

**UNIVERSIDAD MARIANO GÁLVEZ DE GUATEMALA**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

The seal of the Universidad Mariano Gálvez de Guatemala is a circular emblem. It features a central figure of a man in a white robe, holding a book and a quill, symbolizing knowledge and truth. The year '1966' is inscribed above the figure. The outer ring of the seal contains the text 'UNIVERSIDAD MARIANO GÁLVEZ DE GUATEMALA' at the top and 'GUATEMALA' at the bottom. Below the central figure, the motto 'CONOCEREIS LA VERDAD Y LA VERDAD OS HARA LIBRES' is written in a smaller font.

**CAPACIDAD DE MANEJO DE LOS  
ACONTECIMIENTOS VITALES ESTRESANTES  
EN  
ADOLESCENTES CON ALTO Y BAJO  
RENDIMIENTO ACADÉMICO**

**NIDIA ALEJANDRA MAYORGA CÁRCAMO**

**GUATEMALA, AGOSTO DE 2012**

**UNIVERSIDAD MARIANO GÁLVEZ DE GUATEMALA**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**CAPACIDAD DE MANEJO DE LOS ACONTECIMIENTOS VITALES  
ESTRESANTES EN ADOLESCENTES CON ALTO Y BAJO  
RENDIMIENTO ACADÉMICO**

**TESIS PRESENTADA**

**POR:**

**NIDIA ALEJANDRA MAYORGA CÁRCAMO  
PREVIO A OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA  
Y EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
PSICÓLOGA**

**GUATEMALA, AGOSTO DE 2012**

**AUTORIDADES DE LA FACULTAD Y DEL TRIBUNAL QUE  
PRACTICÓ EL EXAMEN DE TESIS**

**DECANO DE LA FACULTAD**

Dr. Carlos Enrique Ramírez Monterrosa

**PRESIDENTE DEL TRIBUNAL EXAMINADOR**

Licenciada Julia Amanda Cifuentes

**SECRETARIO**

Licenciado Mario Ruiz Fallabella

**VOCAL**

Licenciado

UNIVERSIDAD MARIANO GALVEZ DE GUATEMALA  
FACULTAD DE PSICOLOGIA  
LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

Guatemala, agosto 28 de 2012

FACULTAD DE: Psicología

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Se autoriza la impresión del trabajo de Tesis Titulado:

CAPACIDAD DE MANEJO DE LOS ACONTECIMIENTOS VITALES ESTRESANTES EN  
ADOLESCENTES CON ALTO Y BAJO RENDIMIENTO ACADÉMICO

Presentado por el (la) estudiante: NIDIA ALEJANDRA MAYORGA CÁRCAMO

Quién para el efecto deberá cumplir con las disposiciones reglamentarias respectivas. Dése cuenta con el expediente a la Secretaría General de la Universidad, para la celebración del Acto de Investidura y Graduación Profesional correspondiente. Artículo 57 del Reglamento de Tesis.

Atentamente,



DR. CARLOS ENRIQUE RAMIREZ MONTERROSA  
DECANO FACULTAD DE PSICOLOGIA



CERM/aa

## **Artículo 8º: RESPONSABILIDAD**

Solamente el autor es responsable de los conceptos expresados en el trabajo de tesis. Su aprobación en manera alguna implica responsabilidad para la Universidad.

# ÍNDICE

Resumen	1
<b>CAPÍTULO I</b>	<b>2</b>
MARCO CONCEPTUAL	2
1.1 Introducción	2
1.2 Antecedentes	3
<b>CAPÍTULO II</b>	<b>7</b>
MARCO TEÓRICO	7
2.1 Estrés	7
2.1.1 Etapas del estrés	7
2.1.2 Eustrés y distrés	8
2.1.3 Tipos de estrés	9
2.1.4 Afrontamiento del estrés	13
2.1.5 Estrategias de afrontamiento del estrés	14
2.1.6 Consecuencias somáticas del estrés	16
2.2 Adolescencia	24
2.2.1 Principales cambios en la adolescencia	24
2.2.2 Estrés en la adolescencia	27
2.2.3 Conductas patológicas en adolescentes	29
2.3 Rendimiento Académico	30
<b>CAPÍTULO III</b>	<b>32</b>
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	32

3.1 Justificación	32
3.2 Objetivos	32
3.2.1 Objetivo general	32
3.2.2 Objetivos específicos	33
3.3 Hipótesis de investigación	33
3.3.1 Hipótesis alternas	33
3.4 Variables	34
3.4.1 Definición conceptual de variables	34
3.4.2 Definición operacional de variables	35
3.5 Alcances y límites	35
3.6 Aportes	35
<b>CAPÍTULO IV</b>	<b>36</b>
<b>MÉTODO</b>	<b>36</b>
4.1 Sujetos	36
4.2 Instrumento	36
4.3 Procedimientos	37
4.4 Diseño de investigación	37
4.4.1 Tipo de investigación	37
4.4.2 Método estadístico	37
<b>CAPÍTULO V</b>	<b>38</b>
<b>PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS</b>	<b>38</b>
<b>CAPÍTULO VI</b>	<b>43</b>
<b>DISCUSIÓN DE RESULTADOS</b>	<b>43</b>

<b>CAPÍTULO VII</b>	45
CONCLUSIONES	45
<b>CAPÍTULO VIII</b>	46
RECOMENDACIONES	46
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	47
<b>ANEXOS</b>	51



## RESUMEN

El objetivo del presente estudio fue determinar la diferencia en la capacidad de manejo que tienen los adolescentes con alto y bajo rendimiento académico, con respecto a los acontecimientos vitales estresantes. Se realizó en una institución educativa de carácter privado. La muestra la conformaron 120 alumnas de la institución, 60 pertenecientes al grupo de alto rendimiento académico y 60 pertenecientes al grupo de bajo rendimiento académico, cuyas edades están comprendidas en el rango de 12 a 18 años de edad.

Se utilizó la prueba ACS (Adolescent Coping Scale) cuyos autores son Erica Frydenberg y Ramón Lewis (1993, con adaptación al español de Pereña y Seisdedos en 1996). Dicho cuestionario evalúa 18 estrategias de afrontamiento del estrés, las cuales se agrupan en tres estilos: resolución del problema, relación con los demás e improductivo; siendo los dos primeros los asertivos y el tercero el no asertivo.

Es un estudio descriptivo-comparativo. Se utilizó como metodología estadística el Punteo Z, para calcular los resultados estadísticos.

La investigación concluyó que sí existe diferencia estadísticamente significativa entre el grupo de las adolescentes con alto rendimiento académico y el grupo de las adolescentes con bajo rendimiento académico, respecto al uso de los estilos de resolución del problema y relación con los demás. No existe diferencia estadísticamente significativa en ambos grupos respecto al uso del estilo improductivo.

# CAPÍTULO I

## MARCO CONCEPTUAL

### 1.1 Introducción

El rendimiento académico de un estudiante siempre ha sido objeto de valoración en el sistema educativo de nuestro país y este se determina de acuerdo a una nota numérica, la cual aparte de establecer criterios de evaluación cuantitativa, también establece criterios de evaluación cualitativa.

Dichos criterios permiten a las autoridades educativas, a los docentes e incluso a los padres de familia etiquetar a los estudiantes como buenos o malos de acuerdo a la nota obtenida durante las unidades de trabajo.

En la mayoría de las ocasiones, se hace referencia a que un estudiante es malo o tiene bajo rendimiento por el simple hecho de que es irresponsable o haragán, y se indica todo lo contrario con respecto a los estudiantes cuyo rendimiento es calificado como bueno o alto.

En la actualidad, la palabra estrés forma parte del vocabulario cotidiano. Se utiliza con frecuencia para hacer referencia a la carga emocional que suelen ocasionar los acontecimientos de la vida diaria. Los adolescentes no están exentos de experimentar en sus actividades dicha carga emocional, que en muchas ocasiones, suele ser difícil de manejar debido al período de desarrollo en el que se encuentran y los patrones de crianza recibidos en el hogar.

Por esta razón, el siguiente estudio de tesis, tuvo como objetivo principal, evaluar la capacidad de manejo de los acontecimientos vitales estresantes que tienen los adolescentes con alto y bajo rendimiento académico, entendiéndose por esto, toda actividad diaria que pueda ser evaluada como estresante o amenazante para la integridad física y emocional de un individuo.

La investigación es descriptiva-comparativa y los datos se procesaron con el estadístico Punteo Z.

## 1.2 Antecedentes

Respecto a la temática abordada en este estudio de tesis, se citan las siguientes investigaciones efectuadas a nivel nacional:

Márquez (2005) estudió la Importancia en el Equilibrio Emocional y su Influencia en el Rendimiento Académico. Su objetivo fue determinar si los núcleos familiares integrados, y la participación activa de los padres de familia en el proceso educativo de los alumnos influye de manera positiva en el rendimiento académico de los mismos, a diferencia de aquellos que no cuentan con este tipo de apoyo; estudiantes que suelen manifestar dificultades en el rendimiento académico. Su muestra fue de 30 alumnos de ambos géneros, cuyas edades oscilaban entre los doce y trece años cumplidos. El instrumento aplicado fue una Entrevista No Estructurada Individual de Conflictos en el Aula, así como Talleres de Escuela para Padres. Es un estudio descriptivo y la metodología estadística aplicada fue la Correlación de Pearson. Concluyó que el equilibrio emocional de los estudiantes es estable, cuando los padres de familia y maestros se involucran activamente en el proceso educativo, y por la misma razón el rendimiento académico de los alumnos suele ser positivo. Recomendó, que el Ministerio de Educación-MINEDUC, como entidad reguladora del sistema educativo nacional, aporte no sólo apoyo con respecto a la infraestructura sino también con respecto a la creación de espacios para proveer soporte profesional en el área de psicología dentro de las instituciones educativas con la finalidad de fortalecer las áreas de mayor deficiencia en los estudiantes y mejorar de esta manera su rendimiento académico.

Vásquez (2011) estudió el Nivel de Inteligencia Emocional que presentan los Alumnos de Quinto Bachillerato de un Colegio Privado de la Ciudad Capital de Guatemala. Su objetivo fue determinar el nivel de inteligencia emocional de los adolescentes que cursaban el grado académico anteriormente mencionado y cómo el manejo de los elementos que en ésta intervienen, puede estar relacionado con el rendimiento de los mismos en las diversas áreas de su vida. Utilizó una muestra de 61 alumnos de ambos géneros, cursantes del quinto grado de bachillerato. El instrumento aplicado fue el Cuestionario de Inteligencia Emocional Trait Meta Mood Scale-TMMS. Es un estudio descriptivo y la metodología estadística utilizada fue el cálculo de la desviación estándar muestral, la media y la mediana para datos impares. Concluyó que los estudiantes evaluados, obtuvieron una calificación alta en la escala total de Inteligencia Emocional y por esa razón, poseen las habilidades necesarias para manejar su inteligencia emocional y tienen mejor capacidad de afrontar asertivamente los acontecimientos negativos. Recomendó tomar en cuenta los resultados presentados para investigaciones futuras y así ampliar los campos de estudio con respecto a la temática.

Carranza (2004) estudió la Relación entre Rendimiento Académico y Adaptación en Alumnos de Tercero Básico. Su objetivo fue determinar si existe relación entre la adaptación social, familiar, escolar, de salud y el rendimiento académico. Utilizó una muestra de 447 alumnos de ambos géneros, cuyas edades oscilaban entre los trece y dieciséis años cumplidos. El instrumento aplicado fue el Test de Adaptación del Adolescente de Bell. Es un estudio correlacional y la metodología estadística utilizada fue la Correlación de Pearson. Concluyó que la adaptación de los alumnos está ubicada dentro del promedio. Recomendó desarrollar en la institución educativa, talleres orientados a padres de familia principalmente y dirigidos por el personal del área de Psicología, con el objetivo de mejorar el nivel de adaptación de los estudiantes y su rendimiento académico.

Aroche (2012) estudió la Autoeficacia en Adolescentes de la Escuela Integrada para Niños y Jóvenes Adolescentes Trabajadores de los Núcleos Familiares Educativos para el Desarrollo-NUFED No. 39, Antigua Guatemala, Sacatepéquez. Su objetivo fue establecer el nivel de autoeficacia de los adolescentes trabajadores que asisten a la mencionada institución educativa y determinar si éste está relacionado con el rendimiento académico de los mismos. Su muestra fue de 183 adolescentes de ambos géneros, quienes cursan los tres grados de educación básica y cuyas edades oscilan entre los doce y diecisiete años de edad. El instrumento aplicado fue la Escala de Autoeficacia General de Baessler y Schwarzer. Es un estudio descriptivo y la metodología estadística calculada fue Chi cuadrada  $\chi^2$ . Concluyó que el nivel de autoeficacia, no es un factor que influye determinantemente en el rendimiento académico del estudiante, aunque asociado a otros factores, si puede llegar a marcar una diferencia significativa en el mismo. Recomendó que los docentes y padres de familia se refuercen a sí mismos como modelos positivos de identificación, y que se implementen talleres para fortalecer los niveles de autoeficacia general en los estudiantes.

Aguilar (1998) estudió la Influencia de la Adaptación de la Personalidad en el Rendimiento Académico de los Alumnos que ingresan a Nivel Básico. Su objetivo fue determinar si la adaptación adecuada de los alumnos de nuevo ingreso al nivel básico repercute de manera positiva en el rendimiento académico de los mismos y si aquellos que no se adaptan adecuadamente, rinden de la misma manera que quienes si lo lograron. Utilizó una muestra de 29 alumnos de ambos géneros. El instrumento aplicado fue el Test de Adaptación del Adolescente de Bell. Es un estudio descriptivo y la metodología estadística aplicada fue la T de Student. Concluyó que el ajuste y adaptación de los alumnos al nuevo ciclo, sí repercute de manera positiva en el rendimiento académico, y que quienes no lograron hacerlo, manifiestan dificultades en el mismo en el transcurso del ciclo lectivo. Recomendó no descuidar las áreas emocional y psicológica de los estudiantes, sino también concederles importancia al igual que al área cognitiva, esto con la finalidad de lograr que los mismos obtengan un rendimiento académico aceptable en el transcurso del año escolar.

Cruz (2004) investigó la Relación entre Motivación de Logro y Rendimiento Académico. Su objetivo fue determinar si la motivación de logro influye en el rendimiento académico de los estudiantes, de acuerdo a los criterios de medición que fueron alto, promedio y bajo. Utilizó una muestra de 110 adolescentes cuyas edades estaban comprendidas en el rango de dieciséis a dieciocho años. El instrumento aplicado fue la Escala de Mehrabian. Es un estudio correlacional y la metodología estadística utilizada fue la Correlación de Pearson. Concluyó que la motivación de logro, resulta ser factor influyente positivo o negativo en el rendimiento académico, dependiendo del perfil motivacional de cada estudiante, pero si éste se modifica positivamente en caso de ser negativo, los resultados se verán evidenciados en el rendimiento obtenido al final de cada unidad de estudio. Recomendó el desarrollo de talleres de información y talleres de intervención psicológica dirigidos no únicamente a padres de familia sino también a los docentes del centro educativo, con la finalidad de mejorar el perfil motivacional de los estudiantes, lo que permitirá optimizar el rendimiento académico en el área escolar y en la vida posterior de los mismos.

Fuentes y Pérez (2006) estudiaron los Factores Socioeducativos que Afectan el Rendimiento Académico en los Alumnos de Tercero Básico del Área Rural. Su objetivo fue evidenciar que el bajo rendimiento académico, no se debe únicamente a las limitaciones en habilidades y destrezas de los estudiantes, sino que también es el resultado de la influencia que ejercen los factores socioeducativos que forman parte de su entorno próximo. Utilizaron una muestra de 36 alumnos que cursaron el tercer año de educación básica, jornada vespertina. Los instrumentos aplicados fueron el Test de Adaptación del Adolescente de Bell y el Test de Hábitos de Estudio. Es un estudio descriptivo y la metodología estadística aplicada fue la T de Student. Concluyeron que los factores socioeducativos que están presentes en el entorno del estudiante, sí repercuten en el rendimiento académico de los mismos. Recomendaron que se estimule a través de talleres vivenciales, el área emocional de los alumnos para lograr una mejor adaptación por parte de estos a su entorno próximo, con el apoyo y participación activa de padres de familia y maestros.

Cardona (2005) estudió la Prevención del Bajo Rendimiento Académico en Adolescentes Estudiantes del Nivel Básico del Colegio El Manantial, del Municipio de Mixco. Su objetivo fue contrarrestar la respuesta negativa que algunos adolescentes suelen mostrar en su rendimiento académico, la cual es el reflejo de diversos factores influyentes como lo son el emocional, el cultural, el económico, entre otros y que se encuentran presentes en su entorno próximo. Utilizó una muestra de 31 estudiantes del ciclo básico cuyas edades oscilaban entre los trece y dieciséis años. Los instrumentos aplicados fueron el Inventario de Hábitos de Estudio y la Escala de Autoestima (EAE). Es un estudio descriptivo y la metodología estadística aplicada fue la T de Student. Concluyó que sí existe relación entre los diversos factores psicosociales que rodean al alumno y el bajo rendimiento académico, pero que este puede ser contrarrestado si se involucra activamente a los miembros de la comunidad educativa, y se le otorga especial importancia al área emocional de los estudiantes y no únicamente a las áreas

académica y cognitiva. Recomendó que en la institución educativa donde se realizó el trabajo de campo, se implemente un programa de Prevención del Bajo Rendimiento Académico en el cual se integre a la comunidad educativa por completo, con la finalidad de ofrecerle al estudiante un entorno mucho más saludable y estable dentro y fuera de la institución.

Najarro (2010) estudió la Relación entre el tipo de Familia y el Rendimiento Académico en Niños de 11 a 13 Años del Centro Educativo Futuro Vivo. Su objetivo fue demostrar si los hogares integrados y desintegrados influyen determinadamente en el rendimiento académico de los estudiantes comprendidos en el rango de edades anteriormente mencionadas. Utilizó una muestra de 8 niños. El instrumento aplicado en este estudio fue una Entrevista Semiestructurada. Es un estudio cualitativo y la metodología estadística aplicada fue el vaciado de datos y matrices de indicadores. Concluyó que los estudiantes que viven en hogares desintegrados tienen dificultades significativas en su rendimiento académico, aunado a esto la cantidad de acontecimientos que tienen que afrontar día con día como parte de su rutina de vida; a diferencia de aquellos que viven en hogares integrados, cuyas dificultades en el rendimiento académico son mínimas. Recomendó evaluar psicológicamente a los estudiantes que viven en hogares desintegrados para darle seguimiento a su caso y proporcionarles las herramientas necesarias para mejorar su rendimiento académico involucrando a los maestros como agentes de apoyo inmediato.

Maul (2011) estudió la Relación entre el Clima en el Aula y el Rendimiento Académico en Estudiantes de Tercero Básico. Su objetivo fue determinar la relación entre los factores de implicación, amistad y apoyo del profesor; y el promedio obtenido en las diferentes materias de estudio durante el primer semestre del ciclo escolar. Utilizó una muestra de 48 estudiantes de ambos géneros cuyas edades estaban comprendidas en el rango de quince a diecisiete años. El instrumento aplicado fue la Escala de Clima en el Aula-CES (Class Environment Scale). Es un estudio no experimental, transversal y correlacional. La metodología estadística utilizada fue la Correlación de Pearson. Concluyó que el clima en el aula y la adaptación del estudiante al mismo puede ser un factor influyente en el rendimiento académico, mas no es un factor determinante. Recomendó que se implementen y desarrollen programas de convivencia estudiantil con la finalidad de mejorar el ambiente dentro del área de trabajo y también recomienda continuar con la ejecución de actividades extracurriculares para permitir y mantener la participación de los estudiantes de manera integral.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 Estrés**

Bernard (1867 citado en Papalia, 2005) define el estrés como el equilibrio o constancia del medio interno corporal, esencial para el mantenimiento de una vida saludable.

Cannon (1932 citado en Nieto, 2004) utiliza el término para hacer referencia al estado ideal de equilibrio de un organismo después de ser alterado por las demandas del medio, en donde el sistema autónomo se activa ante estímulos percibidos como estresantes y emite las características respuestas externas de lucha o huida.

Seyle (1956 citado en Nieto, 2004) hace a contribución más importante con respecto al tema. Define el estrés como un conjunto coordinado de reacciones fisiológicas ante cualquier forma de estímulo nocivo, incluidas las amenazas psicológicas.

Holmes y Rahe (1967 citados en Nieto, 2004) definen el estrés como una fuerza externa o como situaciones a las que son expuestos los individuos, que al sobrepasar ciertos límites de tolerancia por parte de éstos, les harían experimentar estrés.

Lazarus y Folkman (1986 citados en Nieto, 2004) explican que el estrés es un conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo ésta valorada por la persona como algo que grava o excede sus propios recursos y que ponen en peligro su bienestar personal; esto es el resultado de la evaluación cognitiva que los individuos hacen de las situaciones en relación con su integridad.

El estrés es una respuesta adaptativa que puede resultar beneficiosa para mantener o incrementar la salud, porque moviliza a los individuos a buscar soluciones útiles que contribuyan a su bienestar, pero en exceso resulta nocivo para el organismo aumentando su vulnerabilidad ante las enfermedades de cualquier índole.

##### **2.1.1 Etapas del estrés**

Seyle citado en Taylor (2007) argumenta en su estudio del Síndrome de Adaptación General-SAG, que el estrés consta de tres etapas o fases, siendo estas las siguientes:

- **Reacción de alarma**

Seyle (citado en Taylor, 2007) la define como la etapa que corresponde a la primera manifestación del estrés en donde el sistema autónomo se activa, especialmente el sistema simpático y se producen las características respuestas físicas: aumento del ritmo cardíaco, inhibición de la producción salivar, dilatación de la pupila, entre otras y es a lo que comúnmente se le conoce como respuestas de huida o ataque. Estos signos indican que el cuerpo está reaccionando ante el estresor para poder enfrentar la amenaza.

- **Resistencia y adaptación**

Seyle (citado en Taylor, 2007) indica que es en la segunda etapa en donde el organismo realiza esfuerzos por manejar la amenaza a través de la confrontación. Los signos físicos que aparecieron en la primera etapa desaparecen con la activación del sistema parasimpático, y el nivel de resistencia se eleva por encima de lo normal; lo que permite que el organismo pueda adaptarse al estresor y se empiecen a utilizar recursos homeostáticos necesarios para regresar al estado normal.

- **Agotamiento**

Seyle (citado en Taylor, 2007) indica que la tercera etapa ocurre cuando el organismo falla en sobreponerse a la amenaza y agota sus recursos fisiológicos en el proceso de lograrlo. Esta etapa es el resultado también de la exposición prolongada del organismo a un estresor determinado. En este punto la resistencia puede descender por debajo de lo normal produciéndose el agotamiento de las reservas adaptativas.

Las tres etapas propuestas por Seyle en su estudio explican como el organismo se enfrenta a los estímulos estresores, y como es capaz de reponerse por sí mismo, pero la exposición prolongada a la última etapa, es la causante de daños fisiológicos y psicológicos que puede padecer un individuo en determinado momento, en especial cuando agota todas sus defensas adaptativas.

### **2.1.2 Eustrés y distrés**

Seyle (citado en Taylor, 2007) reconoció que al hablar de estrés no se debe hacer únicamente referencia a los aspectos negativos que pueden manifestarse en la vida del individuo, sino también reconoció que el estrés aporta aspectos positivos de acuerdo a la valoración que el sujeto haga de los estresores. Dependiendo de esto, pueden obtenerse resultados agradables o desagradables y los términos adecuados para definir ambas situaciones, es a lo que actualmente se conoce como eustrés y distrés.



- **Eustrés**

Gutiérrez (1998 citado en Oblitas, 2010) lo identifica como el buen estrés y éste es el que permite obtener resultados agradables posteriores a la valoración personal que el sujeto hace de los estresores presentes en el ambiente que le rodea.

Este tipo de estrés resulta ser positivo, debido a que las relaciones que el sujeto efectúa acerca del mundo externo y el interno no provocan mayor desequilibrio en el organismo; por esa razón el cuerpo es capaz de enfrentarse a los estresores e incluso obtener respuestas placenteras que se traducen en sentimientos de alegría, satisfacción y energía vital. Este tipo de estrés, facilita en el individuo la toma de decisiones, es decir, le permite actuar de manera más asertiva y proactiva ante los conflictos que debe resolver cotidianamente.

- **Distrés**

Gutiérrez (1998 citado en Oblitas, 2010) indica que el distrés, es el resultado de la valoración negativa de los estresores que existen en el ambiente, por lo tanto, los resultados obtenidos son desagradables, provocando sentimientos de inseguridad, temor, desesperanza, entre otros. Este tipo de estrés resulta ser negativo para el individuo, generalmente ocasiona desórdenes fisiológicos los cuales desestabilizan el organismo, desencadenando finalmente en envejecimiento prematuro del individuo.

Si el distrés se vuelve constante en la vida del individuo, ocasiona trastornos de tipo fisiológico y psicológico, dificulta la toma de decisiones, y el sujeto actúa entonces de manera reactiva y no asertiva. El estrés no deja de ser un mecanismo adaptativo del organismo para enfrentar los estresores que existen en el ambiente, pero dependiendo de la valoración cognitiva y subjetiva que el individuo haga de cada estresor; éste podrá resultar positivo y placentero, o bien; resultar negativo y totalmente displacentero.

### 2.1.3 Tipos de estrés

- **Estrés diario**

Nieto (2004) lo define también como sucesos menores, debido a que ejercen un menor impacto, pero son más frecuentes y más cercanos al individuo. Estos caracterizan la vida cotidiana y pueden ser de dos tipos:

- **Hassles:** que son los fastidios, contrariedades o sucesos negativos, irritantes, frustrantes y estresantes; ejemplo: atascos en el tráfico, perder objetos, no disponer de dinero, etc.; los sucesos fortuitos por ejemplo:

las inclemencias del tiempo; y las contrariedades en la interrelación social, ejemplo: discusiones, problemas familiares, etc.

- **Uplifts:** que consisten en los placeres o satisfacciones que pueden actuar como amortiguadores emocionales del estrés. Estos eventos diarios, pueden resultar igual de estresantes como los acontecimientos vitales mayores e incluso ejercer impacto sobre el bienestar físico y psicológico. Sus efectos acumulativos se traducen en respuestas desagradables típicas del distrés.

- **Estrés agudo**

Taylor (2007), indica que este se produce inmediata e intensamente por presiones del ambiente o ideas futuras de peligro. Puede funcionar de manera estimulante, pero resulta agotador después de cierto período de tiempo.

Esto incrementa el desgaste de los órganos, los sistemas implicados en las respuestas comienzan a fatigarse, aumenta el riesgo de heridas o de enfermedades y suele estar relacionado al padecimiento de problemas en los sistemas cardiovascular, musculoesquelético y psicológico.

González (2010) aporta información acerca de investigaciones que han permitido determinar, que en el padecimiento de este tipo de estrés intervienen las características individuales de cada persona y su capacidad para afrontar los estresores del ambiente; también influyen los factores sociales, biológicos y psicológicos y la manera en que estos se interrelacionan entre sí en situaciones estresantes de corto plazo.

- **Estrés episódico**

González (2010) indica que este tipo de estrés, suele aparecer en personalidades de tipo "A" -más no es exclusivo de ellas- (personas cuyo patrón de conductas suele ser de tipo neurótico o pasivo-agresivo en algunas situaciones). Se caracterizan por reaccionar de manera hipersensible a los estresores del ambiente.

La conducta de los individuos que suelen padecer este tipo de estrés, es en la mayor parte de los casos brusca, hostil, apresurada y hasta cierto punto violenta, debido a la hipersensibilidad con respecto a la percepción de los estresores que le rodean. Este tipo de estrés puede ser desencadenante de enfermedades relacionadas especialmente con el sistema cardiovascular y otros sistemas del organismo humano.

- **Estrés crónico**

Taylor (2007) lo define como las tensiones crónicas que son a largo plazo, de tipo continuo y en ocasiones permanentes; ejemplo: vivir en la pobreza, tener relaciones interpersonales conflictivas, permanecer en un trabajo altamente estresante, etc.

González (2010) refiere que el estrés crónico, es aquel que se mantiene por largos períodos sin que se solucione. Este tipo de estrés puede llegar a producir en el individuo, enfermedades psiconeuroinmunológicas como cualquier tipo de cáncer y signos característicos de la depresión y los trastornos de ansiedad como lo son el suicidio y crisis emocionales.

Ortiz (2007) determina que el estrés crónico, no se debe a la situación externa sino a que la propia persona, genera sin darse cuenta, estímulos que le producen estrés. Este tipo de personas, estuvieron sujetas a estímulos estresantes durante mucho tiempo en la niñez o en la adolescencia, y por esa razón, no pudieron eliminar la situación o escapar de ella, por lo que se acostumbran a vivir con ella.

McMahon (2008) identifica al estrés crónico también como el Síndrome Burn-Out, e identifica los síntomas de éste en base al malestar subjetivo que describen los individuos que lo padecen; ejemplo: incapacidad para proseguir con los quehaceres durante un determinado período de tiempo, sentirse “quemado”, incertidumbre ante situaciones sencillas, entre otros y junto con ese malestar subjetivo, no resulta extraño que aparezcan sentimientos de impotencia, culpabilidad e incluso aumenten las reacciones de tipo ansioso.

- **Estrés físico**

Opi (2010), lo define como la respuesta a la agresión que recibe el organismo de acuerdo a la evaluación que el individuo realiza de los estresores que encuentra en el ambiente. Este tipo de estrés es evidente a través de signos físicos; ejemplo: dilatación de las pupilas, aumento del ritmo cardíaco, etc. y también puede actuar como desencadenante de enfermedades, esto como resultado de la descompensación que sufre el organismo con respecto a su funcionamiento.

- **Estrés psicológico**

Opi (2010), define al estrés psicológico como mucho más complejo, debido a que es más difícil de identificar y de aceptar, implica también cuestiones compuestas por comportamientos y emociones difíciles de ver objetivamente; y el individuo suele implicar a otras personas y sus emociones, valores y comportamientos.

Este tipo de estrés se manifiesta generalmente con estados de preocupación o temores que si no se resuelven, evolucionan a estados de ansiedad mucho más complejos, desencadenando desórdenes mentales conocidos como trastornos de ansiedad, los cuales afectan el equilibrio del funcionamiento del individuo en todas las áreas de su desarrollo individual.

- **Estrés emocional**

Nieto (2004) indica que su aparición suele estar ligada al estrés psicológico y a veces es paralelo al mismo. Suele ser difícil de soportar, y se hace evidente cuando el individuo percibe que algo amenaza sus creencias, valores o propiamente su bienestar, también cuando intenta adaptarse a un cambio, pierde el control fácilmente y se siente vulnerable. El individuo suele experimentar sentimientos de minusvalía o discriminación, se le dificulta realizar sus expectativas o bien experimenta celos o envidia hacia algo o alguien.

Este tipo de estrés suele somatizarse y confundirse con el estrés físico al hacerse presentes signos y síntomas de enfermedades cardiovasculares, respiratorias, entre otras. Este tipo de estrés suele resolverse rápidamente, si el individuo aplica las estrategias de afrontamiento adecuadas, pero puede resultar perjudicial si el individuo suele estar en este estado constantemente; evolucionando a estrés psicológico.

- **Estrés endógeno/autógeno**

Nieto (2004) indica que en la aparición de este tipo de estrés, interviene el estilo de vida de cada individuo y las áreas que este involucra como la alimentación, el consumo de sustancias ilícitas, los tipos de diversión, los roles o guiones de vida que se desempeñan, el sedentarismo e incluso la información genética del individuo; así como la actividad cognitiva que este realiza con respecto a los acontecimientos de su rutina diaria.

El estrés de este tipo es consecuencia de las decisiones que el individuo suele tomar acerca de cada uno de los aspectos de su vida, y que están estrechamente ligadas con lo que su Yo Ideal les exige o demanda, decisiones que deben de responder a las necesidades de su Yo real; situación que puede representar conflicto para el individuo, al querer satisfacer a ambas partes.

- **Estrés exógeno**

Opi (2010) los define como estrés social. Este es el resultado de las exigencias o agresiones provenientes del exterior, es decir, proviene de todas las situaciones que no están bajo el control del individuo; por ejemplo: el entorno social de la comunidad donde habita, el tráfico vehicular en horario pico, etc.

Robbins (2005) lo define como el tipo de estrés atribuible al ambiente y los factores que en él están implícitos, definición que coincide con la expuesta anteriormente. El estrés exógeno, hace referencia a todas aquellas situaciones que están fuera del alcance del individuo, pero por el contenido de la carga emocional que representan; suelen ser evaluadas como amenazantes o peligrosas para el estado homeostático normal de un individuo.

El estrés exógeno, hace referencia principalmente a todas las agresiones de tipo climático, mecánico o químico, que pueden afectar el equilibrio del organismo y lo descompensan; generando en el individuo trastornos de tipo físico o psicológico que afectan su calidad de vida.

Los tipos de estrés se definen de acuerdo a las variables que intervienen como lo es el período de tiempo o bien los factores externos e internos a los que el individuo se encuentra expuesto, y que de una u otra manera afectan el equilibrio de su organismo, produciendo en los casos más extremos diversidad de patologías tanto de índole física como psicológica.

#### **2.1.4 Afrontamiento del estrés**

Lazarus y Folkman (citados en Taylor, 2007) definen que el afrontamiento consiste en realizar esfuerzos tanto orientados a la acción como intrapsíquicos para manejar, tolerar, dominar, reducir o minimizar las demandas ambientales o internas así como los conflictos entre ellas.

Lazarus (citado en Nieto, 2004) define el afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales del individuo para hacer frente al estrés, así como al estado emocional desagradable vinculado a él.

Las personas responden de maneras diversas ante el estrés, algunos se frustran con facilidad, otros son capaces de enfrentar retos y problemas de forma ecuánime utilizando sus recursos personales y sociales para resolver el problema. El impacto de cualquier evento potencialmente estresante es influenciado por cómo la persona valora el hecho, y la manera en que resuelve las situaciones es a lo que se le conoce como afrontamiento del estrés. El afrontamiento consiste en el proceso que el individuo realiza para manejar las demandas externas e internas después de efectuado el proceso de valoración de las mismas.

Domínguez (2002) hace referencia a que el afrontamiento puede manejarse de dos maneras:

- **Pensamiento:** Es el medio por el cual los individuos se hablan a sí mismos al nivel del pensamiento, para ello utilizan un lenguaje interno con el cual evalúan aprobando o desaprobando sus acciones o las de los demás.

- **Reacción-acción:** Consiste en la manera en que las personas perciben y evalúan cada situación que afecta su estado de ánimo y su comportamiento. Si la percepción del medio ambiente es agradable, la conducta observable será de cooperación y adaptación; si la percepción del medio ambiente es desagradable, la conducta observable será de temor y de ataque para preservar el organismo.

### 2.1.5 Estrategias de afrontamiento del estrés

Mingote (1999) indica que estas surgen del proceso dinámico que realiza el individuo al valorar el conjunto de recursos, valores y compromisos que posee para afrontar los estresores de su ambiente específico. Los efectos no siempre son positivos, pueden también resultar nocivos para la salud del individuo, de forma directa como las enfermedades principalmente cardiovasculares e indirecta como el uso de sustancias prohibidas, fumar, etc. En este tipo de estrategias, la personalidad, es uno de los factores más importantes al momento de elegir los recursos necesarios y ejecutar las acciones que le permitirán al individuo mantener el equilibrio en su organismo.

- **Estrategias de afrontamiento según la personalidad**
  - **Estilo Represor/Sensibilizador de Byrne:** Byrne citado en García (1998) indica que los individuos que utilizan este tipo de estrategia, tienden a intelectualizar más información sobre un tema o rechazarla. Estos son dos tipos de defensa alternativas ante nueva información de tipo amenazante. Esta estrategia de afrontamiento define que el estilo represor tiende a la negación y evitación; a diferencia del sensibilizador que es más vigilante y expansivo. Ambos tipos de personalidad suelen responder de manera estereotipada, empleando códigos defensivos, en lugar de establecer respuestas apropiadas a las demandas de la situación.
  - **Estilo Cognitivo Incrementador/Atenuador de Miller:** Miller (citado en Lostao, 2001) indica que los individuos que utilizan la estrategia del estilo incrementador, suelen no tolerar la incertidumbre y buscan información con la fuente relacionada con la amenaza, a diferencia de los individuos que utilizan el estilo atenuador, evitan buscar información de la fuente relacionada con la amenaza y por esa razón difieren con respecto a la percepción del riesgo de la situación, las expectativas, la autoeficacia y las emociones relacionadas con la situación amenazante. Esta estrategia hace referencia al modo en que los individuos procesan cognitivamente la información relacionada con sucesos aversivos para reducir las reacciones de estrés concomitantes. El estilo incrementador está más alerta y sensibilizado respecto a la información relacionada con la amenaza; percibe como amenazantes las situaciones ambiguas. Es una forma eficaz de afrontamiento cuando el contexto permite un

control de la amenaza. El estilo atenuador evita o transforma cognitivamente la información de la amenaza, lo que ayuda al individuo a atenuar su impacto psicológico. Es una forma adaptativa de afrontamiento en situaciones en las que la amenaza es incontrolable.

- **Estrategias de Afrontamiento de acuerdo a la Personalidad según Kolmann:** (Citado en Nieto, 2004) propone cuatro patrones de afrontamiento:

- **Modo Vigilante Rígido:** Este estilo de afrontamiento es propio de individuos sensibilizadores (hipervigilantes y de baja evitación). Tienden a buscar la información sobre el estresor para una confrontación cognitiva anticipada. Buscan información antes de tiempo y se estresan principalmente por la incertidumbre.
- **Modo Evitador Rígido:** Este estilo es típico de personas de estilo represor (hipovigilantes y de alta evitación), prestan poca atención a las características amenazantes del estresor debido a la activación emocional que produce la confrontación anticipada. Prestan poca atención a las características amenazantes del estresor debido al malestar que éstas generan.
- **Modo Flexible:** Es característico de personas no defensivas (hipovigilantes y de baja evitación), ante situaciones de amenaza toleran la incertidumbre y la activación emocional negativa. Atienden a los requerimientos situacionales de cada momento. Toleran la incertidumbre y la activación emocional, presentan una clara orientación al problema y usan de manera flexible sus estrategias de afrontamiento.
- **Modo Inconsistente:** Esta estrategia suele ser de las personas que exhiben un estilo de afrontamiento inestable, se trata de individuos hipervigilantes y de alta evitación (ansiosas). Les estresa la incertidumbre y la activación emocional y para evitarla se aproximan al estresor lo que genera incertidumbre nuevamente.

- **Estrategias de afrontamiento enfocadas al problema y las emociones**

Taylor (2007) explica que la estrategia de afrontamiento enfocada al problema, como la estrategia que involucra intentos por realizar algo constructivo con las condiciones estresantes dañinas, amenazantes o que retan a un individuo. Con respecto a las estrategias enfocadas hacia las emociones, indica que son aquellas que permiten que se involucren esfuerzos para regular emociones generadas por la situación estresante.

Vivas (2005) hace referencia a ellas como los comportamientos o actos cognitivos dirigidos a la fuente del estrés. Indica que este tipo de estrategias, consisten en comportamientos o actos cognitivos dirigidos a reducir o tolerar mejor las reacciones emocionales ante una situación estresante.

Shaw (2006) indica que son las estrategias que se centran en regular la respuesta emocional al factor de estrés y estas tienden a ser más adaptativas para el individuo. Estas estrategias involucran el uso particular de medidas particulares utilizadas por el individuo para el manejo del estrés en diferentes contextos y se dirigen a modificar el factor de estrés o las circunstancias externas asociadas.

Cuando el individuo aprende a utilizar adecuadamente las estrategias de afrontamiento del estrés, logra reducir los niveles de ansiedad, y mantiene el estado homeostático de su organismo, aunque claro está, que no todas las estrategias son las adecuadas para manejar los niveles de estrés percibidos por el individuo en su entorno próximo, por esa razón los resultados no siempre garantizarán la reducción de la ansiedad y los efectos obtenidos serán negativos.

### **2.1.6 Consecuencias somáticas del estrés**

Nieto (2004) hace referencia con a las demandas psicosociales a las que se enfrentan los individuos, los recursos de que disponen para acometerlas (estrategias de afrontamiento, y los factores de personalidad o el apoyo social con que cuentan), y la manera en cómo las utilizan, pueden originar una serie de consecuencias fisiológicomotoras, cognitivas, y psicológicas sobre su estado de salud. Estas consecuencias representan un peligro para la salud, debido a que regularmente persisten largo tiempo después de haberse presentado el evento estresante. La exposición a un estresor por largos períodos de tiempo y el mal uso de las diversas estrategias de afrontamiento, puede tener efectos acumulativos de tal forma que las reservas se terminan y la resistencia se quiebra cuando el individuo debe enfrentar de nuevo un evento estresante.

- **Consecuencias fisiológicas del estrés**

- **Enfermedades Cardiovasculares**

Carlson (1996) y Nieto (2004) hacen referencia a que los hábitos de conducta relacionados con la salud, suelen constituir en algunos casos estrategias de afrontamiento del estrés o la ansiedad (fumar, hábitos de alimentación, el ejercicio físico...), hábitos relacionados directamente con el padecimiento de patologías cardiovasculares; pero actualmente, estudios señalan que el estrés psicosocial, el patrón de conducta tipo A y el complejo de ira-hostilidad-agresividad constituyen factores de riesgo coronario importante.



Las enfermedades cardiovasculares más comunes relacionadas con este tipo de factores son:

- Hipertensión.
- Aumento de la frecuencia cardíaca.
- Infarto del miocardio.

- **Enfermedades Respiratorias**

Ulla (2001) y Nieto (2004) indican que la función respiratoria está regulada por mecanismos neurovegetativos y voluntarios, y participa en la expresión de las emociones. El sistema respiratorio, está estrechamente ligado al sistema simpático, y cuando este reacciona ante una situación amenazante o peligrosa, el sistema respiratorio entra en funciones con la finalidad de preparar al organismo para emitir una respuesta adaptativa ante la situación. Es el encargado de oxigenar al organismo para mantener las funciones celulares de cada órgano involucrado en las respuestas físicas ante el estrés.

En los trastornos respiratorios, además de los factores inmunitarios y ambientales, tienen un papel destacado los procesos conductuales y psicosociales, tales como el estrés, la ansiedad y otras conductas emocionales como el encontrarse expuesto a altos niveles de agentes estresores.

Las enfermedades respiratorias más comunes relacionadas con este tipo de factores son:

- El asma bronquial.
- Algunos tipos de alergias.

- **Enfermedades Gastrointestinales**

Nieto (2004) y Enríquez-Blanco (2010) refieren que se ha demostrado que el sistema gastrointestinal se relaciona de forma muy estrecha con los procesos psicofisiológicos asociados al estrés. Este sistema posee una alta reactividad ante numerosos factores tanto físicos como emocionales, siendo estos últimos los que pueden influir en la aparición, mantenimiento o remisión de la sintomatología. Este tipo de enfermedades pueden ser exacerbadas por el estilo de vida, el estrés situacional y los factores psicosociales que rodean al individuo, debido a que el sistema simpático, está estrechamente vinculado con este sistema y suele ser uno de los que manifiestan respuestas fisiológicas ante situaciones en donde se requiere activar al organismo para enfrentar las situaciones evaluadas como amenazantes o peligrosas.

Las enfermedades gastrointestinales más comunes relacionadas con este tipo de factores son las siguientes:

- Emesis (vómitos psicógenos).
- Disfagia.
- Aerofagia (distensión abdominal).
- Anorexia.
- Diarrea.
- Colitis ulcerosa.
- Enfermedad de Cronh y enteritis regional.
- Úlcera péptica.
- Colon irritable.

- **Enfermedades Dermatológicas**

Ulla (2001), Fitzpatrick (2009) y Nieto (2004), indican que la piel actúa como primer receptor y emisor de emociones, lo que permite entender las repercusiones psicológicas de las enfermedades cutáneas, sin obviar el componente inmunológico, por lo tanto, es uno de los órganos del cuerpo humano que suele verse afectado en situaciones de estrés.

Los estresores y la exposición al estrés crónico, están relacionados estrechamente con el inicio y exacerbación de los trastornos dermatológicos que puede padecer un individuo, como respuestas adaptativas del organismo ante los eventos percibidos como amenazantes.

Las enfermedades dermatológicas más comunes relacionadas con este tipo de factores son las siguientes:

- Urticaria.
- Dermatitis atópica.
- Psoriasis.
- Acné.
- Alopecia areata.

- **Enfermedades del Aparato Locomotor**

Malaxetxebarría (2003) y Nieto (2004) refieren; a que se sabe que un aspecto muy importante de la motricidad general es la expresión motora de los estados afectivos, cuyo ejemplo más frecuente es la tensión muscular o grado de contracción que tienen los músculos esqueléticos. Se ha observado que los aspectos psicológicos ejercen un papel tanto en las causas como en las consecuencias de este tipo de enfermedades, e incluso pueden exacerbarlas. Este tipo de enfermedades suele clasificarse dentro de los trastornos psicósomáticos, por sus catalizadores de origen psicológico y orgánico.

Las enfermedades más comunes de este tipo relacionadas con estos factores son:

- Reúma psicógeno (fibrositis).
- Calambre ocupacional.
- Artritis reumatoide.
- Poliartritis crónica.
- Fibromialgia.
- Cervicalgia.
- Dorsalgia.
- Lumbalgia.

- **Consecuencias cognitivas del estrés**

Nieto (2004) define la alexitimia como una característica personal que consiste en una alteración cognitivo-afectiva que afecta el modo en que los individuos experimentan y expresan sus emociones y elaboran sus imaginaciones y fantasías.

Lolas (1997) la define como la dificultad para verbalizar estados afectivos y diferenciarlos de sensaciones corporales; escasa capacidad introspectiva y tendencia al conformismo social. Esto constituye un factor de vulnerabilidad somática frente a situaciones de sobrecarga psíquica. La exposición continua y repetida a acontecimientos valorados por el individuo como estresores en su entorno, pueden generar a largo plazo consecuencias negativas en la cognición del individuo, esto quiere decir que cualquier estímulo puede ser percibido como negativo por el individuo y esto se verá reflejado en sus patrones de conducta, que utilizará como estrategias de afrontamiento del estrés.

Eysenck (1991 citado en Papalia, 2005) elabora la siguiente tipología que hace referencia a la cognición que realizan los individuos alexitímicos hacia los estresores y como éstos reaccionan ante los mismos:

- **Tipo 1:** Se caracteriza por tener un elevado grado de dependencia conformista respecto a algún objeto o persona con importante valor emocional, se inhibe en la intimidad. Suele reaccionar de manera indefensa, reprime sus reacciones emocionales y experimenta sentimientos de desesperanza.
- **Tipo 2:** Se caracteriza por reaccionar mediante la excitación general, suele ser iracundo, agresivo e irritable crónicamente. Tiende a evaluar de forma extrema los objetos o personas perturbadoras, fracasa al establecer relaciones emocionales estables.

- **Tipo 3:** Se caracteriza por alternar con las características del tipo 1 y 2. Alternan la indefensión y desesperanza con la ira, la agresividad y la irritabilidad. Cualquier situación la evalúan como ambivalente.
- **Tipo 4:** Se caracteriza por poseer cierto grado de autonomía propia y ajena. Afronta de manera apropiada el estrés ya sea con estrategias de evitación o aproximación al estresor. Evalúa de manera detenida los estresores presentes en el ambiente.
- **Tipo 5:** Se caracteriza por ser racional y antiemocional, suprime todo tipo de manifestación afectiva. Utiliza los mecanismos de defensa de la racionalización, supresión e intelectualización.
- **Tipo 6:** Se caracteriza por reaccionar de manera antisocial, su conducta es de tipo psicopático. Evalúa negativamente todo estresor y lo disfraza a través del consumo de sustancias ilícitas para evadir la realidad.
- **Consecuencias psicológicas del estrés**

Vallejo (1999) indica que la ansiedad, es una respuesta adaptativa de todo ser humano, ante situaciones que representen o sean evaluadas como amenazantes o peligrosas, y por lo mismo esta pone en marcha una serie de mecanismos defensivos que se traducen en respuestas psicológicas, conductuales o cognitivas, lo que induce al organismo a entrar en un estado de alerta o de activación. Cuando esos mecanismos se vuelven un hábito o estilo de vida para un individuo, el organismo se encuentra en total activación, y por lo tanto el individuo evalúa cualquier situación como estresante o amenazante, sus estrategias de afrontamiento dejan de ser funcionales y el estrés psicológico del que se hizo mención con anterioridad evoluciona a trastornos que afectan el estado psíquico y conductual del individuo que vive constantemente expuesto a estrés de tipo crónico. Los trastornos psicológicos se caracterizan por patrones de conducta fuera de los parámetros de lo normal que un individuo emite ante los estresores presentes en su ambiente, y que le causan malestar evidente e interrumpen su funcionamiento normal en diversos escenarios.

Los trastornos más comunes que suelen presentar estos individuos son los que pertenecen al grupo de los trastornos de ansiedad según la clasificación del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, Texto Revisado – DSM-IV TR (2005).

Elkin (2000) los define como los trastornos en donde el síntoma característico de la ansiedad, excede los niveles normales y que son tolerables por el individuo, causando malestar psicológico e interrumpiendo el trabajo y las relaciones interpersonales del mismo.

- **Crisis de Angustia (Panic attack)**

Jarne (2005) indica que este trastorno se caracteriza por la aparición aislada y temporal de miedo o malestar de carácter intenso, acompañada de numerosos síntomas de carácter somático y psicológico. Esta crisis se inicia de forma brusca y se acompaña a menudo de una sensación de peligro o de muerte inminente y de una urgente necesidad de escapar.

Elkin (2000) hace referencia que quienes padecen este tipo de trastorno sufren ataques de ansiedad grave, sus síntomas aumentan poco a poco y duran de 20 a 30 minutos en resolverse. El percibir situaciones cotidianamente como estresantes, puede desencadenar el apareamiento de este tipo de trastorno en el individuo.

Según el DSM-IV TR (2005) algunos de los criterios diagnósticos para este tipo de trastorno son los siguientes:

- Palpitaciones o elevación de la frecuencia cardíaca.
- Sudación.
- Temblores o sacudidas.
- Sensación de ahogo o falta de aliento.
- Sensación de atragantarse.
- Opresión o malestar torácico.

- **Trastorno de Ansiedad Generalizada**

Según Elkin (2000) este trastorno consiste en un episodio separado o discontinuo de preocupación persistente acompañado de insomnio, tensión o irritabilidad y que dura más de seis meses. Quienes padecen de este tipo de trastorno suelen experimentar diversos síntomas físicos, como estimulación excesiva del sistema nervioso autónomo, incluyendo cefalea, mareo, palpitaciones cardíacas, falta de aliento, diarrea, dolores difusos, leves y graves, inquietud y fatiga. Este se caracteriza, porque el individuo constantemente se siente tenso e inquieto, quizá es el más común de los trastornos, y puede ser desencadenado por el uso incorrecto de las estrategias de afrontamiento, o bien; por una cognición errónea del individuo con respecto a las situaciones de su vida cotidiana.

Algunos de los criterios diagnósticos según el DSM-IV TR (2005) son los siguientes:

- Ansiedad y preocupación excesivas sobre una amplia gama de acontecimientos o actividades que se prolongan más de 6 meses.
- Inquietud o impaciencia.
- Fatigabilidad social.
- Dificultad para concentrarse o tener la mente en blanco.
- Irritabilidad.

- Tensión muscular.
- **Trastorno Obsesivo-Compulsivo**

Elkin (2000) indica que este trastorno se caracteriza por la presencia de pensamiento obsesivo y comportamiento compulsivo. Quien lo padece experimenta pensamientos de calidad sumamente apremiante y repetitiva que van más allá de la rumiación. El individuo considera estos pensamientos como extraños y ajenos y cree que se originan fuera del él mismo (son egodistónicos). Estos pensamientos suelen acompañarse de aumento de la ansiedad. Las obsesiones se caracterizan por pensamientos que producen extrema ansiedad y las compulsiones, por ser comportamientos que se llevan a cabo para reducir esa ansiedad manifestada por las obsesiones.

Este trastorno además de tener una base orgánica, puede ser generado por el uso constante de la tecnología u otros factores relacionados con las actividades cotidianas del individuo y por la percepción errónea de diversos acontecimientos evaluados como estresantes, además de la mala aplicación de las diversas estrategias de afrontamiento del estrés.

Algunos de los criterios diagnósticos según el DSM-IV TR (2005) para este trastorno son:

Las obsesiones:

- Pensamientos, impulsos o imágenes recurrentes y persistentes que se experimentan en algún momento del trastorno como intrusos o inapropiados y causan ansiedad y malestar significativo.
- Los pensamientos, impulsos e imágenes no se reducen a simples preocupaciones excesivas sobre problemas de la vida real.
- La persona intenta ignorar o suprimir estos pensamientos, impulsos o imágenes, o bien intenta neutralizarlos mediante otros pensamientos o actos.

Las compulsiones:

- Comportamientos o actos mentales de carácter repetitivo que el individuo se ve obligado a realizar en respuesta a una obsesión o con arreglo a ciertas reglas que debe seguir estrictamente.
- El objetivo de estos comportamientos u operaciones mentales es la prevención o reducción del malestar o la prevención de algún acontecimiento o situación negativos.
- En algún momento del curso del trastorno la persona ha reconocido que estas obsesiones o compulsiones resultan excesivas o irracionales.

- **Trastorno por Estrés Postraumático**

Elkin (2000) lo define como el síndrome psiquiátrico que se desarrolla en ciertos individuos tras la exposición a alguna fuerte tensión o trauma grave, es decir, un evento estresante demasiado intenso para el individuo, cuyas defensas psicológicas no pueden tolerar. Incluye episodios de disociación y ansiedad que duran más de un mes.

Algunos de los criterios diagnósticos descritos por el DSM-IV TR (2005) son los siguientes:

- La persona ha experimentado, presenciado o le han explicado uno o más acontecimientos caracterizados por muertes o amenazas a su integridad física o la de los demás.
- La persona ha respondido con un temor, una desesperanza o un horror intensos.
- Existen recuerdos del acontecimiento recurrentes e intrusos que provocan malestar y en lo que se incluyen imágenes, pensamientos o percepciones.
- Sueños de carácter recurrente sobre el acontecimiento, que producen malestar.
- El individuo actúa o tiene la sensación de que el acontecimiento traumático está ocurriendo.
- Malestar psicológico intenso al exponerse a estímulos internos o externos que simbolizan o recuerdan un aspecto del acontecimiento traumático.

- **Trastorno por Estrés Agudo**

Elkin (2000) refiere que este se desarrolla poco después de la exposición traumática, es decir, un evento estresante demasiado intenso al que se han visto sometidos los individuos. Al igual que el trastorno de estrés postraumático, se caracteriza por que el individuo presenta síntomas disociativos y de ansiedad, con la diferencia de que estos duran únicamente un mes.

Algunos de los criterios diagnósticos según el DSM-IV TR (2005) son los siguientes:

- La persona ha experimentado, presenciado o le han explicado uno o más acontecimientos caracterizados por muertes o amenazas para su integridad física o la de los demás.
- La persona ha respondido con un temor, una desesperanza o un horror intensos.
- Sensación subjetiva de embotamiento, desapego o ausencia de reactividad emocional.
- Reducción del conocimiento de su entorno.

- Desrealización.
- Despersonalización.

## **2.2 Adolescencia**

Stanley Hall (citado en Saavedra, 2004), la explica como la etapa en donde el individuo se desarrolla emocional, social, sexual e intelectualmente; que supone una sucesión de crisis tensionales y de aflicción, una transición entre la infancia y la edad adulta.

Freud (citado en Saavedra, 2004), analiza esta etapa como la segunda etapa edípica, comprendida entre las edades de los 11 a los 18 años. Sus rasgos distintivos son la reproducción como objeto de la sexualidad, se incrementa la ansiedad, la fobia genital, la excitación nerviosa y las perturbaciones de la personalidad. Se consuma el proceso de búsqueda no incestuosa del objeto y se pierde la identidad infantil a la que sigue una nueva individuación.

Krauskopf (2007) explica que la adolescencia constituye un período de la vida donde con mayor intensidad que en otros, se aprecia la interacción entre las tendencias del individuo y las metas socialmente disponibles. Es un período en el cual el individuo progresa desde la aparición de los caracteres sexuales secundarios hasta la madurez sexual.

### **2.2.1 Principales cambios en la adolescencia**

- **Cambios físicos**

Feldman (citado en Papalia, 2005) indica que los cambios físicos suelen aparecer con el estirón del adolescente, que consiste en un rápido incremento de la estatura y peso tanto en niños y niñas en edades promedio de 9 a 14 años. Se hace evidente la diferencia en las características sexuales primarias y secundarias (las primarias hacen referencia a los órganos directamente relacionados con la reproducción, los cuales se agrandan y maduran durante este período; y las secundarias son los signos fisiológicos de maduración sexual que no involucran órganos sexuales).

Delval (2008) hace referencia a que los cambios físicos evidentes durante la adolescencia son los que indican que el ser humano ha llegado a su capacidad reproductora, lo cual constituye un índice esencial de la llegada a la etapa adulta, el cual inicia con el período llamado pubertad.

Este período de transición comienza con la pubertad, que es el proceso que conduce a la madurez sexual o fertilidad, es decir la capacidad para reproducirse. La adolescencia dura aproximadamente de los 11 ó 12 años a los 19 ó inicio de los 20. Estos cambios en la adolescencia son producidos por



hormonas, algunas de las cuales aparecen por primera vez y otras únicamente se incrementan en cuanto a la cantidad de producción.

Los cambios físicos correspondientes a esta etapa son los siguientes:

### **Características femeninas (primarias y secundarias)**

- Crecimiento de los senos.
- Crecimiento del vello púbico.
- Crecimiento corporal.
- Aparición de la menarquía.
- Crecimiento del vello axilar.
- Mayor producción de las glándulas sebáceas y sudoríparas (que pueden producir acné).
- Agrandamiento de los ovarios, las trompas de falopio, el útero y la vagina.
- Ensanchamiento de las caderas.
- Depósitos de grasa principalmente en los glúteos y los muslos.
- Producción de hormonas femeninas (estrógenos y progesterona).

### **Características masculinas (primarias y secundarias)**

- Crecimiento del vello púbico.
- Crecimiento corporal.
- Cambio de voz.
- Crecimiento del vello facial y axilar.
- Mayor producción de las glándulas sebáceas y sudoríparas (que puede producir acné).
- Aparición de la primera eyaculación de semen (espermarquia).
- Crecimiento de los testículos, el escroto, el pene, la próstata y las vesículas seminales.
- Crecimiento de los músculos.
- Oscurecimiento de los pezones.
- Aumento en la producción de la hormona masculina (testosterona).

- **Cambios Cognitivos**

Piaget (citado en Papalia, 2005) determina que es en la adolescencia donde se realiza el nivel más alto de desarrollo cognitivo, denominó a esta etapa como las operaciones formales, etapa en la cual se desarrolla el pensamiento abstracto. Esta inicia alrededor de los 11 años, y les permite a los adolescentes entender el tiempo histórico, el espacio extraterrestre, utilizar símbolos para símbolos, aprender álgebra y cálculo, apreciar mejor la metáfora, imaginar posibilidades y formar y comprobar hipótesis.

Durante esta etapa, los adolescentes no sólo se ven diferentes sino también piensan de manera distinta. Aunque siguen siendo inmaduros en ciertos aspectos, muchos son capaces de realizar un razonamiento abstracto y juicios morales más sofisticados, además pueden hacer planes más realistas para el futuro. En esta etapa los adolescentes son capaces de integrar lo que han aprendido en el pasado con los desafíos del presente y hacer planes para el futuro, además de adquirir flexibilidad de pensamiento el cual conlleva implicaciones emocionales.

Con respecto al desarrollo del lenguaje, los adolescentes entre los 16 y 18 años conocen un promedio de 80,000 palabras, pueden definir y discutir abstracciones e incluso entablan conversaciones con sus pares en un lenguaje diferente al de sus padres con la finalidad de desarrollar una identidad independiente de los padres y el mundo adulto.

Fierro (1997 citado en Gacía, 2005) indica que uno de los cambios significativos en la adolescencia en cuanto a la cognición es la capacidad para pensar sobre el pensamiento (metacognición). Los autores describen también que los adolescentes son capaces de reflexionar sobre los puntos de vista de los demás en relación al propio y finalmente pueden detectar y juzgar las incoherencias entre los ideales que propugna la sociedad y las conductas particulares de las personas.

David Elkind (citado en Papalia, 2005) indica que el pensamiento de los adolescentes suele ser inmaduro, y este surge de las aventuras inexpertas en esta nueva etapa. Este pensamiento se manifiesta en seis formas características:

- Idealismo y carácter crítico.
- Tendencia a discutir.
- Indecisión.
- Hipocresía aparente.
- Autoconciencia.
- Suposición de ser especial o invulnerable (fábula personal).

## • **Cambios Psicológicos**

Erikson (citado en Papalia, 2005) indica que el adolescente desarrolla en esta etapa una concepción coherente del yo, formada por metas, valores y creencias con las que está sólidamente comprometido. La tarea principal de la adolescencia es resolver la crisis de la identidad frente al conflicto de identidad, para lograr convertirse en un adulto único con sentido coherente del yo y un papel valorado en la sociedad. Esta etapa constituye la quinta etapa de la teoría del desarrollo psicosocial. Para lograr esto, los adolescentes necesitan establecer y organizar sus habilidades, necesidades, intereses y deseos de forma que puedan ser bien expresados en un contexto social.

Fierro (1997 citado en García, 2005) refiere que los cambios que se producen a nivel físico y cognitivo en los adolescentes, vienen acompañados de cambios significativos en sus relaciones con los grupos que se asocian o se identifican, los cuales ejercen influencia en casi todos sus actos. Es en esta etapa donde le conceden mayor importancia a las relaciones que establecen con sus pares. Los cambios psicológicos que experimentan los adolescentes, corresponden a los relacionados con el desarrollo de su identidad (autoimagen, autoconcepto, autoestima e identidad sexual) y cómo estos se afianzan a determinadas conductas sociales con sus grupos de pares; esto debido a que resulta ser un período de transición entre la niñez y la adolescencia. Todo esto se traduce como sinónimo de inestabilidad psicológica por parte de los padres y los adultos que los rodean.

Los adolescentes en esta etapa suelen ser dramáticos y rebeldes, les acometen espontáneamente sentimientos de tristeza, melancolía, desesperanza y desolación. También suelen manifestar mal humor, cambios en su personalidad y en la concentración de sus actividades académicas, amenazan con suicidarse, pueden llegar a retraerse de su familia, amigos y actividades habituales, algunos descuidan su apariencia personal y/o bien le conceden exceso de atención, también experimentan baja autoestima e incluso puede haber confusiones con respecto a su sexualidad.

Ballano (2009) explica que los deseos de autonomía de un adolescente se traducen en rebeldía hacia los padres y sus normas lo cual va acompañado de agresividad, impulsos que deben de utilizarse para darle el empuje necesario al adolescente hacia la autonomía y de esta manera logre alcanzar su independencia.

### **2.2.2 Estrés en la adolescencia**

Offer (1992 citado en Morris, 2005) explica que los años de la adolescencia han sido llamados la época de la rebeldía adolescente, la cual involucra confusión emocional, conflictos dentro de la familia, marginación de la sociedad adulta, conductas temerarias y rechazo de los valores de los adultos; pero no todos los adolescentes adoptan este tipo de patrón.

Stanley Hall (citado en Papalia, 2005) creía que los esfuerzos de los jóvenes por ajustarse a sus cuerpos cambiantes y a las demandas inminentes de la vida adulta son el preludio de un período de tormenta y estrés emocional, el cual produce conflictos entre las generaciones.

Freud y su hija Ana Freud (citados en Papalia, 2005), consideraron que la tormenta y el estrés eran universales e inevitables y que nacían del resurgimiento de las pulsiones sexuales tempranas hacia los padres.

Las variaciones étnicas y culturales en el uso del tiempo dicen mucho de cómo afecta la cultura el desarrollo psicosocial de los adolescentes y cómo estos resuelven sus conflictos o las situaciones que perciben como estresantes, por ejemplo:

- Giordano (1993 citado en Papalia, 2005) indica que los adolescentes afroamericanos consideran a su familia como un refugio en un mundo hostil, por lo tanto suelen mantener relaciones familiares más íntimas.
- Molina (1996 citado en Papalia, 2005) explica que los muchachos pero no las muchachas mexicanoamericanos tienden a acercarse más a los padres durante la pubertad, reflejo de la importancia que le conceden al papel masculino tradicional.

Schmitz (2007) explica que los retos normales provenientes del interior en combinación con las tensiones de origen externo, preocupan a los adolescentes y son las causas más comunes del estrés en ellos. Algunos de estos varían año con año, conforme disminuyen algunos temores y dudas; y otros son en cierta medida constantes.

Morris (2005) determina que la adolescencia va acompañada inevitablemente de cierto grado de estrés relacionado con la escuela, la familia y los pares que en ocasiones es difícil de manejar. Algunos jóvenes son particularmente resilientes y capaces de superar grandes obstáculos, en parte por una fuerte creencia en su propia capacidad para mejorar las cosas; en contraste con aquellos cuyo desarrollo previo ha sido estresante; son propensos a experimentar mayor estrés durante esta etapa.

- **Factores que originan estrés en la adolescencia**

Papalia (2005), identifica los siguientes factores como causantes de estrés en la adolescencia:

- Los adolescentes y los padres de familia: conflicto de autonomía.
- Estilos de crianza en el hogar.
- Estructura familiar y empleo de la madre.
- Estrés económico.
- Adolescentes y el grupo de pares.
- La popularidad en el grupo social.
- Las amistades.
- Adolescentes y hermanos.
- Cambios en la estructura social.

Duclos (2003 citado en Morris, 2005) hace mención de los siguientes factores como causantes del estrés en el adolescente:

- Divorcio de los padres.
- Delincuencia del padre.
- Discusiones entre los padres.
- Depresión en la madre.

Coleman (2003) señala los siguientes factores como estresantes para el adolescente:

- El tiempo de ocio mal empleado.
- La familia.
- La etapa del desarrollo propia de la edad.
- La clase social.
- El trabajo de los padres.

Mingote (2008) enumera las siguientes situaciones de vida como las que originan estrés en el adolescente.

- Dificultades en la inserción laboral.
- El desempleo.
- El infraempleo.
- Carecimiento de vivienda.
- Pobreza.
- Embarazos no deseados.
- Fracaso escolar.
- La muerte de algún ser querido.
- Enfermedades físicas o psicológicas en alguno de los padres.
- Presión del grupo de pares.

### **2.2.3 Conductas patológicas en adolescentes a causa del estrés**

Mingote (2008) señala que aquellos adolescentes que cuentan con apoyo familiar, desarrollo emocional adecuado y buenas habilidades cognitivas, son capaces de soportar mejor el estrés y sobrellevarlo, a diferencia de aquellos adolescentes que carecen de apoyo familiar y han tenido múltiples estresores y antecedentes de historia psicopatológica familiar y personal; quienes pueden desarrollar conductas patológicas como mecanismo de defensa ante el estrés.

Papalia (2005) identifica las siguientes conductas patológicas en adolescentes producto del afrontamiento negativo del estrés:

- Trastornos alimenticios como bulimia, anorexia y obesidad mórbida.
- Consumo y abuso de sustancias.

- Depresión.
- Suicidio.
- Actividad sexual precoz.
- Trastornos en la identidad sexual.
- Conducta antisocial y delincuencia.

Krauskopf (2007) determina las siguientes conductas patológicas o de riesgo en los adolescentes:

- Deserción escolar.
- Embarazos en adolescentes.
- Suicidio.
- Accidentes.
- Abuso de sustancias.
- Actividad sexual temprana.
- Fumar.

Krauskopf (2007) también señala que es importante brindar a los adolescentes apertura de oportunidades, para reducir este tipo de conductas de riesgo, generando en ellos las sensaciones de logro, y mejorando su capacidad de resiliencia que les permite enfrentar, resistir y superar aquellos factores o situaciones de la vida cotidiana percibidas como estresantes.

## **2.3 Rendimiento académico**

Martínez-Otero (1997) define el rendimiento académico como el producto que rinde o da el alumnado en el ámbito de los centros oficiales de enseñanza. Este es un concepto relativo y subjetivo en el que confluyen circunstancias sociales, educativas, institucionales y económicas.

Kaczynska (citado en Martínez-Otero, 1997) hace referencia a que el rendimiento académico es fruto de la voluntad del alumno, sin tener en cuenta otro tipo de factores de diversa índole como las actitudes, aptitudes, el clima familiar que evidentemente inciden en el éxito o fracaso del estudiante.

Rodríguez (1992) indica que el rendimiento académico es una función tanto de la conducta evaluadora del profesor como del aprendizaje del alumno, sin olvidar que toda conducta implica la interacción del sistema de la personalidad con el espacio vital.

Tejedor (1996 citado en Fernández 2002) determina que existen dos orientaciones con respecto a la definición de rendimiento académico, una de ellas es la que se basa en las calificaciones, pruebas objetivas y notas obtenidas por el alumno; y la otra hace referencia a la finalización de un ciclo lectivo en plazo, con retraso, abandono del mismo o cambio del centro de estudio.

Aguilar (2002) hace énfasis en que el rendimiento académico es un sinónimo de aprovechamiento, es una manifestación del desempeño y se obtiene mediante el promedio obtenido por el alumno en las asignaturas en las cuales ha presentado exámenes.

## **CAPÍTULO III**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

¿Existirá diferencia respecto a la capacidad de manejo de los acontecimientos vitales estresantes en adolescentes con alto y bajo rendimiento académico?

#### **3.1 Justificación**

Con frecuencia, los docentes de los diversos centros educativos, e incluso padres de familia, suelen etiquetar a los estudiantes como buenos o malos basándose únicamente en la nota numérica que estos obtienen en las diversas materias que cursan a lo largo del ciclo lectivo y no atienden a los factores externos que forman parte del entorno próximo de los mismos; factores que por el tipo de influencia que ejercen pueden ser percibidos como estresantes. La evaluación de estos factores y la manera de afrontarlos, depende de la personalidad del estudiante adolescente (población a la que está orientado el estudio), los estilos de crianza recibidos en el hogar y la etapa del desarrollo que están experimentando. Esto no significa que un estudiante etiquetado como bueno o excelente, deje de percibir en su entorno acontecimientos estresantes y por lo tanto no utilice alguna estrategia de afrontamiento o las que utiliza en determinadas circunstancias sean siempre asertivas; y que un estudiante etiquetado como malo o pésimo, perciba cualquier situación de vida como estresante y por lo mismo no sea capaz de utilizar estrategias para afrontar lo que percibe como problema o conflicto.

El estrés es desencadenante de patología física como psicológica en las personas. Los adolescentes también enfrentan estrés y la capacidad de manejo con respecto a este, influye significativamente en la salud mental y física de los mismos; por esa razón, el conocimiento de las consecuencias del estrés y manejo terapéutico del mismo forma parte de la labor profesional del Psicólogo y el estudiar estas variables en trabajos de investigación, es importante.

#### **3.2 Objetivos**

##### **3.2.1 General**

- Determinar si hay diferencia con respecto a la capacidad de manejo de los acontecimientos vitales estresantes en adolescentes con alto y bajo rendimiento académico.



### 3.2.2 Específicos

- Evaluar el estilo de afrontamiento en el grupo de adolescentes con alto rendimiento académico.
- Evaluar el estilo de afrontamiento en el grupo de adolescentes con bajo rendimiento académico.
- Efectuar una comparación entre los dos grupos de adolescentes que conforman la muestra de esta investigación.

### 3.3 Hipótesis de investigación

- **Hi:** Existe una diferencia estadísticamente significativa al nivel de 0.05%, en cuanto a la capacidad de manejo de los acontecimientos vitales estresantes en los adolescentes con alto y bajo rendimiento académico.
- **Ho:** No existe una diferencia estadísticamente significativa al nivel de 0.05%, en cuanto a la capacidad de manejo de los acontecimientos vitales estresantes en los adolescentes con alto y bajo rendimiento académico.

#### 3.3.1 Hipótesis alternas

- **Ha<sub>1</sub>:** Existe una diferencia estadísticamente significativa al 0.05% con respecto al estilo de resolución del problema (asertivo), utilizado por adolescentes con alto y bajo rendimiento académico para afrontar los eventos vitales estresantes.
- **Ho<sub>1</sub>:** No existe una diferencia estadísticamente significativa al 0.05% con respecto al estilo de resolución del problema (asertivo), utilizado por adolescentes con alto y bajo rendimiento académico para afrontar los eventos vitales estresantes.
- **Ha<sub>2</sub>:** Existe una diferencia estadísticamente significativa al 0.05% con respecto al estilo de relación con los demás (asertivo), utilizado por adolescentes con alto y bajo rendimiento académico para afrontar los eventos vitales estresantes.
- **Ho<sub>2</sub>:** No existe una diferencia estadísticamente significativa al 0.05% con respecto al estilo de relación con los demás (asertivo), utilizado por adolescentes con alto y bajo rendimiento académico para afrontar los eventos vitales estresantes.

- **Ha<sub>3</sub>:** Existe una diferencia estadísticamente significativa al 0.05% con respecto al estilo improductivo (no asertivo), utilizado por adolescentes con alto y bajo rendimiento académico para afrontar los eventos vitales estresantes.
- **Ho<sub>3</sub>:** No existe una diferencia estadísticamente significativa al 0.05% con respecto al estilo improductivo (no asertivo), utilizado por adolescentes con alto y bajo rendimiento académico para afrontar los eventos vitales estresantes.

### 3.4 Variables

- **Variable independiente:** Capacidad de manejo de los acontecimientos vitales estresantes en adolescentes.
- **Variable dependiente:** Grupo de alto rendimiento académico y grupo de bajo rendimiento académico.

#### 3.4.1 Definición conceptual de variables

- **Variable independiente:** La capacidad de manejo de los acontecimientos vitales estresantes, hace referencia a los diversos estilos y estrategias de afrontamiento que suele utilizar un individuo ante un evento percibido como estresante. Estas pueden ser asertivas; cuando ayudan al individuo a regresar a su estado normal de funcionamiento, o pueden ser no asertivas; cuando su función es evadir el estresor para no afrontarlo.

La adolescencia, es la etapa del desarrollo posterior a la pubertad, la cual consiste en una serie de cambios físicos, cognitivos y psicológicos significativos, que le permiten al individuo efectuar la transición entre la niñez y la adolescencia, adquirir cierto nivel de madurez, y obtener autonomía en cuanto a sus decisiones; cuyos resultados repercutirán en el futuro del mismo.

- **Variable dependiente:** El alto y bajo rendimiento académico, es el producto final obtenido por un estudiante en las diversas materias que cursa en el grado correspondiente a su edad cronológica. Este es determinado por una nota numérica obtenida mediante evaluaciones pedagógicas y académicas, y la suma de otros factores importantes como las actitudes, los valores morales, habilidades, destrezas, etc. de cada estudiante.

### 3.4.2 Definición operacional de variables

- **Variable independiente:** Estilos y estrategias de afrontamiento asertivos y no asertivos utilizados por un individuo, de acuerdo al test ACS forma específica y por boleta de datos.
- **Variable dependiente:** Boleta de notas numéricas obtenidas por la adolescente en las diversas materias que cursa.

### 3.5 Alcances y límites

- **Ámbito geográfico:** Ciudad Capital.
- **Ámbito temático:** Capacidad de manejo de los acontecimientos vitales estresantes en adolescentes con alto y bajo rendimiento académico.
- **Ámbito temporal:** Febrero 2012 – Julio 2012.
- **Ámbito personal:** Adolescentes que cursan los niveles básico y diversificado, una muestra total de 120 adolescentes.
- **Ámbito institucional:** Institución educativa privada.

### 3.6 Aportes

El siguiente trabajo de tesis, es un aporte al ámbito de la investigación en el área educativa y también para la comunidad educativa de la institución que permitió efectuar en sus instalaciones el trabajo de campo; acerca de la capacidad de manejo de los acontecimientos vitales estresantes en adolescentes con alto y bajo rendimiento académico. A futuro, este trabajo de investigación, puede servir de base para ampliar el campo de la investigación con respecto a la educación en nuestro país, o bien como referencia para investigaciones relacionadas con la temática principal del trabajo.

## **CAPÍTULO IV**

### **MÉTODO**

#### **4.1 Sujetos**

Los sujetos que conforman este estudio son estudiantes de los niveles de básico y diversificado, de género femenino, cuyas edades están comprendidas entre los 12 a los 18 años, todas alumnas de la institución educativa privada en la que se efectuó la prueba.

La técnica de muestreo utilizada fue aleatoria simple y estuvo constituida por 120 alumnas, 60 con rendimiento académico alto y 60 con rendimiento académico bajo.

#### **4.2 Instrumento**

Para medir las variables de esta investigación se utilizó el test ACS Forma específica, el cuál evalúa las estrategias y estilos de afrontamiento del estrés que utilizan los adolescentes, para enfrentar los acontecimientos vitales que son estresantes. Este test pretende evaluar la relación existente entre las variables dentro del ambiente educativo cotidiano en la institución.

El cuestionario está constituido por 80 preguntas; 79 cerradas y una abierta, las cuales están distribuidas en un total de 18 estrategias de afrontamiento y agrupadas en tres estilos de resolución del conflicto. Los autores de este test son Erica Frydenberg y Ramón Lewis quienes lo publicaron en 1993 y adaptado por el español Pereña y Seisdedos en 1996, siendo el test totalmente estandarizado y cuenta con las normas de confiabilidad y validez.

Para la utilización y aplicación del test, se consideró que las preguntas del mismo hicieran referencia a las respuestas más comunes que los adolescentes suelen dar ante los acontecimientos vitales cotidianos que viven y que perciben como estresantes; por ejemplo: hablar con otros si tuviesen el mismo problema que ellos, esperar a que ocurra lo mejor, dedicarse a resolver el problema utilizando todas sus capacidades, salir a divertirse para olvidar las dificultades, preocuparse por lo que está pasando, considerar otros puntos de vista y tenerlos en cuenta, buscar ayuda profesional, mejorar las relaciones interpersonales, soñar despierto, ir al gimnasio a hacer ejercicio; entre otras.

También se utilizó una boleta de datos para determinar las edades de las adolescentes que formaron parte de la muestra, el grado que cursan, y clasificarlas así en los grupos de alto y bajo rendimiento académico.

### **4.3 Procedimientos**

- Seleccionado el tema de investigación, se pidió a la Decanatura de la Facultad de Psicología de la Universidad Mariano Gálvez de Guatemala la autorización para realizar el trabajo de tesis y el nombramiento de un asesor.
- Obtenida la autorización tanto de la Universidad como de la institución educativa privada, se procedió a realizar el trabajo de investigación. Se recolectó información sobre estudios anteriores relacionados con el punto del trabajo de tesis; se definió el problema, se establecieron los objetivos y se formularon las hipótesis correspondientes.
- En la recolección de los datos, se efectuaron los siguientes pasos:
  - ✓ Se eligió el test de evaluación.
  - ✓ Se solicitó la autorización a la institución educativa para efectuar el trabajo de campo y la colaboración de los catedráticos para la selección de la muestra.
  - ✓ Con los resultados estadísticos, se realizó el análisis de diferencia de medias con la “Prueba Z” la cual se utiliza para determinar la media de dos poblaciones cuyas varianzas son conocidas, y el tamaño de la muestra es lo suficientemente grande. Una vez encontrada la media en las dos muestras, fue analizado el resultado para realizar las conclusiones y recomendaciones respectivas.

### **4.4 Diseño de investigación**

#### **4.4.1 Tipo de investigación**

Para el proceso de investigación se utilizó el método descriptivo. Se conceptualiza que la investigación descriptiva es la que especifica las propiedades, características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis; es decir, mide, evalúa o recolecta datos sobre diversos conceptos o variables, que son componentes del fenómeno a investigar. Se utilizó la comprobación de dos grupos estáticos.

#### **4.4.2 Método estadístico**

Para obtener los resultados estadísticos, se utilizó el estadístico “Punteo Z”, que se utiliza para muestras mayores de 30 sujetos y que establece la diferencia en la media de dos poblaciones cuyas varianzas son conocidas.

## CAPÍTULO V

### PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

En las siguientes tablas, se presenta el análisis inferencial de los resultados de la capacidad de manejo de los acontecimientos vitales estresantes en adolescentes con alto y bajo rendimiento académico.

**Tabla no. 1**  
**ESTILO DE RESOLUCIÓN DEL PROBLEMA (ASERTIVO)**

Población	N	Media	Valor de Z	Valor crítico de una cola	Aceptación de hipótesis	
					Ha	Ho
Adolescentes con alto rendimiento académico	60	51.33	2.28	1.65	✓	
Adolescentes con bajo rendimiento académico	60	41.67				

**Fuente:** Prueba ACS forma específica.

#### **Interpretación:**

En vista de que la Z obtenida (2.28) es mayor que la Z crítica (1.65), se acepta la hipótesis de investigación que dice:

**Ha<sub>1</sub>** – Existe una diferencia estadísticamente significativa al 0.05% con respecto al estilo de resolución del problema (asertivo), utilizado por adolescentes con alto y bajo rendimiento académico para afrontar los eventos vitales estresantes.

**Tabla no. 2**  
**ESTILO DE RELACIÓN CON LOS DEMÁS (ASERTIVO)**

Población	N	Media	Valor de Z	Valor crítico de una cola	Aceptación de hipótesis	
					Ha	Ho
Estudiantes con alto rendimiento académico	60	83.89	1.91	1.65	✓	
Estudiantes con bajo rendimiento académico	60	76.38				

**Fuente:** Prueba ACS forma específica.

**Interpretación:**

En vista de que la Z obtenida (1.91) es mayor que la Z crítica (1.65), se acepta la hipótesis de investigación que dice:

**Ha<sub>2</sub>** – Existe una diferencia estadísticamente significativa al 0.05% con respecto al estilo de relación con los demás (asertivo), utilizado por adolescentes con alto y bajo rendimiento académico para afrontar los eventos vitales estresantes.

**Tabla no. 3**  
**ESTILO IMPRODUCTIVO (NO ASERTIVO)**

Población	N	Media	Valor de Z	Valor crítico de una cola	Aceptación de hipótesis	
					Ha	Ho
Estudiantes con alto rendimiento académico	60	88.09	-0.08	1.65		✓
Estudiantes con bajo rendimiento académico	60	88.31				

**Fuente:** Prueba ACS forma específica.

**Interpretación:**

En vista de que la Z obtenida (-0.08) es menor que la Z crítica (1.65), se acepta la hipótesis de investigación que dice:

**Ho<sub>3</sub>** - No existe una diferencia estadísticamente significativa al 0.05% con respecto al estilo improductivo (no asertivo), utilizado por adolescentes con alto y bajo rendimiento académico para afrontar los eventos vitales estresantes.



## RESULTADOS CUALITATIVOS

### ESTILO DE RESOLUCIÓN DEL PROBLEMA (ASERTIVO)

	Estilo Resolución del Problema (Alto Rendimiento)
<b>Total Evaluados:</b>	<b>60</b>
Nivel de uso alto:	12
Nivel de uso bajo:	48

Fuente: Prueba ACS forma específica

	Estilo Resolución del Problema (Bajo Rendimiento)
<b>Total Evaluados:</b>	<b>60</b>
Nivel de uso alto:	11
Nivel de uso bajo:	49

Fuente: Prueba ACS forma específica

**Interpretación:** El nivel de uso del estilo de resolución del problema (asertivo) en ambos grupos es bajo, es decir, no lo utilizan; siendo los resultados obtenidos 48 estudiantes con alto rendimiento académico y 49 estudiantes con bajo rendimiento académico.

### ESTILO DE RELACIÓN CON LOS DEMÁS (ASERTIVO)

	Estilo Relación con los demás (Alto Rendimiento)
<b>Total Evaluados:</b>	<b>60</b>
Nivel de uso alto:	53
Nivel de uso bajo:	7

Fuente: Prueba ACS forma específica

	Estilo Relación con los demás (Bajo Rendimiento)
<b>Total Evaluados:</b>	<b>60</b>
Nivel de uso alto:	47
Nivel de uso bajo:	13

Fuente: Prueba ACS forma específica

**Interpretación:** El nivel de uso del estilo de relación con los demás (asertivo) en contraste con el anterior estilo, es alto, es decir el más utilizado en ambos grupos, y existe diferencia significativa con respecto a los estudiantes de alto rendimiento académico, con un total de 53 y los estudiantes de bajo rendimiento académico con un total de 47.

## ESTILO IMPRODUCTIVO (NO ASERTIVO)

	Estilo Improductivo (Alto Rendimiento)
<b>Total Evaluados:</b>	<b>60</b>
Nivel de uso alto:	60
Nivel de uso bajo:	0

Fuente: Prueba ACS forma específica

	Estilo Improductivo (Bajo Rendimiento)
<b>Total Evaluados:</b>	<b>60</b>
Nivel de uso alto:	59
Nivel de uso bajo:	1

Fuente: Prueba ACS forma específica

**Interpretación:** El nivel de uso del estilo improductivo (no asertivo) es alto, es decir que ambas muestras lo utilizan y no existe diferencia significativa entre ambos grupos, correspondiéndole un total de 60 al grupo de los estudiantes con alto rendimiento académico y un total de 59 al grupo de estudiantes con bajo rendimiento académico.

Se determina entonces, que las adolescentes con alto rendimiento académico al igual que las adolescentes con bajo rendimiento académico, no tienen la capacidad de manejar los acontecimientos vitales estresantes de manera asertiva, si deben enfrentar el problema directamente o buscarle una solución concreta al mismo haciendo uso de sus propios recursos, lo cual se observa en los resultados obtenidos en la medición de la estrategia de resolución del problema (la cual consiste en enfrentar directamente la situación estresante), resultados que coinciden con el alto nivel de uso que le dan a la estrategia improductiva; (estrategia que consiste en evitar enfrentar la situación, o bien idealizar y fantasear con respecto a que en algún momento se solucionará por sí misma), pero, existe diferencia en cuanto al nivel de uso de la estrategia de relación con los demás debido a que aunque ambas muestras la utilizan, las adolescentes con alto rendimiento académico, tienen mejor capaces de manejar los acontecimientos vitales estresantes, si se sienten apoyadas por otros o buscan apoyo en otros.

## CAPÍTULO VI

### DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Después de haber aplicado la prueba correspondiente a las muestras de estudio y haber obtenido los resultados del análisis estadístico, se determina que:

Sí existe una diferencia estadísticamente significativa con respecto al estilo de afrontamiento de resolución del problema (asertivo) y el estilo de afrontamiento de relación con los demás (asertivo). Los valores obtenidos para el estilo de resolución del problema son los siguientes: el valor de Z es 2.28 el cual es mayor a 1.65 que corresponde al valor crítico, y para el estilo de relación con los demás los valores obtenidos son los siguientes: el valor de Z es 1.91 el cual es mayor a 1.65 que corresponde al valor crítico, por lo cual se aceptan las hipótesis alternas de investigación.

No existe una diferencia estadísticamente significativa con respecto al estilo improductivo (no asertivo). Los valores obtenidos para este estilo son los siguientes: el valor de Z es -0.08 el cual es menor a 1.65 que corresponde al valor crítico, por lo cual se acepta la hipótesis nula de investigación.

De acuerdo con los resultados anteriores se determina entonces, que las adolescentes con alto rendimiento académico al igual que las adolescentes con bajo rendimiento académico, le otorgan un bajo nivel de uso al estilo de resolución del problema y por esa razón no tienen la capacidad de manejar los acontecimientos vitales estresantes de manera asertiva, si deben enfrentar el problema directamente o buscarle una solución concreta al mismo haciendo uso de sus propios recursos, lo que concuerda con el alto nivel de uso que le otorgan al estilo improductivo, que es no asertivo y que consiste en evitar enfrentar la situación estresante o esperar a que se resuelva por sí sola.

Para el estilo de relación con los demás ambas muestras, le conceden un alto nivel de uso, pero son las adolescentes con alto rendimiento académico quienes más lo utilizan, por lo tanto tienen mejor capacidad de manejar los acontecimientos vitales estresantes si se sienten apoyadas por otros o buscan apoyo en amigos, familiares, maestros y profesionales.

Comparando los resultados obtenidos en este estudio de tesis con otros estudios, algunos citados en los antecedentes, se hace mención de los siguientes:

En el estudio efectuado por Frydenberg y Lewis (autores de la prueba utilizada en este estudio de tesis) realizado en 1998, los resultados obtenidos concluyen que las mujeres suelen hacer uso del estilo de relación con los demás, debido a que buscan más apoyo social y tienden a focalizarse en relaciones más que los varones. Las mujeres aceptan más la comprensión y el apoyo, expresan más sus sentimientos y comunican a otros lo que les sucede en mayor medida

que los varones. Además las mujeres emplean más estrategias relacionadas con esperar que ocurra lo mejor y hacerse ilusiones; por ejemplo fantasear, soñar despiertas y desear que ocurra un milagro. Por lo tanto los resultados obtenidos en este estudio son similares.

Vásquez (2011) quien estudió el nivel de inteligencia emocional en adolescentes obtuvo resultados similares a este. Concluyó que los adolescentes que tienen alta calificación en la escala total de inteligencia emocional, tienen mejor capacidad para resolver sus conflictos cuando otros prestan atención a sus emociones o pueden clarificar, identificar y compartir sus emociones con otros, es decir, se sienten apoyados y comprendidos por los demás. Aunque el procedimiento aplicado no fue el mismo, los resultados indican que el estilo de relación con los demás es el más efectivo para manejar los acontecimientos vitales estresantes en esta etapa del desarrollo.

Y finalmente se hace mención del estudio de Aroche (2012) quien estudió la autoeficacia en adolescentes trabajadores y que obtuvo resultados similares a los de este estudio. Concluyó que el nivel de autoeficacia en adolescentes para resolver conflictos es mejor, si se sienten apoyados por los miembros del núcleo familiar, los maestros e incluso los miembros del grupo de pares al que pertenecen. Estos resultados vuelven a demostrar que la capacidad de manejo de los acontecimientos vitales estresantes es mejor cuando el adolescente percibe que recibe apoyo por parte de los demás, sobre todo si quien lo brinda es significativo para el adolescente.

## CAPÍTULO VII

### CONCLUSIONES

- Para el estilo de resolución del problema (asertivo), se acepta la hipótesis alterna ya que el valor estadístico de Z fue de 2.28, siendo mayor al valor crítico de una cola de 1.65.
- En el estilo de relación con los demás (asertivo), se acepta la hipótesis alterna ya que el valor estadístico de Z fue de 1.91, siendo mayor al valor crítico de una cola de 1.65.
- Para el estilo improductivo (no asertivo), se acepta la hipótesis nula ya que el valor estadístico de Z fue de -0.08, siendo menor al valor crítico de una cola de 1.65.
- Se acepta la hipótesis de investigación  $H_{a1}$  que dice que existe una diferencia estadísticamente significativa al 0.05% con respecto al estilo de resolución del problema (asertivo), utilizado por adolescentes con alto y bajo rendimiento académico para afrontar los eventos vitales estresantes.
- Se acepta la hipótesis de investigación  $H_{a2}$  que dice que existe una diferencia estadísticamente significativa al 0.05% con respecto al estilo de relación con los demás (asertivo), utilizado por adolescentes con alto y bajo rendimiento académico para afrontar los eventos vitales estresantes.
- Se acepta la hipótesis de investigación  $H_{o3}$  que dice que no existe una diferencia estadísticamente significativa al 0.05% con respecto al estilo improductivo (no asertivo), utilizado por adolescentes con alto y bajo rendimientos académico para afrontar los eventos vitales estresantes.
- Se concluye que la capacidad de manejo de los acontecimientos vitales estresantes en adolescentes con alto y bajo rendimiento académico, es más asertiva en las adolescentes con alto rendimiento académico quienes hacen mayor uso de la estrategia de relación con los demás para resolver las situaciones conflictivas.

## CAPÍTULO VIII

### RECOMENDACIONES

- A la institución educativa, se le recomienda implementar un programa de manejo de estrés con el apoyo del departamento de Psicología con el que cuenta, para mejorar el rendimiento académico de las estudiantes, a través del cual se les proporcionen herramientas básicas para modificar conductas de respuesta negativa ante los conflictos, en conductas asertivas de resolución del conflicto.
- Involucrar a los padres de familia mediante talleres, conferencias, seminarios entre otras actividades, en el programa de manejo de estrés de la institución educativa, para que el funcionamiento del mismo sea integral; de manera que las estudiantes puedan responder de manera asertiva ante los acontecimientos que perciben como estresantes en cualquier ámbito de su vida personal, que incluye desde el hogar hasta la vida en sociedad.
- Extender el programa de trabajo con los catedráticos de la institución, con la finalidad de que ellos también puedan solventar situaciones conflictivas dentro del aula de manera asertiva, siendo modelos positivos de identificación para las alumnas y mejorando también de esta manera su calidad como docentes.
- Como profesional del área de Psicología, desarrollar programas estructurados con énfasis en la capacidad de manejo de acontecimientos vitales estresantes, que luego puedan ser implementados en diversas instituciones educativas, con la finalidad de mejorar la calidad de los estudiantes guatemaltecos, no sólo académicamente sino emocionalmente, como aporte a la sociedad guatemalteca.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### • LIBROS

- Aguilar, A. (2002). *Andancias: Itinerario Poético 1984-2002, Rendimiento Académico Universitario*. Editorial USON, 1ª. Edición. México, D.F.
- Ballano, F. (2009). *Promoción de la Salud y Apoyo Psicológico al Paciente*. EDITEX. México, D.F.
- Breviario del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, Texto Revisado-DSM IV-TR (2005); Editorial Masson; 4ª. Edición. Barcelona, España.
- Carlson, N. (1996). *Fundamentos de Psicología Fisiológica*. Editorial Pearson-Prentice Hall Hispanoamericana, 3ª. Edición. México, D.F.
- Coleman, J. (2003). *Psicología de la Adolescencia*. Editorial Morata, 4ª. Edición. Madrid, España.
- Delval, J. (2008). *Desarrollo Humano. Siglo XXI de España Editores*, 8ª. Edición. Madrid, España.
- Domínguez, B. (2002). *Manual para el Taller Teórico-Práctico de Manejo del Estrés*. Editorial Plaza y Valdés, 1ª. Edición. México, D.F.
- González, L. (2010). *Psicología para el Docente*. Universidad de Guanajuato, 1ª. Edición. México, D.F.
- Elkin, D. (2000). *Psiquiatría Clínica Lange*. Editorial McGraw-Hill Interamericana, 1ª. Edición. México.
- Enríquez-Blanco, H. (2010). *Síndrome del Intestino Irritable y Otros Trastornos Relacionados: Fundamentos Biospsicosociales*. Editorial Médica Panamericana, 1ª. Edición. Madrid, España.
- Fernández, J. (2002). *Evaluación del Rendimiento, Evaluación del Aprendizaje*. Editorial AKAL, 1ª. Edición. Madrid, España.
- Fitzpatrick, T. (2009). *Dermatología en Medicina General-Tomo II*. Editorial Médica Panamericana, 7ª. Edición. Madrid, España.
- García, J. (1998). *Personalidad, Procesos Cognitivos y Psicoterapia: Un Enfoque Cognitivo*. Editorial Fundamentos, 1ª. Edición. Madrid, España.

- García, M. (2005). Psicología del Desarrollo: El Mundo del Adolescente. Horsori Editorial, 3ª. Edición. Barcelona, España.
- Jarne, A. (2005). Manual de Psicopatología Clínica. Editorial Paidós, 7ª. Edición. Barcelona, España.
- Krauskopf, D. (2007). Adolescencia y Educación. Editorial EUNED, 2ª. Edición. Costa Rica, Costa Rica.
- Lolas, F. (1997). Alexitimia: Dificultad para Verbalizar los Afectos. Editorial Paidós.
- Lostao, L. (2001). Detección Precoz del Cáncer de Mama: Factores Asociados a la Participación en un Programa de Screening. Ediciones Díaz de Santos, 1ª. Edición. Madrid, España.
- Malaxetxebarria, E. (2003). Salud por la Naturaleza. Editorial Safeliz, 2ª. Edición. Madrid, España.
- Martínez-Otero, V. (1997). Los Adolescentes ante el Estudio: Causas y Consecuencias del Rendimiento Académico. Editorial Fundamentos, 1ª. Edición. España, España.
- McMahon, G. (2008). Cómo Controlar la Ansiedad / How To Control The Anxiety. Ediciones Robinbook, 2ª. Edición. Barcelona, España.
- Mingote, J. (1999). El Estrés del Médico: Manual de Ayuda. Editorial Díaz de Santos, 1ª. Edición. Madrid, España.
- Mingote, J. (2008). El Malestar de los Jóvenes: Contextos, Raíces y Experiencias. Editorial Díaz de Santos, 1ª. Edición. Madrid, España.
- Morris, C. (2005). Introducción a la Psicología. Editorial Pearson, 12ª. Edición. México, D.F.
- Nieto, M. (2004). Psicología para Ciencias de la Salud: Estudio del Comportamiento Humano ante la Enfermedad. Editorial McGraw-Hill Interamericana, 1ª. Edición. Madrid, España.
- Oblitas, L. (2010). Psicología de la Salud / Health Psychology; Cengage Learning Editores, 3ª. Edición. México, D.F.
- Opi, J. (2010). El Reto de Ser Feliz. Editorial AMAT, 1ª. Edición. Barcelona, España.



- Ortiz, F. (2007). Vivir sin Estrés. Editorial Pax de México, 1ª. Edición. México, D.F.
- Papalia, D. (2005). Desarrollo Humano. Editorial McGraw-Hill, 9ª. Edición. México, D.F.
- Robbins, C. (2005). Patología Estructural y Funcional Humana. Editorial Elsevier, 7ma. Edición. Barcelona, España.
- Rodríguez, J. (1992). Lenguaje y Rendimiento Académico: Un Estudio en Educación Secundaria. Ediciones Universidad de Salamanca, 1ª. Edición. Salamanca, España.
- Saavedra, M. (2004). Cómo Entender a los Adolescentes para Educarlos Mejor. Editorial Pax de México, 1ª. Edición. México, D.F.
- Schmitz, C. (2007). Cómo Enseñar a Manejar el Estrés. Editorial PAX de México, 1ª. Edición. México, D.F.
- Shaw, R. (2006). Consulta Psiquiátrica en Pediatría / Psychiatric Consultation in Pediatrics. Editorial Médica Panamericana, 1ª. Edición. Madrid, España.
- Taylor, S. (2007). Psicología de la Salud. Editorial McGraw-Hill Interamericana, 3ª. Edición. México, D.F.
- Ulla, S. (2001). Estudio de la Influencia del Estrés Percibido sobre las Recidivas del Herpes Simple Tipo I. Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha. 1ª. Edición. España, España.
- Vallejo, J. (1999). Trastornos Afectivos: Ansiedad y Depresión. Editorial Elsevier, 2ª. Edición. Barcelona, España.
- Vivas, P. (2005). Ventanas en la Ciudad: Observación sobre las Urbes Contemporáneas. Editorial UOC, 1ª. Edición. Barcelona, España.
- **TESIS**
  - Aguilar, B. (1998). Influencia de la Adaptación de la Personalidad en el Rendimiento Académico de los Alumnos que Ingresan al Nivel Básico. Tesis Universidad de San Carlos de Guatemala.
  - Aroche, A. (2012). Autoeficacia en Adolescentes de la Escuela Integrada para Niños y Jóvenes Adolescentes Trabajadores de la Antigua Guatemala Sacatepéquez NUFED no. 39. Tesis Universidad Rafael Landívar de Guatemala.

- Cardona, M. (2005). Prevención del Bajo Rendimiento Académico en Adolescentes Estudiantes del Nivel Básico del Colegio el Manantial, del Municipio de Mixco. Tesis Universidad de San Carlos de Guatemala.
- Carranza, M. (2004). Relación entre Rendimiento Académico y Adaptación en Alumnos de Tercero Básico. Tesis Universidad Rafael Landívar de Guatemala.
- Cruz, A. (2004). Relación entre Motivación de Logro y Rendimiento Académico. Universidad Francisco Marroquín de Guatemala.
- Fuentes, Y. y Pérez, B. (2006). Factores Socioeducativos que Afectan el Rendimiento Académico en los Alumnos de Tercero Básico del Área Rural. Tesis Universidad de San Carlos de Guatemala.
- Márquez, K. (2005). Importancia del Equilibrio Emocional y Su Influencia en el Rendimiento Académico. Tesis Universidad de San Carlos de Guatemala.
- Maul, S. (2011). Relación entre el Clima en el Aula y el Rendimiento Académico en Alumnos de Tercero Básico. Tesis Universidad Rafael Landívar de Guatemala.
- Najarro, N. (2010). Relación entre el Tipo de Familia y el Rendimiento Académico en Niños de 11 a 13 Años del Centro Educativo Futuro Vivo. Tesis Universidad Rafael Landívar de Guatemala.
- Vásquez, M. (2011). Nivel de Inteligencia Emocional que Presentan los Alumnos de Quinto Bachillerato de un Colegio Privado de la Ciudad Capital de Guatemala. Tesis Universidad Rafael Landívar de Guatemala.
- **EGRAFÍAS**
  - Scafarelli, L. (2010). SciElo Uruguay. Disponible en: [http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S1688-40942010011000004&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S1688-40942010011000004&script=sci_arttext)
  - Seyle, H. (2012). Wikipedia. Disponible en: <http://es.wikipedia.org/wiki/Estr%C3%A9s>

# **ANEXOS**

## ACS Forma Específica

### INSTRUCCIONES

Los estudiantes suelen tener ciertas preocupaciones o problemas sobre temas diferentes, como la escuela, el trabajo, la familia, los amigos el mundo en general, etc. ¿Cuál es la preocupación principal en tu vida? Describe brevemente en la zona indicada en la Hoja de Respuestas tu preocupación principal.

En este cuestionario encontrarás una lista de formas diferentes con las que la gente de tu edad suele encarar una gama amplia de problemas o preocupaciones. Deberás indicar, marcando la casilla correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentar al problema o dificultad concreta que acabas de describir. En cada afirmación debes marcar en la Hoja de Respuestas la letra A, B, C, D o E según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar. No hay respuestas correctas o erróneas. No dediques mucho tiempo a cada frase; simplemente responde lo que crees se ajusta mejor a tu forma de actuar.

---

No me ocurre nunca o no lo hago	A
Me ocurre o lo hago raras veces	B
Me ocurre o lo hago algunas veces	C
Me ocurre o lo hago a menudo	D
Me ocurre o lo hago con mucha frecuencia	E

---

Por ejemplo, si **algunas veces** te enfrentas a tu problema mediante la acción de –Hablar con otro para saber lo que ellos harán si tuviesen el mismo problema-, deberías marcar la C como se indica a continuación:

1. Hablar con otros para saber: Lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema.

A  B  C  D  E

**Deberás anotar todas tus contestaciones en la hoja de respuestas. No escribas nada en este cuadernillo. Recuerda que estás pensando en un problema concreto.**

**A continuación encontrarás el cuadernillo, que enumera cada una de las situaciones a las que debes de responder. Antes de iniciar, consulta con el evaluador cualquier duda que aún tengas.**

## BOLETA DE DATOS

### Boleta de datos

Nombre de la institución: \_\_\_\_\_

Grado: \_\_\_\_\_ Sección: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

