz de dar respuesta a sí mismo y a los demás, de lo contrario se creará un conflicto el cual puede ocasionar en el individuo cierto grado de estrés o preocupación emocional, quizá culpa; por lo cual es indispensable hacer un buen uso del conocimiento tanto de lo interno como de lo externo para mantener un equilibrio emocional y armonía interna.

Por otro lado, no sólo se abarcará el desarrollo intelectual del adulto joven sino que también se hará referencia al desarrollo moral de éste, en donde a medida que el ser

humano se va desarrollando, la cultura y la experiencia, le van brindando herramientas para emitir sus propios juicios morales y actuar de acuerdo a sus valores y creencias. Es así como Piaget y Kohlberg afirman que el desarrollo moral está directamente relacionado al desarrollo cognoscitivo (cuando ha adquirido el pensamiento abstracto y ha superado el pensamiento egocéntrico); aunque dentro de la teoría del razonamiento moral de Kohlberg el quinto y sexto paso hacen referencia a que el desarrollo moral es una función específica de la experiencia.

Por medio de la experiencia los individuos tienen la posibilidad de reevaluar los criterios para establecer lo que es apropiado y justo, puesto que dichas experiencias que ejercen este tipo de cambios están ligadas con la emociones. Esto invita a un volver a pensar, aspecto que no se logra dentro de una conversación hipotética o impersonal. Quienes han experimentado este tipo de eventos generalmente perciben los puntos de vista de los demás en los conflictos morales y sociales.

En la teoría enunciada por Kohlberg se mencionan dos experiencias que propician el desarrollo moral las cuales son: Confrontar valores en conflicto fuera del hogar y responder por el bienestar de otra persona; esta teoría propone que la conciencia cognoscitiva de un alto nivel de principios morales se desarrolla durante la adolescencia, sin embargo la mayoría de las personas realmente se comportan de acuerdo a estos principios durante la edad adulta, cuando las situaciones relevantes de la vida giran en torno a eventos morales. (Papalia, 1997).

Por otro lado, a través de la fusión del pensamiento objetivo, la experiencia y los conocimientos, el adulto joven tiene una mayor comprensión de la complejidad de la vida y de la conducta ética en determinadas situaciones; es por esto que no emite juicios para un evento particular basado en principios generales, sino que evalúa la situación en

su totalidad.

Otra forma de abordar la adultez temprana es la propuesta por Lowenthal (1977), citado por Worchel (1998), quien unificó el estudio de los adultos jóvenes haciendo énfasis en el compromiso, identificando básicamente tres clases: el moral, el interpersonal y la maestría. Los compromisos morales se relacionan con el nivel superior del desarrollo moral que es el equivalente al estadio posconvencional propuesto por Kohlberg. Los compromisos interpersonales son aquellos relacionados con el sexto estadio de Erickson del desarrollo “de intimidad vs. aislamiento”; y los compromisos de maestría se refieren a los compromisos ocupacionales. Estos últimos proponen que no todos pueden llegar a ser los más grandes en su campo, pero muchos jóvenes adultos alcanzan su profesión antes de la mediana edad.

Los adultos jóvenes, generalmente se dedican ellos mismos al perfeccionamiento del conocimiento y habilidades, y en algunas ocasiones tendrán varios y diferentes trabajos en los que puedan avanzar en la profesión elegida; sin embargo, no se trata de un perfeccionamiento de dichas habilidades, sino un cambio necesario para el compromiso de una profesión satisfactoria. White (1975), citado por Worchel (1998), sugiere cuatro aspectos de la personalidad y desarrollo social que se encuentran relacionados con las profesiones. “Los adultos jóvenes deben aprender a: 1) Responder a la gente afectuosa y respetuosamente sin ansiedad; 2) Tomar decisiones básicas sobre sus propias creencias; 3) Respetar los propios valores culturales; y 4) Cuidar de la sociedad y de la gente. Así pues, los compromisos de profesión dependen del desarrollo cognitivo, social y de la personalidad durante la etapa del adulto joven.

Al elegir estudiar una carrera el adulto no sólo tiene en cuenta el hecho de crecer personalmente sino que empieza a pensar en servir a la comunidad y en el bien de otros,

teniendo en cuenta que es importante respetar los valores y creencias culturales por las cuales se rigen tanto él como las demás personas; es aquí donde la moralidad juega un papel esencial, ya que es la que le permite al joven universitario direccionar adecuadamente sus comportamientos y dar respuesta a situaciones o problemas, que en algún momento generen en él respuestas inadecuadas, evaluando no sólo el evento en particular sino la globalidad de éste.

Tres aspectos que influyen en el concepto de estrés son el desarrollo de la personalidad, el desarrollo físico y el desarrollo psicosocial.

Dentro del desarrollo de la personalidad existen dos modelos que pretenden describir la evolución de ésta; acerca de los cuales se hará una breve reseña a continuación:

Modelos crisis normativas: abarcan el desarrollo como una secuencia de cambios sociales y emocionales que se van dando a través de los años. A lo largo de la historia diferentes investigadores han propuesto varias teorías de lo que sucede durante el desarrollo de la personalidad, sin embargo enfatizaremos en tres de ellas y específicamente en la etapa del adulto joven.

Eric Erikson plantea que la persona pasa por 8 etapas durante el ciclo vital, entre estas se encuentra el estadio 6, al cual denomina Intimidad vs. Aislamiento, definiendo a éste como el momento en que los jóvenes adultos deben lograr la intimidad y establecer compromisos con los demás, de lo contrario estarán aislados y solos. En este estadio Erikson ha clasificado a los adultos jóvenes, aclarando que para llegar aquí es indispensable encontrar la identidad en la adolescencia.

Vaillant propone que en la adultez joven se da la adaptación a la vida, identificando 4 formas de adaptación: madura, inmadura, psicótica y neurótica; y a la vez distingue tres etapas dentro de la adultez joven, en primer lugar se encuentra edad de establecimiento

(20 a 30 años): se da un desplazamiento de la dominación paterna, búsqueda de la pareja, crianza de los hijos y profundización de los amigos.

Una segunda es la edad de consolidación (25 a 35): en este momento se hace lo que se debe, se da la consolidación de una carrera, se fortalece el matrimonio y se da el logro de metas no inquisitivas.

Seguida a esta se encuentra la edad de transición (40 años): se da el abandono de la obligación compulsiva para volcarse a su mundo interior. (Papalia, 1997)

Otro autor, Levinson, habla de las eras. La estructura de la vida que se refiere a un esquema de vida que subyace a una persona en un momento determinado. El ciclo vital está formado por una serie de eras que duran aproximadamente 25 años cada una. Se distinguen subetapas marcadas por una transición, en las cuales se alcanzan los objetivos más importantes de la vida, que comienza en la juventud por el abandono del hogar y el logro de la independencia, opción por un trabajo, la familia y las formas de vida adoptadas. Al culminar la fase de transición el sujeto se siente seguro y competente. (Jodar, Pérez, Silvestre y Solé, 1996)

Modelo de los momentos adecuados de la ocurrencia de los acontecimientos: En este modelo se habla de una concepción más estable del desarrollo y se plantea que los cambios que se dan dependen de los hechos sociales más que de cualquier otra cosa (reloj social). Éstos sirven para establecer las situaciones más importantes a lo largo de la vida y son los que marcan el desarrollo. Encontramos aquí dos clases de eventos, los cuales son 1) Eventos normativos vs. Eventos no normativos; los normativos son el matrimonio, la paternidad, la viudez y la jubilación y los no normativos están conformados por accidentes que incapacitan al individuo, pérdida del trabajo, ganar un premio, entre otros; y 2) Eventos individuales vs. Eventos culturales; los primeros hacen

referencia a lo que le sucede a una persona o a una familia como el nacimiento de los hijos; y los segundos ocurren en el contexto social, en el cual se desarrollan los individuos, como un terremoto. Además, el que un evento aparezca en un tiempo determinado o no depende de la cultura en la cual el sujeto se desenvuelva. (Papalia, 1997).

Es indispensable entonces que el ser humano sea parte de un contexto adecuado en el cual introyecte normas, valores, principios, creencias, etc., lo cual en la mayoría de los casos conlleva a un apropiado desarrollo de la personalidad y como lo mencionaba Erickson, es importante que la persona encuentre su identidad en la adolescencia, de no ser así es posible que se genere la inadecuada evolución de ésta.

Por otro lado, el desarrollo físico en la adultez joven se caracteriza porque el máximo desarrollo muscular se da entre los 25 y los 30 años y posteriormente se produce una pérdida gradual; los sentidos también alcanzan su mayor desarrollo, la agudeza visual es máxima a los 20 años y va decayendo alrededor de los 40, mientras que la pérdida de la capacidad auditiva se da a partir de los 25 años y el gusto, el olfato y la sensibilidad al dolor y al calor comienza a disminuir cerca de los 45 años (Rice, 1997). Es también en esta edad cuando, tanto el hombre como la mujer, se encuentran en el punto máximo de su fertilidad y por esa razón es que se da el nacimiento de los hijos.

Los adultos jóvenes no se enferman tanto como los niños y tienen la capacidad de superar dichas enfermedades con rapidez cuando éstas se presenten; normalmente esta población es hospitalizada por causas como: partos, accidentes y enfermedades de los aparatos genitourinarios; y la principal causa de muerte son los accidentes, después el cáncer, enfermedades del corazón, suicidio y SIDA.

El cuidado del cuerpo y sobretodo del peso se intensifica, ya que el verse bien hace

que la persona se sienta bien, pero no sólo eso, las dietas son importantes porque “lo que las personas comen determina su apariencia física, cómo se sienten y, probablemente, qué enfermedades pueden sufrir”. Claro está que la salud puede verse afectada por factores socioeconómicos, la educación y el género. (Rice, 1997)

Durante la etapa de la adultez temprana, se dan rasgos físicos muy marcados que son característicos de dicha población; por otro lado, los sentidos se agudizan en su máxima expresión proporcionándole a la persona una mayor habilidad perceptual. Además el desarrollo físico en general es el más adecuado para pensar en procrear, razón por la cual es la edad en la que los individuos comienzan a vivir nuevas etapas en las que se incluyen el matrimonio, el nacimiento de los hijos, entre otros. Por otro lado, normalmente las personas saben que el estrés los aqueja, ya que éste en la mayoría de los casos se manifiesta físicamente ocasionando dolores en la espalda, el cuello, etc. y enfermedades como vértigo, tumores en cualquier parte del cuerpo, etc., que al parecer son ocasionadas sin ningún antecedente biológico; por esta razón, se hace necesario que la persona cuide de sus hábitos alimenticios y el estado de su cuerpo en general, procurando llevar una vida sana; haciendo deporte, no centrándose mucho en su trabajo, haciendo una dieta balanceada, entre otros.

Respecto al desarrollo psicosocial del adulto joven, Erickson propone 8 etapas por las que pasa el individuo a lo largo de su vida; y la superación de cada una de éstas implica la solución de un conflicto importante que surge a partir de la interacción social del individuo. Dar respuesta a este conflicto implica un logro que va evolucionando con el desarrollo y que se transforma en una competencia; claro está que los conflictos nunca se resuelven por completo en cada etapa, es decir, que continúan de alguna forma a lo largo de la vida. Nuestros ambientes sociales van cambiando en la medida en que crecemos y

nos desarrollamos, motivo por el cual nuestros conflictos cada vez son más importantes.

En la vida adulta el individuo encara una serie de nuevas exigencias sociales que requieren otras adaptaciones y que pueden verse también como tendencias contradictorias, crisis que se resolverán con la adquisición de nuevas competencias.(Lefrancois, 2001).

Erickson clasifica al adulto joven en la sexta etapa, denominada intimidad vs. aislamiento, ya que considera que la búsqueda de la identidad no siempre concluye en la pubertad sino que puede continuar durante la adolescencia e incluso después.

Por otra parte, existe otra perspectiva de cómo se explica el desarrollo psicosocial, este es el Modelo de los Momentos Adecuados de la Ocurrencia de los Acontecimientos el cual es apoyado por Neugarten, en este modelo se propone que las vivencias relevantes son indicadores de desarrollo, lo cual conlleva a asumir que hay gran variedad individual y que cada persona enfrenta de una forma particular cada evento vital y el momento en que ocurren. Si las situaciones o eventos se presentan como están previstos el desarrollo ocurre normalmente, de lo contrario, podría surgir el estrés y afectar el desarrollo. El estrés surge como consecuencia de una vivencia imprevista que ha ocurrido anticipadamente o posteriormente a la época en que se esperaba.

En el caso del adulto joven, se da un cambio a nivel social, ya que comienza otra instancia de su vida; la universidad, en donde va a encontrar gran cantidad de compañeros y amigos y es a partir de la interacción con éstos que se van definiendo y madurando sus habilidades sociales, es decir, que ya no se demuestra el egocentrismo de la adolescencia sino que se vuelve un ser al que le preocupan sus relaciones interpersonales y la manera como éstas se desarrollan. Es así como en esta etapa el adulto joven se interesa porque sus relaciones tanto académicas como emocionales sean

constructivas, duraderas y trascendentes.

Un aspecto relevante en este estadio es la forma de asumir y resolver los conflictos, ya que durante la niñez y la adolescencia se manejaban de forma más emocional. El adulto joven agrega un gran valor a la razón en la resolución y manejo de dichos conflictos y/o situaciones difíciles y este tipo de habilidad se va transformando gracias a la adquisición de nuevas competencias.

A lo largo de la niñez y la adolescencia, los eventos de maduración interna muestran la transición de una etapa del desarrollo a otra, esto se ve reflejado en los cambios que se dan a nivel físico e intelectual en dichos estadios del ciclo vital. Según Danish (1980), citado por Papalia (1997), “en la edad adulta, el desarrollo de las personas depende más de los acontecimientos sociales que de los biológicos”. La madurez psicológica y la intelectual no tienen tanta relevancia como el matrimonio, la paternidad, entre otros.

Con lo anterior, se puede concluir que a medida que pasa el tiempo el ser humano comienza a experimentar nuevas situaciones y problemas que le permiten un crecimiento intelectual, personal y social; incluyendo dentro de este último los diferentes contextos en los que se desenvuelve. Teniendo en cuenta que el hombre es un ser social por naturaleza, y que esa sociedad de algún modo empieza por la familia, se hace fundamental para esta investigación ahondar un poco acerca de este tema.

La familia, juega un papel muy importante en la vida de los seres humanos, al ser el medio que favorece el contacto con la sociedad en la medida en que transmite al individuo características económicas, sociales, políticas, así como valores, creencias, mitos, ritos, entre otros. De tal manera, la familia es considerada como un agente que permite la socialización del individuo, siendo dinámica en la medida en que se puede afirmar que ella es la que incuba, promueve y desencadena el cambio social, con más

fuerza que los fenómenos económicos o las corrientes ideológicas; de ahí que sea la fuente originaria del poder.

Considerando particularmente la familia de los estudiantes universitarios, ésta juega un rol decisivo y de acompañamiento, durante dicha etapa de construcción intelectual y profesional, ya que por medio de ella el joven adulto percibe más profundamente el apoyo no sólo económico sino también emocional por parte de su círculo familiar; asumiendo con más propiedad su rol dentro de la familia.

Si bien desde la niñez la familia ha sido un agente socializador que facilita la adquisición de valores y habilidades que son necesarias para desempeñar un rol social determinado, ésta también durante la etapa de adultez temprana cumple con la función de consolidación y reafirmación de dichos valores, habilidades y creencias, los cuales finalmente son los que le brindan al joven adulto y específicamente al universitario un soporte para enfrentar con acertividad la mayoría de situaciones que se le presentan. De ahí que sea en la familia donde el individuo aprenda a socializarse, gracias a diferentes experiencias, relaciones, emociones y comportamientos que le permiten conocer la realidad con una interpretación diferente a la recibida por los demás miembros de la familia y la sociedad, pero a su vez con algunos rasgos particulares propios de unas experiencias comunes. (Herrera, 2000)

Según Hernández (1997), citado por Herrera (2000), es de esta forma que la familia, como sistema abierto puede integrar sus componentes con estados y procesos del entorno, es decir, que establece continuos intercambios tanto al interior como al exterior favoreciendo el conocer, sentir y actuar de sus miembros.

Teniendo en cuenta lo anterior, se podría concluir que durante el ciclo de vida los seres humanos hacen parte de diferentes círculos sociales, entendidos por su dinámica

como familias, en cada una de las etapas del desarrollo. Es así como se llega al caso particular del adulto joven quien en el momento de ingresar a la universidad se acoge a las normas, principios y valores de ésta; también interactúa, participa y se apropia de los rasgos característicos de la institución; ejerciendo funciones similares a las que lleva a cabo dentro de la familia nuclear.

De esta forma, es como se puede establecer la relación entre el ambiente universitario y el ambiente familiar, dadas las similitudes de interacciones entre sus miembros, las características particulares de cada institución y la finalidad de su función, es decir, que el adulto joven va adquiriendo las características propias del ambiente en el cual se desenvuelve, las cuales introyecta a tal punto que la influencia que recibe la utiliza para ejercer su rol profesional dentro del contexto social, en el cual se va a desempeñar.

Cabe anotar la importancia de uno de los principales factores dentro de la dinámica familiar: la autoridad, la cual juega un rol decisivo al interior de ésta. Antiguamente se habló de la autoridad como algo natural, pero no se refería exclusivamente al Estado sino que se atribuyó a instituciones organizadas con fines propios como la familia.

Ya que existe la autoridad política y familiar es importante aclarar esta última teniendo en cuenta cuatro supuestos, entre los cuales están: 1) Que en el curso de la vida familiar existen muchos momentos en los que se hace necesario *tomar decisiones* y que tales decisiones tienen que ser tomadas *por alguien* y de acuerdo con *determinados criterios*; 2) Que los *conflictos* que surgen entre los miembros de cada familia, en el curso de la vida cotidiana de ésta, tienen que ser resueltos *por alguien* dentro de la misma, *de acuerdo con determinados valores y pautas*; 3) Que las conductas de los miembros de las diversas familias, dentro y fuera de ellas, están regidas *por los valores y las normas de la sociedad global* a la que pertenecen y a la cual afectan; y por último,

4) Que existen múltiples actividades que tienen que ser desempeñadas por los miembros de cada familia, de desigual importancia, y que su asignación por sexos y edades, implica, *según los valores y normas de la sociedad global*, una determinada organización jerárquica intrafamiliar de las personas (Martín, 2000).

A partir de lo descrito anteriormente, se puede decir que dentro de cada familia se han establecido, ya sea implícita o explícitamente normas, valores, creencias, criterios y pautas entre otros, los cuales son característicos de cada una de éstas; es por esto que cada una de dichas familias retoma tales aspectos en el momento de tomar decisiones, resolver conflictos, la relación con otras familias y además define el comportamiento de los miembros que la componen.

Sin embargo, al interior de una familia se presentan situaciones que generan desequilibrio entre sus miembros, deterioran las relaciones o influyen de forma negativa en el ejercicio de las funciones externas y particulares de cada uno; de esta forma, se observa cómo bajo ciertas situaciones un estudiante universitario, por ejemplo; puede tener deserción o disminuir su rendimiento académico, decrementar la calidad de sus relaciones interpersonales, percibir exceso de presión del ambiente, magnificar o minimizar eventos poco relevantes, sufrir de trastornos alimenticios, depresiones, adicciones o estrés entre otros. Por tanto, la relación con la familia tiene un efecto de gran importancia y repercusión dentro del adecuado o inadecuado desempeño del universitario; y es por esto, que es importante que dentro de la familia se de un apropiado manejo de tensiones y mantenimiento de pautas a lo largo del ciclo vital.

El hecho de que las familias le den un manejo específico a las tensiones y tengan un adecuado mantenimiento de pautas, hace que ésta se conserve o se deteriore. Dicho mantenimiento de pautas se refiere a que las funciones sociales características de un

determinado modelo de familia contribuyen al mantenimiento de éste; por otro lado, el manejo de tensiones se describe como la capacidad que tiene cada miembro de la familia para eliminar los obstáculos internos y/o externos teniendo en cuenta las contradicciones que se pueden plantear entre los miembros con respecto al pensamiento, los valores y la forma de conducta. (Martín, 2000).

Es por lo anterior, que el manejo de tensiones y el mantenimiento de pautas es característico de cada familia y varía dentro de cada una de ellas permitiéndole enfrentarse a situaciones y conflictos de acuerdo a sus principios y creencias, ya sea de manera adecuada o inadecuada.

Con el fin de tener una visión más global, se hace necesario revisar cómo las funciones de latencia (Mantenimiento de pautas y Manejo de tensión), se presentan o no en la realidad de cada familia permitiendo así determinar la tipología de ésta. Para esto es necesario analizar los modos posibles de combinar la vida de familia, la autoridad y la libertad. A continuación se mostrará el cuadro propuesto por Martín (2000), el cual recopila la tipología de la familia de acuerdo al cumplimiento de las funciones de latencia.

Manejo de Tensiones

		SI	NO
	SI	Familia Armónica	Familia Represiva
Mantenimiento de Pautas	NO	Familia Permisiva	Familia Caótica

Con el fin de tener una mayor comprensión del cuadro anteriormente expuesto se hará una breve explicación de los cuatro tipos de familia que aquí se exponen. En primer lugar se menciona la familia Armónica, la cual se caracteriza por el adecuado equilibrio entre el mantenimiento de pautas y manejo de tensión, así existirá entonces el suficiente

equilibrio entre la intimidad de la vida familiar y la adecuación de los modos culturalmente institucionalizados; es propio de la familia armónica la agradable convivencia de sus miembros dentro de un normal equilibrio entre autoridad y vinculación comunitaria, que posibilitará la transmisión de las ideas, sentimientos y principios de unas generaciones a otras, dentro de un ambiente de compenetración de las personas. Esto se produce en virtud de la interiorización de los papeles que es propia de las instituciones comunitarias, de modo que los deberes son asumidos y vividos por estricta convicción, como ideales. Es en este tipo de familia en la cual al papá le corresponde la función de formación del sentido de las normas, del deber y de las obligaciones, es decir, que se ve como la figura de mayor neutralidad afectiva y mayor distancia, ya que proporciona seguridad y respaldo frente a la vida y representa la exigencia de adaptación de la propia conducta a un orden objetivo. Por otro lado, la mamá exterioriza en los valores y en los sentimientos la socialización del hijo. (Martín, 2000)

Teniendo en cuenta que la familia armónica se encuentra en medio de la familia permisiva y represiva, y que son personas que tienen un adecuado mantenimiento de pautas y manejo de tensiones, se puede afirmar que a pesar de que los jóvenes universitarios se caracterizan por ser, algunos de ellos, personas inestables, no se incrementaría aún más esta inestabilidad al hacer parte de una familia armoniosa, es decir, que este tipo de familia da como resultado jóvenes y adultos íntegros y con excelentes maneras de afrontar la vida y las situaciones problema que en determinado momento se puedan presentar, tomando así este estilo de vida para el futuro.

Por otro lado, un segundo tipo de familia es la represiva, en donde la represión se caracteriza por los comportamientos violentos y coactivos de los miembros de la familia

adquiridos externamente e impidiendo la integración de éstos dentro del seno familiar por convicción íntima y personal de cada uno de ellos. La permanencia en el hogar se torna desagradable sobretodo cuando los miembros de la familia saben que el sujeto represor va a estar ahí; en la mayoría de los casos es el padre, sabiendo que es él quien asume el papel de ser autoritario y de imposición de reglas, entonces la madre como es la parte socializadora de la familia asumirá, en tal caso, el rol de mediadora-encubridora. Al interior de una dinámica represiva, los miembros establecen cierto tipo de convicciones, las cuales en su interrelación cotidiana han sido reprimidas, con lo anterior se alude al hecho de que la represión de conductas crea enfrentamientos a partir de agentes tan particulares como las personalidades, sin embargo, tras estos oculta un acuerdo en cuanto a los valores y creencias; este acuerdo se revela en el momento en que la figura de autoridad represora se ausenta y es entonces cuando quienes se encontraban reprimidos se enfrentan a la posibilidad de constituir una nueva familia.

...“La conducta represora es el fracaso en la comunicación de las pautas institucionalizadas, a través de la convivencia cotidiana, y el intento de suplir este fracaso mediante una imposición sin comunicación. Por eso prolifera la familia autoritaria en situaciones de cambio social y cultural, cuando aparecen pautas alternativas de familia a consecuencia de la influencia externa, sobretodo a través de los medios de comunicación masiva, y la mayor parte de los padres no están en condiciones de defender con argumentos e imponer con autoridad moral, lo que ellos recibieron, y pretenden transmitir, por mera tradición empírica”... (Martín, 2000)

En los sesenta, se dio un marcado rechazo por parte de los jóvenes contra el estilo de vida de sus padres, ya que en esta época eran aún más autoritarios, produciendo así un alejamiento entre ellos; hoy en día, los enfrentamientos con los padres se dan más en la

adolescencia, ya que se ve una notable rebeldía por parte de éstos y poco control por parte de algunos padres; en el caso de los jóvenes universitarios no es muy común que se vean comportamientos característicos de la adolescencia, ya que se empieza a asumir un rol más paternal por parte de los hijos quienes comienzan a comprender las razones, reglas y normas de sus progenitores, incluso conocen el ser padres porque algunos de ellos ya lo son, y de alguna manera en esta paternidad se desenvuelven igual o totalmente opuesto a lo que eran sus cuidadores, dependiendo de cómo se sintieron con el ejemplo y manera de ser de estos últimos.

En tercer lugar se encuentra el tipo de familia permisiva, en las que se incluyen las familias en las que predomina el particularismo sobre el universalismo y los padres que no hacen uso de los valores, creencias y pautas de comportamiento propias de los modelos institucionalizados de familia aunque los conserven para su propio uso, es decir, nos enfrentamos con padres de familia que “permiten que sus hijos tomen la vida por su cuenta”. Este tipo de familia rompe el equilibrio propio del armónico, ya que no hace compatible lo individual y lo universal, teniendo en cuenta que el deber ser es armonizar lo individual y familiar con lo que se refiere al orden social e institucional con el fin de desarrollar y satisfacer las necesidades de las personas y las familias, con las metas generales del sistema. (Martín, 2000)

La familia permisiva da como resultado personas indefensas y que no podrán “tomar el mundo en sus manos” cuando así deba ser; en el caso de los universitarios va a crear inseguridad y la necesidad de depender de su familia en todo momento y de contar siempre con la aprobación de ésta para tomar una decisión, lo cual les impedirá hacerse responsables de su vida y no saber actuar adecuadamente cuando ésta les falte, inculcando lo mismo en sus hijos.

En último lugar, se menciona el tipo de familia caótica, en la que se da una total inexistencia de un esquema de vida familiar o cualquier proceso que los lleve a ella, ninguno de los miembros de la familia se preocupa por las pautas institucionalizadas ni por procurar que su comportamiento incluya un adecuado manejo de tensiones; a cada miembro sólo le preocupa su propio bienestar, sin importar que las tensiones entre ellos sean constantes, abiertas y violentas, generando así desorganización de personalidades y de comportamientos y por supuesto delincuencia e inmoralidad en la forma de vida.

...”En la familia caótica cabe esperar la alteración de todos los elementos estructurales que aún son respetados en la familia permisiva, como el tabú del incesto, la atención de las necesidades vitales de los hijos, la preocupación por su moralidad, su educación y su futuro, la intimidad sexual de los cónyuges, etc. Por el contrario, se manifestarán todas las formas imaginables de la falta de respeto y consideración entre los miembros de la familia: los malos tratos a los menores, la violencia entre los cónyuges, el vagabundeo, el robo y la prostitución, como formas de ganarse la vida, así como la drogadicción y el alcoholismo, practicados y compartidos”...(Martín, 2000)

Según lo dicho anteriormente, son claros los resultados que van a tener los hombres del mañana, en el caso de la presente investigación los jóvenes universitarios, al pertenecer a una familia caótica la cual no le puede ofrecer un futuro saludable y feliz tanto para él como para su familia e hijos, ya que actuará de la misma forma en la que le han enseñado y con la única que ha vivido en su vida, sin nombrar aquí el daño que se hace tanto a sí mismo como a sus seres queridos y a la sociedad en general; es aquí donde vemos familias con violencia intrafamiliar, abuso, entre otros.

Teniendo en cuenta que la violencia intrafamiliar son las conductas agresivas presentadas por alguno de los miembros de la familia y que se hacen características de

las familias permisivas y caóticas, ya que no ofrecen un adecuado manejo de tensiones, es importante tener presente entonces, que en este caso se debe conservar el mantenimiento de pautas, según lo propuesto por Martín (2000), tal como lo presentan las familias armónicas y represivas, en donde el padre cuida de los valores en los que cree y considera convenientes para los miembros de su familia y piensa además en ejercer autoridad pero no por medio del abuso sino por plena convicción de sus seres queridos.

Es indispensable considerar que es la familia la encargada de las funciones de manejo de tensiones y mantenimiento de pautas, las cuales van encaminadas a conservar los límites de la sociedad y que permiten que las tensiones y los conflictos no trasciendan a otra instancia más que a la familia misma, si esto no es así, va a ser difícil mantener el orden social; he aquí las crisis familiares. Por otro lado, es importante anotar que existe una directa correlación entre las situaciones familiares deterioradas y los comportamientos desviados como: los abusos, la delincuencia, la agresividad, entre otros, lo cual no sólo afecta al ser humano sino a la sociedad misma y si en las familias no se desarrollan jóvenes de bien pues éstos serán los “desviados” adultos del mañana, padres de familias “deterioradas” que van a continuar su ciclo a lo largo de la existencia de la humanidad. ¿Y qué esperar de los universitarios de hoy al ser parte de un seno familiar que sólo inculca valores y pautas inadecuadas? Posibles personas inestables y con personalidades formadas de una manera errónea que sólo los lleva a la autodestrucción.

Retomando la anterior descripción de los diferentes tipos de familia, se puede concluir que dada la dinámica familiar algunas son más funcionales que otras, generando en las que no lo son ciertas situaciones estresantes o estrés en algunos de los miembros

de la familia.

Las familias más propensas a crear estrés entre sus miembros son la caótica y la represiva, las cuales se caracterizan, como se había mencionado anteriormente, por la ausencia de pautas, relaciones disfuncionales, represión, agresividad, falta de respeto y apoyo, entre otros; la suma de estos factores involucra a dichos miembros en un ambiente de tensión. En particular un adulto joven universitario que esté dentro de alguno de estos dos modelos familiares, está más propenso a sufrir de estrés, ya que no sólo el medio familiar juega un papel decisivo sino que adicional a esto la persona está sumergida dentro del contexto universitario, el cual implica una serie de compromisos y responsabilidades que generalmente contribuyen a la conformación de un posible cuadro de estrés.

Aunque no sólo pertenecer a familias disfuncionales ocasiona estrés, también el ser padres tan jóvenes implica una responsabilidad más y que en ocasiones el adulto joven no es capaz de manejar a la par con su estudio y los demás roles que representa dentro de la sociedad como el hacer parte de una familia, de un grupo de amigos, etc., y es por esta razón que en determinado momento el individuo puede ver reflejado el estrés en su organismo, ya que éste puede manifestarse biológicamente y causar enfermedades, como se mencionó anteriormente, ya que la persona se ha sumergido en sus problemas. Es así como se hace relevante para efectos de una mayor comprensión de este estudio enfatizar en el concepto de estrés y todo aquello implícito dentro de éste.

Uno de los problemas que está afectando fuertemente la comunicación y la convivencia familiar es el tan nombrado estrés. Hasta no hace muchos años se tenía el pleno convencimiento de que la permanencia en el hogar, después de una jornada de trabajo, era algo que facilitaba el descanso y la relajación, pero hoy en día, tanto padres

como hijos suelen llegar a sus hogares, no con el ánimo de compartir unas experiencias de trabajo y de estudio, sino con el ánimo de que nadie los interrumpa en su descanso.

En el lenguaje cotidiano, cada vez se escucha con mayor frecuencia frases como: “Tengo estrés; “fulanito dejó de estudiar porque estaba estresado”; “la señora de al lado no ha podido educar bien a su hijo porque sufre de estrés”; “mi marido no ayuda a nada porque siempre llega estresado del trabajo”, etc. (Araujo, Sierra, García, Echeverri, Contreras, De Arteaga, 2000 P. 162).

La palabra estrés llegó al idioma inglés entre los siglos XII y XVI proviene del término francés de *distresse*, que significaba ser colocado en estrechez u opresión. Su forma original inglesa fue *distress*, voz que con el paso de los siglos fue perdiendo la sílaba *di* y se convirtió en *stress*, aceptada en el idioma español como *estrés*, que significa presión, tensión, fatiga nerviosa. Usualmente, el término *estrés* se utiliza para referirse a estímulos o situaciones que constituyen amenazas o desafíos para el hombre y que provocan en él una respuesta psicológica y biológica. Por ejemplo, cuando una persona necesita llegar a tiempo a determinado sitio, pero el tránsito se encuentra muy pesado ese día y eso hace que esa persona se sienta angustiada, sude, se le aceleren las palpitaciones cardiacas, refunfuñe o grite, se puede decir que está enfrentando a una situación estresante (Araujo, Sierra, García, Echeverri, Contreras, De Arteaga, 2000 P. 164 y 165).

Ya que hoy en día las personas le atribuyen el concepto de estrés a cualquier situación difícil por la que están pasando y responsabilizan al estrés de sus errores y negligencias, quitándose la responsabilidad de sus actos, se hace importante aprender a identificar que no cualquier cambio de conducta que lleve a las personas a estados de excitación, intolerancia, irritabilidad o cansancio son necesariamente causados por el

estrés. (Araujo, Sierra, García, Echeverri, Contreras, De Arteaga, 2000 P. 164 y 165).

Según Lefrancois (2001), el estrés se define en términos de estímulos que imponen demandas excesivas en el individuo, o bien en términos de respuestas acompañadas de un fuerte estado de alerta. También se vio que en algunas formas una respuesta del estrés es la adaptación. Los cambios fisiológicos de la alerta, por ejemplo la descarga súbita de adrenalina, sirven para movilizar y hacer responder a los sistemas del individuo. Sin embargo, la exposición prolongada al estrés puede llevar a una “sobrecarga” y al cese de la respuesta de adaptación.

Longstreth y Wolde (1993), citado por Lefrancois (2001) hablan de que en los adultos el estrés puede relacionarse con varios males físicos que en ocasiones aparecen en la etapa adulta inicial y se manifiesta como problemas gastrointestinales, cardíacos e hipertensión arterial.

En ocasiones el estrés se asocia con la ansiedad y además existen pruebas de que el estrés en el adulto puede interactuar con estímulos estresantes a los que el individuo haya sido expuesto en la niñez y aumentar la probabilidad de trastornos psiquiátricos.

Por otro lado, según Rojas (1998), el estrés es la respuesta del organismo a un estado de tensión excesiva y permanente que se prolonga más allá de las propias fuerzas. Se va a manifestar a través de tres planos específicos: físico, psicológico y de conducta, es decir, que lo que le ocurre al sujeto con estrés es que se sitúa en unas condiciones de vida que le llevan continuamente al borde del agotamiento. Lleva acumulados un sobreesfuerzo constante, una tensión emocional y/o intelectual fuerte, un ritmo vertiginoso de vida, sin tiempo para nada; aquí lo fundamental es el tipo de vida.

Cabe anotar que dentro de los conceptos que explican el estrés, se puede establecer

una estrecha relación entre la teoría propuesta por Lefrancois (2001) y Rojas (1998) quienes en su teoría acerca de éste convergen, en que frente a una sobrecarga de estímulos que son percibidos por el individuo como estresantes, el organismo responde de manera fisiológica y esto es lo que ellos denominan estrés; aunque Rojas agrega que la respuesta no es sólo física, sino que también es expresada de manera psicológica y conductual, lo cual llega a un abordaje un poco más global de dicho concepto.

De acuerdo a lo anterior se puede concluir que el estrés es la manifestación psicológica y física de la tensión y la presión ejercida por estímulos que son considerados como una amenaza o reto para el ser humano y ante los cuales en determinado momento éste siente perder el control. A su vez, el afrontar adaptaciones o cambios que implican una alta exigencia para el individuo, es un factor decisivo en el desarrollo del estrés; sin embargo, no todas las situaciones que generan excitación o cansancio conllevan al estrés; es decir, que no implican una reacción negativa en el organismo, ya que por un lado, no todas las personas afrontan los hechos de su vida de la misma manera; y por otro lado, en muchas ocasiones dicho estrés es considerado como un factor determinante para incitar la motivación del individuo en determinadas tareas.

Siempre abrumado, sobrepasado en las propias posibilidades, permanentemente desbordado, agobiado, sin un minuto libre, arrastrando un cansancio crónico. No hay tregua posible para su trabajo, ya que intenta atender simultáneamente a demasiadas exigencias inaplazables. La consecuencia es una hiperactividad incontenible, imparabile, que pretende llegar a demasiadas cosas y que acaba por no estar lo suficientemente atenta a todas y cada una de ellas.

El hombre con estrés vive en una tensión constante y esto afecta a todo el individuo;

lo primero que se va a ir observando es una reacción de alarma, derivada de ese “estar agobiado por mil cosas”. Se caracteriza por una serie muy compleja de modificaciones bioquímicas que tratan de compensar ese estado de excesiva actividad: bajo nivel de glucosa en la sangre, descargas masivas de adrenalina, aumento del catabolismo general de tejidos, etc. La sintomatología está precedida por excitación cardiaca, aumento del tono muscular y trastornos gastrointestinales difusos, lo cual corrobora lo expuesto por Lefrancois (2001), mencionado anteriormente.

La segunda etapa se denomina fase de resistencia. Se produce cuando ya se ha alcanzado una cierta adaptación a esa sobrecarga prolongada que pretende neutralizarlo. Persiste todo igual que al principio, lo que sucede ahora es que se eleva el nivel de resistencia por encima de lo normal y el individuo se ha acostumbrado a llevar ese ritmo de vida.

Finalmente, se llega a un tercer o último estadio: es la fase de agotamiento, tras la supervivencia de las dos primeras aquí el sujeto se derrumba y fallan todas las estrategias de adaptación. Las energías van desmoronándose y los signos de reacción empiezan a ser irreversibles. (Rojas, 1993 P. 55-56).

Independientemente de la situación algunas personas parecen sortear los principales cambios de su vida sin que sufran mucho estrés; otros tienen grandes dificultades hasta con problemas insignificantes. Depende de las circunstancias el hecho de que una situación parezca productora de estrés o no.

Cualquiera que sea su fuente, el estrés exige ajuste y existen dos clases: confrontación directa y confrontación defensiva. La confrontación directa denota cualquier acción que se tome para cambiar una situación desagradable; cuando las necesidades o deseos se frustran, se trata de quitar los obstáculos que obstruyen el

camino o simplemente se desiste; de manera análoga cuando se está en una situación de amenaza, el individuo procura eliminar su causa atacándola o escapando de ella. La confrontación defensiva, por otro lado, designa las diversas maneras en que la persona se convence a sí mismo de que realmente no hay amenaza alguna; es una modalidad de autoengaño que caracteriza a los conflictos internos y, a veces, inconscientes; desde el punto de vista emocional no se puede traer a la superficie un problema y encararlo directamente por ser demasiado amenazador: en la autodefensa rehuimos al conflicto. La confrontación defensiva no sólo resulta indispensable para la supervivencia sino que contribuye a la capacidad global de adaptarse y ajustarse.

Cuando un mecanismo de defensa entorpece la capacidad del individuo para funcionar normalmente o crea más problemas de los que resuelve, se considera que el mecanismo no favorece a la adaptación. (Morris, 1987 P. 414- 425).

Por otro lado, se hace necesario revisar los efectos que produce el estrés en las personas. El psicólogo canadiense Selye (1976), citado por Morris (1987), propuso que el individuo reacciona ante el estrés físico y psicológico en tres etapas que llama “síndrome general de adaptación”.

La primera de ellas es la reacción de alarma, constituye la primera respuesta al estrés, comienza cuando el cuerpo reconoce que debe repeler algún peligro físico o psicológico, tales cambios ayudan a movilizar los recursos de confrontación a fin de recobrar el autocontrol. En esta etapa, se pueden utilizar las estrategias directas o defensivas, si ninguna de ellas reduce el estrés, se entraría a la segunda etapa de adaptación propuesta por Selye; la resistencia, en la que los síntomas psicósomáticos y otros signos se manifiestan a medida que se lucha contra la creciente desorganización psicológica, en la medida en que el uso de técnicas permiten la confrontación al estímulo

estresor se disminuye el estrés y se recobra el estado normal, de lo contrario se retornaría a técnicas inapropiadas, las cuales generan mayor deterioro y desgaste físico y psicológico.

Por último, la tercera etapa, pretende explicar la manera como el sujeto tiende a utilizar de manera masiva mecanismos de defensa cada vez más ineficaces, en su intento por lograr control sobre el estrés, en algunas ocasiones se pierde el contacto con la realidad, ya que se muestran signos evidentes de trastorno emocional o de psicopatía en esta etapa de adaptación.

Una de las consecuencias de la teoría de Selye es la posibilidad de que el estrés psíquico ocasione enfermedad o, al menos la empeore, los estudios recientes respaldan la suposición de que los factores psicológicos se hallan en el origen de algunas enfermedades del ser humano entre ellas la cardiopatía.

Si bien estos dos últimos autores coinciden en el establecimiento de tres etapas y en algunos casos en los nombres de éstas, sin embargo, las manifestaciones en cada una de ellas no guardan similitud como es el caso de la etapa de resistencia ante el estrés, la cual para Rojas se produce cuando se ha logrado una adaptación a un exceso de tensiones y el individuo se adecua a ese ritmo de vida; mientras que para Selye esta misma etapa la resistencia esta dada por la lucha contra la tensión y la desorganización psicológica; es decir, que por un lado el organismo lo afronta de una forma pasiva y por el otro hay un mayor desequilibrio.

A la palabra estrés se le dio un mayor reconocimiento a nivel médico, psicológico y social a partir de la segunda guerra mundial, (...)”ya que puede decirse con legitimidad que la guerra es un motivo fundamental para la aparición del estrés especialmente el modo en que afecta sobre el bienestar y actuación de los soldados” (...) (Lazarus, 2000).

Este tipo de estrés ha adquirido una importancia significativa y se ha denominado como Trastorno de Estrés Postraumático (TEP), lo cual se toma como un trastorno por ansiedad que evoluciona como consecuencia a un trauma psicológico o físico extremo, este tipo de eventos generalmente involucran una amenaza a la vida propia o a un miembro de la familia (Sue, 1996 P. 182). Hoy en día se ve mucho en Colombia debido a la violencia actual y es por esto que se presenta comúnmente en soldados y en personas que viven de cerca este conflicto armado, aunque no sólo es característico de ellos.

Por otra parte y gracias a diferentes estudios que se han realizado para determinar las principales fuentes o causas del estrés, enfatizando únicamente en los que podrían, en determinado momento, afectar al joven universitario, se han podido identificar los siguientes acontecimientos vitales entre los cuales encontramos: el cambio, la impredecibilidad, la falta de control, el conflicto, las metas y excusas, el medio ambiente, la muerte de un familiar cercano, un accidente o enfermedad personal, la alteración de la salud de un pariente, el embarazo, dificultades sexuales, el ingreso de un nuevo miembro de la familia, la alteración del estado financiero, la muerte de un amigo íntimo, el comienzo o terminación de los estudios, cambio en el estándar de vida.

Estas causas pueden ser las mismas para todas las personas pero no necesariamente a todos les va a causar estrés, eso depende de la manera como cada uno afronte o maneje los estímulos estresantes que se le presentan en ciertas etapas de la vida (...) “La mayor fuente de estrés no está en los grandes problemas de la vida, sino en las contrariedades diarias en el trabajo, la escuela o la familia.” (Araujo, Sierra, García, Echeverri, Contreras, De Arteaga, 2000 P. 174).

En el caso del adulto, para que éste reconozca si la enfermedad que en cierto

momento posee es causada por el estrés o no, debe hacerse una valoración médica para determinar si la causa es biológica o debido a un estímulo estresante. Una de las principales señales de estrés es la fatiga, pues no se alivia con el descanso, es crónica y acompaña constantemente a la persona agobiándola profundamente, la cual al sentirse disminuida en su resistencia física y mental se vuelve más vulnerable al fracaso y esto la lleva a responder negativamente ante las dificultades, de tal manera, la persona empieza a experimentar sensaciones de tensión, irritabilidad e inestabilidad emocional, entre otros. (Araujo, Sierra, García, Echeverri, Contreras, De Arteaga, 2000 P. 175).

De acuerdo con los planteamientos de Fontana (1989), citado por Araujo, Sierra, García, Echeverri, Contreras, De Arteaga (2000) existen tres pasos para controlar o manejar el estrés, la primera es la movilización, en donde la persona se da cuenta de que no puede seguir como está, que debe existir una forma más viable de afrontar la vida y por ello toma la decisión de buscar un cambio; el segundo paso es de conocimiento, en donde se empieza una etapa en la cual la persona comienza a identificar cuáles son los factores que le están presionando, en esta identificación no sirven las generalizaciones sino que se debe ser muy específico, una vez identificados los factores estresantes la persona tiene que entrar; en el tercer paso el cual hace referencia a la acción, en la que el individuo debe hacer algo aunque muchas veces ese algo implique aceptar cosas que le generen ambigüedad, en la forma como se vaya a cometer la acción, es donde está el control del estrés, esto ocurre porque el hombre es un ser libre por naturaleza que no está determinado por un entorno bueno o malo, sino que de él depende la forma positiva o negativa como lo perciba.

Según Worchel y Shebilske (1998), entre las formas para afrontar el estrés se encuentran cuatro maneras para hacerlo eficazmente, entre las cuales está la

reevaluación; en cierto momento el ser humano siente que frente a determinada momento pierde el control y por esa razón, es necesario hacer una reevaluación de la situación y cambiar su opinión frente al estímulo estresor.

Un segundo paso se refiere a la creencia de auto-confianza, ésta es la manera como el individuo se ve a sí mismo y percibe su auto-estima influyen significativamente en la manera como afronta el estrés, por esto se genera la sensación de no tener control y no poder manejar la situación. Las personas pueden hacer un adiestramiento en las situaciones en las que no tuvieron control por medio de la creencia en la auto-confianza.

Por otro lado, está la obtención de información, es decir que la falta de información genera incertidumbre, la cual es una de las principales raíces del estrés, por esto, la búsqueda de información y un mejor conocimiento de la situación estresante puede ser útil para el manejo de la misma.

El último paso es el apoyo social, el cual implica tener apoyo de otros para manejar la situación estresante, es decir, hacer parte de una red social y conocer que se puede confiar en otros, ya que le brindan, al individuo, ayuda en tiempos de crisis, le permite a éste afrontar adecuadamente los estímulos estresantes.

La manera entonces como se desarrolla el estrés, si es que éste se llega a desarrollar, depende de las estrategias que use el individuo para evitarlo y esto es lo que en determinado momento le permitirá vivir tranquilo y sano.

A lo largo de la historia, se han diseñado diferentes escalas con el fin de medir niveles de estrés y ansiedad, las cuales tienen alto grado de validez y confiabilidad tales como; El MMPI, la Escala de ansiedad de Hamilton y el inventario de ansiedad IDARE, adaptadas a la población adulta. A continuación se hará una breve reseña de cada una de ellas con el propósito de dar a conocer otros métodos de medición de este tipo de

emociones.

El Inventario Multifacético de la Personalidad de Minnesota (MMPI), consiste en 566 enunciados afirmativos de auto referencia. La persona que resuelve la prueba responde a cada afirmación como verdadera si se aplica a sí misma y como falsa si considera que no es aplicable a sí misma. Los estímulos relativamente sin ambigüedad y el formato de respuesta estructurado permiten que el MMPI se clasifique como una técnica objetiva de evaluación de la personalidad. Los procedimientos de calificación del MMPI producen puntuaciones para 4 escalas de validez y 10 escalas clínicas básicas o de personalidad. (Graham, 1987)

EL MMPI se utilizó para desarrollar numerosas escalas diferentes, recomblando de manera diversa los 566 reactivos por medio de un análisis, ya sea factorial o procedimientos intuitivos, una de estas escalas es la de Ansiedad (A) y Represión (R). Welsh (1956) citado por Rivera (1991), desarrolló dichas escalas con el fin de evaluar esas dos dimensiones básicas; por su parte sugirió que el contenido de los reactivos de la escala A caen en cuatro categorías: pensamiento y procesos de pensamiento; tono emocional negativo y disforia; falta de energía y pesimismo; e ideación maligna. Los reactivos son codificados de manera que las puntuaciones altas de la escala A se asocien con una psicopatología mayor.

Por otro lado, la Escala de ansiedad de Hamilton (*Hamilton Anxiety Scale, HAS*) la cual fue diseñada en 1.959. Su objetivo era valorar el grado de ansiedad en pacientes previamente diagnosticados y, según el autor, no debe emplearse para cuantificar la ansiedad cuando coexisten otros trastornos mentales (específicamente desaconsejada en situaciones de agitación, depresión, obsesiones, demencia, histeria y esquizofrenia).

Se trata de una escala heteroaplicada de 14 ítems, 13 referentes a signos y síntomas ansiosos y el último que valora el comportamiento del paciente durante la entrevista. Debe complementarse por el terapeuta tras una entrevista, que no debe durar más allá de 30 minutos.

En cuanto a la interpretación, se trata de uno de los instrumentos más utilizados en estudios farmacológicos sobre ansiedad. Puede ser usada para valorar la severidad de la ansiedad de una forma global en pacientes que reúnan criterios de ansiedad o depresión y para monitorizar la respuesta al tratamiento. No distingue síntomas específicos de un trastorno de ansiedad, ni entre un desorden de ansiedad y una depresión ansiosa. A pesar de discriminar adecuadamente entre pacientes con ansiedad y controles sanos, no se recomienda su uso como herramienta de *escrining* ni de diagnóstico.

Por último, el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE, versión en español del STAI (State-Trait-Anxiety-Inventory)) está constituido por dos escalas de auto evaluación separadas que se utilizan para medir dos dimensiones distintas de la ansiedad: 1) la llamada Ansiedad-Rasgo (A-Rasgo); y 2) la denominada Ansiedad-Estado (A-Estado).

Aún cuando originalmente se desarrolló este Inventario para investigar fenómenos de ansiedad en sujetos adultos normales, es decir, sin síntomas psiquiátricos, se ha demostrado que es también útil en la medición de la ansiedad en estudiantes de secundaria y de bachillerato, tanto en pacientes neuropsiquiátricos, médicos y quirúrgicos.

La escala A-Rasgo del Inventario consta de veinte afirmaciones en las que se pide a los individuos describir cómo se sienten generalmente. La escala A-Estado también

consiste en veinte afirmaciones, pero las instrucciones requieren que los sujetos indiquen cómo se sienten en un momento dado. Ambas escalas se encuentran impresas en una sola hoja, una en cada lado de ella.

El IDARE ha resultado útil en el trabajo clínico. La escala A-Rasgo se utiliza para la identificación de estudiantes de bachillerato y profesional, que sean propensos a la ansiedad; y para evaluar el grado hasta el cual, los estudiantes que solicitan los servicios de consejo psicológico o de orientación, son afectados por problemas de ansiedad neurótica.

Es importante definir claramente los conceptos de ansiedad-estado y de ansiedad-rasgo, para comprender los propósitos y alcances de la prueba. La Ansiedad-Estado (A-Estado) es entendida como una condición o un estado emocional transitorio del organismo humano, que se caracteriza por sentimientos de tensión y de aprensión subjetivos conscientemente percibidos, y por un aumento de la actividad del sistema nervios autónomo. Los estados de ansiedad pueden variar en intensidad y fluctuar a través del tiempo.

La Ansiedad-Rasgo (A-Rasgo) se refiere a las diferencias individuales, relativamente estables, en la propensión a la ansiedad, es decir, a las diferencias entre las personas en la tendencia a responder a situaciones percibidas como amenazantes con elevaciones en la intensidad de la A-Estado.

Como complemento de la información recopilada en este trabajo, se citarán a continuación algunos estudios basados en el estrés, los cuales permiten ampliar la información de la implicación no sólo biológica sino también de factores psicosociales relacionados con el desarrollo del estrés; y no se enfatizará únicamente en la población del joven universitario sino que se dará una visión del estrés desde cualquier población

en determinado contexto, teniendo en cuenta que dichas investigaciones han servido como referencia para el presente estudio.

En un estudio exploratorio en donde se pretende evaluar el acercamiento al estrés en una muestra de estudiantes de medicina, se determinaron algunas características del estrés como proceso psicológico en estudiantes de medicina de 3^{er} año de la facultad "Miguel Enríquez" en el año 2000 en la Habana Cuba. Con estos fines se aplicaron encuestas elaboradas y el test de vulnerabilidad - bienestar del profesor Lovelle. Los instrumentos de investigación utilizados exploraron en la muestra de estudiantes el nivel de vulnerabilidad de la misma al estrés, las situaciones que constituyen eventos estresantes en ellos y los diversos estilos de afrontamiento empleados. Los resultados obtenidos reflejan como la mayoría de los estudiantes, un 69.2%, es vulnerable al estrés. Las situaciones que constituyen eventos estresantes para ellos son las pertenecientes al grupo II. Por último, los estilos de afrontamiento más utilizados son el afrontamiento activo y la reinterpretación positiva y crecimiento. (Navarro y Romero, 2000)

Por otro lado, Leibovich (2001) en su estudio acerca de los estresores psicosociales en el trabajo, inseguridad laboral y pérdida de trabajo, se encontró con una nueva demanda: la de los seres humanos sumergidos en la incertidumbre a causa de las transformaciones en el universo del trabajo. La incertidumbre es tanto un malestar de los desempleados como de los que tienen empleo.

Este Proyecto se centra en la comparación de las dos situaciones (empleo-desempleo) en una misma ocupación y en la evaluación de la inseguridad laboral como estresor en el empleo y su influencia en el proceso posterior de búsqueda de trabajo.

Se trata de un diseño descriptivo explicativo. Se seleccionaron dos muestras

intencionales por cuotas de 150 sujetos con actividad laboral en relación de dependencia en las dos ocupaciones a estudiar (docencia, enfermería). Como grupo de contrastación se seleccionaron dos muestras intencionales por cuotas de 150 sujetos "desocupados" y que se hubieran desempeñado en las ocupaciones consideradas.

La batería de pruebas comprende: Cuestionario de datos sociodemográficos y ocupacionales, IMPAL (Inventario de malestar percibido en el ambiente laboral) en sus versiones IMPAL-D (docencia) e IMPAL-E (enfermería), OSI (Inventario de estrés organizacional), IVA (Inventario de Valoración y Afrontamiento), STAXI (Inventario de Expresión de Enojo Estado-Rasgo), Escala de Depresión de Yesavage, Prueba de Malestar Percibido en el Contexto de Desempleo.

Una tercera investigación en donde se pretende evaluar la inseguridad laboral como estresor y la familia como recurso de afrontamiento y el impacto sobre el estado de ansiedad se centra en la comparación de sujetos que son sostén económico principal de la familia y se encuentran en situación de inseguridad laboral y aquellos con un empleo estable en relación de dependencia. El objetivo principal es evaluar la influencia de las condiciones "inseguridad laboral" y "seguridad" sobre el estado de ansiedad de estos sujetos y en que medida las variables personales y familiares modulan este impacto.

Se trata de un diseño descriptivo- explicativo. Se seleccionarán muestras intencionales de 40 sujetos en inseguridad laboral y 40 sujetos con actividad laboral en relación de dependencia. La batería de pruebas comprende: Cuestionario de datos sociodemográficos y ocupacionales, Inventario de Valoración y Afrontamiento, Inventario de Control Percibido, Escala de Evaluación de Cohesión y Adaptabilidad Familiar e Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo. (Laibovich, 1999).

De acuerdo con el Proyecto Situaciones de Tensión Emocional en la Vida Cotidiana de los Estudiantes entre I y VIII semestre de las carreras de la Universidad de la Sabana se pretende identificar y analizar las situaciones de tensión emocional en la vida cotidiana de los estudiantes de la universidad de la Sabana y observar si las jerarquías encontradas variaban o no significativamente al cruzarlas con variables como: carrera, semestre, genero, edad y estilo de afrontamiento. Para ello se siguieron los procesos descritos a continuación: a) La muestra estuvo constituida por 862 sujetos de ambos sexos de los semestres de I a VIII de las nueve facultades que conforman la población estudiantil; b) Los instrumentos utilizados en este estudio fueron el Cuestionario de Identificación de Eventos Estresantes en Universitarios (CEEU), diseñado por Sánchez y Cols (1993) y el Inventario de estilos de afrontamiento (IES) creado por Vitalino y Cols (1985) y adoptado por Flores (1992). El análisis de los resultados consistió en los siguientes procesos: Primero, presentación de los resultados descriptivos globales del CEEU; segundo, comparación de la significación analítica global del CEEU; tercer, comparaciones por facultades de resultados obtenidos del CEEU; cuarto, comparación de los resultados obtenidos del IEA; quinto, comparación de significación analítica global del IEA; sexto, comparación por facultades de los resultados obtenidos en el IEA; y séptimo, cruce entre puntuaciones obtenidas entre el CEEU y el IEA. Se utilizó la prueba de O – Mann – Withrey. Las hipótesis del trabajo fueron aceptadas. (Barake, Osorio y Zárate, 1997)

Otro estudio realizado en Colombia sobre Los factores Psicosociales asociados al estrés en estudiantes de bachillerato y primaria de colegios oficiales del municipio de Chía. El objetivo de esta investigación de tipo descriptivo es identificar los factores escolares que generan estrés en los estudiantes pertenecientes a algunos de los colegios

oficiales del municipio de Chía. En dicho estudio participaron 1091 sujetos voluntarios, hombres y mujeres, entre los ocho y dieciocho años, pertenecientes a un estrato socio económico medio bajo y de los niveles educativos primaria y bachillerato. En esta investigación se realizó una prueba en una muestra significativa para identificar los distintos factores psicosociales del estrés a nivel escolar. El estudio se realizó de forma aleatoria a estudiantes de siete colegios oficiales del municipio de Chía (3 de estos de educación básica primaria, 2 de educación secundaria y 2 de educación básica primaria y secundaria).

Después de terminado el presente proyecto, se da paso al planteamiento del problema el cual se basa en la recopilación de estudios y teorías propuestas por varios autores, sin embargo se realiza por una parte bajo la teoría de Martín (2000) quien propone que a partir del “Mantenimiento de pautas y Manejo de tensión” se puede identificar el tipo de familia al cual pertenece el individuo y posteriormente de acuerdo a la dinámica de ésta establecer los patrones comportamentales de los miembros de la misma. Es decir, Martín (2000) en su teoría plantea que de acuerdo al núcleo familiar al cual pertenece una persona, determinará los comportamientos que ésta presente frente a situaciones específicas y es así como en ciertos momentos será hábil o no para enfrentarse a diferentes eventos; sin embargo, esto no implica necesariamente que la familia sea la causa de que la persona asuma estratégicamente la resolución de problemas, aunque en determinado momento ésta afecta el desarrollo del individuo puesto que la familia es el círculo social más próximo al individuo.

Por otro lado, Lefrancois (2001), plantea que el estrés es definido en términos de estímulos que le imponen al individuo demandas excesivas o en términos de respuestas acompañadas de un fuerte estado de alerta y que este estrés puede estar relacionado con

varios males físicos, los cuales aparecen en la etapa adulta inicial; situación a la que se puede enfrentar un universitario dado el desarrollo académico cotidiano, ya que generalmente implica una serie de retos y responsabilidades mucho más exigentes que en las etapas anteriores; incluyendo además la función de los diferentes roles ejercidos en otros grupos y ambientes sociales, finalmente un adecuado manejo de tensiones y responsabilidades puede canalizar positivamente el estrés, en caso de no ser así se dará paso a la somatización de éste.

Teniendo en cuenta que gracias a esta investigación teórica y a las muchas situaciones cotidianas a las que se deben enfrentar los jóvenes universitarios, se hace relevante profundizar acerca de los factores psicosociales que esta población relaciona con el concepto de estrés y que interfieren con su rendimiento académico; es de esta forma como se retomaron dos temáticas importantes en la búsqueda de una respuesta al interrogante que motivó el presente estudio ¿dependiendo del factor psicosocial evaluado y su asociación con el estrés en hombres y mujeres universitarios de 18 a 25 años, difieren los resultados validados dependiendo del tipo de facultad y del tipo de universidad?

El objetivo principal de este estudio es identificar los factores psicosociales asociados al concepto de estrés en estudiantes universitarios de las facultades de Psicología y Derecho de quinto a décimo semestre, de la Universidad de la Sabana y la Pontificia Universidad Javeriana.

Para lograr este objetivo, se tendrán en cuenta algunos específicos como: Adaptar el instrumento elaborado por González y Cols, psicólogos de la universidad de la Sabana; diseñado y validado para las poblaciones de bachillerato y primaria, que permita identificar los principales factores psicosociales, con los que los estudiantes

universitarios de las facultades de psicología y derecho de quinto a décimo semestre, de la Universidad de la Sabana y La Pontificia Universidad Javeriana; asocian al concepto de estrés.

Aplicar el instrumento a una muestra representativa seleccionada de manera aleatoria no proporcional de 306 estudiantes universitarios de las facultades de Psicología y Derecho de quinto a décimo semestre, de la Universidad de la Sabana y la Pontificia Universidad Javeriana, con el fin de obtener datos representativos que permitan identificar los principales factores psicosociales con los que dicha población asocia el concepto de estrés.

Método

Tipo de investigación

El presente estudio es de tipo descriptivo puesto que según Dante, 1986 (Hernández, Fernández y Baptista, 1997) éstos buscan describir situaciones y eventos, es decir, cómo es y cómo se manifiesta determinado fenómeno especificando sus propiedades.

Además, miden de manera más independiente y con la mayor precisión posible los conceptos, variables, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar.

Es por tal motivo que este estudio tiene como objetivo fundamental hacer una descripción de los principales factores psicosociales con los que los estrés estudiantes universitarios de las facultades de Psicología y Derecho de quinto a décimo semestre, de la Universidad de la Sabana y la Pontificia Universidad Javeriana; relacionan el concepto de estrés.

Para esto, se utilizó la aplicación de un instrumento que permitió identificar los principales factores psicosociales con los que se asocia el estrés, que inciden en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios y posteriormente se realizó un

análisis a partir de los resultados obtenidos.

Participantes

Se eligió una muestra representativa de 306 estudiantes, hombres y mujeres con un rango de edad entre los 19 y 23 años, de Psicología y Derecho de quinto a décimo semestre de la Universidad de la Sabana y Pontificia Universidad Javeriana de los cuales 156 son de la Pontificia Universidad Javeriana y 150 de la Universidad de la sabana. La muestra se tomó de manera aleatoria no proporcional; sin realizar un análisis discriminativo de género, ya que no son variables que se hayan tenido en cuenta para el desarrollo del presente estudio.

Instrumento

El instrumento utilizado en este estudio exploratorio fue diseñado por Johanna González, Silvia Lema y Juan Pablo Vargas en el año 2002 en la ciudad de Bogotá, validado por cuatro jueces y aplicado a 1091 estudiantes de primaria y bachillerato. Posteriormente, fue adaptado por las autoras de la presente investigación en la ciudad de Bogotá en el año 2003, de la prueba de estudiantes de primaria y bachillerato a estudiantes universitarios, con el fin de evaluar las variables que esta población asocia con el concepto estrés y así obtener resultados significativos que permitan corroborar la presente investigación; los únicos cambios que se le realizaron a este cuestionario consistieron en modificar las preguntas que hacían referencia al contexto escolar por palabras que indicaran una valoración del contexto universitario. Gracias a la consistencia interna que se encontró en el instrumento, se valida éste con una alta confiabilidad.

Es importante tener en cuenta que cada pregunta está dirigida a indagar acerca de una

temática en particular, y es por esto que es necesario hacer una descripción sobre qué variable evalúa cada una de las 11 preguntas:

1 y 11. Estas preguntas pretenden evaluar la relación entre las variables de estrés con respecto al rendimiento académico que los estudiantes presentan en la universidad, y qué tanto les preocupa esto o no.

2 y 9. Lo que se intenta evaluar aquí son las variables de estrés, familia y universidad, enfatizando en cómo maneja el estudiante las relaciones familiares cuando éste se refiere al contexto universitario.

3 y 8. Con este ítem se busca valorar la variable relacionada con la parte social dentro del contexto universitario y cómo enfrenta el estudiante las situaciones que en algún momento le generan temor o ansiedad dentro de dicho contexto.

4 a 7. Estos interrogantes permitirán obtener resultados acerca de cómo la persona enfrenta la desmotivación hacia algunas materias vistas en el programa de la carrera y la manera cómo afronta situaciones en las que en determinado momento pueda sentirse nervioso o incómodo frente al grupo.

10. Lo que se pretende evaluar aquí es la respuesta física que experimentan los jóvenes universitarios en el momento en que se encuentran nerviosos o preocupados.

La anterior descripción se realizó con el objeto de analizar más profundamente las variables mencionadas dentro del marco teórico de esta investigación y así obtener resultados significativos que permitan determinar cuales son los factores psicosociales asociados al concepto de estrés en estudiantes universitarios.

Procedimiento de validación del instrumento: Para la realización del instrumento el primer paso fue la revisión del marco teórico con el objeto de determinar las variables que debían estar contenidas en el instrumento y que permitieran hacer una evaluación

completa de lo que la investigación pretende.

Posteriormente, se consiguió el instrumento diseñado en la investigación anterior (2002) en el cual se miden los factores psicosociales asociados al estrés en estudiantes de primaria y bachillerato de siete colegios del Municipio de Chía; en el paso siguiente se realizó una adaptación de dicho instrumento de acuerdo a las variables de investigación y la información recopilada en el marco teórico. Una vez modificado el instrumento, se dio paso a la validación y aprobación por parte de Cadavid (2002), docente de estadística y psicometría de la Universidad de la Sabana, quien al revisarlo sugirió dos cambios: uno en la pregunta cuatro y otro en la siete. Adicional a esto, señaló que se debía hacer una especificación acerca de la adaptación realizada al instrumento anterior.

Seguido a esto, se procedió a aplicar el instrumento en estudiantes universitarios de quinto a décimo semestre, de las facultades de Psicología y Derecho de dos Universidades privadas situadas en Bogotá y el municipio de Chía.

Finalmente, se realizó la validación del instrumento teniendo en cuenta los datos arrojados después de la única aplicación de la prueba (ya que no se llevó a cabo pilotaje, puesto que el instrumento ya había sido validado en la investigación de González y Cols (2002)), y de esta forma presentar un análisis sobre los resultados obtenidos.

Procedimiento

En el presente estudio se llevaron a cabo las siguientes fases para el desarrollo del mismo: En la primera fase, a partir de la revisión teórica, se hizo la adaptación del instrumento aplicado en el estudio factores psicosociales asociados al estrés en estudiantes de bachillerato y primaria de colegios oficiales del municipio de Chía, previamente aprobado y validado para poblaciones de bachillerato y primaria; teniendo

presente que la finalidad de éste se centró en identificar los factores psicosociales dentro del ámbito universitario, en estudiantes hombres y mujeres entre 18 y 25 años de edad, que se encuentran cursando de quinto a décimo semestre, de las facultades de Psicología y Derecho de dos Universidades privadas situadas en Bogotá y el municipio de Chía.

En la siguiente fase, se realizó el contacto con las dos Universidades con el fin de obtener la aprobación para la aplicación del instrumento. Posteriormente, se aplicó dicho instrumento con el fin de hacer la identificación de los factores psicosociales asociados al concepto de estrés.

Finalmente, se llevó a cabo la fase de análisis de resultados en la cual se realizó una sistematización de los datos obtenidos, los cuales permitieron profundizar acerca de la problemática investigada, dando paso a la elaboración del informe final, en el cual se ve todo el proceso de investigación, incluyendo las conclusiones de los investigadores.

Resultados

Mediante la presente investigación se pretendió identificar los factores psicosociales asociados al concepto de estrés en estudiantes universitarios de las facultades de Psicología y Derecho de quinto a décimo semestre, de la Universidad de la Sabana y la Pontificia Universidad Javeriana.

Para lograr lo anterior se aplicó un instrumento que evaluaba la actitud de los estudiantes de la Universidad de la Sabana y de la Pontificia Universidad Javeriana pertenecientes a los semestres quinto a décimo y de las facultades de psicología y de derecho.

El instrumento está dividido en dos partes la primera utiliza la técnica Likert (ítems 1 a 6) y la segunda, ítems de múltiple respuesta (Ítems 7 – 11)

Se calcularán las medidas de tendencia central y de variabilidad, lo mismo que el índice de asimetría de cada uno de los factores trabajados.

Para el análisis se realizó una calibración a cero (0) de los ítems y se aplicó una transformación en la escala total un puntaje porcentual teniendo la posibilidad de oscilar entre cero (0) y ciento (100) siendo cero (0) una baja ansiedad y cien (100) una alta ansiedad. A partir de lo anterior, se realizó un análisis descriptivo de los ítems 7 a 11 y un análisis de Escala Likert entre los ítems 1 a 6.

El análisis de las preguntas 7 a 11 se presenta en porcentajes dependiendo de el o los distractores contestados.

Para evaluar la utilidad psicométrica de la escala Likert se utilizó la fórmula de KR20 encontrándose una consistencia interna de 0.826, lo que indica una confiabilidad alta, por lo cual se puede afirmar que los ítems están consistentemente evaluando constructos equivalentes.

Los resultados se presentan a continuación con sus respectivas tablas y figuras:

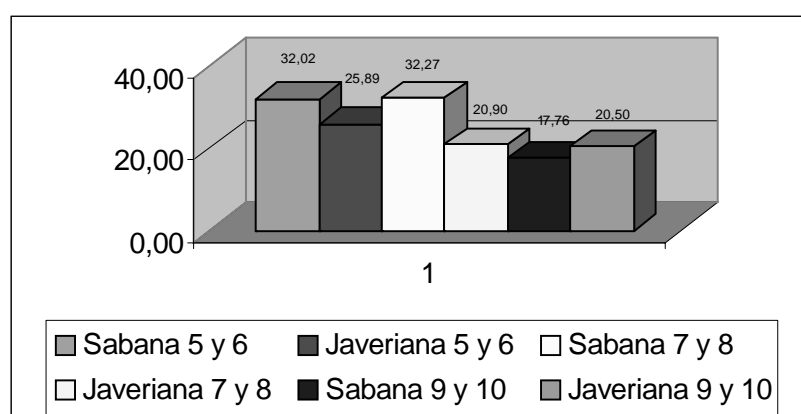


Figura 1. Gráfica que presenta los resultados de los semestres 5 –10 tanto en la Universidad de la Sabana como en la Javeriana en las preguntas 1 a 6 de la Facultad de Psicología

En la facultad de Psicología el menor número de respuestas está en La Universidad de la Sabana en 9 y 10 semestres.

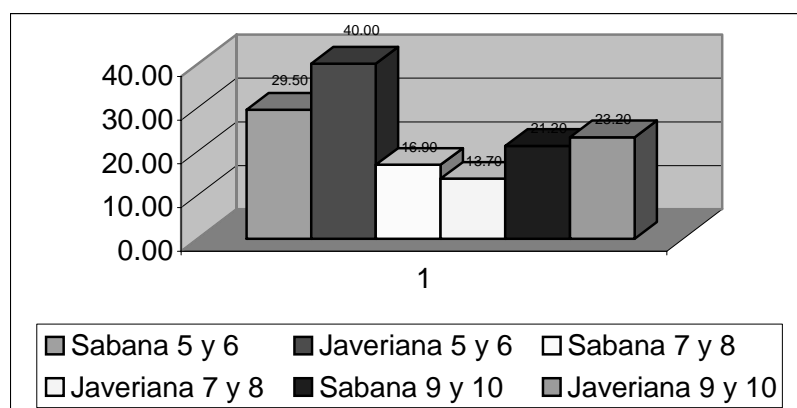


Figura 2. Gráfica que presenta los resultados de los semestres 5–10 tanto en la Universidad de la Sabana como la Javeriana en las preguntas 1 a 6 de la Facultad de Derecho

La facultad de derecho tuvo en menor número de respuestas en la Universidad Javeriana en 7 y 8 semestre y el mayor en la Universidad Javeriana en 5 y 6 con 40.0%.

En ambas facultades y universidades los puntajes indican que la escala de las personas evaluadas presentan bajos niveles de ansiedad.

Tabla 1

Total de los promedios de la Facultad de Psicología de la Universidad de la Sabana y la Universidad Javeriana en porcentajes

Universidad y Semestre	Preguntas						Promed. Total
	1	2	3	4	5	6	
Prom. Sabana 5 y 6 sem.	32.14	38.57	45.71	42.86	32.86	40.71	32.02
I. de Asimetría 5 y 6 sem.	-0.20						
Des. Est. 5 y 6 semestre	5.43						
Prom. Javeriana 5 y 6 sem.	20.00	35.33	42.67	30.67	26.67	25.33	25.89
I. de Asimetría 5 y 6 sem.	0.54						

Des. Est. 5 y 6 semestre	8.03						
Prom. Sabana 7 y 8 sem.	20.00	41.60	51.20	43.20	37.60	44.80	32.27
I. de Asimetría 7 y 8 sem.	-1.49						
Des. Est. 7 y 8 semestre	10.65						
Prom. Javeriana 7 y 8 sem.	20.00	24.86	31.35	23.24	25.95	24.86	20.90
I. de Asimetría 5 y 6 sem.	0.68						
Des. Est. 7 y 8 semestre	3.72						
Prom. Sabana 9 y 10 sem.	20.00	17.31	26.15	24.62	18.46	18.46	17.76
I. de Asimetría 9 y 10 sem.	0.82						
Des. Est. 9 y 10 semestre	3.66						
Prom. Javeriana 9 y 10 sem.	20.00	25.50	30.00	21.50	26.00	23.50	20.50
I. de Asimetría 9 y 10 sem.	0.45						
Des. Est. 9 y 10 semestre	3.57						

Tabla 2

Total de los promedios de la Facultad de Derecho de la Universidad de la Sabana y la Universidad Javeriana en porcentajes

Universidad y Semestre	Preguntas						Porcentaje Total
	1	2	3	4	5	6	
Prom. Sabana 5 y 6 sem.	27.86	35.7	40	40	33.6	37.9	29.5
I. de Asimetría 5 y 6 sem.	-1.10						
Des. Est. 5 y 6 semestre	4.64						
Prom. Javeriana 5 y 6 sem.	48.33	42.5	57.5	48.3	43.3	46.7	40
I. de Asimetría 5 y 6 sem.	1.33						
Des. Est. 5 y 6 semestre	5.37						
Prom. Sabana 7 y 8 sem.	11.43	15.7	0	40.7	33.6	37.1	16.9
I. de Asimetría 7 y 8 sem.	-0.34						
Des. Est. 7 y 8 semestre	16.38						
Prom. Javeriana 7 y 8 sem.	19.23	10	45.4	3.92	3.85	40.8	13.7
I. de Asimetría 5 y 6 sem.	0.64						
Des. Est. 7 y 8 semestre	18.41						
Prom. Sabana 9 y 10 sem.	8.67	10.7	39.3	40.7	28	37.3	21.2

I. de Asimetría 9 y 10 sem.	-0.63
Des. Est. 9 y 10 semestre	14.48

Prom. Javeriana 9 y 10 sem.	17.78	10.4	40	39.3	31.9	39.3	23.2
I. de Asimetría 9 y 10 sem.	-0.90						
Des. Est. 9 y 10 semestre	12.72						

Con respecto al índice de asimetría todos los resultados están dentro del parámetro esperado, exceptuando 7 y 8 semestre de psicología y 5 y 6 semestre de las facultades de Derecho.

Las desviaciones estándar en la Facultad de psicología en ambas universidades es homogénea. En la facultad de derecho en los semestres 7-8 y 9-10 los grupos son heterogéneos con respecto a sus respuestas.

Tabla 3

Total de los promedios de la Facultad de Psicología de la Universidad de la Sabana y la Universidad Javeriana de la pregunta 7 Cuando está nervioso, ¿qué hace?

		Sabana 5 Y 6	Javeriana 5 y 6	Sabana 7 Y 8	Javeriana 7 y 8	Sabana 9 Y 10	Javeriana 9 y 10
Pregunta 7	A	45.24	36.36	46.34	29.41	31.43	30.30
	B	26.19	21.21	17.07	20.59	28.57	9.09
	C	26.19	36.36	34.15	41.18	40.00	57.58
	D	2.38	6.06	2.44	8.82	0.00	3.03

Tabla 4

Total de los promedios de la Facultad de Psicología de la Universidad de la Sabana y la Universidad Javeriana de la pregunta 8 ¿Cree que alguno de los siguientes acontecimientos podría intervenir en su rendimiento académico? Si su respuesta es afirmativa, señale cuáles serían.

		Sabana 5 Y 6	Javeriana 5 y 6	Sabana 7 Y 8	Javeriana 7 y 8	Sabana 9 10	Y Javeriana 9 y 10
Pregunta 8	A	14.81	7.41	10.00	5.17	9.68	7.41
	B	18.52	9.26	13.75	10.34	8.06	7.41
	C	17.28	25.93	23.75	24.14	17.74	24.07
	D	20.99	24.07	23.75	27.59	24.19	25.93
	E	23.46	25.93	25.00	31.03	38.71	31.48
	F	4.94	7.41	3.75	1.72	1.61	3.70

Tabla 5

Total de los promedios de la Facultad de Psicología de la Universidad de la Sabana y la Universidad Javeriana de la pregunta 9 Discute con sus padres cuando.

		Sabana 5 Y 6	Javeriana 5 y 6	Sabana 7 Y 8	Javeriana 7 y 8	Sabana 9 10	Y Javeriana 9 y 10
Pregunta 9	A	8.51	12.12	10.00	11.76	10.81	12.12
	B	10.64	18.18	10.00	8.82	21.62	21.21
	C	19.15	12.12	17.50	8.82	8.11	12.12
	D	36.17	18.18	30.00	38.24	40.54	27.27
	E	25.53	39.39	37.50	41.18	8.11	27.27

Tabla 6

Total de los promedios de la Facultad de Psicología de la Universidad de la Sabana y la Universidad Javeriana de la pregunta 10 ¿qué siente cuando está preocupado o nervioso?

		Sabana 5 Y 6	Javeriana 5 y 6	Sabana 7 Y 8	Javeriana 7 y 8	Sabana 9 10	Y Javeriana 9 y 10
Pregunta 10	A	18.31	15.63	16.46	16.13	23.08	26.53
	B	4.23	10.94	10.13	9.68	12.31	14.29

C	14.08	9.38	6.33	14.52	4.62	12.24
D	15.49	15.63	11.39	19.35	10.77	12.24
E	15.49	15.63	22.78	12.90	15.38	10.20
F	32.39	32.81	32.91	27.42	33.85	24.49

Tabla 7

Total de los promedios de la Facultad de Psicología de la Universidad de la Sabana y la Universidad Javeriana de la pregunta 11 Se siente preocupado o nervioso cuando.

	Sabana 5 Y 6	Javeriana 5 y 6	Sabana 7 Y 8	Javeriana 7 y 8	Sabana 9 Y 10	Javeriana 9 y 10
Pregunta A	29.27	32.69	38.81	31.03	38.46	36.17
B	20.73	34.62	22.39	29.31	23.08	29.79
C	20.73	21.15	19.40	20.69	20.00	23.40
D	9.76	5.77	5.97	3.45	10.77	4.26
E	8.54	3.85	2.99	3.45	0.00	4.26
F	10.98	1.92	10.45	12.07	7.69	2.13

Tabla 8

Total de los promedios de la Facultad de Derecho de la Universidad de la Sabana y la Universidad Javeriana de la pregunta 7 Cuando está nervioso, ¿qué hace?

	Sabana 5 Y 6	Javeriana 5 y 6	Sabana 7 Y 8	Javeriana 7 y 8	Sabana 9 Y 10	Javeriana 9 y 10
Pregunta A	41.94	26.67	41.67	22.22	37.50	33.33
B	12.90	16.67	13.89	13.89	17.50	15.15
C	45.16	53.33	38.89	38.89	40.00	51.52
D	0.00	0.00	5.56	0.00	5.00	0.00
E	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
F	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Tabla 9

Total de los promedios de la Facultad de Derecho de la Universidad de la Sabana y la Universidad Javeriana de la pregunta 8 ¿Cree que alguno de los siguientes acontecimientos podría intervenir en su rendimiento académico? Si su respuesta es afirmativa, señale cuáles serían.

		Sabana 5 Y 6	Javeriana 5 y 6	Sabana 7 Y 8	Javeriana 7 y 8	Sabana 9 Y 10	Javeriana 9 y 10
Pregunta 8	A	11.63	5.66	7.81	4.76	10.81	9.62
	B	16.28	22.64	12.50	7.14	17.57	23.08
	C	16.28	18.87	21.88	28.57	17.57	13.46
	D	13.95	22.64	21.88	28.57	14.86	19.23
	E	37.21	24.53	32.81	28.57	33.78	30.77
	F	4.65	5.66	3.13	2.38	5.41	3.85

Tabla 10

Total de los promedios de la Facultad de Derecho de la Universidad de la Sabana y la Universidad Javeriana de la pregunta 9 Discute con sus padres cuando.

		Sabana 5 Y 6	Javeriana 5 y 6	Sabana 7 Y 8	Javeriana 7 y 8	Sabana 9 Y 10	Javeriana 9 y 10
Pregunta 9	A	11.76	11.11	9.76	12.90	8.70	9.76
	B	8.82	22.22	14.63	19.35	15.22	9.76
	C	26.47	13.89	34.15	12.90	32.61	14.63
	D	29.41	19.44	21.95	29.03	21.74	26.83
	E	26.47	27.78	26.83	32.26	30.43	39.02

Tabla 11

Total de los promedios de la Facultad de Derecho de la Universidad de la Sabana y la Universidad Javeriana de la pregunta 10 ¿qué siente cuando está preocupado o nervioso?

		Sabana 5 Y 6	Javeriana 5 y 6	Sabana 7 Y 8	Javeriana 7 y 8	Sabana 9 Y 10	Javeriana 9 y 10
Pregunta 10	A	15.00	2.70	24.00	20.45	18.00	26.19
	B	15.00	27.03	4.00	11.36	6.00	7.14
	C	10.00	8.11	4.00	6.82	14.00	4.76
	D	7.50	8.11	10.00	9.09	16.00	4.76

E	0.00	16.22	12.00	9.09	10.00	9.52
F	52.50	37.84	46.00	43.18	36.00	47.62

Tabla 12

Total de los promedios de la Facultad de Derecho de la Universidad de la Sabana y la Universidad Javeriana de la pregunta 11 Se siente preocupado o nervioso cuando.

	Sabana 5 Y 6	Javeriana 5 y 6	Sabana 7 Y 8	Javeriana 7 y 8	Sabana 9 Y 10	Javeriana 9 y 10
Pregunta 11	A 40.00	16.22	43.64	27.08	32.39	31.82
	B 36.00	32.43	20.00	20.83	28.17	15.91
	C 16.00	24.32	16.36	20.83	12.68	18.18
	D 2.00	8.11	7.27	8.33	8.45	9.09
	E 0.00	0.00	1.82	4.17	1.41	4.55
	F 6.00	18.92	10.91	18.75	16.90	20.45

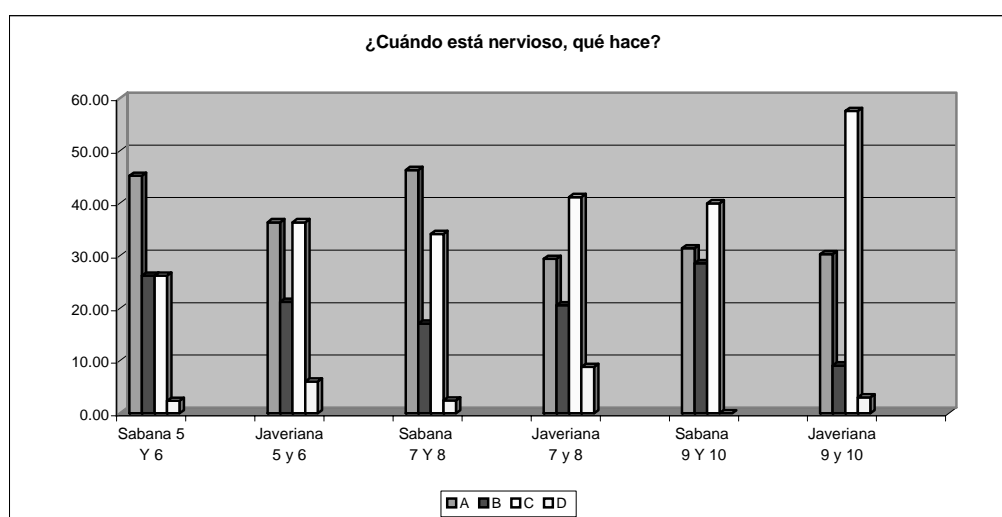


Figura 3. Resultados de la pregunta 7 tanto en la universidad de la Sabana como en la Javeriana en la Facultad de Psicología con todas las opciones de respuesta

7. ¿Cuándo está nervioso, qué hace?

- a. Le da mal genio
- b. Discute con sus compañeros
- c. Prefiere alejarse y trabajar solo

d. Se hace daño a sí mismo

En esta pregunta la opción con mayor número de respuestas fue la que hace referencia a prefiere alejarse y trabajar solo. La opción con menor número de respuestas fue la que hace referencia a hacerse daño a sí mismo.

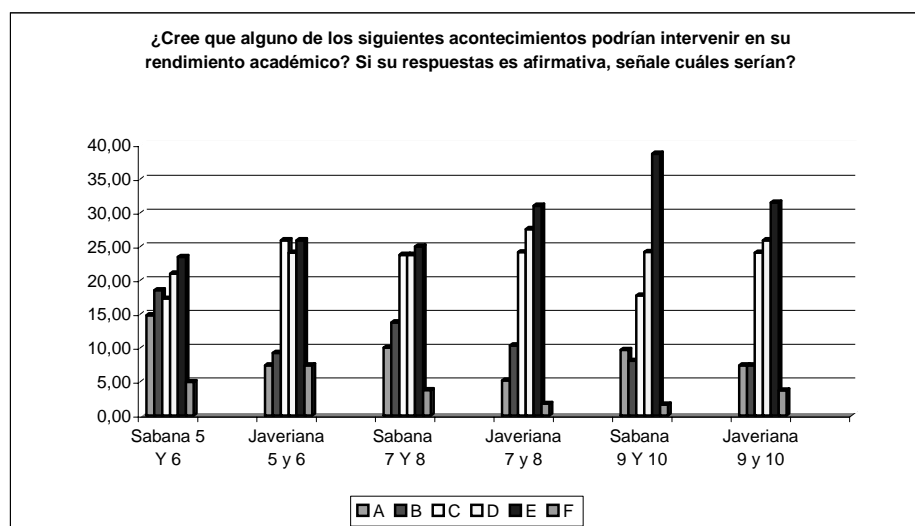


Figura 4. Resultados de la pregunta 8 tanto en la universidad de la Sabana como en la Javeriana, en la Facultad de Psicología con todas las opciones de respuesta

En esta pregunta la opción con mayor número de respuestas fue la E, que hace referencia a la muerte de un familiar. Esto es más marcado en los semestres 9 y 10 de ambas universidades. La opción que menor porcentaje obtuvo fue la F, (Muerte de la mascota)

8. ¿Cree que alguno de los siguientes acontecimientos podrían intervenir en su rendimiento académico? Si su respuesta es afirmativa, señale cuáles serían?

- Cambiar de universidad
- La separación de sus padres
- Dificultades económicas en su familia

- d. Que uno de los miembros de su familia esté muy enfermo
- e. La muerte de un familiar
- f. La muerte de su mascota

En esta pregunta la opción con mayor número de respuestas es la E, la cual se refiere a la muerte de un familiar. La opción con menor número de respuestas es la F, la cual hace referencia a la muerte de la mascota.

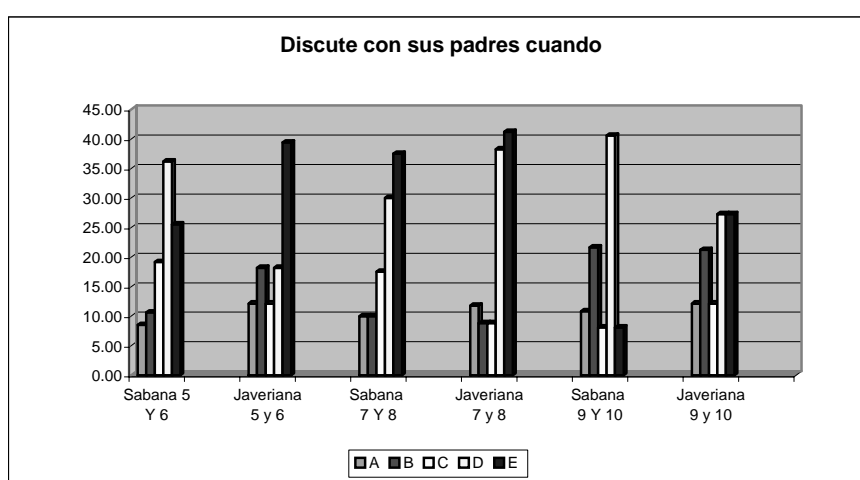


Figura 5. Resultados de la pregunta 9 tanto en la universidad de la Sabana como en la Javeriana en la Facultad de Psicología con todas las opciones de respuesta

9. Discute con sus padres cuando

- a. Baja el promedio
- b. Pierde materias
- c. Discute con algún miembro de su familia
- d. No cumple con sus deberes en la casa y/o en la universidad
- e. No cumple con las normas establecidas

En esta pregunta la opción lo que más les produce ansiedad es no cumplir con las normas establecidas o discutir con algún miembro de la familia. Lo que menos les produce ansiedad es bajar el promedio.

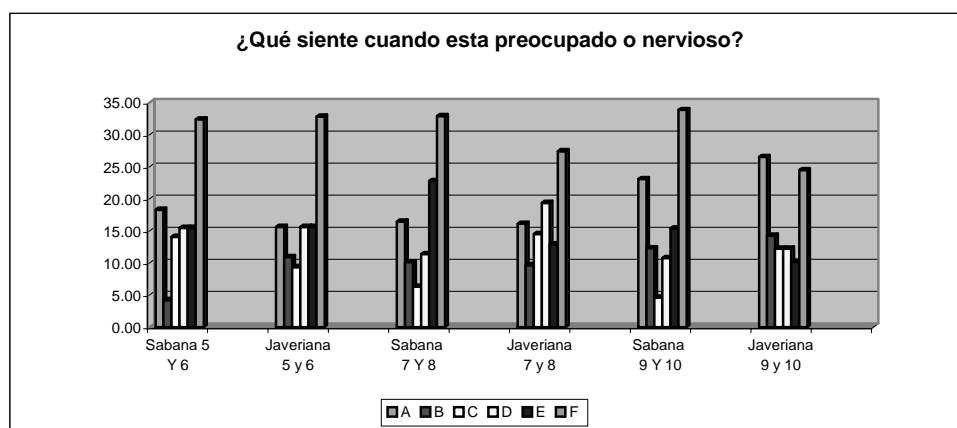


Figura 6. Resultados de la pregunta 10 tanto en la universidad de la Sabana como en la Javeriana en la Facultad de Psicología con todas las opciones de respuesta

10. ¿Qué siente cuando esta preocupado o nervioso?

- a. Dolor de cabeza
- b. Dolor de estomago
- c. Temblor en el cuerpo
- d. Miedo
- e. Sudor
- f. Ansiedad

En esta pregunta la opción con mayor número de respuestas es la A, la cual se refiere a sentir dolor de cabeza. La opción con menor número de respuestas es la E, la cual hace referencia a sentir sudor.

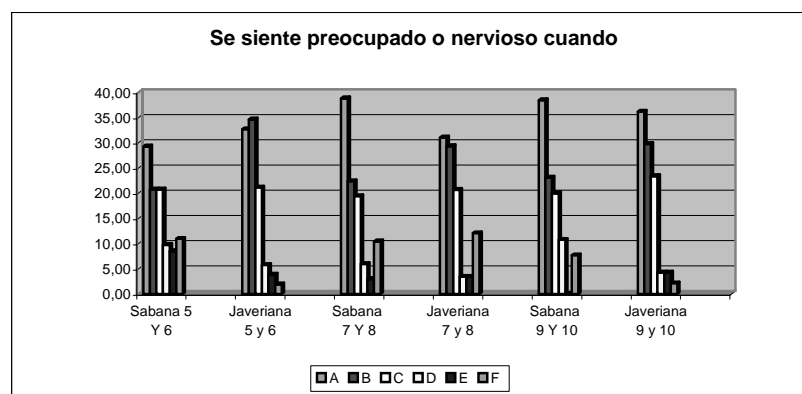


Figura 7. Resultados de la pregunta 11 tanto en la universidad de la Sabana como en la Javeriana en la facultad de psicología con todas las opciones de respuesta.

11. Se siente preocupado o nervioso cuando

- a. Tiene muchos trabajos pendientes
- b. Tiene que presentar un parcial oral o escrito
- c. Tiene que preparar y presentar una exposición
- d. Discute con su grupo de trabajo
- e. Tiene que enfrentarse al contexto universitario
- f. Discute con su pareja.

En esta pregunta la opción con mayor número de respuestas es la A, la cual se refiere a tener muchos trabajos pendientes. La opción con menor número de respuestas es la E, la cual hace referencia a tener que enfrentarse al contexto universitario.

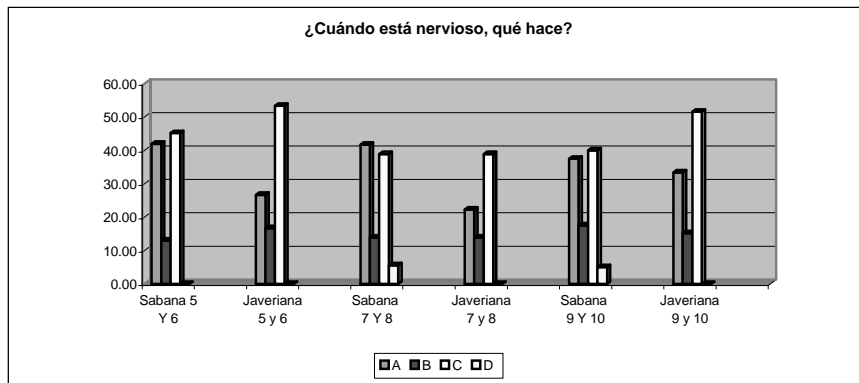


Figura 8. Resultados de la pregunta 7 tanto en la universidad de la Sabana como en la Javeriana en la Facultad de Derecho con todas las opciones de respuesta.

7. ¿Cuándo está nervioso, qué hace?

- a. Le da mal genio
- b. Discute con sus compañeros
- c. Prefiere alejarse y trabajar solo
- d. Se hace daño a sí mismo

En esta pregunta la opción con mayor número de respuestas es la C, la cual se refiere a alejarse y trabajar solo. La opción con menor número de respuestas es la D, la cual hace referencia a hacerse daño a sí mismo.

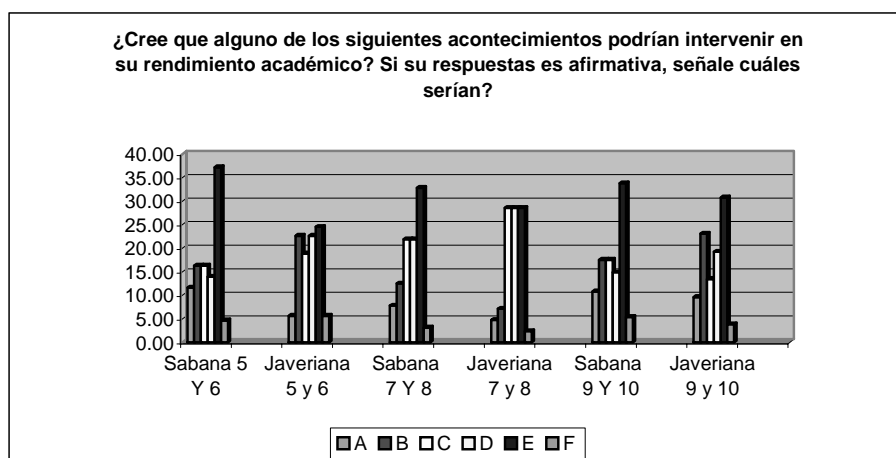


Figura 9. Resultados de la pregunta 8 tanto en la universidad de la Sabana como en la Javeriana, en la Facultad de Derecho con todas las opciones de respuesta

8. ¿Cree que alguno de los siguientes acontecimientos podrían intervenir en su rendimiento académico? Si su respuesta es afirmativa, señale cuáles serían?

- a. Cambiar de universidad
- b. La separación de sus padres
- c. Dificultades económicas en su familia
- d. Que uno de los miembros de su familia esté muy enfermo
- e. La muerte de un familiar
- f. La muerte de su mascota

En esta pregunta la opción con mayor número de respuestas es la E, la cual se refiere a la muerte de un familiar. La opción con menor número de respuestas es la F, la cual hace referencia a la muerte de la mascota.

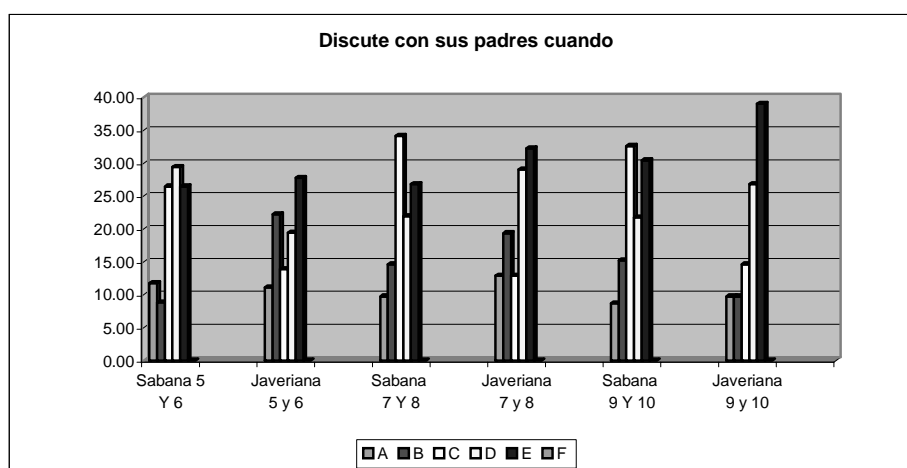


Figura 10. Resultados de la pregunta 9 tanto en la universidad de la Sabana como en la Javeriana en la Facultad de Derecho con todas las opciones de respuesta

9. Discute con sus padres cuando

- a. Baja el promedio
- b. Pierde materias
- c. Discute con algún miembro de su familia
- d. No cumple con sus deberes en la casa y/o en la universidad
- e. No cumple con las normas establecidas

En esta pregunta la opción con mayor número de respuestas es la E, la cual se refiere a no cumplir con las normas establecidas. La opción con menor número de respuestas es la A, la cual hace referencia a bajar el promedio.

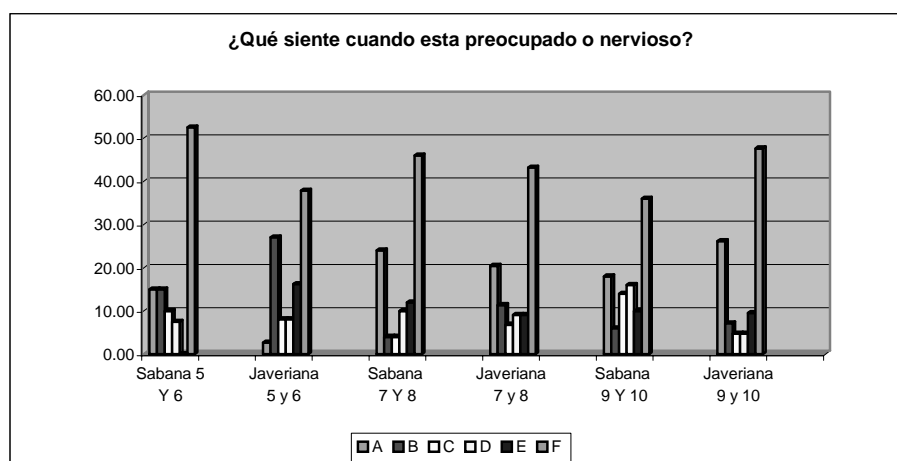


Figura 11. Resultados de la pregunta 10 tanto en la universidad de la Sabana como en la Javeriana en la Facultad de Derecho con todas las opciones de respuesta

En esta pregunta se observa que en ambas universidades en la Facultad de Derecho obtuvo mayor porcentaje la opción C, (temblor en el cuerpo) y la D, (Miedo)

10. ¿Qué siente cuando esta preocupado o nervioso?

- a. Dolor de cabeza
- b. Dolor de estomago
- c. Temblor en el cuerpo

- d. Miedo
- e. Sudor
- f. Ansiedad

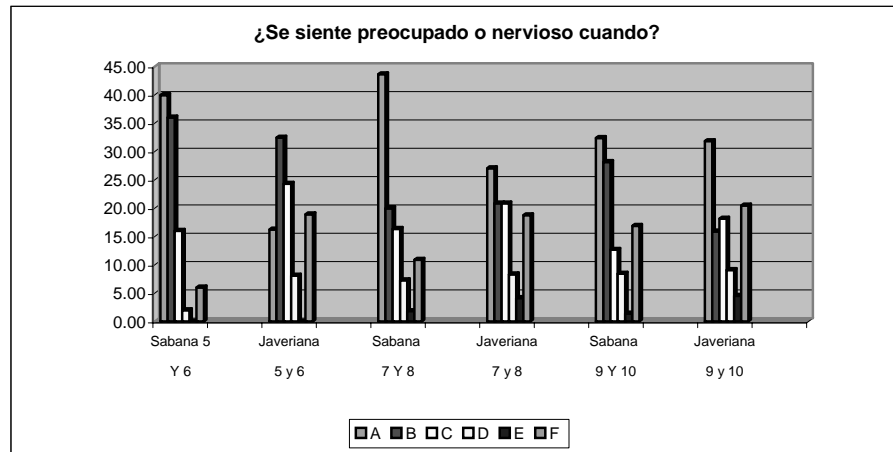


Figura 12. Resultados de la pregunta 11 tanto en la universidad de la Sabana como en la Javeriana en la facultad de Derecho con todas las opciones de respuesta.

En esta pregunta se identifica que el tener muchos trabajos pendientes es lo que más preocupa o pone nerviosos a los estudiantes y lo que menos ansiedad produce es discutir con el grupo de trabajo, o tener que enfrentarse al contexto universitario.

11. ¿Se siente preocupado o nervioso cuando?

- a. Tiene muchos trabajos pendientes
- b. Tiene que presentar un parcial oral o escrito
- c. Tiene que preparar y presentar una exposición
- d. Discute con su grupo de trabajo
- e. Tiene que enfrentarse al contexto universitario
- f. Discute con su pareja.

Discusión

El presente estudio permitió abordar las diferentes dimensiones del adulto joven, teniendo en cuenta el aspecto moral, intelectual, físico y afectivo. Así mismo, profundizó en los principales contextos en los que se desenvuelve, como lo son el familiar, social y el universitario.

El objetivo de esta investigación es identificar los factores Psicosociales que el adulto joven asocia a la percepción que tiene acerca del estrés. Sin embargo, los resultados encontrados frente a la hipótesis que se pretendía comprobar no fueron positivos ya que, los estudiantes asocian éstos factores psicosociales a sus respuestas de ansiedad y no al estrés como tal. Esto se presenta debido a que las situaciones amenazantes, no logran llegar a un nivel de significación representativo que impidan que el sujeto tenga control sobre ellas. Lo anterior se sustenta a partir de los postulados de Lefrancois (2001) y Rojas (1998) quienes en su teoría convergen en que el estrés es la manifestación física y psicológica de la tensión que ejercen ciertas situaciones amenazantes para el hombre, ante las cuales siente no tener control alguno.

Por su parte Araujo y Cols (2000), señalan que es importante aprender a identificar que no cualquier cambio de conducta que lleve a las personas a estados de excitación, irritabilidad, cansancio o intolerancia; son necesariamente causados por estrés. Los resultados de ésta investigación confirman esta teoría, ya que aunque los sujetos, objeto de investigación, muestran algunas de estas manifestaciones, no presentan niveles significativos de estrés.

“En la edad adulta el desarrollo de las personas depende más de los acontecimientos sociales que de los biológicos” (Danish, 1980), lo cual indica que los estresores principales para el adulto joven provienen en su mayoría del ambiente y del contexto

social más que de cambios o alteraciones a nivel fisiológico, puesto que estos ocurrieron durante la adolescencia, dándole paso a preocupaciones de índole externa más que interna. Es así como los hallazgos de este estudio indican que las principales percepciones de ansiedad en el joven universitario surgen de situaciones del contexto como lo son: la muerte de algún familiar, el incumplimiento de normas establecidas por los padres o familiares, discutir con ellos o tener muchas obligaciones y tareas académicas pendientes.

Los resultados cuantitativos arrojados en esta investigación mostraron un alto índice de ansiedad ante la posibilidad de perder algún familiar. Esta emoción no sólo se presenta en el adulto joven sino en cualquier sujeto que deba enfrentar un duelo causado por la ausencia de un ser querido o allegado como lo afirma Fonnegra (1999), quien reconoce el valor emocional y psicológico que tienen las pérdidas, el estudiarlas y el comprender sus procesos, su curso normal y sus consecuencias. Para efectos de esta investigación se hizo un análisis general que comprendía diferentes aspectos que pudieran generar la percepción de estrés en el adulto joven, aunque los resultados no fueron significativos, es importante no subestimar el efecto del duelo en el ser humano y la repercusión que pueda tener en su propia percepción de estrés, lo cual constituiría un interesante tema de estudio a abordar en el futuro.

Por otro lado, la familia cumple un papel fundamental en puesto que es un factor representativo en la vida de los individuos en la adultez temprana; y es por esto que resulta importante conocer las causas que generan discusiones con los padres, ya que el universitario percibe como posibles situaciones amenazantes, eventos que generan desequilibrio entre los miembros de la familia. Tales circunstancias deterioran las relaciones o influyen de forma negativa en el ejercicio de las funciones externas y

particulares de cada miembro repercutiendo significativamente en el adecuado o inadecuado desempeño del universitario (Martín, 2000); como se evidencia en los resultados de este estudio.

Finalmente, el último factor percibido como angustioso por el grupo estudiado, hace referencia al hecho de tener demasiadas obligaciones y tareas académicas pendientes. Como se mencionó anteriormente, el joven universitario después de pasara por la niñez y la adolescencia llega a la adultez en donde su principal preocupación se da dentro del contexto social el cual involucra entre otros la universidad, en donde se ven impresos nuevos inconvenientes a enfrentar como: el rendimiento académico, las evaluaciones orales y escritas y los trabajos en grupo. Por el hecho de ser adulto, la persona tiene una mayor adaptación y adquiere diferentes competencias que le permiten asumir de forma más adecuada las situaciones que se le presentan, y a pesar de que éstas le generan de alguna manera preocupación transformada en niveles de ansiedad, de acuerdo a los resultados arrojados, la población universitaria de derecho y psicología no presentan índices significativos de esta respuesta emocional.

De acuerdo a lo mencionado, se puede ver de manera más clara en los resultados (Figura 1 y 2), en donde tanto en Derecho como en Psicología de las dos universidades, se refleja un decremento de la ansiedad a medida que va aumentando el semestre, ya que los mayores niveles de ansiedad (aún sin ser representativos por no llegar al 50), se concentran en los alumnos de 5 y 6 semestre en las dos universidades valoradas. De lo anterior, se puede inferir que los estudiantes de 9 y 10 semestre están realizando la práctica, mientras que los de 5 y 6 semestre están recibiendo la mayor parte de conocimientos teóricos sobre la carrera, los cuales demandan gran dedicación y esfuerzo. Con esto no se pretende excluir a los semestres más altos de la responsabilidad

académica y profesional, sino que a medida que pasa el tiempo, el estudiante se va adaptando cada vez más al contexto universitario.

Durante la recopilación teórica se evidenció que las tendencias predominantes hacen énfasis en los cambios que se presentan a lo largo de las etapas comprendidas entre la infancia y la adolescencia, ya que son los momentos en los que dichos cambios son más evidentes en los aspectos intelectual, físico y emocional. Sin embargo, las etapas posteriores también merecen atención puesto que como lo han demostrado las tendencias alternativas teóricas e investigativas, el desarrollo es continuo, permanente y dinámico; y los cambios que se dan a partir de la adultez temprana son significativos e importantes.

Estos hallazgos mostraron la importancia de recopilar información que abarca con mayor amplitud esta etapa del desarrollo, ya que los seres humanos seguimos siendo mutables por el resto de la vida, y a pesar de que los factores físicos presentan cambios poco evidentes, el factor intelectual es determinante durante todo el período de la adultez (temprana, media y tardía). Haciendo referencia a esto, Schaie (1977 - 1978) postula que “las formas en las que los adultos se valen del intelecto son, de cierto modo, fundamentalmente diferentes de las que distinguen a niños y adolescentes. Aunque, concede que la etapa Piagetiana de las operaciones formales es, en efecto, el nivel superior de pensamiento lógico que se puede alcanzar; argumenta que los compromisos y las realidades sociales de la vida adulta ejercen influencias poderosas en la forma en que pensamos”.

Por otra parte, Riegel y Basseches (1986), afirman que el pensamiento se vuelve más dialéctico con la edad y postulan una quinta etapa Piagetiana a la que llaman *etapa dialéctica*, mientras que Hoffman (1996) la llama *etapa posformal*. Este estadio propone una forma de pensar exclusivamente adulta que posibilita al individuo a hacer una

reflexión más profunda ante problemas y situaciones involucradas con relaciones íntimas, actividades artísticas, transacciones comerciales y las ciencias, entre otras. Claramente esta etapa complementa la del pensamiento formal de Piaget, que hace referencia exclusiva al razonamiento lógico y al pensamiento hipotético – deductivo. Esta nueva etapa implica madurez de pensamiento y se caracteriza por la capacidad de combinar lo objetivo (elementos lógicos o racionales) con lo subjetivo (elementos concretos o basados en la experiencia personal). La llegada de la adultez, le brinda la posibilidad al individuo de personalizar su razonamiento y emplear la experiencia cuando tiene que enfrentarse a situaciones ambiguas. En consecuencia, la experiencia es una herramienta indispensable para el adulto, en el momento de enfrentarse a las diferentes situaciones y problemas planteados por el contexto en el que deben desenvolverse.

La información anterior se trae a colación, con el objeto de demostrar que la adultez es una etapa indiscutiblemente determinante en el desarrollo del ser humano. Esto hace reflexionar sobre la importancia de plantear estudios e investigaciones que permitan recopilar información de una etapa definitiva al momento de tomar decisiones fundamentales como la escogencia de carrera, la elección de pareja y la habilidad para enfrentarse a un mundo y a un contexto cada vez más cambiante y exigente.

Es por esto, que es importante que profesionales dedicados a la educación y al seguimiento evolutivo del ser humano, tomen en cuenta la importancia tanto del desarrollo del pensamiento formal como del dialéctico, para que al combinar la lógica y las demás experiencias subjetivas que involucra la vida cotidiana, ya en la adultez, el individuo haya adquirido habilidades, fortalezas y destrezas a nivel emocional y afectivo

que le permitan enfrentar las continuas demandas y exigencias de un contexto en constante cambio.

Según Vaillant (1977), la adultez temprana está comprendida entre los 20 y los 40 años, identificando tres subetapas que tienen lugar dentro del transcurso de este período del ciclo vital: edad de establecimiento (20 – 30 años), edad de consolidación (25 – 35 años) y edad de transición (40 años). La muestra seleccionada para este estudio, se encuentra ubicada en la primera subetapa, en la cual busca su independencia, se propone metas y trabaja por ellas preparándose así para la siguiente subetapa en donde el medio le exige mostrar resultados y consecución de logros planteados anteriormente.

Es en esta segunda etapa de la adultez temprana, cuando el individuo podría sentir o percibir más presión del ambiente por lo cual estaría más propenso a presentar niveles representativos de estrés, mientras que el universitario, objeto de estudio, no los presenta, ya que posiblemente está en un período en el cual sus responsabilidades no son tan exigentes, no se ha independizado totalmente y no ha adquirido la obligación de hacerse cargo de otros.

Sin embargo, dado que la etapa de consolidación representa un alto índice de incurrancia, si se toman las medidas pertinentes y se involucra al sujeto en planes preventivos a lo largo del ciclo vital, tendrá herramientas suficientes para afrontar las demandas del ambiente, disminuyendo así la probabilidad de presentar niveles significativos de estrés.

Referencias

- Arizmendi, O. (1992). *Universidad y Valores*. Santafé de Bogotá D C, Programa Editorial de la Universidad de la Sabana.
- Torres, A. (1990). *Características del estudiante universitario. Investigación y desarrollo social*. 1(4). Santafé de Bogotá.
- Martín, E. (2000). *Familia y Sociedad: una introducción a la sociología de la familia*. Madrid España, Instituto de Ciencias para la Familia. Universidad de Navarra
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y Emoción: Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao España, Editorial Desclée de Broker, S.A.
- Sue, D., Sue, D., Sue, S. (1994). *Comportamiento Anormal (cuarta edición)*. México, McGraw-Hill.
- Hall, P., Worchel, S., Shebilske, W. (1998). *Psicología: Fundamentos y Aplicaciones*.
- Araújo, A., Sierra, A., García, M., Echeverri, M., Contreras, E., De Arteaga J. (2000). *Persona y Familia en el Mundo Actual*. Chía Colombia, Universidad de la Sabana.
- Lefrancois, G. (2001). *El Ciclo de la Vida (sexta edición)*. México, International Thomson Editores.
- Papalia, D., Wendkos, S. (1997). *Desarrollo Humano: con aportaciones para Iberoamérica (sexta edición)*. Santafé de Bogotá, D.C., Colombia, McGraw-Hill.
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (1997). *Metodología de la Investigación*. Colombia, McGraw-Hill.
- Navarro M., Romero D. (2000). *Acercamiento al Estrés en una muestra de Estudiantes de Medicina*. Habana Cuba. Recuperado el 26 de Febrero de 2003, de <http://fcmfajardo.sld.cu/jornada/trabajos/estresII.html>

Publicación del Population Information Program, Center for Communication Programs, The Johns Hopkins School of Public Health, 111 Market Place, Suite 310, Baltimore, Maryland 21202-4012, USA. Recuperado el 26 de Febrero de 2003, de http://www.jhuccp.org/pr/prs/sj41/sj41chap1_1.shtml

Lara, E., Martínez, C., Pandolfi, M., Penroz, K., Perfetti, R., Pino, G. *Psicología del Desarrollo: El Adulto joven*. Recuperado el 4 de Febrero de 2003, de <http://www.udec.cl/~ivalfaro/apsique/desa/joven.html>

Hoffman, L., Paris, S., Hall, E. (1996). *Psicología del desarrollo hoy*. Madrid, McGraw- Hill.

Jodar, M., Pérez, M., Silvestre, N., Solé, M. (1996). *Psicología evolutiva: Adolescencia, edad adulta y vejez*. Barcelona, Editorial Ceac.

Rice, F. (1997). *Desarrollo humano: estudio del ciclo vital*. México, Prentice Hall.

Características del Desarrollo del Adulto Joven. Recuperado el 12 de Marzo de 2003, de http://www.puc.cl/sw_educ/enferm/ciclo/html/joven/desarrollo.htm#subir

Herrera, M. (2000). *Descripción de las creencias de los padres y estudiantes de primer semestre de psicología de la Universidad de la Sabana con relación a la vida universitaria y el ser universitario*. Chía, Colombia, Universidad de la Sabana.

Leibovich de Figueroa, N. (1999). *Estresores Psicosociales en el trabajo, inseguridad laboral y pérdida de trabajo*. Recuperado el 21 de Abril de 2003, de www.google.com

Leibovich de Figueroa, N. (2000). *Estrés percibido y afrontamiento familiar frente a un miembro drogodependiente*. Recuperado el 21 de Abril de 2003, de www.google.com

Leibovich de Figueroa, N. (1998). *La inseguridad laboral como estresor. La familia como recurso de afrontamiento y el impacto sobre el estado de ansiedad*. Recuperado el 21 de Abril de 2003, de www.google.com

Graham, J. (1987). *MMPI guía práctica*. México, Editorial El Manual Moderno S. A.

Rivera, O. (1991). *Interpretación del MMPI en Psicología clínica, laboral y educativa*. México, Editorial El Manual Moderno.

Spielberger, C., Díaz, R. (1975). *Inventario de ansiedad Rasgo – Estado*. México, Editorial El Manual Moderno.

Hamilton. (1959). *Escala de Hamilton para evaluación de la ansiedad (HRSA)*. Recuperado el 14 de Agosto de 2003, de www.bibliopsiquis.com

Fonnegra, I., (1999). *De Cara a la Muerte*. Bogotá – Colombia, Intermedio Editores.

Apéndice A

Respuestas en porcentajes de las facultades de psicología Items 1 a 6 de la Universidad de la sabana y la Universidad Javeriana todos los semestres.

Universidad	Semestre	ITEMS																																									
		Pregunta No. 1						Pregunta No. 2						Pregunta No. 3						Pregunta No. 4						Pregunta No. 5						Pregunta No. 6											
		5	4	3	2	1	N	5	4	3	2	1	N	5	4	3	2	1	N	5	4	3	2	1	N	5	4	3	2	1	N	5	4	3	2	1	N	5	3	4	2	1	N
Sabana	5 y 6	5	8	0	12	20	45	28	5	12	3	22	12	54	28	5	24	0	28	7	64	28	5	12	0	38	5	60	28	0	8	0	24	14	46	28	10	3	4	32	8	57	28
Javeriana	5 y 6	0	0	0	12	18	30	24	15	8	0	22	8	53	24	15	24	0	20	5	64	24	0	4	3	34	5	46	24	0	4	0	26	10	40	24	5	0	0	20	13	38	24
Sabana	7 y 8	0	8	0	16	1	25	28	5	8	0	28	11	52	28	10	20	3	22	9	64	28	0	8	0	40	6	54	28	0	4	3	28	12	47	28	0	18	0	32	6	56	28
Javeriana	7y 8	0	8	0	10	19	37	26	0	12	0	22	12	46	26	15	4	0	34	5	58	26	0	0	3	30	10	43	26	0	4	9	26	9	48	26	0	3	0	36	7	46	26
Sabana	9 y 10	0	20	0	14	18	52	30	5	4	0	16	20	45	30	15	20	0	22	11	68	30	0	16	0	44	4	64	30	0	4	0	30	14	48	30	0	0	0	36	12	48	30
Javeriana	9 y 10	0	12	0	8	20	40	27	0	16	3	20	12	51	27	10	12	0	32	6	60	27	0	8	0	20	15	43	27	5	12	0	24	11	52	27	5	3	0	28	11	47	27

Apéndice B

Respuestas en porcentajes de las facultades de Derecho Items 1 a 6 de la Universidad de la sabana y la Universidad Javeriana todos los semestres.

Universidad	Semestre	ITEMS																																															
		Pregunta No. 1						Pregunta No. 2						Pregunta No. 3						Pregunta No. 4						Pregunta No. 5						Pregunta No. 6																	
		5	4	3	2	1	N	5	4	3	2	1	N	5	4	3	2	1	N	5	4	3	2	1	N	5	4	3	2	1	N	5	4	3	2	1	N	5	3	4	2	1	N						
Sabana	5 y 6	0	12	0	8	19	39	28	0	0	20	15	15	50	28	5	12	0	34	5	56	28	5	4	0	46	1	56	28	0	4	6	28	9	47	28	5	0	0	46	2	53	28						
Javeriana	5 y 6	5	24	0	16	13	58	24	35	5	0	0	11	51	24	35	4	0	20	10	69	24	5	12	3	30	8	58	24	5	8	0	28	11	52	24	5	6	8	28	9	56	24						
Sabana	7 y 8	0	16	0	0	0	16	28	5	0	0	0	17	22	28	0	0	0	0	0	0	28	0	4	0	50	3	57	28	0	0	0	36	11	47	28	0	3	4	36	9	52	28						
Javeriana	7y 8	5	20	0	0	0	25	26	5	0	0	0	8	13	26	5	24	3	22	5	59	26	5	12	0	28	6	51	26	0	16	3	24	7	50	26	5	15	0	30	3	53	26						
Sabana	9 y 10	5	8	0	0	0	13	30	0	0	0	0	16	16	30	10	4	3	34	8	59	30	5	4	3	46	3	61	30	0	0	0	26	16	42	30	0	6	4	40	6	56	30						
Javeriana	9 y 10	0	24	0	0	0	24	27	0	0	0	0	14	14	27	5	16	0	22	11	54	27	0	4	0	46	3	53	27	0	0	6	24	13	43	27	0	6	4	38	5	53	27						

Apéndice C

FACTORES PSICOSOCIALES ASOCIADOS AL CONCEPTO DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE DIFERENTES FACULTADES DE TRES UNIVERSIDADES DE BOGOTÁ

El objetivo principal de esta encuesta es identificar las situaciones que en un contexto universitario pueden ser asociadas por los estudiantes al concepto de estrés, es decir, todo aquello que consideran generaría sentimientos de angustia y/o ansiedad en el desempeño y rendimiento académico.

Para este proyecto no es relevante conocer la identidad de las personas evaluadas, por el contrario se garantiza total confidencialidad por motivos éticos; por lo tanto, no es necesario que usted escriba su nombre sino los datos como facultad, edad, género, entre otros; los cuales son indispensables para la elaboración de esta investigación.

INSTRUCCIONES:

A continuación encontrará un cuestionario constituido por 11 preguntas divididas en dos secciones. En la primera sección usted debe marcar con un “X” **UNA Y SÓLO UNA** de las posibilidades de acuerdo a la frecuencia con que se presentan: siempre, casi siempre, algunas veces, nunca o no lo sé si no está seguro de su respuesta. Posteriormente, la parte B de la encuesta, plantea cinco preguntas a las cuales usted puede contestar marcando **UNA O MÁS OPCIONES DE RESPUESTA** teniendo en cuenta las que más se ajusten a su forma de pensar, sentir o actuar.

Los resultados obtenidos en esta encuesta serán utilizados exclusivamente para efectos de este proyecto de grado, por tal motivo, se garantiza total confidencialidad de los mismos.

Semestre: _____ Facultad: _____ Género: M ___ F ___ Edad: _____

Fecha: _____ Ciudad: _____ Universidad: _____

A. Conteste con sinceridad las siguientes preguntas y marque con una X, la respuesta que más le caracterice (marque sólo una)

1. Durante el semestre, ¿le preocupa su rendimiento académico?

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca
- No lo sé

2. ¿Se siente nervioso cuando habla con su familia acerca de su rendimiento académico?

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca
- No lo sé

3. Cuando tiene alguna duda acerca de un tema visto en clase, ¿siente temor al preguntar en público?

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca
- No lo sé

4. ¿Durante la clase permanece distraído? (hablando con sus compañeros, dibujando, escribiendo notas, adelantando trabajos de otras materias o sale de clase)

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca
- No lo sé

5. ¿En las clases se siente nervioso porque no entiende lo que se explica?

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca
- No lo sé

6. ¿Es difícil para usted concentrarse en clase?

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces

- Nunca
- No lo sé

B. Conteste con sinceridad las siguientes preguntas y marque con una X las respuestas que más lo caractericen (**puede señalar más de una respuesta**)

7. ¿Cuando está nervioso, qué hace?

- Le da mal genio
- Discute con sus compañeros
- Prefiere alejarse y trabajar solo
- Se hace daño a sí mismo

8. ¿Cree que alguno de los siguientes acontecimientos podría interferir en su rendimiento académico? Si su respuesta es afirmativa, señale cuáles serían?

- Cambiar de universidad
- La separación de sus padres
- Dificultades económicas en su familia
- Que uno de los miembros de su familia esté muy enfermo
- La muerte de un familiar
- La muerte de su mascota

9. Discute con sus padres cuando

- Baja su promedio
- Pierde materias
- Discute con algún miembro de tu familia
- No cumple con sus deberes en la casa y/o en la universidad
- No cumple las normas establecidas

10. ¿Qué siente cuando está preocupado o nervioso?

- Dolor de cabeza
- Dolor de estómago
- Temblor en el cuerpo
- Miedo
- Sudor
- Ansiedad

11. Se siente preocupado o nervioso cuando

- Tiene muchos trabajos pendientes
- Tiene que presentar un parcial oral o escrito
- Tiene que preparar y presentar una exposición
- Discute con su grupo de trabajo
- Tiene que enfrentarse al contexto universitario
- Discute con su pareja