



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN

“Relación entre la comunicación interpersonal y el estrés académico percibido por los estudiantes de Ciencias de la Comunicación.”

TESIS

Que para obtener el título de:

LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN

PRESENTA

ILEANA OROZCO MURILLO

ASESOR

MTRO. CÉSAR AMANDO CHÁVEZ MENDOZA

CLAVE: 16PU0012S

ACUERDO: LIC070814

MORELIA, MICHOACÁN

OCTUBRE, 2017

Agradecimientos

Gracias a Dios por darme sabiduría,

A mis padres por apoyarme en cada paso que doy,

A mi hermana por aguantarme,

A Gerardo y Mary por ser incondicionales, son mi ejemplo a seguir,

A mi tía Elva por cuidarme siempre,

A mi familia por su cariño,

A mi asesor César Chávez por guiarme y brindarme sus mejores consejos,

A mis amigos por escucharme y aconsejarme,

A Paco Pérez por ayudarme siempre que lo necesito,

A Ale Quezada, Jorge Larios, Vere Bejarano y todas las personas con las que compartí charlas amenas donde me dieron los mejores consejos de vida,

A la UVAQ por brindarme una de las mejores etapas de mi vida,

¡Muchas gracias!



Índice de contenido

Índice de figuras	6
Índice de gráficas	6
Índice de tablas	8
Introducción	1
Antecedentes	2
Planteamiento del problema	5
Objetivos de investigación	11
Objetivo general	11
Objetivos particulares	11
Preguntas de investigación.....	12
Hipótesis	12
Justificación.....	13
Metodología.....	15
Orientación teórica- metodológica	15
Enfoque mixto.....	15
Estudio descriptivo.....	15
Estudio longitudinal.....	16
Población del estudio.....	16
Proceso de investigación.....	16
Cuestionario	17
Entrevista semi estructurada	19
Análisis de datos	21
CAPÍTULO 1 – La comunicación interpersonal	23
1.1. La comunicación como proceso dinámico	25
1.2. ¿Qué es la comunicación interpersonal?	28
1.2.1 Comunicación interpersonal en la investigación.....	29
1.3. Características de la comunicación interpersonal	30
1.4. Las interacciones en la comunicación	32
1.5. La comunicación interpersonal en el aula de clases	33
1.5.1. Las relaciones interpersonales en el núcleo educativo	34
1.5.2. El clima en las aulas escolares	35



1.6. La comunicación interpersonal y las TIC's.....	36
1.7. Barreras en la comunicación	38
1.8. Las relaciones interpersonales	41
1.8.1. La importancia de las relaciones durante la comunicación interpersonal	41
1.8.2. Las relaciones sociales	42
1.9. La psicología de los grupos	43
1.9.1. Estructura y procesos	43
1.9.2. Interaccionismo simbólico y psicología de los grupos	44
1.9.3. Las barreras de comunicación en los grupos	44
1.10. La inteligencia emocional.....	46
1.10.1. ¿A qué se le conoce como inteligencia emocional?	46
1.10.2. ¿Qué son las emociones?	46
CAPÍTULO 2 - El estrés académico	48
2.1. El estrés a través de la historia.....	50
2.2. ¿Qué es el estrés?	51
2.2.1. Estrés como estímulo	52
2.2.2. Estrés como respuesta	53
2.2.3. Estrés como interacción.....	53
2.3. Eustrés y Distrés	54
2.3.1. Eustrés	55
2.3.2. Distrés	55
2.4. Psicología del estrés.....	56
2.4.1. Psicotrauma.....	56
2.4.2. Mecanismos de enfrentamiento	56
2.4.3. Las defensas	57
2.5. Sociología del estrés	58
2.5.1. Las instituciones	58
2.5.2. Las relaciones interpersonales	58
2.6. Estrés académico	60
2.6.1. Estresores académicos.....	60
2.6.2. Afrontamiento del estrés académico	61
2.6.3. Efectos del estrés académico	61
2.6.4. Estrés académico en la investigación	62



CAPÍTULO 3 – El inventario SISCO del estrés académico	63
3.1. Modelo utilizado.....	65
3.1.1. Confiabilidad.....	66
3.1.2. Validez.....	68
3.2. Versión definitiva del Inventario SISCO del Estrés Académico	74
3.3. Resultados de la aplicación del SISCO.....	80
3.3.1. Aspectos sociodemográficos básicos	80
3.3.2. Aspectos deseables o positivos	82
3.3.3. Percepción de estresores en el entorno.....	86
3.3.4 Síntomas del estrés	94
3.3.5 Estrategias de afrontamiento	108
CAPÍTULO 4 – Análisis cualitativo de redes comunicativas	117
4.1. Red Social	119
4.2. Perspectiva cuantitativa.....	121
4.3. Perspectiva cualitativa	123
4.3.1. Interacciones	124
4.3.2. Asertividad.....	125
4.3.3. Relaciones sociales	126
4.3.4. Manejo de las emociones	127
4.3.5. Estímulos.....	128
4.3.6. Efectos en el individuo	129
Conclusiones.....	131
Bibliografía.....	136
Anexo A.....	142
Anexo B.....	143
Anexo C.....	145
Anexo D.....	146
Anexo E.....	148



Índice de figuras

Figura 1. <i>Helical Model of communication</i> de Frank Dance	26
Figura 2 La interacción social ha cambiado significativamente gracias a las TIC's	37
Figura 3. Barreras en la comunicación	38
Figura 4. Barreras al interior de los grupos humanos	44
Figura 5. Aspectos deseables	75
Figura 6. Sistema de estrés	75
Figura 7. Síntomas de estrés.....	76
Figura 8. Afrontamiento de estrés.....	77
Figura 9. Matriz de cercanía de los alumnos de 8º semestre de la LCC de la UVAQ ...	118
Figura 10. Desglose de categorías de análisis.....	123

Índice de gráficas

Gráfica 1 Sexo de los encuestados	80
Gráfica 2 Edad de los encuestados.....	81
Gráfica 3 Estudiantes que manifestaron dormir de 6 a 8 horas por día	82
Gráfica 4 Estudiantes que manifestaron realizar tres comidas al día.....	83
Gráfica 5 Estudiantes que manifestaron su actividad física por semana.....	84
Gráfica 6 Frecuencia con la que los estudiantes realizan algún pasatiempo.....	85
Gráfica 7 Estudiantes que planean las actividades a lo largo del día	85
Gráfica 8 Inquietud por competir con sus compañeros.....	87
Gráfica 9 Inquietud por la sobrecarga de trabajos y tareas.....	88
Gráfica 10 Inquietud por la personalidad y carácter de sus profesores	89
Gráfica 11 Estudiantes manifiestan cuánto les inquieta los períodos de evaluación.....	90
Gráfica 12 Estudiantes externan cuánto les inquieta el trabajo en equipo	91
Gráfica 13 Inquietud por no entender los temas abordados en clase	91
Gráfica 14 Estudiantes externan cuánto les inquieta participar en clase.....	92
Gráfica 15 Inquietud por realizar los trabajos en un tiempo determinado.....	93
Gráfica 16 Estudiantes que sufren trastornos del sueño	94



Gráfica 17 Estudiantes que sufren de fatiga crónica	95
Gráfica 18 Estudiantes que sufren dolores de cabeza o migraña.....	96
Gráfica 19 Estudiantes con problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.....	97
Gráfica 20 Estudiantes que se muerden las uñas o se rascan.....	98
Gráfica 21 Estudiantes con somnolencia o tienen mayor necesidad de dormir	99
Gráfica 22 Estudiantes con inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).....	100
Gráfica 23 Estudiantes que sufren sentimientos de depresión o tristeza	101
Gráfica 24 Estudiantes que sufren de ansiedad, angustia o desesperación.....	102
Gráfica 25 Estudiantes que sufren problemas de concentración	103
Gráfica 26 Estudiantes que sufren sentimientos de agresividad o irritabilidad	104
Gráfica 27 Estudiantes que son conflictivos o tienen tendencia a polemizar o discutir	105
Gráfica 28 Estudiantes que tienden a aislarse de los demás	106
Gráfica 29 Estudiantes manifiestan su desgano para realizar tareas escolares	107
Gráfica 30 Aumento/reducción en consumo de alimentos entre estudiantes	107
Gráfica 31 Asertividad para enfrentar situaciones de preocupación o nerviosismo.....	109
Gráfica 32 Planificación de los alumnos para llevar a cabo sus tareas	110
Gráfica 33 Consumo de suplementos alimenticios o medicamentos	111
Gráfica 34 Religiosidad para afrontar momentos de preocupación o nerviosismo	112
Gráfica 35 Búsqueda de información para enfrentar preocupación o nerviosismo.....	113
Gráfica 36 Verbalización para afrontar momentos de preocupación o nerviosismo	114
Gráfica 37 Red social de los alumnos de 8º semestre de la LCC de la UVAQ.....	119
Gráfica 38 Identificación de los nodos de difusión al interior de la red	120
Gráfica 39 Eliminación de nodos con baja difusión al interior de la red.....	121
Gráfica 40 identificación de los nodos de máxima difusión al interior de la red.....	122
Gráfica 41 Eliminación de nodos de máxima difusión al interior de la red	122



Índice de tablas

Tabla 1. Estilos de comunicación interpersonal	31
Tabla 2. Valores del Coeficiente de Alpha de Cronbach	67
Tabla 3. Resultados del Alpha de Cronbach	68
Tabla 4. Matriz de componentes rotados	70
Tabla 5. Resultados del análisis de consistencia interna	72
Tabla 6. Niveles del estrés académico percibido	79
Tabla 7. Varianza de los primeros 5 ítems	86



Introducción

El estudio que se presenta a continuación pretende establecer la relación entre la comunicación interpersonal y el estrés académico percibido por los estudiantes universitarios.

El curso de la investigación incluyó la aplicación de cuestionarios para medir el estrés y adaptado en base al Inventario SISCO (Macías, 2007) y realización de entrevistas semi estructuradas que permitieron establecer categorías para hacer más visible la relación entre los dos componentes principales de la presente investigación.

La investigación incluye dos capítulos que se dedican a la explicación de la comunicación interpersonal y el estrés académico lo cual nos sirve para entender el significado que se les da a estas dos grandes categorías y nos ayuda a cumplir los objetivos que se presentan en el proyecto.

De igual manera, hay un capítulo dedicado a los resultados, donde se presentan gráficas de las respuestas globales que se registraron en los cuestionarios y del lado de la entrevista se redactaron las categorías analizadas con base a redes sociales y la identificación de sus nodos de disrupción y difusión.

Antecedentes

Existen múltiples trabajos que han abordado el tema del estrés académico. En un artículo titulado “Estrés académico en estudiantes universitarios” Isabel Martín (2007), divide el estrés académico en dos etapas diferentes, en ellas se evaluaron los niveles de estrés en períodos con exámenes y períodos sin exámenes. Encontrando que el estrés se incrementa durante los procesos de evaluación, repercutiendo inclusive en la salud de los estudiantes. Este estudio provee de un marco de análisis importante para nuestro estudio, puesto que señala importancia del tiempo en el que se habrá de recolectar la información de campo y establece un antecedente de correlación entre los exámenes y el estrés.

También se realizó la tesis titulada “Influencia del estrés sobre el rendimiento académico en los alumnos del Colegio de Bachilleres de la Comunidad de Angahuan”, la investigación siguió un enfoque cuantitativo que estudió como variable independiente el estrés y como variable dependiente el rendimiento académico. Si bien la metodología no es un antecedente directo a la presente investigación, ya que el enfoque del estudio es completamente diferente, se utilizó una encuesta como técnica de recolección de datos, la cual sirve como guía de la primera parte (la parte cuantitativa) de la presente investigación.

En el estudio “Estrés académico en estudiantes universitarios” (Rull, Sánchez, Cano, Méndez, Montiel, & García, 2011), se aplicó un cuestionario Sobre el Nivel de Estrés en Estudiantes Universitarios (SEEU) a 504 estudiantes que fueron elegidos de forma aleatoria dentro de la Institución. El estudio le señala a la presente investigación las significancias estadísticas y cómo se deben resaltar en caso de que se encuentre alguna dentro de la parte cuantitativa del proyecto, de la misma manera ayuda a diferenciar entre las que llegan a ser significancias estadísticas y las que solo marcan una tendencia dentro del cuestionamiento. Una de las tendencias que resaltaron en la investigación que sirve como antecedente, es que hay niveles más altos de estrés en los encuestados del sexo femenino que en los de sexo masculino, de igual manera la tendencia indi-

ca que los estudiantes que viven lejos de su familia, ya sea solos o con amigos, tienen niveles de estrés más altos.

Ya hemos visto estudios sobre el estrés que presentan información como antecedentes a la presente investigación, a continuación, se presentan más estudios sobre el estrés pero ahora desde la mirada cualitativa, ya que la parte medular de la investigación es la entrevista, que nos permitirá conocer cómo se ve afectada la comunicación durante períodos de estrés,

En el estudio de (Díaz, Muñoz, & García, 2009) llamado Protectores de estrés laboral: percepción del personal de enfermería y médicos, se determina que la forma en que un sujeto responde al estrés está dada por la interpretación que da a su ambiente, influido por las variables de personalidad y relaciones interpersonales (Kahn, 1970 citado en Díaz, Muñoz, & García, 2009). Este estudio presenta un referente ya que realiza un estudio cualitativo basado en el interaccionismo simbólico, al igual que la presente investigación la metodología se apoya en los principios de la interacción. También nos ayuda a entender la importancia de escuchar y analizar la manera en que nuestros sujetos de estudio perciben la realidad, esto se llevó a cabo en el estudio mediante entrevistas a profundidad realizadas a ocho informantes clave.

El estudio “Estrés estudiantil, un estudio desde la mirada cualitativa” de (Ahumada, Henríquez, & Maureira, 2013), es uno de los antecedentes más directos de la presente investigación, ya que además de estudiar el fenómeno, también tuvo como objetivo determinar las estrategias de afrontamiento del estrés, que es uno de los principales objetivos de nuestra investigación, ya que se pretende determinar mediante ello los vínculos que existen entre el estrés y las cualidades de la comunicación que ponen en práctica los estudiantes para aprender a controlar los períodos de estrés, porque como sabemos no podemos eliminar por completo el estrés pero sí aprender a afrontarlo.

Otro de los antecedentes directos es la técnica que utilizaron, ya levantaron entrevistas con los estudiantes, donde desarrollaron una relación de confianza y pautas para guar-

dar el anonimato de los participantes, además se le dio un manejo confidencial a la información que se levantó.

El estudio “Percepción sobre factores estresantes en estudiantes de Medicina de primer semestre, sus padres y sus maestros” de (Puente, Cardel, Castellanos, Garcia, & Valdivieso, 2014) es un antecedente de la metodología de la presente investigación. Al igual que el mencionado en el párrafo de arriba, en este se recurrió al uso de una entrevista para conocer y codificar las respuestas de los estudiantes, padres de familia y profesores y para posteriormente analizar las categorías que más sobresalieron en las respuestas.

Por su parte, el estudio de la comunicación interpersonal dentro del aula de clases, más específicamente el estudio de las relaciones interpersonales que se producen en este ambiente, también proveen un marco de referencia para la presente investigación. Nora Molina, llevó a cabo un caso de estudio llamado “El clima de las relaciones interpersonales en el aula” (2006) donde aborda el tema de las relaciones interpersonales en un aula de clase y que dependiendo la manera en que se lleven a cabo estas relaciones, contribuyen a vivenciar un clima positivo o negativo.

El clima en los procesos de aprendizaje se divide en cuatro componentes: el medio ambiente, los comportamientos y actitudes personales, los aspectos organizativos y la dinámica interna dentro del aula (Villa Sánchez y Villar Ángulo, 1992, citado en De Colmenares y De Maldonado, 2006). El clima dentro del salón de clases se presenta de dos maneras: un clima abierto, participativo e ideal o un clima cerrado, desfavorable y controlado (De Colmenares & De Maldonado, 2006).

Este caso de estudio se presenta como un antecedente de la investigación, ya que presenta la manera en que se dan las interacciones entre las personas y la manera en que estas afectan o benefician las relaciones interpersonales de las mismas.

Planteamiento del problema

El problema con el estudio sobre el estrés académico no es la falta de teoría entorno a él, porque desde que Hans Seyle publicó su investigación más trascendental llamada “Estrés. Un estudio sobre ansiedad” (Benjamin Stora, 2000), psicólogos e investigadores del área de la salud se han encargado de estudiar más respecto al tema e incluso de generar teoría en diferentes grupos de la sociedad; la carencia se ha dado en buscar la relación que existe entre la comunicación interpersonal y los efectos del estrés académico, es decir, cómo los trabajos en equipo afectan el ritmo de trabajo y la manera en que se comunican entre compañeros. Ya que a pesar de que existen investigaciones sobre el estrés académico, éstas se enfocan más en el estrés desde las reacciones fisiológicas en el organismo de los seres vivos y han dejado de lado el estudio de las habilidades asertivas que desarrollan los estudiantes para lograr manejar el estrés.

La comunicación es un proceso social que forma parte inherente del desarrollo del ser humano dentro de la sociedad, se encuentra alrededor de la sociedad humana y está presente en todos los niveles, desde la comunicación que mantenemos con nosotros mismos hasta la organizacional o institucional y la de masas que abarca todos los niveles sociales, incluso se puede decir que sociedad es comunicación (Gutiérrez y Vera, 2012).

La comunicación puede clasificarse en diferentes niveles (Agüero, 2011), la más personal y que empieza desde uno mismo es la comunicación intrapersonal, después se encuentra la interpersonal que es la que se da entre sujetos, la intragrupal que se da en un grupo específico, la intergrupala o comunicación pública, la comunicación organizacional que es cambiante y se ajusta de acuerdo con el desarrollo de la organización (Collado, 2001) y la comunicación de sociedad o global que es la comunicación de masas, donde hay un mayor número de participantes.

Hay diversos estudios sobre los tipos de comunicación, pero definitivamente la comunicación interpersonal está en el nivel primario del estudio de la comunicología junto con

la comunicación intrapersonal, ya que estas dos se encargan del estudio desde lo más básico, que va del individuo mismo a las relaciones más cercanas que va desarrollando. La comunicación interpersonal se puede distinguir de otros tipos de comunicación al especificar sus características dentro de un espacio determinado, es decir, ubicando el medio social en el que se intercambian los mensajes (Collado, 2001). El mismo nombre nos ayuda a definir este tipo de comunicación, la palabra interpersonal, de acuerdo al Diccionario de la Real Lengua Española es lo “que existe o se desarrolla entre dos o más personas”.

Los seres humanos somos entes sociales por naturaleza, por medio de la comunicación (verbal y no verbal) establecemos vínculos afectivos unos con otros, los cuales nos permiten transmitirle a nuestro semejante un mensaje y que estos a su vez nos respondan.

La comunicación participa en la creación de los seres humanos a dos niveles (Serrano, 2007):

1. Ha intervenido en la hominización, es decir, en la transformación del antropoide no humano en ser humano. 2. Interviene en la humanización, que es la creación de sociedades reguladas por normas, creencias y valores. La comunicación está implicada en la reproducción de los grupos”. (pág. 163).

Manuel Martín habla de esta participación de la comunicación humana desde el punto de vista antropogénico, donde explica cómo es que la comunicación ayuda a los humanos a adaptarnos a nuestro entorno y a formar parte de un grupo o una sociedad, los humanos buscamos cualquier modo de comunicarnos con los demás porque además es un método de supervivencia.

Las relaciones interpersonales han sido parte de la investigación de ciencias sociales como la comunicación, psicología o sociología (Collado, 2001), en esta ocasión se busca estudiar estas relaciones desde una perspectiva comunicológica que es también una ciencia social.

Estas relaciones se llevan a cabo en diferentes grupos de la sociedad, en la presente investigación se hablará sobre ellas, pero dentro del ámbito educativo. Para ser más específicos, hablaremos de la comunicación interpersonal que se vive entre los alumnos que forman parte de la generación 2013-2017 de la Facultad en Ciencias de la Comunicación de la Universidad Vasco de Quiroga (UVAQ) Campus Santa María y la manera en que afrontan el estrés producido a causa de los trabajos en equipo.

Una comunicación interpersonal eficaz entre compañeros en las Universidades deberá tomar en cuenta determinados procesos de desarrollo asociados con la relación (Collado, 2001), es decir, hay ciertas características que se ven involucradas durante el avance en el vínculo de la relación que van creando.

En el libro “La comunicación interpersonal en el mundo contemporáneo” de Carlos Fernández Collado se dedica el capítulo dos al estudio de la comunicación interpersonal e incluso habla de factores que afectan las relaciones, en el presente trabajo se pretende abordar el tema del estrés académico como factor que altera las relaciones de la comunicación interpersonal y el manejo del estrés.

Cuando se origina una reacción adaptativa del organismo ante las demandas de su medio en el contexto de un proceso educativo, es frecuente referirse a los mecanismos de adaptación del sujeto en términos de estrés académico (Rull, Sánchez, Cano, Méndez, Montiel, & García, 2011), cuando logramos acoplarnos de manera satisfactoria a los cambios dentro del núcleo escolar podemos hacer más llevadero el estrés académico.

En los antecedentes se han encontrado trabajos que hablan sobre los efectos del estrés académico desde el rendimiento escolar, hablan sobre la manera en que la ansiedad afecta sus resultados académicos. Por otro lado no he encontrado algún trabajo que mencione de manera directa cómo el estrés académico afecta las relaciones interper-

sonales entre los compañeros de aula, ni qué habilidades comunicativas desarrollamos para afrontar el estrés, de aquí es que surge el interés de estudiar el tema en cuestión.

Para este estudio nos basaremos en la corriente teórica del interaccionismo simbólico, que además tiene un marco en las ciencias sociales. La interacción social crea autoconciencia y capacidad de reflexionar, es un fenómeno que tiene lugar entre personas que usan comunicación simbólica para producirla y a través de ello crear entendimiento mutuo (Mella, 1998).

La investigación tiene un enfoque mixto (cualitativo-cuantitativo), porque si bien busca estudiar la realidad social de los alumnos universitarios y la manera en que afrontan el estrés para tener interacciones satisfactorias, también es necesario el uso de la encuesta como instrumento de recolección de información para en una primera parte determinar los grados de estrés en el grupo y elegir a los sujetos que van a ayudar con la segunda parte de la investigación.

El estrés es un estado en el que los individuos se encuentran en un grado de tensión, lo que nubla su estado emocional y hace que estén un tanto incómodos al momento de desarrollar sus actividades. En ocasiones el grado de estrés aumenta conforme se acerca el periodo de evaluaciones, sobre todo cuando se trata de las evaluaciones finales que presentan los resultados obtenidos a lo largo del semestre o año cursado.

Isabel Martín de la Universidad de Sevilla (2007) encontró a través de un estudio cuantitativo que se observa que en la fecha de exámenes se produjo un incremento significativo del nivel de estrés en relación a la fecha sin exámenes ¹ También hay estudios cua-

¹ Se aplicó un cuestionario a 40 alumnos de la Universidad de Sevilla que se encontraban cursando el cuarto año de su licenciatura. Se encuestó a los alumnos en dos momentos diferentes: cuando era período sin exámenes (en la primera semana de marzo) y cuando los estudiantes se encontraban en exámenes durante la primera semana de junio. Una vez obtenidos los resultados se compararon y se determinó que las temporadas de evaluaciones producen más estrés entre los universitarios.

litativos que han descrito las causas del estrés académico en tres factores: exigencia académica, problemas familiares y tiempo para el estudio reducido (Ahumada, Henríquez, & Maureira, 2013)²

La comunicación interpersonal, que es la comunicación que se lleva a cabo entre individuos puede verse afectada cuando existe cierto grado de estrés. En las universidades algunas ocasiones se presentan problemas o disgustos entre los compañeros de clase que afecta la comunicación entre ellos a causa de momentos que viven o donde se encuentran bajo tensión.

Por eso el objetivo del interaccionismo simbólico dentro de este trabajo es estudiar la interacción social a partir de la perspectiva de los propios actores (Mella, 1998), conocer cómo es que entre compañeros se percibe el grado positivo o negativo, en qué afecta el estrés académico, la comunicación entre ellos mismos y localizar qué habilidades comunicativas desarrollan los sujetos que presentan un menor nivel de estrés para afrontarlo.

El estrés está presente en todos los organismos, no es algo que podamos evitar o eliminar, lo importante y la diferencia que hay entre nosotros, es la manera en que cada individuo lo afronta y consigue manejarlo de manera asertiva. Ya que las Instituciones educativas se convierten en nuestro segundo hogar, por la cantidad de tiempo que nos encontramos en ellas debemos de aprender a llevar con nuestros compañeros relaciones interpersonales sanas.

La delimitación del objeto de estudio se hará con los estudiantes que cursan el 8vo semestre de la Facultad de Ciencias de la Comunicación (FACICOM) de la Universidad Vasco de Quiroga (UVAQ) Campus Santa María, ya que se encuentran en un período donde las producciones cinematográficas les exigen trabajo en equipo con una respon-

² El estudio utilizó la entrevista semiestructurada como técnica de recolección de datos, se aplicó el instrumento a cuatro estudiantes de la Universidad de Bío-Bío de Chillán.



sabilidad mayor, de esta manera se busca conocer la manera en que ciertos individuos afrontan el estrés durante el trabajo en equipo.



Objetivos de investigación

Objetivo general

- Analizar la relación que existe entre la comunicación y el estrés académico percibido de los estudiantes de Ciencias de la Comunicación de octavo semestre de la Universidad Vasco de Quiroga.

Objetivos particulares

- Saber si la carga en la materia de cine afecta la manera en que los estudiantes se relacionan con los demás.
- Delimitar qué barreras de comunicación se dan a partir de las grabaciones para la materia de cine.
- Identificar si los estudiantes presentan una conducta asertiva cuando se encuentran en períodos de tensión.
- Definir si las aptitudes para afrontar el estrés de los alumnos van evolucionando a medida que avanzan en la licenciatura.
- Determinar los niveles de estrés entre los estudiantes.
- Conocer las exigencias internas y externas percibidas como estresores académicos por los estudiantes de la licenciatura.
- Buscar los principales efectos que causa el estrés académico en los individuos de la investigación.

Preguntas de investigación

Las preguntas que se presentan a continuación, buscan dar respuesta a los objetivos planteados arriba y probar la hipótesis establecida.

- ¿El estrés académico percibido afecta la comunicación interpersonal de los estudiantes de último año de Ciencias de la Comunicación?
- ¿El trabajo en equipo durante las producciones de la materia de cine afectan las relaciones interpersonales de los estudiantes?
- ¿Los alumnos presentan una conducta asertiva para resolver los problemas que tienen con sus compañeros?
- ¿Al final de la carrera los estudiantes desarrollaron aptitudes para afrontar los niveles de estrés académico?
- ¿Están muy estresados los alumnos de la licenciatura?
- ¿Cuáles son los mayores estresores académicos percibidos por los jóvenes?
- Cuando los estudiantes están estresados, ¿sufren problemas de salud y cambios en la conducta?

Hipótesis

- Existe una relación directa e inversa entre el estrés académico percibido y la comunicación asertiva de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Comunicación de octavo semestre de la Universidad Vasco de Quiroga.

Justificación

Debido a la falta de investigaciones referentes a la comprensión de la manera en que los estudiantes afrontan el estrés y logran un manejo eficaz del mismo, en la presente investigación se analizará la problemática, en la cual trabajaremos con los estudiantes en dos etapas, primero para medir el grado de estrés y posterior a esa medición elegiremos a quiénes analizaremos respecto a su comunicación interpersonal y su capacidad de afrontamiento.

El presente proyecto de investigación tiene la necesidad de encontrar la relación del estrés académico sobre las relaciones interpersonales entre compañeros de clase durante sus actividades y trabajos en equipo, ya que las responsabilidades con las que cuenta un alumno universitario y la manera en que altos grados de exigencia llegan a influir de manera negativa en el comportamiento que los alumnos presentan entre compañeros de clase.

La investigación beneficiará a los alumnos de la FACICOM que estudian en la UVAQ, además de aportar conocimientos a los profesores de la Facultad para comenzar a determinar los rasgos que presentan los estudiantes y que ayudan a canalizar el estrés que se presenta en temporadas de exámenes y/o evaluaciones.

Uno de los problemas que busca resolver la investigación es determinar la manera en que se comunican los universitarios dentro del núcleo escolar y cómo manejan el estrés dentro de sus equipos de trabajo para tener una sana convivencia y desarrollar buenas relaciones interpersonales. Se busca crear conciencia de ciertas actitudes que debemos tomar para afrontar el estrés porque va a estar presente en la vida de todos día con día, la diferencia radica en la forma en que afrontamos la situación.

Hablar de la comunicación interpersonal y sus barreras está totalmente relacionado con un problema práctico, ya que como seres humanos todos nos comunicamos con los demás, es decir, todo el tiempo estamos poniendo en práctica la comunicación interper-

sonal para intercambiar un mensaje, y determinar el estrés como una de estas barreras es también hablar de un problema actual que encontramos en todos los niveles de la sociedad y que nos afecta a todos por igual.

Como se puede ver en la parte de antecedentes, existen estudios que hablan sobre cómo el estrés afecta el rendimiento escolar de los estudiantes y en la mayoría de ellos se demuestra que en las semanas de evaluaciones parciales los niveles de estrés se elevan más a comparación de las semanas donde no hay exámenes como tal, pero a la hora de investigar sobre trabajos de investigación que hablen sobre la relación entre estrés académico y comunicación interpersonal no encontré ninguno que tratara los dos temas al mismo tiempo, es por eso que el presente trabajo de investigación estará explorando en una área de conocimiento que no se ha estudiado a profundidad y es esta laguna en el conocimiento de la comunicología la que pretende satisfacer el presente trabajo.

Esta investigación pretende aportar nuevos conocimientos en el campo de la educación, psicología de la comunicación y los problemas comunicológicos que en este tópico se pueden presentar. Va a ayudar a los profesores para notar cómo es que cambia la actitud de los alumnos cuando se encuentran en niveles de estrés más elevados y a los alumnos les va a ayudar a identificar el estrés positivo y el negativo, ya que no todo lo que engloba el estrés es malo, en ciertas cantidades y en ciertas circunstancias, este ayuda a la comunicación interpersonal.

Metodología

A continuación, en este apartado, se explicará la metodología que se usó a lo largo de la investigación para recolectar la información y obtener los resultados. Incluye un enfoque mixto, una orientación teórico-metodológica, descriptiva, así como la aplicación de encuestas y entrevistas semiestructuradas, de las cuales se exponen los resultados en el último capítulo.

Orientación teórica- metodológica

La orientación teórico-metodológica de la investigación se centrará en el interaccionismo simbólico que es una corriente teórica y un marco metodológico de las ciencias sociales, en ella “las personas pueden definir por sí mismas las situaciones con las que se encuentra para después actuar en función de esas definiciones de situaciones” (Mella, 1998), se estudia la interacción a partir de la propia interpretación de quienes participan en el proceso.

Enfoque mixto

El estudio tiene un enfoque mixto porque a pesar de que se usa el interaccionismo simbólico para describir y comprender la manera en que los estudiantes afrontan los periodos con estrés, medir el estrés implica un proceso cuantitativo mediante el uso de la encuesta como instrumento de medición.

Estudio descriptivo

La investigación es descriptiva porque además de recolectar información, se expone la información a manera de resultados. Su objetivo es obtener un panorama más amplio del magnitud del problema o situación y jerarquizar los problemas (Soriano, 2011).

El uso del cuestionario en los estudios causales y descriptivos, exige un alto conocimiento del tema para saber qué se busca y de quién, así como determinar las relaciones a investigar. (Namakforoosh, 2002).

Estudio longitudinal

Es diacrónica o longitudinal por el tiempo de investigación que requirió el proyecto, ya que la medición del estrés se llevó a cabo en distintas etapas para localizar las personas que se estresan más y las que se estresan menos y de esta manera realizar una segunda parte de investigación solo con ellos e identificar qué hacen o qué no hacen para estresarse.

Población del estudio

Está constituida por 23 alumnos que forman parte de la Facultad de Ciencias de la Comunicación de la Universidad Vasco de Quiroga, Campus Santa María. Todos los alumnos se encontraban cursando el octavo semestre de la carrera, en el momento en que se les aplicaron las técnicas de recolección de datos.

Proceso de investigación

La manera en que se recolecto la información para la presente investigación, básicamente se da a lo largo de dos procesos.

Primero mediante la aplicación de los cuestionarios, que tuvieron como objetivo medir el nivel de estrés de los 23 estudiantes que sirvieron como población estudio, así como conocer los estresores académicos y los medios que utilizan para afrontar los periodos llenos de tensión de los mismos.

En segundo lugar se llevó a cabo una entrevista semi estructurada a las personas que externaron interés en seguir participando en el estudio, mediante esta, se establecieron

categorías para conocer la relación existente entre la comunicación interpersonal y el estrés académico.

Cuestionario

El cuestionario, fue una de las dos técnicas de recolección de información utilizadas en la presente investigación. Se utiliza para obtener información y está diseñado para cuantificarla y universalizarla (Martín Arribas, 2004).

La construcción de un cuestionario debe de seguir la metodología de la investigación, debe estar alineado al protocolo de investigación, para poder cumplir los objetivos del trabajo (Soriano, 2011). El cuestionario final se compone de:

- Datos de identificación: el logo de la Facultad de Ciencias de la Comunicación de la UVAQ.
- Datos de control: fecha de aplicación de la encuesta y un folio que permite el control a la hora de vaciar la información.
- Solicitud de información: que explica el objetivo del cuestionario y la confidencialidad de las respuestas.
- Datos socio demográfico: edad y sexo, que permite el control a la hora de vaciar la información.

Posteriormente se compone de 34 ítems distribuidos de la siguiente manera (Macías, 2007, pág. 90):

- Cinco ítems, con cinco valores en una escala tipo Lickert: nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre. Estos ítems ayudan a verificar la frecuencia con que los estudiantes llevan a cabo las actividades diarias cuya realización les permite tener un correcto funcionamiento al organismo tanto en lo físico como en lo psíquico.

-
- Ocho ítems, con cinco valores en una escala tipo Lickert: nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre. Estos ítems permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas casi como estímulos estresores.
 - Quince ítems, con cinco valores en una escala tipo Lickert: nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre. Estos ítems permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
 - La cuarta sección se compone de seis ítems, con cinco valores en una escala tipo Lickert: nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre. Estos permiten identificar la frecuencia de uso como estrategias de afrontamiento.

Cabe recordar que los cuestionarios están compuestos de ítems. Un ítem es la unidad básica de información que se compone de una pregunta y generalmente de una respuesta cerrada (Martín Arribas, 2004). Por último, se dejó un apartado para que los alumnos que estuvieran interesados en participar en un estudio más amplio sobre el estrés dejaran un medio de contacto.

En un primer momento la prueba piloto del cuestionario se aplicó a 19 estudiantes que se encontraban cursando el sexto semestre de la Licenciatura en Ciencias de la Comunicación, luego de vaciar la información de acuerdo a los valores que tenía cada pregunta, en cuanto a la confiabilidad de la prueba se obtuvo un alpha de Cronbach de 0.76.

De acuerdo al primer diseño del cuestionario con base al Inventario SISCO (ver el anexo A), se determinó que la primera pregunta de la encuesta (lo que seguía después de los datos socio demográficos) causaba confusión a los encuestados. En esta parte se les preguntaba: *Del 100% de tu tiempo en una semana, ¿Cuánto le dedicas a: trabajo, familia, salud, espiritualidad y a los amigos?* Pero después de revisar los 19 cuestionarios piloto, se observó que responder a esta cuestión causaba un tanto de confusión, por lo que se decidió quitarla del instrumento definitivo.

Además de esta modificación, en la primera sección se replantearon los cinco ítems que miden la frecuencia con qué se llevan a cabo las actividades diarias. En la segunda

sección se agregó el ítem: *El trabajo en equipo con mis compañeros*, ya que de acuerdo a la revisión de las encuestas piloto se vio que donde estaba la opción de que agregaran otras situaciones que les inquietaran, se encontró de manera repetida los trabajos en equipo. Y en la cuarta sección se cambió el ítem *Elogios a mí mismo* por *Consumir suplementos alimenticios o medicamentos*.

Una vez que se hicieron las modificaciones, se aplicó el instrumento a 23 estudiantes del último semestre de la Licenciatura en Ciencias de la Comunicación (ver anexo B). En esta ocasión, después de vaciar los resultados en la tabla de Excel se obtuvo un alpha de Cronbach de 0.8.

Entrevista semi estructurada

La segunda parte de la obtención de información acude al uso de la investigación cualitativa, esta parte presenta un trabajo más específico ya que la entrevista se realizará a los estudiantes que están interesados en el estudio del estrés.

La entrevista es una conversación que se hace entre dos a más personas para obtener información relevante, es una forma de comunicación interpersonal que busca responder las dudas de la investigación (Caballero, 2000).

Ya que “hoy sabemos que no todos los fenómenos naturales son reducibles a expresiones matemáticas” (Jurgenson, 2003), utilizamos la investigación cualitativa como paradigma de investigación que presenta el lado subjetivo de las ciencias humanas, ya que las características de las ciencias sociales impiden objetivarlas como a las ciencias exactas.

Anteriormente era muy común el uso de la investigación cuantitativa, ya que mostraba resultados duros y precisos, sobre todo para el área de las ciencias naturales o de las ciencias exactas. A partir de que se empieza a entender que cada ciencia tiene un objeto de estudio diferente, se comienza a utilizar lo cualitativo como una investigación que

tiene un trasfondo subjetivo, el cual permite entender la realidad de las personas que son nuestro objeto de estudio.

Para este estudio se hará uso de la entrevista estructurada como técnica cualitativa de recolección de información, este tipo de técnica permite “obtener información para estructurar un marco teórico y conceptual congruente con la realidad que se estudia” (Soriano, 2011).

A partir de la aplicación de la encuesta, que ayudó a medir el nivel de estrés, se identificó los posibles actores a participar en la entrevista, al final de la encuesta se dejó un espacio en blanco para que las personas interesadas en participar en un estudio de estrés más amplio proporcionaran un correo electrónico como medio de contacto.

Una de las características de la entrevista estructurada es apoyarse de “informantes clave”, es decir, aquellas personas que poseen experiencias o conocimientos relevantes sobre el tema que se estudia (Soriano, 2011) y que por lo tanto tienen como función enriquecer el estudio que se está llevando a cabo.

Es por eso que para esta parte de la investigación se utilizará un número de sujetos de estudio más reducido.

La entrevista es una conversación que tiene una estructura y un propósito (Jurgenson, 2003) y a través de ella se busca conocer la realidad del entrevistado, cómo es que cada uno de los entrevistados percibe el estrés y cuáles son los métodos que consciente o inconscientemente utiliza para afrontarlo. Esta parte de la investigación tiene un objetivo más específico, busca mostrar la relación entre la comunicación humana y los periodos de estrés en los estudiantes.

Cuenta con dos principios: el arte de hablar y el arte de escuchar (Caballero, 2000), el entrevistador debe de tener la característica de conocer perfectamente el tema, para

formular con claridad las preguntas y tener siempre presente el tema principal de la entrevista.

Para llevar a cabo la entrevista se redactó una cédula con siete preguntas (ver anexo C) que sirvieron como guía para llevar a cabo la sesión, de acuerdo al curso que iba llevando cada una, se agregaban preguntas para cada uno de los participantes.

Antes de iniciar cada una de las entrevistas, se les entregó a las participantes una carta de consentimiento informado donde se explicó el objetivo de la investigación y los términos generales, así mismo, en ella se recolectó la firma de los participantes dando por entendido que se les informó sobre sus derechos como participantes y que estaban de acuerdo en participar en el estudio. Para ver el formato del consentimiento informado, ir al anexo D.

Análisis de datos

Para procesar las respuestas obtenidas del cuestionario, se vació la información en una tabla de Excel, en la cual se enumeraron las escalas de clasificación del 1 al 5, una vez vaciadas todas las respuestas de los 23 cuestionarios, se arrastró la información de la tabla a otra hoja de Excel, la cual permitió graficar los porcentajes de las respuestas obtenidas.

En cuanto a la entrevista, Schwartz y Jacobs, propusieron tres modos de análisis (Caballero, 2000, pág. 332):

1. La excavación o transcripción anotada, es un análisis extenso y detallado de una sola pieza de datos, a partir de la cual es posible centrarse en un tema relevante de análisis.
2. En análisis de la conversación del tipo buscar y actuar, es la búsqueda de diferentes piezas de datos que inician sucesivos análisis especializados para luego integrarlos en teorías a partir del problema de investigación.

-
3. La inducción analítica-conversacional, abstrae las generalizaciones más significativas extraídas a partir de los sentimientos, los valores, actitudes y temas presentes en el texto.

Para la investigación, se establecieron categorías de los dos grandes temas que la abarcan: comunicación interpersonal y estrés académico, para a partir de ellos generar los resultados y conclusiones.

CAPÍTULO 1

LA COMUNICACIÓN INTERPERSONAL



CAPÍTULO 1 – La comunicación interpersonal

La comunicación es una ciencia que se estudia desde diversos niveles, una forma de abordarlo, es aquella que divide a la comunicación dependiendo de los receptores a los que se tiene contemplados al momento de realizar el proceso comunicativo. En esta visión, primero está la comunicación intrapersonal que comprende el proceso comunicativo con uno mismo, y como se realiza desde el interior de cada persona.

Después, encontramos a la comunicación interpersonal que es el proceso que se realiza entre individuos y donde el proceso de comunicación implica un emisor, receptor y retroalimentación. En otra parte se encuentran la comunicación orientada a un grupo pequeño relacionada principalmente con el liderazgo, la comunicación organizacional, la comunicación pública o retórica, la comunicación de masas o de medios masivos y finalmente la aproximación intercultural de la comunicación que comprende el mismo proceso que la interpersonal pero en un aspecto más amplio (West & Turner, 2005).

En el presente capítulo se va a abordar el tema de la comunicación interpersonal y el vínculo que se establece entre ella y el estrés. Esta aproximación nos ayudará a comprender de qué manera el estrés académico en universitarios de la carrera de ciencias de la comunicación genera relaciones que experimentan una tensión permanente y afecta no sólo la forma en que se desarrolla la comunicación interpersonal entre compañeros de clase, sino también, puede presentar somatizaciones del estrés mal manejado, problemas de salud un bajo rendimiento académico y la aparición de conflictos emocionales en otras áreas de su vida.

1.1. La comunicación como proceso dinámico

A lo largo de nuestra vida establecemos amistades con otras personas o simplemente creamos un vínculo de compañerismo. Cuando somos bebés aprendemos a comunicarnos con nuestra madre y padre e incluso con nuestros familiares y es mediante llanto, gritos o sonrisas que externamos lo que sentimos.

Conforme vamos creciendo y cursando la etapa escolar creamos nuevas interacciones, con nuestros profesores y con otros niños de nuestra edad que se convierten en nuestros compañeros y en ocasiones algunos de ellos se vuelven nuestros amigos, dependiendo el lazo de confianza que establecemos con ellos.

Cuando vamos concluyendo nuestra formación escolar y comenzamos en el mundo laboral dejamos de tener compañeros de secundaria, preparatoria o universidad y la gente que está alrededor de nosotros en nuestro núcleo laboral se vuelven nuestros compañeros de trabajo y las relaciones se vuelven más serias.

Es decir, toda nuestra vida nos acompañamos unos con otros e intercambiamos información, en ocasiones solo es comunicación no verbal mediante caras, gestos, muecas o silencios que, aunque no parezca importante en realidad nos comunica muchas cosas y nos transmite sentimientos.

Llevar a cabo buenas prácticas en la comunicación interpersonal nos permite desarrollar relaciones sanas y sólidas, es más beneficioso para todos llevar una buena relación con el prójimo y establecer vínculos respetuosos para intercambiar nuestros puntos de vista aceptando el de los demás a pesar de que no concuerde con los nuestros.

“Es sabido que la comunicación puede entenderse como la interacción por la que gran parte de los seres vivos acoplan o adaptan sus conductas al mundo que los rodea, mediante la transmisión de mensajes, de signos convenidos por el aprendizaje de códigos comunes” (García M. R., 2005, pág. 126) con esto, nos podemos dar cuenta de la im-

Que la comunicación sea transaccional implica que haya un intercambio, que a su vez hace que el flujo de mensajes sea dinámico y enriquecedor. Una transacción implica dar algo y obtener otra cosa a la vez, es cuando en el proceso de comunicación el receptor se convierte en emisor y viceversa, gracias a la retroalimentación de uno hacia otro como parte del diagrama de comunicación.

Cada vez que tú dejas que salga una palabra o una frase y quieres atraparla y hacerla regresar. No puedes hacer eso. Ya se fue, se fue para siempre (Dan Quayle, ex vicepresidente de Estados Unidos), la comunicación también es irreversible, una vez que decimos o escribimos algo no hay manera de echarnos para atrás. Aquí es bien importante pensar antes de hablar, más vale estar bien seguros de lo que queremos decir y comunicar que decir las cosas por instinto y dañar a los demás o incluso dañarnos a nosotros mismos.

La comunicación es inevitable porque todo comunica. No podemos dejar de comunicar, nuestras palabras, gestos, suspiros y silencios comunican, por más que queramos evitar la acción no se va a poder, incluso aunque estemos solos estamos comunicándonos estamos haciendo comunicación intrapersonal. Ésta es una de las razones por la cual la comunicación está en todos lados y es tema de estudio desde cualquier ámbito.

Cualquier mensaje que emitamos tiene diferentes significados, el aspecto multidimensional de la comunicación hace que ésta exista en dos niveles, el nivel del contenido del mensaje es la sustancia o el objetivo explícito de la comunicación. El nivel de relación establece la naturaleza de la conexión entre los comunicadores (Dobkin & Pace, 2007).

Para los fines de la presente investigación, se define la comunicación como el proceso que permite intercambiar información entre los participantes y que permite interacciones dinámicas donde el receptor se vuelve emisor y viceversa.

1.2. ¿Qué es la comunicación interpersonal?

Por el término “comunicación” se entiende la interacción mediante la cual los seres vivos se acoplan al mundo que los rodea, mediante la transmisión de mensajes (García M. R., 2005), es un sistema de signos compartidos que nos permite intercambiar ideas y puntos de vista con los demás. Este proceso implica la transmisión y recepción de información.

Por su parte, el concepto de interpersonal es utilizado en psicología y en otras áreas de las ciencias sociales para referir tipos de relaciones o vínculos que van de una persona a otra. Es decir, remite a la posibilidad de interactuar de manera social entre pares y en ella juegan un papel fundamental los sentimientos desarrollados, la capacidad de ser empáticos, la comprensión y el acompañamiento (Goleman, 2004).

Teniendo más claros estos dos términos, se define a la comunicación interpersonal como el intercambio de información que se da entre dos o más personas más allá de lo utilitario o pragmático. Es la interacción entre un grupo pequeño de personas caracterizada por una comunicación más personal, íntima e individualizada que la que se da en grupos mayores (Dobkin & Pace, 2007).

Es la comunicación que va después de la intrapersonal y antes de la comunicación de masas, todas éstas se diferencian por una serie de características con la que cada una de ellas cuenta y que las ayuda a complementarse una a otra para ser más efectivas.

La comunicación interpersonal contribuye a la creación de significados que conforman el entorno social a partir del Interaccionismo Simbólico de Herbert Blumer, establece que para entender cómo se conforma la sociedad es necesario analizar la interacción de los miembros que la componen y confieren significado a cada uno de los factores que forman parte de dicha interacción y que la hacen posible (Gomez & Hernandez, 2013).

Esta comunicación que se da cuando un emisor envía un mensaje a un receptor, tiene como objetivo que el mensaje que se emite sea decodificado y entendido por la persona que lo recibió y que ésta a su vez lo regrese, dando pie al proceso denominado como retroalimentación, el cual permite que se inviertan los roles de los actores de la comunicación.

Es importante estudiar acerca de ella porque es la base de los demás niveles de comunicación si queremos entender la comunicación de masas, debemos estudiar la interpersonal para conocer la base de las relaciones personales y establecer interacciones eficaces.

Se considera que la comunicación interpersonal es la base de todas las comunicaciones humanas. Comprende interacciones en las que los individuos ejercen influencia recíproca sobre sus respectivos comportamientos, siempre en una situación de presencia física simultánea (García M. R., 2006), se refiere a una interacción que se ve beneficiada por la proximidad.

1.2.1 Comunicación interpersonal en la investigación

Para seguir los objetivos de esta investigación, en este trabajo, se entenderá a la comunicación interpersonal como:

La interacción entre dos o más personas cuya dinámica compartida, intercambia significados para emitir mensajes que persiguen un mismo objetivo.

1.3. Características de la comunicación interpersonal

Este tipo de comunicación tiene algunas características muy particulares que la hacen diferente a la intrapersonal y la de masas. Lo descrito a continuación son aspectos que conforman el todo de la comunicación interpersonal y sin los cuales ésta no se realiza de manera satisfactoria.

Es el fundamento de nuestras relaciones personales, las que con mayor frecuencia se crean y mantienen cuando hablamos con otro individuo. Este tipo de comunicación generalmente es informal y espontáneo (Dobkin & Pace, 2007); la primera característica son las relaciones personales, estos vínculos que formamos entre individuos.

Las relaciones personales son un aspecto importante en esta investigación, ya que se estarán estudiando las relaciones que se forman entre compañeros universitarios que se encuentran cursando el último año de su licenciatura. La comunicación interpersonal es personalizada, la cual refleja la comprensión que existe entre comunicadores, y ésta se manifiesta de muchas maneras (Dobkin & Pace, 2007).

Otra de las características es que es personal e individualizada, es decir, se lleva a cabo entre grupos de personas pequeños, incluso una de sus formas más comunes es en díadas, lo que quiere decir que sucede en pares, entre dos personas.

De igual manera se vuelve un intercambio de información personalizado, esto es resultado del punto anterior, ya que el hecho de que se lleve a cabo entre grupos de personas reducidos permite mayor atención y más oportunidad de retroalimentación.

Hay profundidad y amplitud en las relaciones que se establecen; la primera se refiere a la cantidad de tiempo que los comunicadores interactúan y el nivel de información personal que intercambian en una relación y la segunda es la cantidad de contextos en los que los comunicadores interactúan en una relación (Dobkin & Pace, 2007).

Por último, las interacciones que se dan en el marco de esta comunicación suelen ser espontáneas e informales, ya que son conversaciones que se dan desde el interior de los emisores, a diferencia de la comunicación de masas, donde generalmente quien emite el mensaje lo escribe previamente y da un discurso ya ensayado. Esto permite que la interacción sea además muy dinámica y que exista retroalimentación de parte del receptor (ver tabla 1).

Tabla 1. Estilos de comunicación interpersonal

Inseguro	Asertivo	Agresivo
No le respetan sus derechos y no lo exige.	Exige se respeten sus derechos y respeta los derechos del otro.	No respeta los derechos del otro.
Se aprovechan de él.	- - - - -	Se aprovecha del otro.
No consigue sus objetivos.	Consigue sus objetivos.	Puede conseguir sus objetivos a expensas de otros.
Se siente frustrado, herido, desgraciado, ansioso.	Se siente bien consigo mismo y tiene confianza en sí mismo.	Denigra y humilla al otro.
Es inhibido, no expresa sus emociones.	Es expresivo y directo.	Es expresivo (directo, indirecto)
Deja que los demás elijan por él.	Elige por sí mismo.	Elige por el otro.

Fuente: Pichardo Galán, 2009

El cuadro nos muestra los estilos de comunicación interpersonal que puede transmitir el emisor hacia su receptor. La comunicación asertiva es la más sana de todas ellas porque es efectiva, su característica, es que quien la ejerce escucha a los demás. El estilo inseguro se presenta cuando el interlocutor no expone su punto de vista. Y por su parte el agresivo no escucha a los demás y constantemente se muestra cerrado ante las ideas que exponen quienes están a su alrededor (Pichardo Galán, 2009).

1.4. Las interacciones en la comunicación

El concepto de comunicación apunta hacia la necesidad de profundizar en la exploración de su materia prima, la interacción (García M. R., 2006). La interacción es primordial en el acto de comunicar, una no existe sin la otra, se necesita de la participación de dos o más personas que buscar intercambiar y compartir mensajes. Este proceso implica una dinámica compartida.

La interacción es siempre comunicación con otro distinto a uno mismo, y es mediante este proceso que los sujetos sociales adquieren capacidad reflexiva para verse a sí mismos (desde el enfoque psicosocial) y para instituir o dar forma y sentido a la realidad social que los rodea (desde el enfoque de la sociología fenomenológica) (García M. R., 2006).

En comunicación la interacción entre los participantes de un proceso comunicativo, permite que exista este intercambio de significados que se pueden dar de manera verbal o no verbal, y que pone en sintonía a una persona con otra.

La comunicación es fundamento de las redes sociales, que a su vez, se dan gracias a las interacciones entre los participantes y dan lugar a lo que conocemos como sociedad, un conjunto de seres vivos que viven dentro de un territorio determinado y comparten significados que les permite intercambiar información (García M. R., 2005)

Para la presente investigación, la interacción tiene como característica la proximidad, es un intercambio de información que se da entre personas que se encuentran en contigüidad.

1.5. La comunicación interpersonal en el aula de clases

Las escuelas son los entes encargados de brindar servicios educativos a la comunidad que se encuentra cerca de ellos, es bien cierto que las escuelas son una organización, ya que para su funcionamiento se requiere el trabajo de un grupo grande de personas que, dedicándose cada una de ellas a lo que le concierne permite que la escuela funcione como un organismo en conjunto.

Un centro de enseñanza es, por definición, una organización. Y una organización es un conjunto de personas que coordinan sus actividades con vistas a uno o varios fines (Enguita, 1999), en este caso el objetivo de las escuelas es proveer de proyectos educativos para transmitir nuevos conocimientos y permitir una mejor calidad de vida.

No todos los países cuentan con un nivel educativo de calidad para ofertar a sus ciudadanos. Para nuestro caso, continuamente los mexicanos nos preocupamos cuando percibimos problemas en la calidad del sistema educativo en nuestro país. Sin duda alguna, son varios los factores que contribuyen a esta causa.

Los malos procesos comunicativos son parte del problema, además de que numerosos centros son poco más, o no son nada más, que una suma de maestros o profesores que cuentan con una colección de aulas y clases superpuestas, sin relación alguna entre sí; es decir, funcionan como un agregado o, para decirlo más gráficamente, como una mera colección, un simple montón de individuos sin relaciones entre ellos (Enguita, 1999) procesos muy burocráticos y poco humanísticos son el problema en los planteles educativos.

Lo citado líneas arriba es una de las razones por las que debemos de cuidar la comunicación en cualquiera de los ámbitos en los que nos desenvolvemos, las Ciencias de la Comunicación van más allá del estudio de medios masivos de comunicación y son parte importante en el funcionamiento de muchas áreas más.

La actividad educativa, como cualquier otra actividad humana basada en el trato interpersonal, pone en contacto a personas que se forman opiniones las unas de las otras, suscitan sentimientos, valoran comportamientos, etc. Se trata de un proceso recíproco que es realizado desde posiciones y grados de legitimidad diferentes, según afecte una cuestión académica (el poder del experto está del lado del profesor), de gestión del aula (derivado de pactos establecidos colectivamente), de tipo social (que trasciende la institución escolar), de expectativas mutuas (Saballs & Castañer, 2002, pág. 6).

La comunicación interpersonal en el aula de clases es la encargada de traer armonía entre los actores del núcleo educativo, nunca estamos exentos de problemas o desacuerdos porque estos procesos son completamente normales en la vida diaria de los seres humanos, pero aquí es donde entra la comunicación, para proponer y dar solución a lo que impide el desarrollo integral de los miembros.

Las relaciones personales en los entes escolares generalmente involucran a los alumnos, profesores y directivos y seguramente muchas ocasiones la jerarquía se imponga cuando se suscitan malentendidos. Hay que tener en claro que el abuso de poder para estar por encima de los demás forma una barrera en la comunicación entre alumno-profesor, porque el alumno va a preferir guardar sus mensajes cuando vea que al profesor no le toma mucha importancia o solo ve por sus intereses como autoridad (Saballs & Castañer, 2002).

1.5.1. Las relaciones interpersonales en el núcleo educativo

La necesidad de desarrollar en las personas las competencias individuales y sociales, necesarias para afrontar las demandas propias de una realidad sometida a un permanente cambio. Ello sugiere que la escuela, además de alfabetizar con letras y números, debe propiciar también la alfabetización de las emociones, las habilidades sociales, la toma de decisiones y el manejo de las relaciones interpersonales (De Colmenares & De Maldonado, 2006).

Ir a la escuela busca alfabetizar a los ciudadanos y enseñarles sobre diversas asignaturas del mundo en general, pero el objetivo de acudir a un centro educativo va más allá de enseñar, las escuelas deben de tener claro que están para formar personas integrales y proveerlas de bases y herramientas para afrontar el mundo diario, como lo escriben Isabel Pérez y Nora Molina en el artículo de “El clima de relaciones interpersonales en el aula un caso de estudio” ir al colegio debería de enseñarnos también a controlar las emociones y desarrollar las relaciones personales con las personas que están a nuestro alrededor.

1.5.2. El clima en las aulas escolares

El término clima es una palabra muy común entre los temas organizacionales, solemos escuchar acerca del clima laboral en las empresas, pero también existe un clima escolar que es aquel que les compete a los centros educativos.

Hablar de clima de comunicación tiene que ver con la calidad del entorno en el que se lleva a cabo el proceso comunicativo. El clima social de una institución, es definido en función de la percepción que tienen los sujetos de las relaciones interpersonales tanto a nivel de aula como del centro (De Colmenares & De Maldonado, 2006). Son las características que determinan la manera en que se encuentra el contexto de las escuelas.

1.6. La comunicación interpersonal y las TIC's

Con la era digital llegó el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, mejor conocidas como las TIC's. Estas son el conjunto de aparatos electrónicos que permiten el intercambio de información de una manera más inmediata y rápida. La tecnología implica procesos de comunicación más rápidos y en tiempo real, ya que conecta a personas de cualquier lado del mundo a un costo muy bajo.

Aunque la preocupación por las relaciones vía internet pueden llevar a algunas personas a alejarse de otras formas de interacción social, en investigaciones se ha establecido la viabilidad de las relaciones mediatizadas (Dobkin & Pace, 2007), la humanidad está en constante cambio y nosotros como entes activos debemos irnos adaptando a estas alteraciones para no quedarnos atrás, las conversaciones por medio de la internet es parte de estos grandes cambios, estas nuevas maneras de comunicarnos nos facilitan los procesos, lo malo es cuando no se utilizan las herramientas tecnológicas con responsabilidad, es ahí donde se distorsiona el objetivo de las TIC's.

El phubbing ocurre cuando ignoramos a las personas que están a nuestro alrededor por prestarle más atención a nuestros dispositivos móviles. Es muy común que suceda cuando estamos en alguna reunión familiar o cuando nos encontramos ingiriendo alimentos, ya que cuando tenemos nuestros celulares o tabletas cerca preferimos prestarles atención a estos aparatos que interactuar con la gente que está sentada cerca de nosotros (ver figura 2).

Por eso es importante entender a las TIC's como un complemento y no como un sustituto. La tecnología viene a facilitar algunos procesos y complementa a los medios de comunicación tradicionales y las conversaciones cara a cara, no debemos utilizar un móvil o una computadora para evitar el contacto en persona.

Figura 2 La interacción social ha cambiado significativamente gracias a las TIC's



Imagen: www.codedimension.com.ar

No podemos tener procesos de comunicación efectivos mediante los aparatos tecnológicos porque no vamos a ser conscientes de la comunicación no verbal que emite nuestro interlocutor y no vamos a poder medir componentes como las expresiones, los gestos e incluso ni el tono de voz del otro.

Aunque todavía leemos periódicos y revistas, los medios electrónicos han influido en todas las formas de comunicación directa, o indirectamente, y han provocado el surgimiento de una sociedad electrónica (Dobkin & Pace, 2007), cuando creemos que una computadora o móvil reemplaza el contacto físico es cuando ponemos en riesgo la comunicación interpersonal y los componentes de la misma. Todo tiene un límite y es importante hacer consciente hasta donde es necesario el uso de los aparatos electrónicos y cuando es verdaderamente el único medio de intercambiar mensajes.

1.7. Barreras en la comunicación

Comunicación siempre hay, ya sea verbal o verbal, todo lo que nos compone como personas siempre está comunicando. Los obstáculos más comunes para la comunicación y las relaciones humanas son: no escuchar; el poder, la ideología, el estatus; el prejuizar, adivinar, suponer; las actitudes negativas, la subjetividad; la superficialidad; la rutina de vivir; el engaño, la mentira; el miedo; la crítica destructiva; el creer que sólo existe una realidad (la nuestra, por supuesto); la prisa, la impaciencia; el modo de comunicarnos; el no empatizar (De Gasperin Sampieri, 2005) (ver figura 3).

Figura 3. Barreras en la comunicación

1) No escuchar,	5) La mentira y el engaño,
2) Adivinar, prejuizar y suponer,	6) El miedo,
3) La superficialidad,	7) La impaciencia, y
4) La rutina de vivir,	8) El modo de comunicarnos.

Fuente: De Gasperin Sampieri, 2005

No escuchar representa uno de los errores más grandes en las relaciones con los demás porque en algunas ocasiones se sobrepone el ego y creemos que hablar de nosotros es normal, debemos aprender a guardar silencio y prestarle atención a la persona que está frente a nosotros y que está dispuesta a depositar su confianza para charlar.

Hacer uso de las ventajas sobre los demás es otra barrera de comunicación, tener *el poder, ideología o estatus* y querer usarlo encima de los demás para afectar su desarrollo bloquea la posibilidad de crear relaciones personales sanas y respetuosas.

Adivinar, prejuizar y suponer nos muestran la falta de comprensión para con los demás, no debemos dar por hecho las cosas, siempre es mejor preguntar el por qué, que

quedarnos con la duda y crear conjeturas a partir de lo que creemos sin tener sustento alguno.

Hay veces que con tan solo ver a una persona empezamos a desacreditarla internamente y empezamos a tener *actitudes negativas* hacia ellos, lo malo de esto es que tener pensamientos o ideas negativas de los otros hace que nosotros mismos creemos una barrera alrededor de ellos y no les damos oportunidad de *empatizar*.

La *superficialidad* es sinónimo de vanidad y crear intercambio de mensajes que se dediquen a cualquiera de estos dos propósitos no beneficia para nada a la comunicación ni le permiten ser efectiva.

La *rutina de vivir* hace que nos quedemos atorados en algún punto de nuestra existencia, salir de la zona de confort es lo mejor para darle paso a nuevas experiencias, el llamado arte de vivir radica en la capacidad de vivir lo ordinario de manera extraordinaria (De Gasperin Sampieri, 2005).

Parte de respetar a los demás consiste en ser sinceros y honestos, *la mentira y el engaño* solo hace que la gente deje de confiar en nosotros y además levanta un muro entre la comunicación ya que la gente va a dejar de creer el 100% en nosotros.

La manera en que nos conducimos hacia los demás suele verse afectada por *miedo*, este sentimiento por más natural que sea, trae muchos problemas cuando debemos comunicarnos, por el temor de que el otro no esté de acuerdo con lo que decimos porque en muchas ocasiones resulta muy duro para las personas no ser aceptados por la diferencia de pensamientos y costumbres.

Vivimos en una realidad donde el uso del internet se ha vuelto en un nuevo modo de vida, donde queremos que todo sea rápido y fácil de conseguir, lo que hace que constantemente vayamos a *prisa y nos impacientemos* con los demás, hemos dejado de

asombrarnos por los pequeños placeres de la vida porque no nos permitimos detenernos a verlos.

Por último, el modo de comunicarnos en algunas ocasiones llega a ser barrera en la comunicación, a veces nos enfocamos tanto en el qué vamos a comunicar, que dejamos de lado el cómo y descuidamos los modos y medios en que podemos dar a conocer el mensaje que tenemos preparado para los demás.

Esas son algunas de las barreras que se presentan continuamente en la comunicación, seguramente tenemos un par de ellas cuando nos relacionamos con los demás, pero lo importante es identificarlas y evitarlas para no entorpecer los vínculos que desarrollamos con las personas que son parte de alguno de los núcleos en los que nos desenvolvemos.

1.8. Las relaciones interpersonales

Los mensajes interpersonales tienen la fuerte influencia de la naturaleza de la relación entre comunicadores, es decir la comunicación interpersonal se da en una relación (Dobkin & Pace, 2007). Las relaciones personales que se establecen es una de las características de la comunicación en diadas o en pequeños grupos.

Te comportas de manera diferente con las personas que te rodean, no le hablas de la misma manera a tus hermanos y a tu jefe o a tus profesores, porque con cada uno hablas en un grado diferente y con cada uno de ellos tienes un grado de confianza diferente. De la manera en que te comportas con los demás va a depender el tipo de relación que establezcas.

Los seres humanos revelamos distintas perspectivas de lo que somos a los demás, no es el mismo grado de intimidad el que tenemos con personas que son de nuestra edad y con las que existen más aspectos de coincidencia, que con quienes tenemos poco tiempo de conocer y con quienes tal vez no nos interese llevar la convivencia a un contexto más amplio.

1.8.1. La importancia de las relaciones durante la comunicación interpersonal

Los teóricos y los asesores sugieren que los comunicadores interpersonales deben analizar abiertamente la dimensión relacional de los mensajes. La relación entre los comunicadores en las interacciones interpersonales es tan importante que el análisis periódico de la naturaleza exacta de esa relación es esencial para evitar malos entendidos (Dobkin & Pace, 2007).

La manera en que procesamos la información que queremos dar a conocer en gran medida se basa en la dimensión relacional que llevamos con otras personas. El éxito de nuestras relaciones depende de la eficacia de nuestra comunicación (Dobkin & Pace, 2007).

Cuando tenemos relaciones sólidas, los participantes en conjunto pueden intervenir para arreglar problemas o malentendidos si en algún momento se llegan a dar, ya que saben que en esa relación existe completa confianza y hay cabida para resolver asuntos que estén dañando en cierta medida el éxito de la relación.

Las relaciones personales son importantes cuando estamos llevando a cabo comunicación interpersonal, ya que el tipo de relación que llevamos con el otro define el cómo de nuestra interacción, a partir de la relación es la manera en que se da la comunicación.

1.8.2. Las relaciones sociales

Desde que nacemos somos seres vivos sociales. Ser un ente social implica establecer vínculos con quienes nos rodean y estamos en contacto para desarrollarnos desde el lado integral del individuo.

Somos sociales porque continuamente estamos rodeados de otras personas para intercambiar pensamientos y reflexiones. Esta condición nos permite externar nuestros pensamientos e interactuar con nuestros semejantes para crecer en lo individual y contribuir al crecimiento del colectivo.

La comunicación en las relaciones sociales permite que las personas alcancen sus objetivos y da pie a que exista interacción entre personas, con el fin de enriquecer el lado individual de cada uno de los actuantes. Hay muchas maneras de determinar los tipos de relaciones sociales y cada una de ellas tiene sus propias reglas.

Por ejemplo, las relaciones en la escuela y laborales suelen ser más formales ya que estamos tratando con gente con quienes a lo mejor no existe una confianza tan amplia. Por otro lado las relaciones entre nuestros amigos o con nuestra pareja son más íntimas e informales.

1.9. La psicología de los grupos

José C. Sánchez en su obra “Psicología de los grupos. Teorías, procesos y aplicaciones” comienza escribiendo sobre la importancia de estudiar a los grupos y sobre todo de cómo se nos ha olvidado estudiar las relaciones de los individuos en grupo.

Una sociedad es una organización de grupos más que de individuos (García J. C., 2002), en la sociedad todo el tiempo pertenecemos a distintos grupos, incluso muchos de los problemas que hay son consecuencia de la intolerancia que hay entre un grupo y otro, cuando no logramos aceptar las diferencias para convivir en armonía.

“La comunicación es la sangre que fluye por las venas del grupo. Si no hay comunicación, no hay grupo; los grupos emergen desde la comunicación”

José C. Sánchez cita como Newcomb, 1950 expresa la realidad de los grupos en tres aspectos: es socialmente real porque hay normas que permiten un proceso de comunicación, es objetivamente real porque los podemos ver y psicológicamente real porque lo percibimos y muchas veces el ambiente determina nuestra conducta.

1.9.1. Estructura y procesos

Hay dos aspectos que componen y organizan las actividades de los grupos, la estructura y los procesos. La estructura del grupo se define en tres características (García J. C., 2002):

- a) El orden y distribución de los elementos (sujetos, tareas, roles, etc.) que lo componen.
- b) La consistencia y estabilidad en la disposición de esos elementos o piezas.
- c) Producida por unos patrones o modelos de relación entre ellos.

1.9.2. Interaccionismo simbólico y psicología de los grupos

José C. Sánchez menciona que el principal concepto del interaccionismo simbólico es el rol. El interaccionismo simbólico es importante dentro del estudio de la psicología de los grupos porque no es posible cambiar la identidad de las personas sin cambiar, al mismo tiempo, la realidad social del grupo, es decir, su estructura y sus procesos de influencia social (Sánchez, J. 2002).

Además, agrega que los procesos de interacción son importantes dentro de la dinámica de los grupos y dentro de la dinámica intrapersonal de cada individuo ya que las personas que forman parte de un grupo social tienen la necesidad de interactuar para lograr un proceso de comunicación efectiva.

1.9.3. Las barreras de comunicación en los grupos

Las barreras en la comunicación son aquellos fenómenos que dificultan la eficacia en el intercambio de información (García J. C., 2002) al interior de los grupos humanos y son muy diversas (ver figura 4).

Figura 4. Barreras al interior de los grupos humanos

1) Fuentes de distorsión,	4) Redes de comunicación inadecuadas,
2) Filtración,	5) Falta de retroalimentación, y
3) Sobrecarga de información,	6) Clima amenazante.

Fuente: García, 2002

Las *fuentes de distorsión* son una barrera que engloba las dificultades que se producen a partir de que el proceso de comunicación no se llevó a cabo de manera satisfactoria, y que con esto el mensaje que mandó el emisor no se entiende de la misma manera que el que recibió el receptor. Esto puede ocurrir por el ruido que hay alrededor de nuestro mensaje, porque el mensaje no es claro e incluso porque el medio mediante el cual decidimos transmitirlo no fue el idóneo.

La *filtración* es una barrera que comprende sobre todo la intención que le da el emisor al mensaje y que distorsiona el significado que el receptor le va a dar, en el caso de los grupos, la filtración se ve sobre todo en los niveles jerárquicos que forman la estructura y que determinan el nivel de responsabilidades.

La *sobrecarga de la información* sucede cuando un individuo obtiene más información de la que es capaz de manejar, en el caso de los grupos es igual, pasa cuando un conjunto de individuos tiene tanta información que no la clasifican, la olvidan e incluso pierden parte de su contenido.

El uso de *redes de comunicación inadecuadas* trae consigo problemas en la forma misma del proceso de comunicación al no lograr que la información sea fluida. Hay que establecer redes en los distintos cursos de la comunicación para que de esta manera las interacciones y la comunicación se lleven a cabo.

La *falta de retroalimentación* implica la imposibilidad de que el proceso de la comunicación sea cíclico. Este es el momento en el que nuestro receptor se convierte en emisor al emitir la contestación acerca del mensaje que recibió.

Finalmente, en el *clima amenazante* durante el proceso se llevan a cabo dos comunicaciones, una defensiva y otra adaptativa. La defensiva es cuando los participantes dentro del proceso no son empáticos uno con el otro, por lo cual esta comunicación es amenazante. Al contrario, la adaptativa permite que la interacción sea fluida y hace que tanto el emisor como el receptor estén en sintonía.

1.10. La inteligencia emocional

El primer paso para entender las emociones de los demás es conocerse a uno mismo, (Punset, 2008) una comunicación intrapersonal efectiva es el sustento de las relaciones interpersonales exitosas.

La inteligencia emocional es la manera asertiva en que manejamos los sentimientos que se presentan en nuestro organismo, las emociones negativas son normales en los procesos sociales de los individuos y cumplen un papel evolutivo (Punset, 2008) al igual que las positivas, la clave consiste en saber manejarlas.

1.10.1. ¿A qué se le conoce como inteligencia emocional?

La inteligencia emocional es la suma de habilidades emocionales y sociales de cada individuo que está compuesto de dos aspectos básicos: el conocimiento y gestión de nuestras propias emociones y el conocimiento y gestión de las emociones de los demás (Punset, 2008), lo que nos permite comprender lo que nos sucede a nosotros mismos para ser empáticos con las personas que están a nuestro alrededor.

Es la capacidad de ser conscientes de lo que sentimos y ser conscientes de lo que los demás sienten, nos permite expresarnos de manera eficaz.

1.10.2. ¿Qué son las emociones?

Podemos clasificar a las emociones ya que le asignamos un nombre a cada sentimiento que aparece en nuestro entorno, por ejemplo, cuando nos molesta algo o alguien y nos ponemos irritables, decimos que estamos enojados. Tienen una lógica, pueden catalogarse, reconocerse, comprenderse e incluso gestionarse (Punset, 2008), aprendemos a convivir con ellas.

Las emociones, también nos permiten tomar decisiones ante las situaciones que se nos presentan, son en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución (Goleman, 2004), por ejemplo, cuando cerramos ciclo en algún aspecto de nuestra vida, la tristeza que llega junto con el duelo, nos ayuda a saber que vienen cosas mejores y debemos seguir adelante dando nuestro esfuerzo máximo en la nueva etapa.

Existen muchos tipos de emociones, incluso mezcladas entre ellas dan forma a una emoción diferente, Daniel Goleman (2004) menciona que las primarias son la ira, rabia, tristeza, miedo, alegría, amor, aversión, sorpresa y vergüenza, de cada una de ellas se derivan muchas más, pero está es un primer momento para clasificar.

CAPÍTULO 2

EL ESTRÉS ACADÉMICO



CAPÍTULO 2 - El estrés académico

Innumerables ocasiones hemos escuchado que se refieren al estrés como la enfermedad del siglo XXI y esto se lo atribuimos al ritmo de vida que llevamos actualmente, donde vamos de un lado a otro para cumplir con nuestras actividades diarias y cada vez vamos adquiriendo más responsabilidades para poder solventar el estilo de vida que estamos llevando.

Absolutamente todas las personas experimentamos estrés a lo largo de nuestras vidas, se trata de algo que es común a todos los animales, es una respuesta biológica que puede salvarles la vida, pero la presencia de estrés crónico o severo puede causar reacciones físicas y mentales de graves consecuencias.

Las personas experimentamos reacciones muy diferentes ante el estrés, algunas lo somatizan y pueden enfermar. Otras por el contrario han diseñado estrategias para afrontarlo de manera eficaz y sus manifestaciones físicas o mentales parecieran estar ausentes.

En este capítulo vamos a definir que es el estrés académico para entender mejor la investigación presente. Abordando diversas aproximaciones al concepto de estrés, causas y formas de manejo.

2.1. El estrés a través de la historia

La palabra estrés, viene del latín *stringere*, que significa oprimir, apretar. Esta primera aproximación ya nos habla de la relación que existe entre el concepto y la opresión experimentada o percibida por las personas ante situaciones con las que se enfrentan en su día a día.

Cuando escuchamos ansiedad o angustia, las percibimos como sinónimos del estrés y es que los tres son sentimientos muy parecidos entre sí, que aparecen en el organismo cuando este se presenta ante situaciones donde debe de adaptarse al entorno y la manera en que sobrelleva este cambio puede producir estrés, angustia o ansiedad.

Benjamín Stora es un historiador francés que escribe en su libro “El Stres” sobre cómo antes del siglo XX el término no se conocía en el país de donde es originario, ya que en ese tiempo solo se escuchaba la palabra alrededor de Estados Unidos. Es la noción del estrés la que en los años cincuenta, permite considerar que la dimensión psicológica puede jugar un papel de catalizador en la enfermedad (Benjamin Stora, 2000).

En 1936 Hans Selye presentó el “Síndrome General de Adaptación” donde definió tres fases: fase de alarma, fase de resistencia y fase de agotamiento; donde la principal crítica que se le ha formulado Selye desde la Psicología es la de haberse centrado exclusivamente en las respuestas fisiológicas, sin tener en cuenta que los efectos de los estresores están mediados por factores psicológicos (Martín Monzón, 2007).

Hoy en día y conforme el estudio del estrés ha ido avanzando, se estudia no solo las respuestas fisiológicas que produce nuestro organismo, también se toma en cuenta factores externos como el medio ambiente y factores internos como los valores o creencias de cada individuo. La teoría del estrés y sus aplicaciones dentro del campo de la medicina es una novedad científica que se empieza a conocer más a partir del siglo XX (Orlandini, 1999) y que hoy en día se conoce desde diferentes puntos de vista teóricos, por parte de la biología, la medicina e incluso desde la psicología.

2.2. ¿Qué es el estrés?

En 1935 Hans Seyle, definió el estrés como síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos del ambiente de naturaleza física o química (Benjamin Stora, 2000).

De acuerdo a las diversas escuelas que estudian al estrés y sus causas, este se puede abordar como un síntoma o como un padecimiento, pero para términos prácticos de la presente investigación, entenderemos al estrés como un síntoma, es decir, como una alteración en el organismo que nos manda señales y nos empieza a alertar sobre posibles complicaciones, en este punto, podemos hacernos conscientes de los niveles de ansiedad que estamos viviendo para empezar a contrarrestarlos.

El estrés afecta a todos por igual y cuando se trata de estrés negativo altera a diversos núcleos de la sociedad, afecta a la educación, la sociedad e incluso a la economía de los países, también afecta la salud de la población que lo presenta en niveles elevados. Aunque también existen estresores positivos, ya que te ayudan a superar las dificultades o a terminar tareas pendientes que debes entregar en el ámbito en que te desenvuelves.

Cuando la población sufre niveles altos de estrés, la economía y la sociedad en conjunto se ven afectados, ya que es causante de múltiples enfermedades y causa desarreglos sociales, cuyas consecuencias son malas relaciones interpersonales, descontento en las escuelas, en los trabajos y con nuestra comunidad (Orlandini, 1999).

Orlandini (1999), en su libro, describe como es necesario entender al estrés desde las respuestas fisiológicas, psicológicas y sociales, ya que cada una de estas disciplinas permite comprenderlo de manera más extensa. El estrés además, se ha estudiado desde tres perspectivas (Hernandez, 2011):

2.2.1. Estrés como estímulo

Implica una fuerza que actúa sobre el individuo y esta a su vez da paso a una respuesta, es el agente o factor que lo provoca y a estos estímulos también se les conoce como estresores y se clasifican de acuerdo a la intensidad, los efectos, la magnitud y otras cosas (Orlandini, 1999, pág. 20), a continuación se presenta una clasificación de los estresores:

1. Según el momento en que actúan: remotos, recientes, actuales, futuros.
2. De acuerdo con el periodo en que actúan: muy breves, breves, prolongados, crónicos.
3. Según la repetición del tema traumático: único, reiterado.
4. En consideración con la cantidad en que se presentan: único, múltiples.
5. De acuerdo con la intensidad del impacto: micro estresores y estrés cotidiano, estresores moderados, estresores intensos, estresores de gran intensidad.
6. Según la naturaleza del agente: químicos, físicos, fisiológicos, intelectuales, psicosociales.
7. En dependencia de la magnitud social: microsociales, macrosociales.
8. De acuerdo con el tema traumático: sexual, marital, familiar, ocupacional, académico, etc.
9. En consideración a la realidad del estímulo: real, representado, imaginario.
10. Según la localización de la demanda: exógena o ambiental, endógena, intrapsíquica.
11. De acuerdo con sus relaciones intrapsíquicas: sinergia positiva, sinergia negativa, antagonismo, ambivalencia.
12. Según los efectos sobre la salud: positivo o eustrés, negativo o distrés.
13. En dependencia de la fórmula diátesis/estrés: factor formativo o causal de la enfermedad, factor mixto, factor principiante o desencadenante de la enfermedad.

2.2.2. Estrés como respuesta

Hans Seyle fue el primero en hablar de estrés como respuesta o también conocido como reacción. Desde esta perspectiva, se representa al estrés como respuesta biológica al estímulo o expresa la respuesta psicológica al estresor (Orlandini, 1999).

Travis y Cooper clasificaron tres tipos de respuestas: la fisiológica, que es la que afecta la salud de las personas y tiene que ver con las patologías; la psicológico, tiene que ver con la preocupación por la que pasa cada individuo y los sentimientos que de ello derivan; y la respuesta conductual, que relacionaron con los cambios que se dan en la conducta de las personas (Hernandez, 2011).

2.2.3. Estrés como interacción

También se puede encontrar como la estímulo-respuesta, y es que desde esta clasificación se estudia al estrés desde la relación que hay entre los estímulos ambientales y la personalidad del individuo, este permite la aparición de procesos cognitivos, que permiten modular la percepción del estrés (Hernandez, 2011).

2.3. Eustrés y Distrés

Para Seyle el estrés era una respuesta fisiológica hasta que diferenció *eustrés* y *distrés* efectos bueno y malos del estrés sobre el individuo (Benjamin Stora, 2000).

Cuando escuchamos que alguien dice que está estresado o incluso cuando nosotros nos sentimos estresados durante temporadas que están llenas de trabajo, le atribuimos todo lo negativo a él, si nos duele la cabeza después de largas jornadas, es más probable que pensemos que se debe a la cantidad de estresores que estamos percibiendo, en lugar de darnos cuenta que probablemente se deba a que nos faltan horas de descanso o que quizá no estamos ingiriendo alimentos para proveernos de proteínas, carbohidratos y energías.

Como se menciona en apartados anteriores, la mayor crítica a la contribución de Seyle es el hecho de que se centraba solo en los efectos fisiológicos que traía el estrés al organismo, hasta que acuña los términos Eustrés y Distrés.

Una tarea positiva y que disfrutamos al momento de llevarla a cabo produce un estrés positivo y tener que realizar o terminar con tareas que no queremos hacer, que no nos gustan o que son difíciles, el estrés que se presenta no es saludable (Orlandini, 1999), aunque también debemos de tener en cuenta que las actividades no son los únicos factores que clasifican al estrés en positivo o negativo, también tiene que ver con la actitud que toma el individuo ante las demandas de su entorno o las actividades que debe realizar.

Todos en algún momento debemos de tener un nivel de estrés que nos ayude a sentirnos bien y terminar las cosas que tenemos pendientes, lo único que debemos hacer es tomar las responsabilidades con una buena actitud.

2.3.1. Eustrés

Es el lado positivo del estrés. *Eu* es un prefijo que significa “bien, bueno” y es cuando hacemos alusión a la adecuada activación necesaria para culminar con éxito una determinada prueba o situación complicada (Gutierrez, 2005).

Esto no quiere decir que no exista la tensión o los efectos que producen los altos niveles de estrés, más bien es la manera en que canalizamos el estado y la respuesta que le damos en nuestro organismo.

Como escribe Benjamín Stora al inicio de su libro dedicado al estudio del estrés, “la ausencia total de estrés es la muerte”, no podemos desaparecerlo de nuestra realidad, pero sí podemos transformarlo en un estado a nuestro favor.

2.3.2. Distrés

Es el lado negativo. *Dis* es un prefijo que significa “imperfección, dificultad”, es cuando nos referimos a las consecuencias perjudiciales de una excesiva activación psicofisiológica (Gutierrez, 2005).

Cuando las demandas están por encima de las capacidades de cada individuo, se dice que el estrés es negativo (Orlandini, 1999).

2.4. Psicología del estrés

Como se describió arriba, el estudio del estrés se apoya en tres principales disciplinas, para los objetivos de la presente investigación, se van a presentar dos, la primera es la psicología del estrés.

2.4.1. Psicotrauma

Los psicotraumas son sinónimos de los estresores cuyo valor es negativo o representa alguna dificultad para los individuos, la diferencia reside en que los psicotraumas son mediados por las cogniciones³ de su naturaleza psíquica (Orlandini, 1999). En 1878 el neurólogo alemán Eulemberg, utilizaba el término *shock psíquico* para referirse a ellos.

2.4.2. Mecanismos de enfrentamiento

Los mecanismos de enfrentamiento son como un escudo que nos permite protegernos de los sentimientos o de las emociones que en muchas ocasiones son negativas y perjudiciales y que sentimos en un lugar y en un tiempo específico.

Richard Lazarus definió cuatro grandes categorías para clasificar los mecanismos de defensa o de enfrentamiento (Orlandini, 1999).

- Búsqueda de información, es cuando buscamos comprender la situación post-traumática para sobrellevarla más fácilmente.
- Acción directa, son los mecanismos básicos como la agresividad asertividad o ejercicios físicos.
- Inhibición, es cuando evitamos ciertas acciones.

³ Las cogniciones son pensamientos, estas pueden aumentar el nivel de estrés o modular su percepción a partir de las características y de lo que piensa cada individuo de manera intrapersonal (Orlandini, 1999).

-
- Respuestas intrapsíquicas, son aquellas que tienen efecto sobre la psique de cada quien, como cuando un individuo se da palabras de aliento a sí mismo.

Los mecanismos de enfrentamiento se caracterizan porque son procesos conscientes que se originan en cogniciones muy realistas (Orlandini, 1999).

2.4.3. Las defensas

Las defensas son un tipo particular de los mecanismos de enfrentamiento, la diferencia entre estas dos reside en que las primeras, son procesos automáticos y conscientes que tiene un carácter repetitivo (Orlandini, 1999).

Ya que las defensas son reacciones que tenemos de manera inconsciente, cuando estas empiezan a distorsionar nuestro presente y esto nos lleva a perjudicar a quienes nos rodean, se vuelven peligrosas e incluso enfermas.

2.5. Sociología del estrés

La otra disciplina que se abordará es la sociología, ya que nacemos y vivimos en contextos sociales, formamos parte de grupos durante toda nuestra existencia, tenemos una familia, compañeros de la escuela, compañero del trabajo y amigos, las ideologías y estructuras de estos grupos sociales tienen influencias sobre los individuos (Orlandini, 1999).

Muchas veces, tomamos decisiones basadas en lo que los demás nos dicen o en lo que los demás hacen, esta disciplina es la que nos explica la manera en que nuestra conducta se basa en las estructuras de las que somos partícipes.

2.5.1. Las instituciones

Es un tema social del estrés ya que todos formamos parte de instituciones u organizaciones en las cuales nos apoyamos para disminuir los niveles de estrés.

El problema viene cuando las organizaciones de las que somos parte son la causa del problema, como en el caso de las instituciones educativas que tienen como fin generar conocimientos, pero el método que mide el nivel de conocimiento de acuerdo a una calificación solo trae estrés a los estudiantes que se preocupan más por el número que les van a poner que por aprender lo que se les enseña (Orlandini, 1999).

2.5.2. Las relaciones interpersonales

Pertenece a otro de los temas del estrés que pertenecen al estudio de la sociología, existen las buenas y las malas relaciones, dependiendo de cómo nos comportamos con los demás.

Las relaciones saludables son aquellas que nos transmiten sentimientos positivos, mientras que las perjudiciales son aquellas que se manifiestan cuando evitamos a al-

guien que nos está hablando, evitar a las personas e incluso se da en grados más altos como los insultos verbales y la violencia física (Orlandini, 1999) y por lo tanto nos hace vivir sentimientos como el enojo, la tristeza y el odio.

El estrés interpersonal en algunas ocasiones se desata en cadena, es decir, una secuencia de malos tratos entre las personas (Orlandini, 1999), un ejemplo en el aula de clases, es cuando en los trabajos en equipo, uno de los integrantes comienza a sentir tensión por los trabajos que tiene que entregar y reacciona de manera negativa e incluso deja de ser productivo, en cierto momento, esta persona va a contagiar a los demás integrantes del equipo y entonces ninguno va a ser eficiente en el trabajo.

2.6. Estrés académico

Las instituciones educativas son parte fundamental del desarrollo de los individuos, durante por lo menos sus primeros 25 años de vida, es por eso, que el estrés originado dentro de ellas es un factor a estudiar.

Este estrés se da tanto en los educandos como en los educadores, pero ahora solo lo vamos a entender desde el lado de los estudiantes. Cuando una persona se encuentra adquiriendo aprendizajes experimenta tensión (Orlandini, 1999) y a esta se le conoce como estrés académico.

2.6.1. Estresores académicos

Barraza (2003) y Polo, Hernández y Poza (1996) determinan un par de estresores pertenecientes al estrés académico (Macías, 2007):

- Competitividad grupal
- Intervención dentro del aula de clase
- Sobrecarga académica
- Tiempos limitados para realizar los trabajos
- El tipo de trabajo a realizar
- Los trabajos en equipo
- Los períodos de evaluaciones
- Problemas o conflictos con los profesores
- Ambiente físico incomodo

Arriba se escribieron los que resultan más significativos para la presente investigación.

2.6.2. Afrontamiento del estrés académico

De acuerdo a un estudio cualitativo realizado por la Universidad del Bío-Bío de Chillán, algunas de las estrategias que utilizan los estudiantes para enfrentar el estrés son (Ahumada, Henríquez, & Maureira, 2013, pág. 6):

Comer, dormir, fumar, tocar un instrumento, realizar deporte, escuchar música, salir con amigos, estar en un ambiente más tranquilo, cambiar la rutina, relajarse, ver series o películas, estudiar con anticipación, escoger un buen grupo de trabajo y organizar sus actividades.⁴

Estos son algunos de los métodos utilizados por los estudiantes para reducir la tensión que hay en sus organismos a causa de alguno de los estresores antes citados.

El estudio de este problema exige la necesidad de proporcionar a los estudiantes alternativas de manejo del estrés académico y hacerlo lo más pronto posible (Rull, Sánchez, Cano, Méndez, Montiel, & García, 2011), ya que la presencia de esta situación en la vida de los jóvenes en algunos casos no les permite llevar a cabo de manera satisfactoria sus actividades dentro del núcleo escolar porque no saben cómo manejarlo.

2.6.3. Efectos del estrés académico

Algunos de los sentimientos que se dan a consecuencia del estrés y que se dividen en benéficos y perjudiciales, son (Ahumada, Henríquez, & Maureira, 2013, pág. 8):

⁴ Se aplicó entrevistas semi estructuradas a cuatro estudiantes de diferentes licenciaturas del Campus la Castilla de la Universidad del Bío-Bío, posteriormente las respuestas obtenidas se analizaron mediante el software Atlas Ti 7, el cual creo categorías.

-
- Benéficos: mayor resistencia, responsabilidad y dominio ante situaciones de tensión.
 - Perjudiciales: afecta al sistema nervioso (enojo, desconcentración, orgullo, frustración, fatiga, desánimo, intolerancia, agobio) y también al cuerpo (engordar, sueño, aparición de ampollas, dolor de cabeza y caída de cabello).

Cuando un individuo sufre uno de los efectos negativos, comienza a tener problemas en los diferentes ámbitos de su vida diaria, incluso influye en el ausentismo escolar y falta de motivación para terminar con sus deberes.

Este estrés puede prevenirse en un primer paso, si se diagnóstica de manera oportuna, para posteriormente, mediante los consejos y oportunidades comenzar a tratarlo para disminuir sus niveles y aprender a manejarlo (Orlandini, 1999).

2.6.4. Estrés académico en la investigación

Para alcanzar los objetivos de este trabajo, se va a entender al estrés académico como:

La respuesta positiva o negativa de un individuo ante un estresor de índole académico y la interacción entre el ambiente escolar y la personalidad del individuo.

CAPÍTULO 3

EL INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO



CAPÍTULO 3 – El inventario SISCO del estrés académico

El inventario SISCO de estrés académico es una de las pruebas psicológicas para la medición del estrés más utilizadas en el mundo, en él se realiza una prueba de tipo autoinforme en el que los sujetos proporcionan información sobre sí mismos y sobre distintos aspectos de su funcionamiento, basándose en la auto-observación (Barraza Macías, 2008).

Una de las dificultades derivadas de la investigación del estrés académico es la dispersión y falta de comunicación entre los investigadores y los diversos abordajes al problema, lo que complejizó significativamente el estudio. Para ello se utilizó la propuesta de Barraza Macías (Barraza Macías, 2006) que lo conceptualiza desde una perspectiva sistémico-cognoscitiva en los siguientes términos:

El estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos:

- Primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno, son consideradas estresores (input).
- Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio).
- Tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico.

El cuestionario que finalmente se aplicó, consideró los tres componentes sistémico-procesuales del estrés académico: estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (output) (Barraza Macías, 2007) distribuidos en 32 ítems.

La aplicación de la prueba estandarizada implicó un estudio de tipo no experimental debido a que no se manipularon variables, midiendo aspectos relacionados con estresores, sintomatología asociada y estrategias de afrontamiento. Fue un trabajo correlacional en el que se observaron los vínculos presentes entre las dos grandes variables de estudio que en este caso fueron la comunicación interpersonal y la presencia de estrés entre los estudiantes universitarios de la facultad de ciencias de la comunicación.

Finalmente, debido al periodo de recolección de datos, la aplicación del inventario SISCO de estrés académico percibido fue transaccional, generando mediciones de las variables en un momento único y posteriormente, se complementaron dichos hallazgos con entrevistas realizadas a alumnos interesados en el participar en el estudio.

3.1. Modelo utilizado

Una vez que utilizamos nuestro instrumento de medición, en esta investigación aplicamos cuestionarios, hubo necesidad de procesar la información que arrojó las respuestas que seleccionaron los individuos que fueron muestra del estudio. Para llevar a cabo esta etapa, existen diversos métodos, la elección depende de los materiales con los que se cuenta, así como de los fines y objetivos que pretende alcanzar la investigación (Soriano, 2011).

Cuando aplicamos los instrumentos, creemos que el siguiente paso es vaciar la información para posteriormente redactar resultados y conclusiones, pero todavía hay un proceso que debemos seguir para saber si las respuestas que obtuvimos son acertadas y consistentes. Para usar las escalas de evaluación se utiliza la psicofísica y la psicometría (Martín Arribas, 2004).

La psicometría es una disciplina que forma parte de la psicología y que se encarga del diseño de instrumentos de medición (Barraza Macías, 2007), mediante esta asignatura podemos estudiar la adecuación de la escala al fenómeno que es objeto de medición y la calidad de la medida. Y la psicofísica, busca establecer sistemas numéricos a fenó-

menos intangibles para establecer analogías y cuantificar los fenómenos (Martín Arribas, 2004).

En cuanto a la elaboración del cuestionario utilizado para la recogida de información de la presente investigación, se usó como base el Inventario SISCO del estrés académico, del cual existe un documento donde su autor, Arturo Barraza, plasmó la construcción y validación inicial del instrumento de medición.

Todo instrumento de medida debe reunir ciertas características para poder aplicarlo, las más importantes están relacionadas con la validez y la fiabilidad. Debe ser válido para medir lo que se pretende y no otras cosas que sean ajenas a la investigación y ser fiable, es decir, preciso, con errores mínimos de medida. (Martín Arribas, 2004). Existen diversos modelos para evaluar estos dos aspectos, en el caso del Inventario SISCO del Estrés Académico, se utilizó la Teoría Clásica de los Test que sirvió como marco de referencia para evaluar las propiedades psicométricas del cuestionario (Barraza Macías, 2007)

3.1.1. Confiabilidad

Para la investigación se comprobó la fiabilidad del cuestionario adaptado mediante el Alfa de Cronbach. Para el Inventario SISCO original, a partir de la Teoría Clásica de los test, se midió la confiabilidad por mitades y mediante el Alfa de Cronbach. Fue importante comprobar la confiabilidad del instrumento que se adaptó para la presente investigación, ya que mediante estas características se logra una solidez psicométrica (Quero Virla, 2010).

Se le llama confiabilidad o fiabilidad a la estabilidad que presenta una medida, es la exactitud con la que se logró medir la percepción de estrés académico. Cuando existen menos errores en los instrumentos de medición, quiere decir que es más confiable (Quero Virla, 2010).

La confiabilidad en Alfa de Cronbach es una generalización de las fórmulas KR para ítems de alternativas múltiples (Barraza Macías, 2007). En el caso de la presente investigación, se presentó primero la prueba piloto a los estudiantes de sexto semestre, en ella se decidió aplicar casi el mismo instrumento que el de Arturo Macías, solo cambiaban algunas cuestiones en los datos de control.

Este primer grupo en conjunto con el instrumento preliminar, ayudó a ver la claridad de las preguntas hacia los individuos muestra y a partir de la obtención del Alpha de Cronbach de dicho cuestionario, se modificaron los ítems que obtuvieron la puntuación más baja (Quero Virla, 2010). El significado de los valores que arroja el Alpha de Cronbach en los procesos de medición se puede apreciar en la tabla 2.

Tabla 2. Valores del Coeficiente de Alpha de Cronbach

Valor	Significado
0.9	Excelente
0.8	Bueno
0.7	Aceptable
0.6	Cuestionable
0.5	Pobre
0.4	Inaceptable

Fuente: Tomado de Quero Virla, 2010

Y es que mientras más acercado esté el coeficiente al número 1, mayor es la fiabilidad del instrumento del cual se obtuvo. La fórmula utilizada para calcular el Alpha de Cronbach es:

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum vi}{Vt} \right]$$

Dónde: α = alpha
K= número de ítems
1= es la unidad
Vt= varianza del total
Vi= varianza independiente

Para la presente investigación, el cálculo del Alpha de Cronbach, medio por el cual se decidió medir la confiabilidad del instrumento utilizado para recabar información y que emplea el promedio de todas las correlaciones existentes entre los ítems del instrumento que tributan al concepto latente que se pretende medir (Barraza Macías, 2007), quedó de la siguiente manera:

Tabla 3. Resultados del Alpha de Cronbach

Prueba piloto (39 ítems)	Prueba definitiva (34 ítems)
0.762526415	0.817453411

Fuente: Elaboración propia con base en Barraza, 2007

3.1.2. Validez

Validar un instrumento es un paso importante en la creación del mismo, con ello, se busca comprobar el significado de las puntuaciones obtenidas (Barraza Macías, 2007). Es el grado en el que un instrumento sirve para el propósito por el que fue construido. Existen diferentes tipos de validar un instrumento cuantitativo, pero se lleva a cabo un proceso unitario (Martín Arribas, 2004).

“La validez es un juicio evaluativo global del grado en el que la evidencia empírica y la lógica teórica apoyan la concepción y conveniencia de las inferencias y acciones que se realizan basándose en las puntuaciones que proporcionan los test u otros instrumentos de medida” (Messick, 1995: 19, citado por Barraza, 2007)

Las estrategias de validación son múltiples y no hay un pleno consenso respecto a las formas que estas asumen, sin embargo, tal como lo menciona Barraza (2007) pueden ser clasificadas para fines ilustrativos en cinco grandes categorías.

- Evidencia basada en el contenido de un instrumento de medición
- Evidencia basada en el proceso de respuesta
- Evidencia basada en la estructura interna
- Evidencia basada en otras variables
- Evidencia basada en las consecuencias de la medición

Para determinar la validez del instrumento utilizado en la presente investigación y que fue adaptado del Inventario SISCO, se recolectó evidencia con base a la estructura interna. Este análisis se da en función de los ítems entre ellos mismos y de cada uno de los ítems contrastados con la puntuación global del total de los mismos (Barraza Macías, 2007).

A continuación, se presenta los valores obtenidos para el análisis factorial y el de consistencia interna para los cuales se sacó el cálculo de coeficiente de correlación y r de Pearson, los cuales se asemejan.

El análisis factorial es una familia de técnicas estadísticas que ayudan identificar, o corroborar, las dimensiones comunes que subyacen en la medición de una variable (Hogan, 2004, citado por Barraza, 2007).

Para determinar la matriz de componente rotados, nos apoyamos en el programa Excel, mediante el cual se buscó identificar el coeficiente de correlación de los ítems. Para ello se dividió a los ítems en secciones, 1) Sistema de estrés, que cuestionaba la frecuencia con la que ciertas acciones alteraban a los sujetos estudio, 2) Síntomas de estrés, donde se midió la manera en que reaccionaba el estrés en su organismo y 3) Afrontamiento del estrés, que puntuó las actitudes que toma el sujeto ante un momento de tensión o nerviosismo.

Se utilizó a función de coeficiente de correlación, tomando como base el total de un ítem y la suma del total de la categoría a la que pertenece, es decir, se contrasto información de cada ítem respecto a sección a la cual pertenece. En el análisis factorial nos apoyamos en la matriz de componentes rotados (Ver tabla 4).

Tabla 4. Matriz de componentes rotados

1. ESTRESORES	Puntuación
a) La competencia con los compañeros del grupo.	0.66
b) Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.	0.83
c) La personalidad y el carácter de mis profesores.	0.62
d) Los periodos de evaluación (exámenes, ensayos, investigaciones, etc.).	0.86
e) El trabajar en equipo con mis compañeros.	0.86
f) No entender los temas que se abordan en la clase.	0.47
g) Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).	0.69
h) Tiempo limitado para hacer el trabajo.	0.39
2. EFECTOS	Puntuación
a) Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	0.48
b) Fatiga crónica (cansancio permanente)	0.77
c) Dolores de cabeza o migrañas	0.54
d) Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	0.79
e) Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	0.37
f) Somnolencia o mayor necesidad de dormir	0.71
g) Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	0.60
h) Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	0.69
i) Ansiedad, angustia o desesperación.	0.70
j) Problemas de concentración	-0.06
k) Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	0.67
l) Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	0.62
m) Aislamiento de los demás	0.77
n) Desgano para realizar las labores escolares	0.31
l) Aumento o reducción del consumo de alimentos	0.25
3. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Puntuación
a) Habilidad asertiva (defender ideas o sentimientos sin dañar a otros)	0.63
b) Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	0.43
c) Consumir suplementos alimenticios o medicamentos	0.45
d) La religiosidad (oraciones, meditar o asistir a misa)	0.73
e) Búsqueda de información sobre la situación	0.29
f) Verbalización de la situación que preocupa (platicarlo con alguien)	0.54

Fuente: Elaboración propia con base en el Inventario SISCO, Barraza, 2007.

En la primera sección denominada sistemas, hay tres ítems que están significativamente arriba de los demás (0.83, 0.86, 0.86), lo cual quiere decir que hay tres causas principales de estrés, 1) sobrecarga de trabajos y tareas escolares, 2) los periodos de evaluación y 3) trabajar en equipo. Otros cuatro ítems se encuentran entre 0.47 y 0.66 y el ítem restante, que tiene que ver con los tiempos proporcionados para realizar un trabajo, dio 0.39, lo cual quiere decir que es la causa que menos estrés genera en los estudiantes.

La segunda sección identificada como síntomas compuesto por un total de 15 ítems, presentó 7 ítems con saturaciones mayores a 0.67, 7 que se encuentran por debajo de 0.62 y el que concierne a los problemas de concentración, presentó -0.06, lo cual quiere decir que existe una no correlación perfecta (Barraza Macías, 2007).

En cuanto a la tercera y última sección denominada estrategias para afrontar los periodos de estrés, hubo un ítem por arriba de los demás (0.73) que corresponde a la religión como medio de afrontamiento, cuatro que se encuentran entre 0.63 y 0.43 y el más bajo que tiene que ver con la búsqueda de información para resolver la situación, arrojó 0.29.

Posterior al análisis factorial se procedió a un análisis de consistencia interna para el cual se aplicó la r de Pearson a la información obtenida de las encuestas y vaciada en una hoja de Excel. El coeficiente r de Pearson, mide el grado de covariación entre variables que se relacionan linealmente (Barraza Macías, 2007).

En la presente investigación aplicamos el coeficiente de Pearson al total de cada ítem en relación con el total de las tres secciones. Los resultados obtenidos no varían tanto en relación con el coeficiente de correlación (Ver tabla 5).

Tabla 5. Resultados del análisis de consistencia interna

Ítems	Inventario	Dimensión
a) La competencia con los compañeros del grupo.	0.66	0.06
b) Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.	0.83	0.54
c) La personalidad y el carácter de mis profesores.	0.62	0.35
d) Períodos de evaluación (exámenes, ensayos, etc.).	0.86	0.44
e) El trabajar en equipo con mis compañeros.	0.86	0.54
f) No entender los temas que se abordan en la clase.	0.47	0.57
g) Participación en clase (responder preguntas, exposiciones, etc.).	0.69	0.08
h) Tiempo limitado para hacer el trabajo.	0.39	0.35
a) Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).	0.48	0.50
b) Fatiga crónica (cansancio permanente).	0.77	0.66
c) Dolores de cabeza o migrañas.	0.54	0.60
d) Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	0.79	0.71
e) Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	0.37	0.27
f) Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	0.71	0.53
g) Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	0.60	0.65
h) Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	0.69	0.65
i) Ansiedad, angustia o desesperación.	0.70	0.54
j) Problemas de concentración.	-0.06	-0.09
k) Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	0.67	0.75
l) Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	0.62	0.56
m) Aislamiento de los demás.	0.77	0.58
n) Desgano para realizar las labores escolares.	0.31	0.22
l) Aumento o reducción del consumo de alimentos.	0.25	0.36
a) Asertividad (defender ideas o sentimientos sin dañar a otros).	0.63	0.44
b) Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	0.43	-0.32
c) Consumir suplementos alimenticios o medicamentos.	0.45	0.46
d) La religiosidad (oraciones, meditar o asistir a misa).	0.73	0.12
e) Búsqueda de información sobre la situación.	0.29	0.40
f) Verbalización de las preocupaciones (platicarlo con alguien).	0.54	-0.15

Fuente: Elaboración propia con base en el Inventario SISCO, Barraza, 2007.

Como observamos en la tabla, en la correlación del total de las tres secciones con cada uno de los ítems, se encontraron cinco valores que están por arriba de los demás (0.65, 0.65, 0.66, 0.71 y 0.75), todos pertenecen a la sección de síntomas. Los cinco ítems que presentaron valores más elevados y por lo tanto se correlacionan más con los síntomas que tienen los estudiantes cuando presentan estrés académico son: 1) fatiga crónica, 2) problemas de digestión, 3) inquietud, 4) depresión y tristeza y 5) agresividad o irritabilidad.

También se presentaron tres valores negativos, una no correlación (-0.09, -0.15, -0.32), una en cada una de las secciones del cuestionario y cuyos ítems son: 1) problemas de concentración, 2) verbalizar la situación que preocupa y 3) elaborar un plan para llevar a cabo las tareas.

Y por otro lado, se encontraron 7 correlaciones que no fueron significativas (0.06, 0.08, 0.12, 0.22, 0.27, 0.35, 0.35), las dos más alejadas de la unidad fueron: 1) competencia con los compañeros de grupo, ya que los encuestados no lo consideran una causa de estrés y 2) participación en clase, no se les dificulta participar activamente en las sesiones escolares.

3.2. Versión definitiva del Inventario SISCO del Estrés Académico

Tras el análisis la aplicación de una prueba piloto al grupo de estudiantes de sexto semestre y la discusión estructurada con ellos respecto a la aplicación del cuestionario, se obtuvo una versión final que se aplicó a los estudiantes de octavo semestre (grupo objetivo del estudio). El motivo de este proceder fue evitar la influencia que podría generar entre los estudiantes del estudio el participar en la prueba piloto y en la aplicación definitiva del instrumento.

El cuestionario inició con una pregunta filtro para determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario. Dicha pregunta se responde en términos dicotómicos (Sí/No): ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso de este semestre? Acorde a lo contemplado en el Inventario SISCO, en caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se daba por concluido y en el caso de seleccionar la alternativa “sí”, se iniciaba el cuestionario (Barraza Macías, 2007).

En este punto se tomaron en consideración las recomendaciones del Dr. Tinajero (profesor de seminario de tesis) respecto al problema de plantear una pregunta “sin salida” como esta, pero se ponderó con nuestro asesor el utilizar el instrumento lo más cercano a la propuesta original de Barraza. Dicha pregunta se realizó de manera verbal y no formó parte del cuestionario.

Lo primero que se le preguntó a los estudiantes fueron las características sociodemográficas generales de identificación: 1) edad y 2) sexo, omitiendo información más específica que permitiera identificar a los participantes como una medida de salvaguardar sus datos personales. Adicionalmente, se anotaron datos de control al instrumento 1) lugar, 2) fecha, 3) hora y 4) grupo.

La primera sección identificada como aspectos deseables o positivos. Se integró por cinco ítems con un escalamiento tipo Lickert con cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) que fueron convertidos en valores numéri-

4.- En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Figura 7. Síntomas de estrés

3. Señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones cuando estabas preocupado o nervioso.	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
a) Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
b) Fatiga crónica (cansancio permanente)					
c) Dolores de cabeza o migrañas					
d) Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
e) Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
f) Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
g) Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
h) Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
i) Ansiedad, angustia o desesperación.					
j) Problemas de concentración					
k) Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
l) Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
m) Aislamiento de los demás					
n) Desgano para realizar las labores escolares					
l) Aumento o reducción del consumo de alimentos					

Fuente: Adecuado del Inventario SISCO. Barraza, 2007

– Nueve ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

5.- En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

-
- Las estrategias de afrontamiento que utilizan los alumnos cuando están en periodos de nerviosismo, obtenido a partir de los 6 ítems que componen la sección 4 de la encuesta.

c. Indicadores o variables empíricas del estrés académico (Barraza Macías, 2006)

- Cuál es la situación que los participantes encontraron como el mayor estresor, obtenido a partir del coeficiente de correlación de cada uno de los ítems con el total de la encuesta.
- Cuál es el síntoma más recurrente entre los alumnos, obtenido a partir del coeficiente de correlación de cada uno de los ítems con el total de la encuesta.
- Cuál es la estrategia de afrontamiento a la que recurren los estudiantes, obtenido a partir del coeficiente de correlación de cada uno de los ítems con el total de la encuesta.

d. Muestreo para la parte cualitativa de la presente investigación

- Contacto de los estudiantes que están interesados en aportar su testimonio para darle continuidad a la investigación sobre la relación entre comunicación interpersonal y estrés académico percibido, obtenido a partir de la última parte de la encuesta donde se invita a los estudiantes a escribir su correo electrónico si quieren seguir participando en el estudio.

La encuesta se responde de manera personal, ya sea acercándose con cada uno de los sujetos que componen el muestreo o de manera colectiva mientras se encuentran en el salón de clase. Resolverlo lleva alrededor de 10 minutos.

Tabla 6. Niveles del estrés académico percibido

Puntaje	Categoría	Definición
34 a 68	Sin estrés	Presencia mínima de estrés.
69 a 102	Estrés ligero	Respuesta ante una situación de estrés percibida como rutinaria.
103 a 136	Estrés moderado	Respuesta ante una situación de estrés percibida como desafiante.
137 a 170	Estrés severo	Respuesta ante una situación de estrés percibida como incapacitante.

Fuente: Elaboración propia con base en el Inventario SISCO, Barraza Macías, 2012

De acuerdo al vaciado de información el nivel más alto de estrés da un total de 170 puntos y el más bajo 34 puntos. Dichos puntajes permitieron generar una categorización de estrés.

3.3. Resultados de la aplicación del SISCO

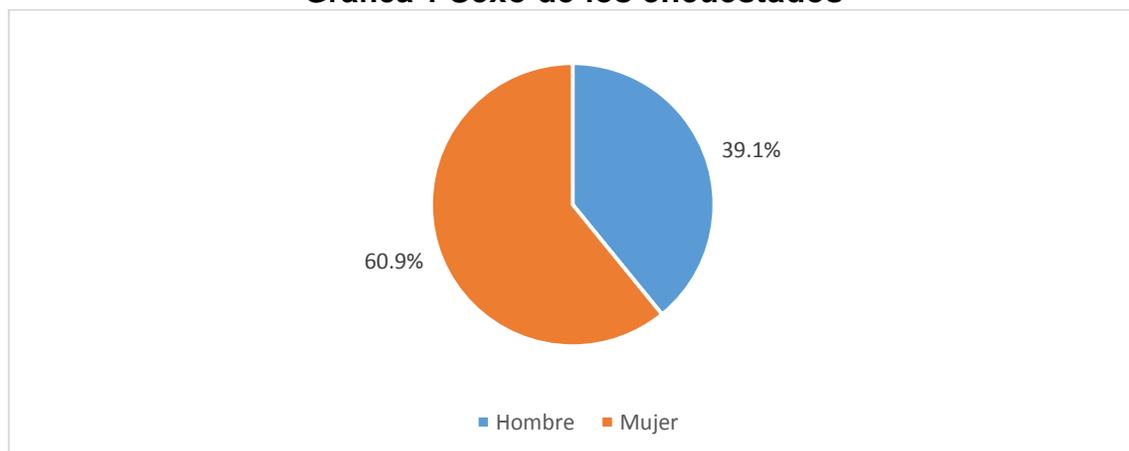
Se aplicó el cuestionario definitivo del Inventario SISCO de estrés académico percibido a la población total de estudiantes de octavo semestre de la carrera de Ciencias de la Comunicación, encontrando la siguiente información.

3.3.1. Aspectos sociodemográficos básicos

Las preguntas asociadas a la demografía que se hicieron fueron dos. El sexo y la edad, dichos aspectos permiten incorporar la variable género en la medición y la posible influencia de la madurez en el manejo del estrés percibido.

En total se encontró un ligero desequilibrio respecto a la composición por sexo de los estudiantes de último año de Ciencias de la Comunicación, donde la mayoría (60.9%) son mujeres y el resto (39.1%) son hombres (ver gráfica 1). Respecto al nivel de estrés por género, el promedio en varones fue de 91 puntos y en las mujeres de 106.21 puntos, lo cual quiere decir que, de acuerdo al presente estudio sí fue posible identificar un mayor nivel de estrés entre las mujeres.

Gráfica 1 Sexo de los encuestados

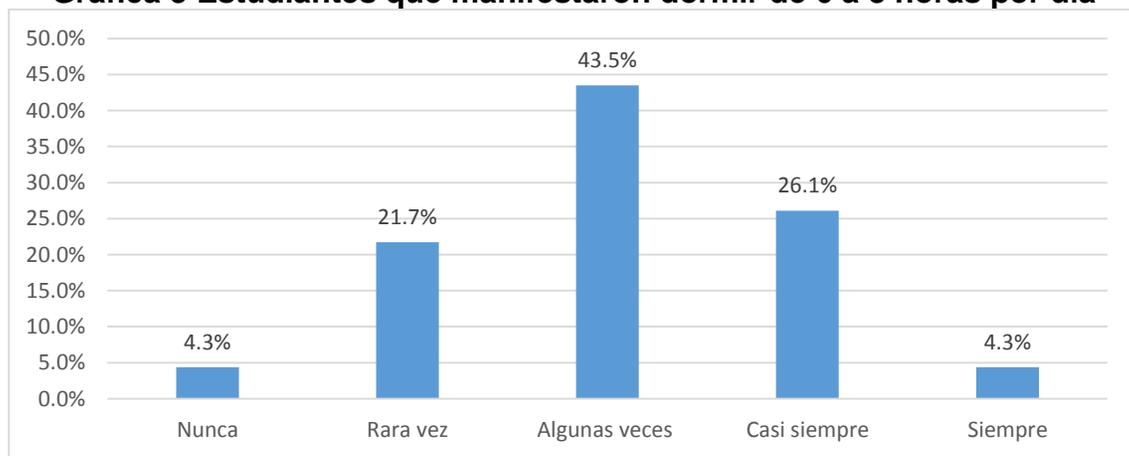


Fuente: Elaboración propia con base en el Inventario SISCO, 2017.

3.3.2. Aspectos deseables o positivos

En este primer apartado compuesto por cinco preguntas, se buscó medir la manera en que los estudiantes desempeñan sus labores en la vida diaria para satisfacer las necesidades que su cuerpo les demanda. En la primera pregunta se les cuestionó a los encuestados con qué frecuencia duermen de seis a ocho horas por noche. Rango mínimo requerido para brindarle a nuestro organismo un descanso reparador (Medline Plus, 2017).

Gráfica 3 Estudiantes que manifestaron dormir de 6 a 8 horas por día



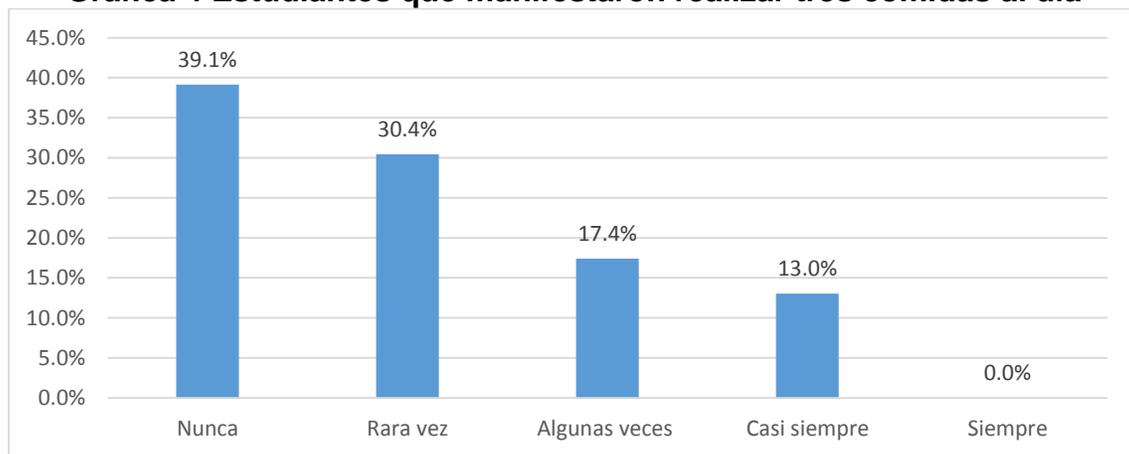
Fuente: Elaboración propia, con base en el Inventario SISCO, 2017.

En este punto, se encontró que sólo el 30.4% de los encuestados tiene hábitos de sueño correctos que les permiten sentirse descansados y con energía al día siguiente para desempeñar adecuadamente sus actividades (ver gráfica 3). En contraparte, hay un 26% de estudiantes con muy malos hábitos de sueño. Es interesante señalar que las puntuaciones de estrés en el inventario SISCO para quienes duermen bien es de 89.5 puntos y de 107.5 para quienes duermen mal. De hecho, quienes duermen bien se encuentran muy por debajo del promedio general de estrés y quienes duermen mal se encuentran por arriba de dicho promedio.

Otro aspecto relevante en cuanto a hábitos se refiere, es la alimentación de las personas. Los alimentos son fuente de la energía y de los nutrientes que necesitamos para

estar sanos (Medline Plus, 2017). En esta ocasión, los resultados fueron mucho peores a los identificados en el sueño. Al preguntar a los jóvenes con qué frecuencia realizan tres comidas al día (desayuno, comida y cena), encontramos que ninguno de ellos lo hace de manera regular y sólo el 30.4% lo hace de manera más o menos frecuente (ver gráfica 4). La mayoría de los estudiantes (39.1%) respondió que nunca lleva a cabo las tres comidas de forma ordenada.

Gráfica 4 Estudiantes que manifestaron realizar tres comidas al día



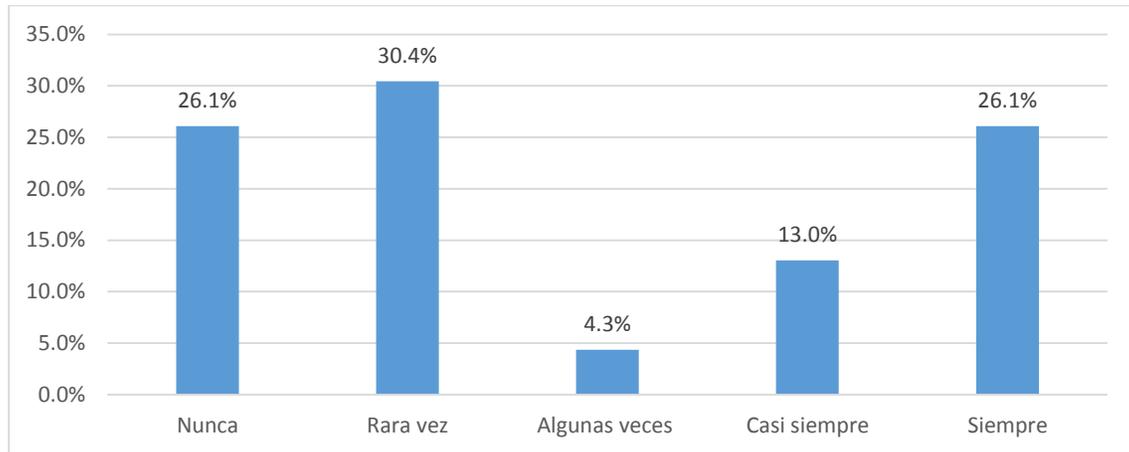
Fuente: Elaboración propia, con base en el Inventario SISCO, 2017.

En este caso, no se encontró una correlación tan marcada entre el estrés y la ingesta de alimentos. Pese a ello, existe evidencia en las revisiones de literatura realizada que hacen suponer de la importancia de esta variable al momento de enfrentar el estrés académico (Berrío García & Mazo Zea, 2011).

El tercer ítem que se les preguntó a los universitarios fue respecto a la frecuencia con la que realizan actividad física en la semana, considerando como actividad física hacer ejercicio o practicar algún deporte. La activación física es considerada como una de las mejores cosas que se pueden hacer para mejorar la salud mental y el estado de ánimo de las personas (Medline Plus, 2017).

Este fue uno de los apartados más equilibrados del cuestionario, encontrando que 39.1% de las personas consultadas realizan activación física de manera muy frecuente, contra un 56.5% que mantienen un estilo de vida sedentario (ver gráfica 5).

Gráfica 5 Estudiantes que manifestaron su actividad física por semana



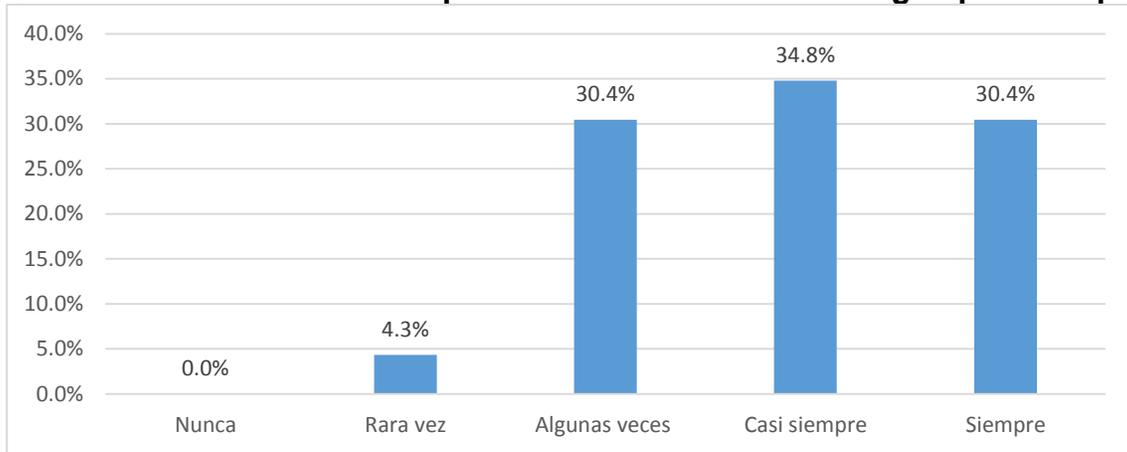
Fuente: Elaboración propia, con base en el Inventario SISCO, 2017.

En este caso, tampoco fue posible establecer una relación directa entre el nivel de estrés de quienes mantienen una rutina diaria de ejercicios y quienes no lo hacen. Pero nuevamente, se considera que la suma de factores es determinante al momento de manejar adecuadamente el estrés (Polo, Hernández, & Poza, 1996).

Después se les preguntó si realizan algún pasatiempo como ir al cine, ver televisión, escuchar música, leer, etc. Partiendo del supuesto de que el ocio y el entretenimiento son actividades que permiten el correcto desarrollo de las personas y les permiten manejar de mejor manera situaciones de estrés cotidiano y tener una buena salud física y mental (De Oyarbide, 2011).

La mayoría de los encuestados, el 34.8% de ellos, respondió que casi siempre realizan alguna actividad recreativa, después un 30.4% respondió que siempre llevan a cabo algún pasatiempo y otro 30.4% dijo que algunas veces realizan alguna de estas actividades (ver gráfica 6).

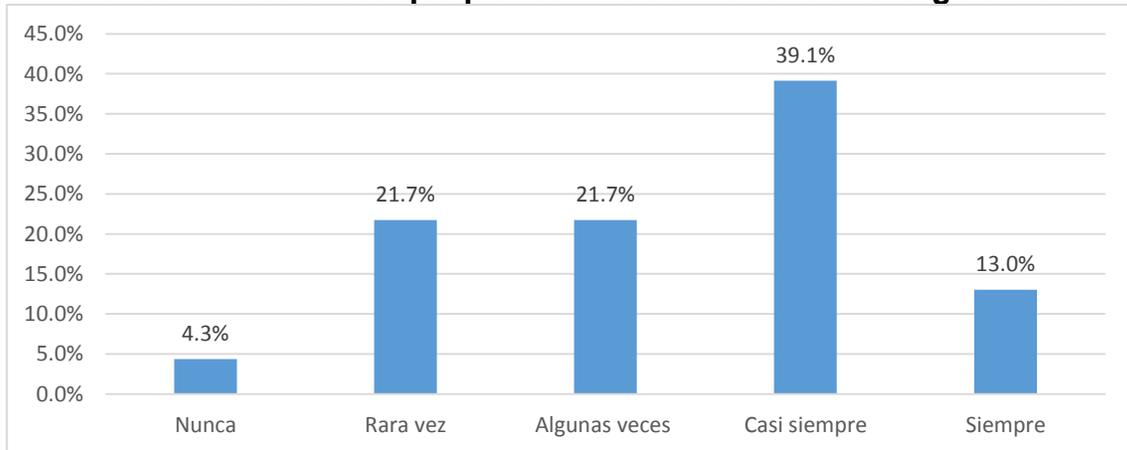
Gráfica 6 Frecuencia con la que los estudiantes realizan algún pasatiempo



Fuente: Elaboración propia, con base en el Inventario SISCO, 2017.

En este caso la relación entre actividades recreativas y estrés fue opuesta a lo esperado, encontrando que a mayor número de actividades mayor es el estrés identificado en los estudiantes. Ello puede explicarse por la sobrecarga de actividades en su agenda, pero sobre todo, porque no se maneja adecuadamente el tiempo para cada una de las actividades que realizan.

Gráfica 7 Estudiantes que planean las actividades a lo largo del día



Fuente: Elaboración propia, con base en el Inventario SISCO, 2017.

Dicha cuestión se puede observar en la última pregunta de esta sección, la cual está relacionada con la administración del tiempo, se preguntó a los alumnos si planean sus

actividades que tienen durante el día, la mayoría respondió que casi siempre planean su día a día y la minoría respondió que nunca organizan su día (ver gráfica 7).

Encontrando que el 47.7% no se organiza prácticamente nada y el 52.3% procura organizar su tiempo. Nuevamente encontramos una relación no significativa entre la planeación y el nivel de estrés, encontrando prácticamente los mismos resultados entre quienes se preocupan por organizar sus actividades semanales y quienes no lo hacen.

Si observamos las variaciones en las respuestas del cuestionario (ver tabla 7) encontraremos que el 2.60 que arrojó el ítem en cuanto a la frecuencia con que se realiza actividad física son variadas en comparación con el 0.86 que arrojó las respuestas en cuanto a las horas dedicadas al sueño, es decir, hubo repuestas más equilibradas en cuanto llevar a cabo ejercicio y las respuestas orientadas al sueño reparador se ven más inclinadas hacia un descanso poco benéfico. De igual manera, el ítem que trata sobre la alimentación muestra que la mayoría de las respuestas tienden hacia un aspecto negativo para los encuestados.

Tabla 7. Varianza de los primeros 5 ítems

a) Dormir por la noche ocho horas.	0.86
b) Realizar al menos tres comidas al día.	1.13
c) Realizar actividad física (ejercicio o deporte).	2.60
d) Realizar algún pasatiempo (ir al cine, escuchar música, ver la Tv, leer, etc.).	1.81
e) Planear las actividades que vas a realizar a lo largo del día.	1.24

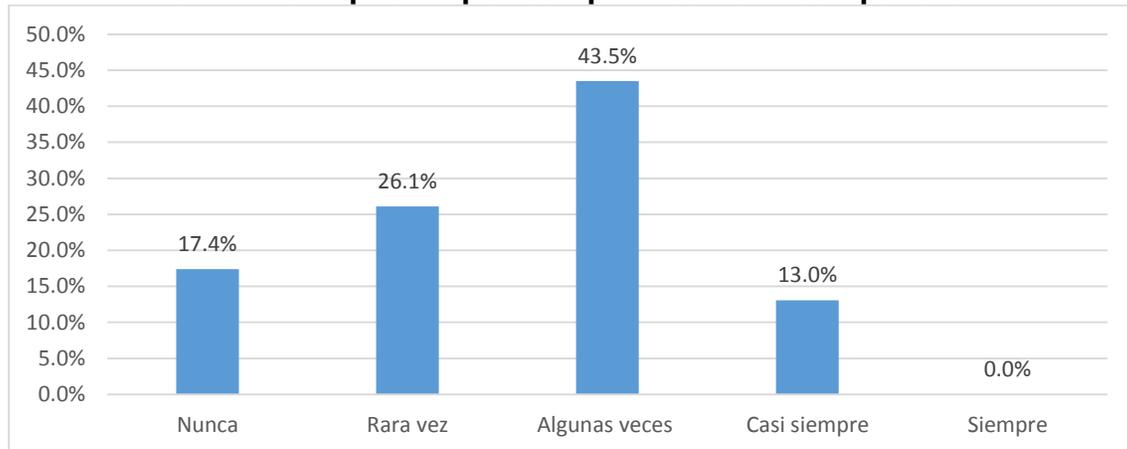
Fuente: Elaboración propia con base en el Inventario SISCO, Barraza Macías, 2012

3.3.3. Percepción de estresores en el entorno

La segunda sección de este cuestionario se compone de preguntas que buscan determinar la manera en que los encuestados perciben los elementos de su entorno como agentes estresores. La primera pregunta cuestiona sobre la manera en que la competencia entre compañeros de clase los inquieta de manera individual, la tendencia dice que algunas veces este tema les inquieta, solo el 13% consideran este aspecto como

un estresor, a comparación del 43.5% de los encuestados que no ven ninguna amenaza en ello (ver gráfica 8).

Gráfica 8 Inquietud por competir con sus compañeros



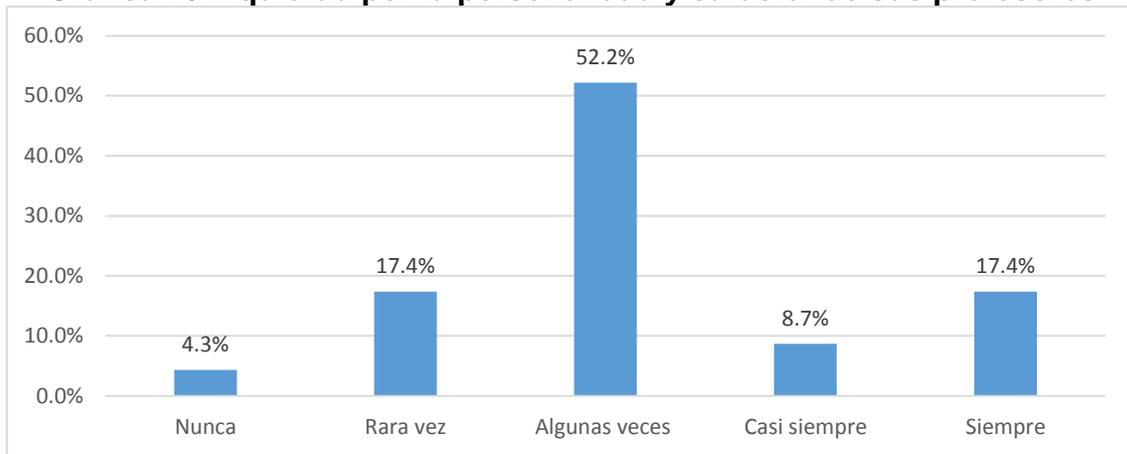
Fuente: Elaboración propia, con base en el Inventario SISCO, 2017.

Después de aplicar el coeficiente de correlación al total del ítem contra el total de la encuesta y además de determinar el r de Pearson, se mostró que la competencia entre compañeros de clase es sin duda el elemento que los estudiantes menos perciben como estresor de la vida diaria.

En el segundo ítem se busca determinar si la sobrecarga de trabajos y tareas es considerado por los estudiantes como un estresor del entorno y establecer si de alguna manera existe una relación entre los niveles de estrés y los deberes escolares.

El resultado a esta pregunta muestra una gran inclinación, el 82.6% (19 estudiantes) de los encuestados dijo constantemente sentirse preocupado por la sobrecarga en los deberes escolares, a comparación del 0% de estudiantes que difícilmente se sienten estresados por esta cuestión. Claramente podemos ver como la mayoría de las respuestas demuestran que este ítem es considerado como uno de los principales estresores en la vida académica de los alumnos (ver gráfica 9).

Gráfica 10 Inquietud por la personalidad y carácter de sus profesores

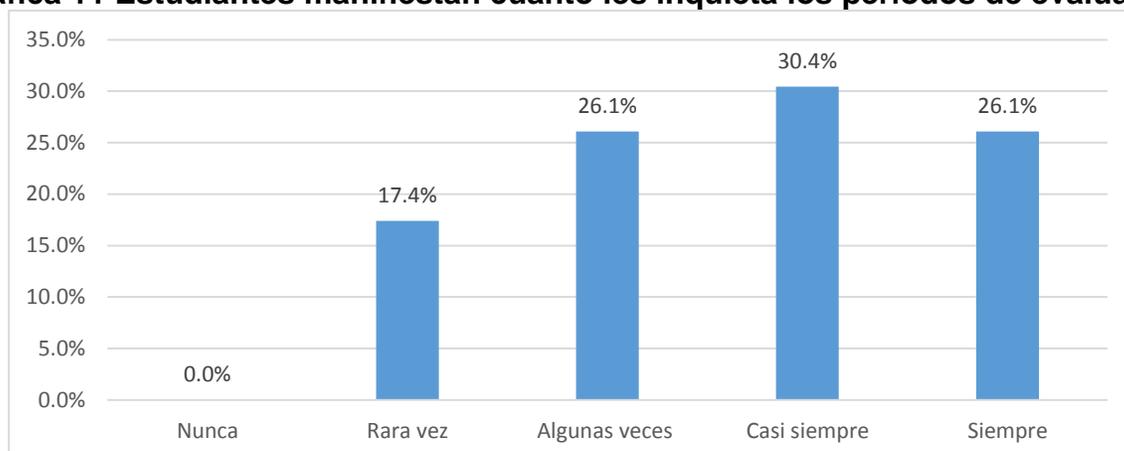


Fuente: Elaboración propia, con base en el Inventario SISCO, 2017.

En este caso, no existe una relación perfecta entre la personalidad de los profesores que imparten cátedra a los estudiantes y los elementos académicos que perciben como estresores, es decir, no afecta de manera alarmante la relación alumno – profesor.

Respecto a la manera en que los estudiantes se sienten en períodos de evaluación, cuando hay que entregar proyectos, trabajos o realizar exámenes para obtener una nota la mayoría de ellos (56.5%) dice que estas semanas se encuentran en niveles de tensión más alto. Se han distinguido tres tipos de efectos en el organismo de los individuos durante el tiempo de preparación para un examen, a lo largo de la aplicación y posterior a ella, mientras se espera la entrega de calificaciones, los cuales son: 1) dentro del plano conductual, 2) en el plano cognitivo y 3) en el plano fisiológico (Martín Monzón, 2007) (ver gráfica 11).

Gráfica 11 Estudiantes manifiestan cuánto les inquieta los períodos de evaluación

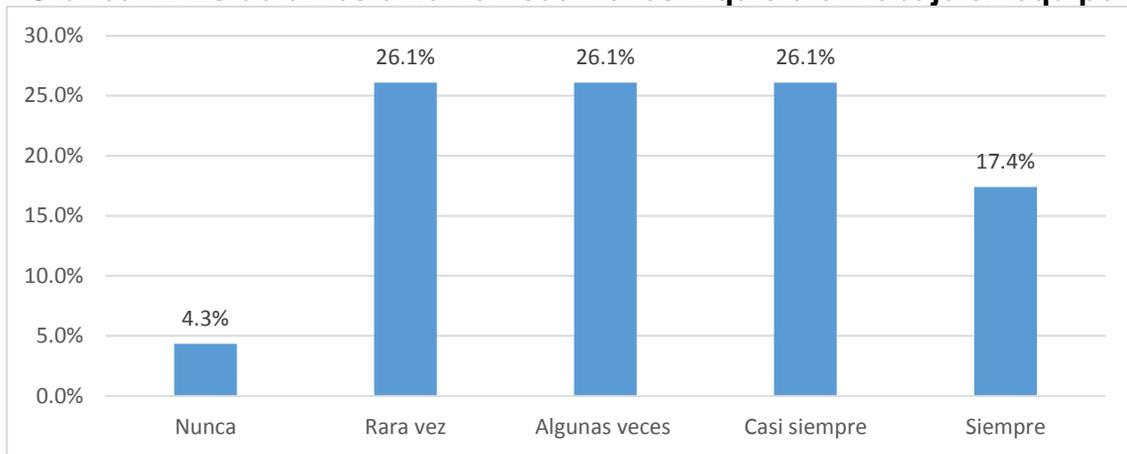


Fuente: Elaboración propia, con base en el Inventario SISCO, 2017.

Al igual que el segundo ítem de esta sección tiene un nivel de relación elevado con los componentes que son percibidos como estresores. De hecho, los dos ítems van de la mano, ya que cuando existen periodos de evaluación, la sobrecarga en los trabajos y tareas aumenta, entonces además de tener que entregar la carga regular de trabajo hay que realizar otro que funge como método de evaluación o hay que estudiar para el examen que calificara el aprendizaje retenido durante el periodo en cuestión.

El trabajo en equipo es más común durante la etapa de la Universidad, en la Licenciatura de Ciencias de la Comunicación el trabajo en equipo es algo con lo que vas a contar durante toda la carrera, sobre todo durante el último año la mayoría de los trabajos se realizan en colaboración con los compañeros de clase aunque en algunos casos trabajar de esta manera les inquieta a los estudiantes por la diferencia que existe entre las personalidades, la tendencia en esta pregunta se centra en los tres rubros que están en medio de la clasificación, con 26.1% en cada una de las opciones, los estudiantes respondieron que rara vez, algunas veces y casi siempre el trabajo en equipo los inquieta (ver gráfica 12).

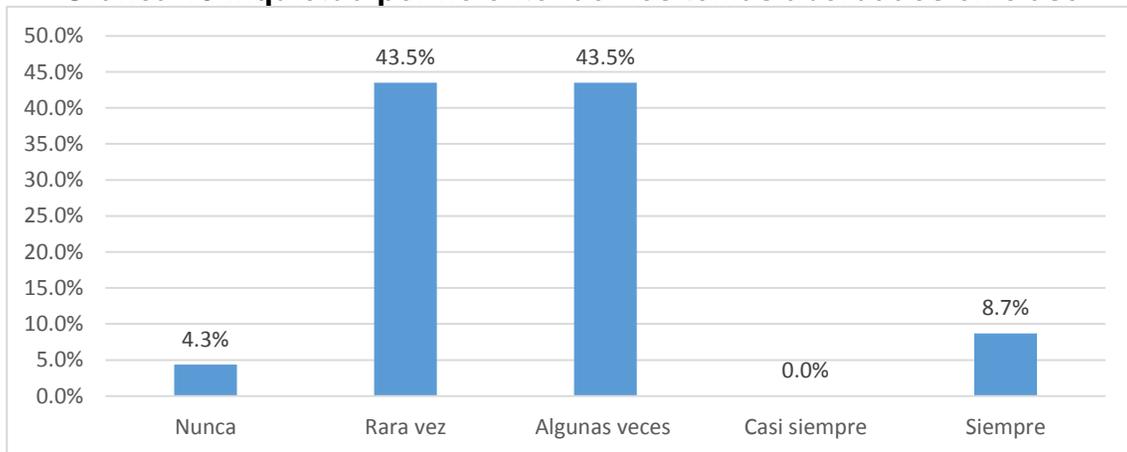
Gráfica 12 Estudiantes externan cuánto les inquieta el trabajo en equipo



Fuente: Elaboración propia, con base en el Inventario SISCO, 2017.

La correlación aplicada al total del ítem contra el total de la sección, arrojó como coeficiente 0.86, lo cual quiere decir que está relacionado de manera significativa el trabajo en equipo como estresor. Lo ideal sería que no existiera una no correlación perfecta, ya que a lo largo de la licenciatura los estudiantes se proveen de habilidades comunicativas que les permite llevar un modelo de comunicación eficiente.

Gráfica 13 Inquietud por no entender los temas abordados en clase



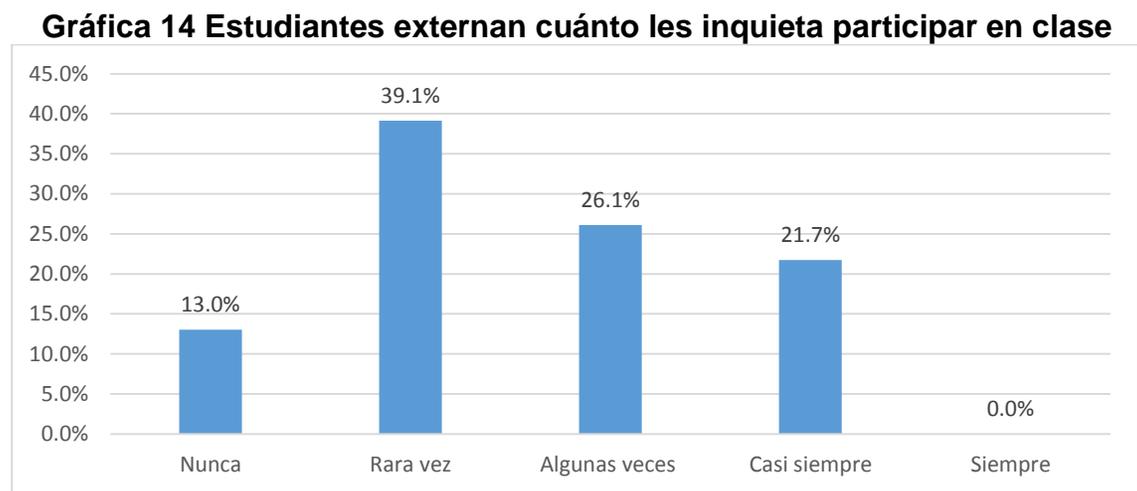
Fuente: Elaboración propia, con base en el Inventario SISCO, 2017.

Posteriormente se les preguntó a los encuestados si les inquieta el hecho de no entender los temas que imparte el profesor dentro del aula escolar, el 47.8% de ellos afirmó

que esta cuestión no les causa conflicto y solo un 8.7% se preocupa cuando no existe claridad en los conocimientos transmitidos (ver gráfica 13).

Este es sin duda uno de los ítems que menos relación muestran con el factor estresor, es decir, los alumnos no ven esta situación como un estresor que les provoque momentos de nerviosismo. No existe relación entre el nivel de estrés y no entender los temas presentados en clase.

Como parte del modelo de aprendizaje donde los alumnos deben de ser más autodidactas y los profesores tener herramientas que permitan un ambiente escolar agradable, la participación en clase se ha vuelto común y es mediante ella que existe retroalimentación en el aula de clases (Serrano, 2007). A comparación de algunos años atrás, donde el profesor se encargaba de hablar y los alumnos de escuchar, hoy en día tenemos la oportunidad de intercambiar libremente opiniones y de hacer sugerencias para enriquecer el tiempo dedicado al estudio (ver gráfica 14)



Fuente: Elaboración propia, con base en el Inventario SISCO, 2017.

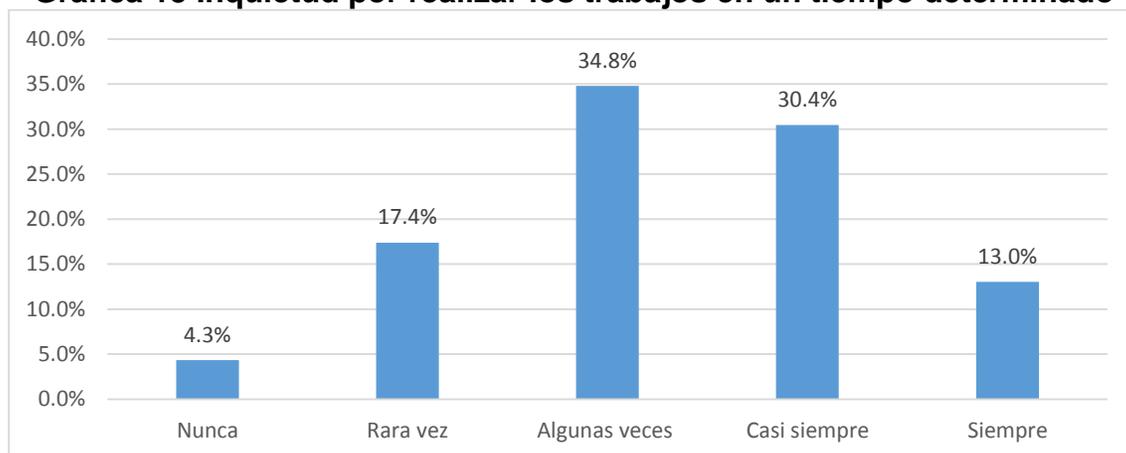
En este sentido el tener que participar en clase no presenta un reto para los encuestados y por lo tanto no hay una relación directa entre esto y el nivel de estrés. El 21.7% dice estresarse cuando tiene que intercambiar información o alguna idea con sus com-

pañeros y el 42.1% asegura que esta situación no les incomoda ni afecta su desempeño en el aula de clases.

Regularmente los trabajos requieren respetar una fecha de entrega, en la última pregunta de la segunda sección del cuestionario se cuestionó sobre qué tanto inquieta tener un tiempo de entrega delimitado. Una de las fuentes de estrés recurrente en los estudios sobre estrés académico es la falta de tiempo o tenerlo limitado para realizar las actividades de parte del alumno (Barraza Macías, 2007).

La gestión del tiempo permite a los individuos manejar la carga de actividades (Barraza Macías, 2007), cuando hacemos conscientes las actividades con las que hay que cumplir, podemos planear nuestro día y asignarle tiempo a cada uno de los quehaceres.

Gráfica 15 Inquietud por realizar los trabajos en un tiempo determinado



Fuente: Elaboración propia, con base en el Inventario SISCO, 2017.

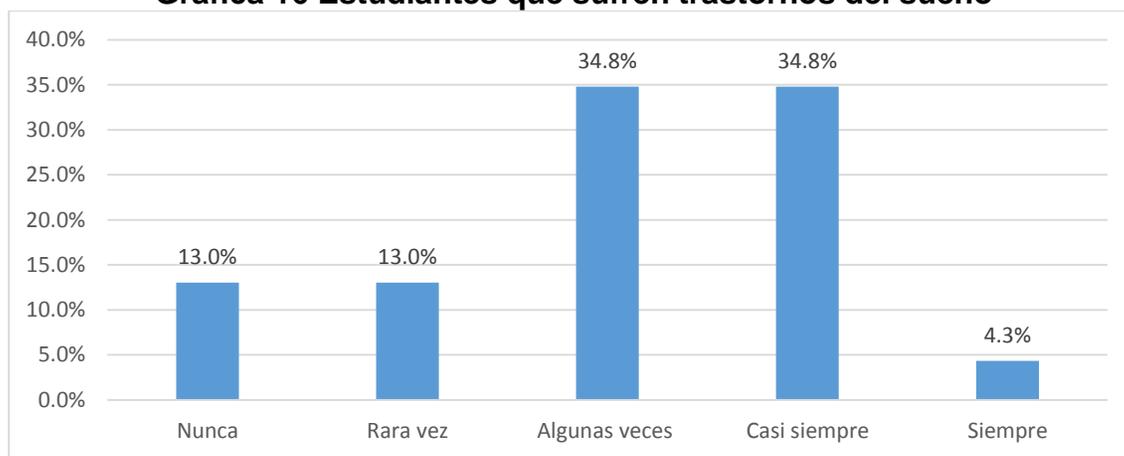
En este caso el 43.4% sienten presión al conocer las fechas de entrega marcadas por el profesor de la asignatura y el 21.7% no lo perciben como. El 34.8% restante se muestra indiferente ante la cantidad de tiempo con la que cuentan para terminar sus proyectos escolares y presentarlos. Con el coeficiente de correlación (0.39) y después de aplicar la *r* de Pearson (0.35) se muestra que no existe una relación significativa entre el ítem y el nivel de estrés percibido por los jóvenes universitarios.

3.3.4 Síntomas del estrés

La tercera parte que compone el cuestionario aplicado a jóvenes universitarios busca establecer los síntomas más frecuentes en los estudiantes. Para ello se describen los efectos identificados por los propios alumnos asociados al estrés en su actuar (Ahumada, Henríquez, & Maureira, 2013), hay 15 ítems en este apartado en los cuales puedes seleccionar la intensidad con la que se presentan las situaciones durante los periodos identificados con estrés académico.

Uno de los aspectos deseables (sección 1) es dormir de 6 a 8 horas, ya que el sueño es el proceso biológico que le ayuda al organismo a procesar información nueva, mantenerse saludable y sentirse descansado (Medline Plus, 2017). La primera pregunta de este apartado habla sobre los trastornos del sueño como efecto del estrés, el 4.3% de los encuestados dijo que siempre padece de ellos (ver gráfica 16)

Gráfica 16 Estudiantes que sufren trastornos del sueño

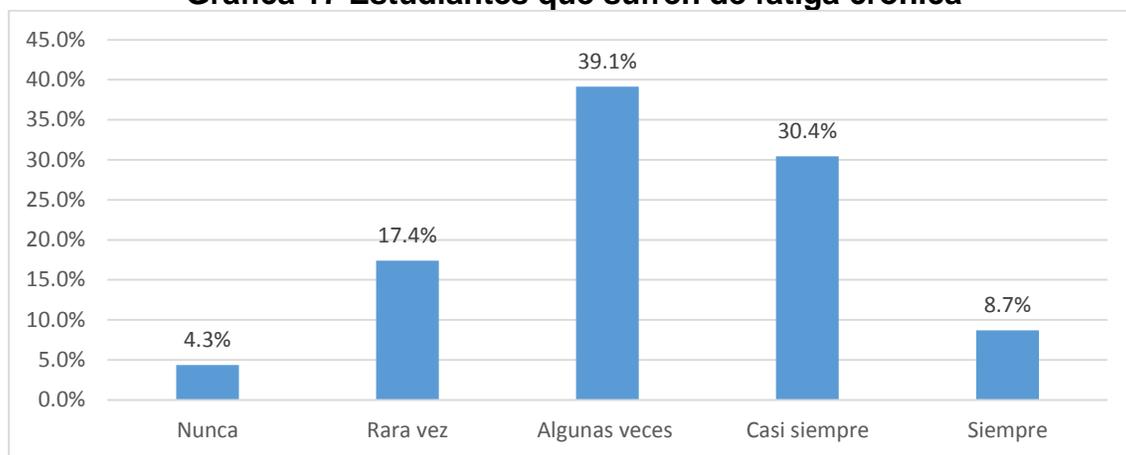


Fuente: Elaboración propia, con base en el Inventario SISCO, 2017.

El 39.1% de los encuestados sufren de trastornos en el sueño cuando están en épocas llenas de estrés y el 26% no lo cataloga como un síntoma. Esta variable no muestra ningún resultado relevante en la investigación y la relación que existe entre este ítem y el total de la sección no es significativa.

La fatiga crónica es un trastorno caracterizado por fatiga extrema, este síndrome no desaparece después de descansar (como ocurre normalmente en los organismos saludables), al contrario, puede durar años y esto a su vez perjudica la capacidad para realizar el quehacer diario (Medline Plus, 2017). Aunado a este padecimiento, a la larga aparecen otras patologías como consecuencia del mal descanso. Los encuestados para la investigación contestaron el grado de cansancio permanente que sufren a raíz del estrés académico percibido (ver gráfica 17).

Gráfica 17 Estudiantes que sufren de fatiga crónica

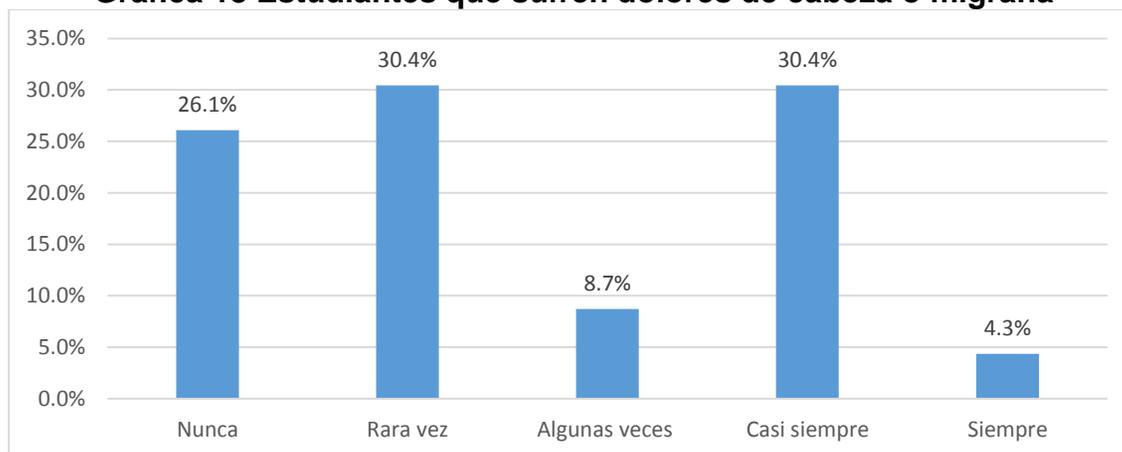


Fuente: Elaboración propia, con base en el Inventario SISCO, 2017.

El 39.1% de los universitarios dice haber sufrido de fatiga crónica y el 21.7% dice que no padece este síntoma. En cuanto al coeficiente de correlación que se aplicó para determinar la relación entre el total de este ítem contra el total de la sección, arrojó un resultado elevado (0.77), de hecho, está entre los tres coeficientes que más se relacionaron con la variable síntomas del estrés.

El dolor de cabeza o cefalea es muy común en los organismos, el tipo más común de dolor es el tensional que se da a causa de la tensión que se presenta en los músculos del cuello, hombros o cualquier otro que se encuentra en la parte superior del organismo, además este tipo de dolor se relaciona con el estrés o la ansiedad. Por su parte la migraña es otro tipo de cefalea, a diferencia de la anterior, esta se presenta con mayor intensidad y durante periodos de tiempo más prolongados (Medline Plus, 2017).

Gráfica 18 Estudiantes que sufren dolores de cabeza o migraña

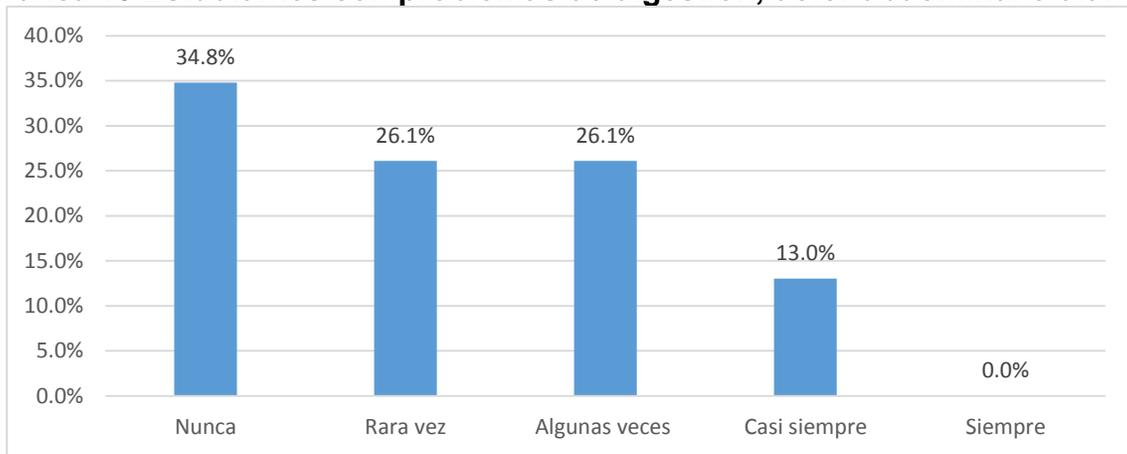


Fuente: Elaboración propia, con base en el Inventario SISCO, 2017.

Nuestros encuestados no asociaron este síntoma con sus niveles de estrés (ver gráfica 18), incluso el nivel de correlación entre el ítem y el total de la encuesta es poco significativo. El 56.5% respondió que raramente presentan dolores de cabeza a causa de la tensión que se adjudican al llevar a cabo sus deberes escolares. Respecto a quienes presentaron indicios de somatizar el estrés, una tercera parte de los estudiantes (34.7%) asociaron los dolores de cabeza con el ajetreo escolar.

Los problemas de digestión son aquellos que se producen en el sistema digestivo, el cual está compuesto por el estómago, esófago, intestino grueso y delgado, hígado, páncreas y la vesícula biliar (Medline Plus, 2017). Las prisas de la vida diaria en ocasiones nos orillan a comer cualquier cosa que está a nuestro alcance, sin importar si es algo sano o no, incluso hay ocasiones en las que ni siquiera alcanzamos a ingerir alimentos y esto también perjudica y altera nuestra digestión. Las respuestas a este cuestionamiento no fueron completamente significativas, ya que las opiniones estuvieron divididas (ver gráfica 19).

Gráfica 19 Estudiantes con problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea

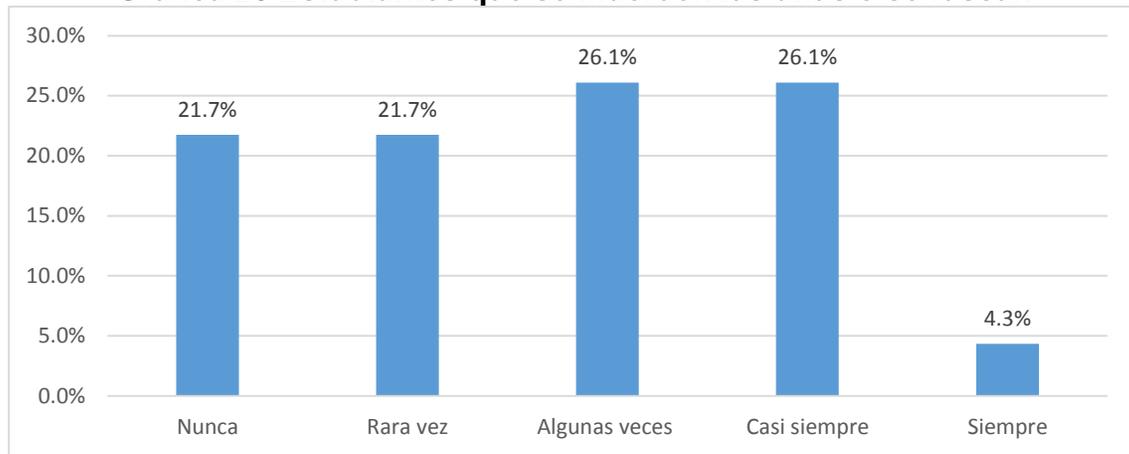


Fuente: Elaboración propia, con base en el Inventario SISCO, 2017.

Ocho personas del total de los encuestados (34.8%) dijeron que nunca presentan dolor abdominal, diarrea o problemas de digestión cuando se encuentran preocupados o nerviosos y representan al grupo mayoritario de estudiantes, en el polo opuesto, el 13.0% de los estudiantes señalaron la alta prevalencia de enfermedades digestivas como un efecto común del estrés. Sin bien este porcentaje es bajo, no deja de ser relevante el vínculo que los propios estudiantes afectados por el estrés realizaron entre sus padecimientos gastrointestinales y su capacidad de afrontar situaciones de estrés.

Hay personas que cuando están sometidas a altos niveles de ansiedad o tensión adquieren el hábito de morderse las uñas, incluso en algunas ocasiones lo hacen como una reacción automática y no es hasta que alguien les dice que se dan cuenta de lo que está ocurriendo (ver gráfica 20). Nuevamente la conformación del grupo presentó bloques diferenciados entre quienes respondieron afirmativa y negativamente a una identificación plena con este patrón de conducta vinculado al estrés.

Gráfica 20 Estudiantes que se muerden las uñas o se rascan

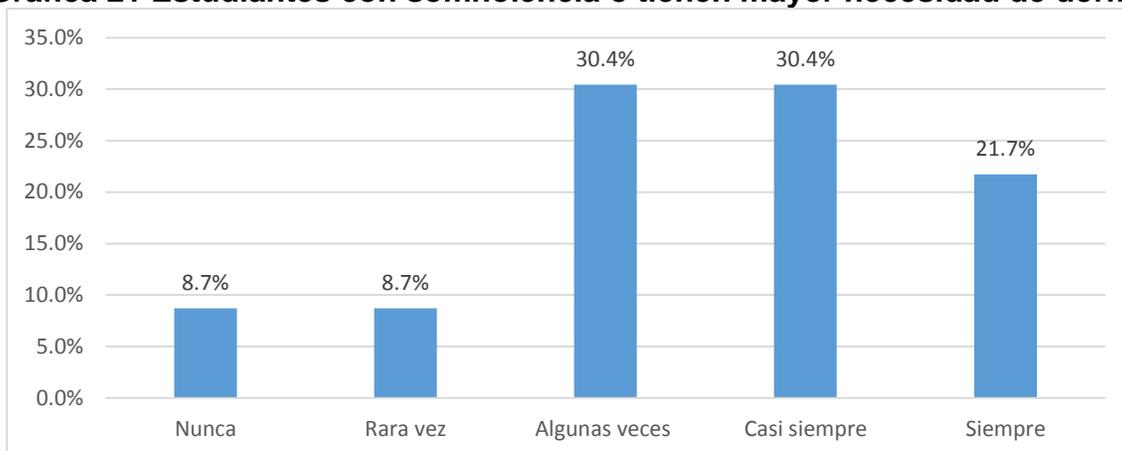


Fuente: Elaboración propia, con base en el Inventario SISCO, 2017.

Las respuestas a esta pregunta estuvieron muy equilibradas, 43.4% de los encuestados dijeron que no lo hacen y 30.4% dijo que sí. Los resultados demuestran que este ítem no muestra mayor relevancia e incluso el nivel de correlación que existe entre el total del ítem y el total de la encuesta es muy bajo. Los estudiantes no recurren a morderse las uñas o rascarse cuando se encuentran bajo periodos de estrés, por lo cual, esta cuestión no presenta mayor importancia en cuanto al nivel de estrés percibido.

La somnolencia es un signo del trastorno del sueño, a pesar de que existen diferentes causas, la depresión, ansiedad y el estrés contribuyen a que se presente en exceso. Las personas que sufren de depresión desean constantemente seguir durmiendo, a pesar de que ya cumplieron con sus horas promedio (Medline Plus, 2017). Es igual de malo dormir menos de lo que indica el sueño reparador y dormir de más, los excesos nunca contribuyen a nada positivo y por lo tanto hay que cuidar los dos extremos. Respecto a nuestra investigación la correlación entre el ítem y el total de la encuesta dio como resultado un coeficiente (0.71) muy allegado a la unidad (ver gráfica 21).

Gráfica 21 Estudiantes con somnolencia o tienen mayor necesidad de dormir

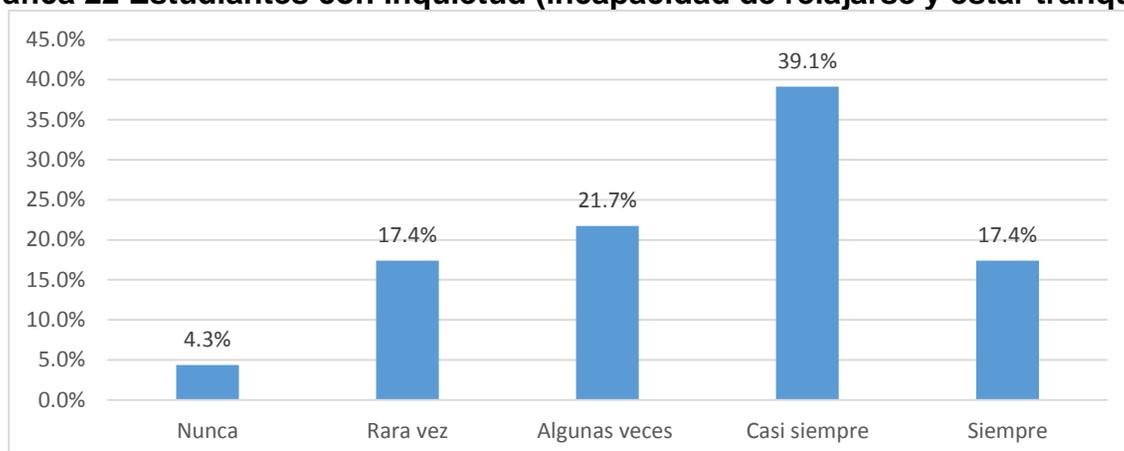


Fuente: Elaboración propia, con base en el Inventario SISCO, 2017.

A pesar de que anteriormente no hubo una respuesta relevante para la investigación con el ítem que pregunta sobre los trastornos del sueño como síntoma, en este ítem que habla sobre la somnolencia como efecto del estrés, los resultados son relevantes y sobresale su coeficiente de correlación de los demás ítems que conforman la sección. El 52.1% dice padecer de somnolencia cuando se encuentran bajo periodos de tensión, el 17.4% no identifica a esta cuestión como un síntoma de estrés académico.

Cuando estamos intranquilos no podemos concentrarnos en las labores diarias, el sentimiento de inquietud altera nuestra paz interior y el ritmo positivo que llevamos cuando realizamos nuestras actividades diarias en armonía. Llevar a cabo técnicas de relajación, como respirar, nos ayuda a mantener a nuestro organismo en condiciones saludables (Medline Plus, 2017). Estar inquietos engloba muchos otros síntomas, cuando no estamos tranquilos no dormimos como deberíamos o este estado de alteración nos hace comer de más para saciar el sentimiento. El 21.7% de los estudiantes dice que casi nunca presenta inquietud cuando está estresado (ver gráfica 22).

Gráfica 22 Estudiantes con inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)

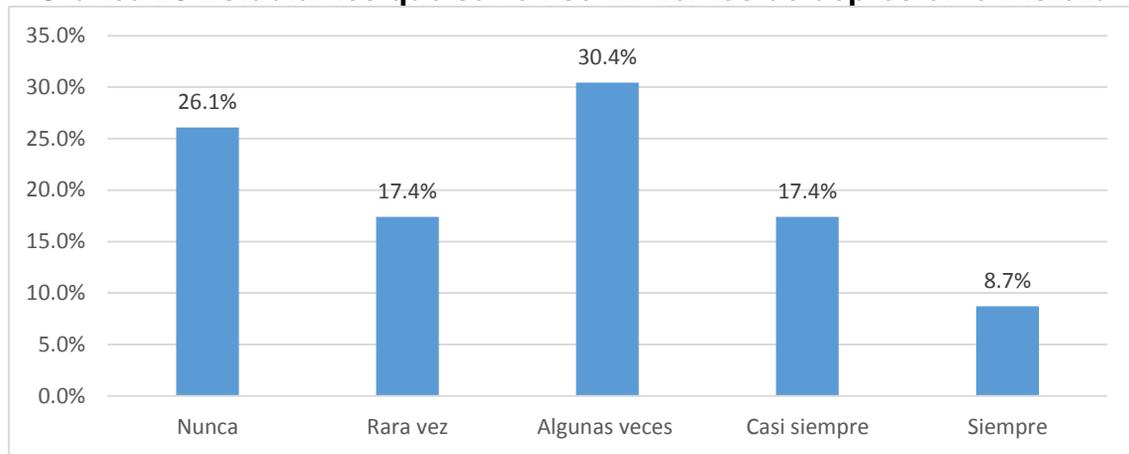


Fuente: Elaboración propia, con base en el Inventario SISCO, 2017.

57.5% dice estar poco relajado cuando está estresado. Contrario a lo que se pensaba, el coeficiente de correlación no es tan elevado (0.60) en comparación con otros síntomas descritos en la encuesta para evaluar la frecuencia con la que se presentan. Esto se puede deber a que los estudiantes han aprendido a estar tranquilos y calmados a pesar de las dificultades del día a día.

La depresión es un trastorno del cerebro y es catalogada como una enfermedad clínica severa. La depresión trae consigo muchos otros efectos negativos que interfieren con una vida feliz y plena, algunos de los síntomas son: sentirse triste, aumento o pérdida del apetito, no dormir bien o dormir de más e incluso puede llevar hasta el suicidio (Medline Plus, 2017). La depresión ha sido considerada como una enfermedad muy común en los últimos años que además es difícil de identificar y de combatir (ver gráfica 23).

Gráfica 23 Estudiantes que sufren sentimientos de depresión o tristeza



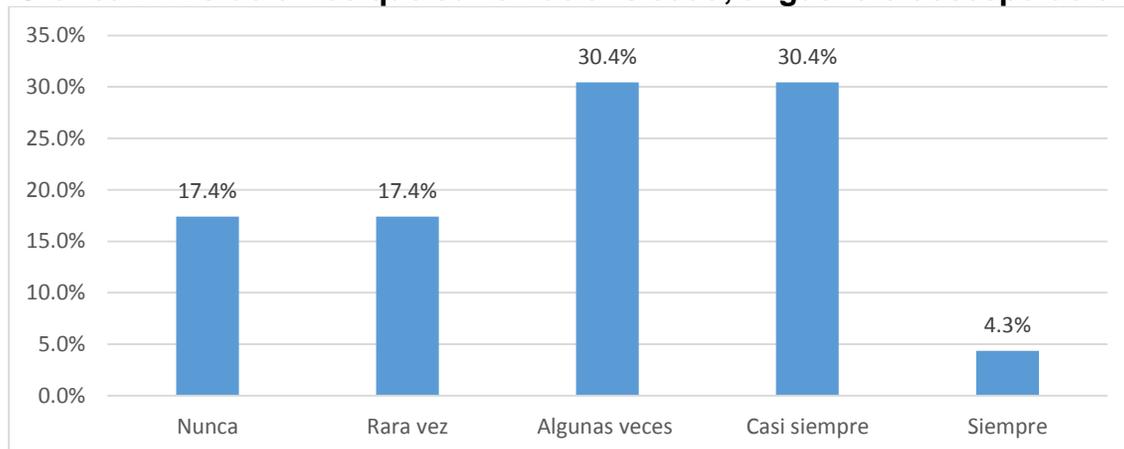
Fuente: Elaboración propia, con base en el Inventario SISCO, 2017.

Depresión está fuertemente ligado a estrés, cuando un individuo no sabe lidiar con el estrés y sus efectos puede atravesar periodos depresivos, es por eso, que es importante aprender a controlar al estrés para no dejar que el domine nuestras vidas. Cuando existen sentimientos negativos como este, debemos tener inteligencia emocional, la cual nos permite conocer nuestras emociones y controlar su efecto en nuestros organismos (Punset, 2008).

En la investigación, se creía que la variable depresión y el nivel de estrés estaban estrechamente correlacionados, pero después de vaciar la información de la encuesta y de aplicar los coeficientes de correlación y la *r* de Pearson, nos dimos cuenta que el resultado no era el esperado, se obtuvo 0.69 en la correlación y 0.65 en la *r* de Pearson, que si bien los valores son de los más elevados en cuanto a los otros ítems en cuanto a lo individual, no es el más cercano a la unidad, es decir, no existe una relación perfecta que nos entre depresión y síntomas del estrés.

Al igual que el estrés, la ansiedad es parte de la vida, podemos sentirnos ansiosos antes de presentar una prueba o cuando tenemos que hablar en público, lo importante es aprender a manejarla y no permitir que influya de manera negativa en nosotros (Medline Plus, 2017). 34.8% de los encuestados dijeron que no perciben la angustia y ansiedad como un síntoma (ver gráfica 24).

Gráfica 24 Estudiantes que sufren de ansiedad, angustia o desesperación



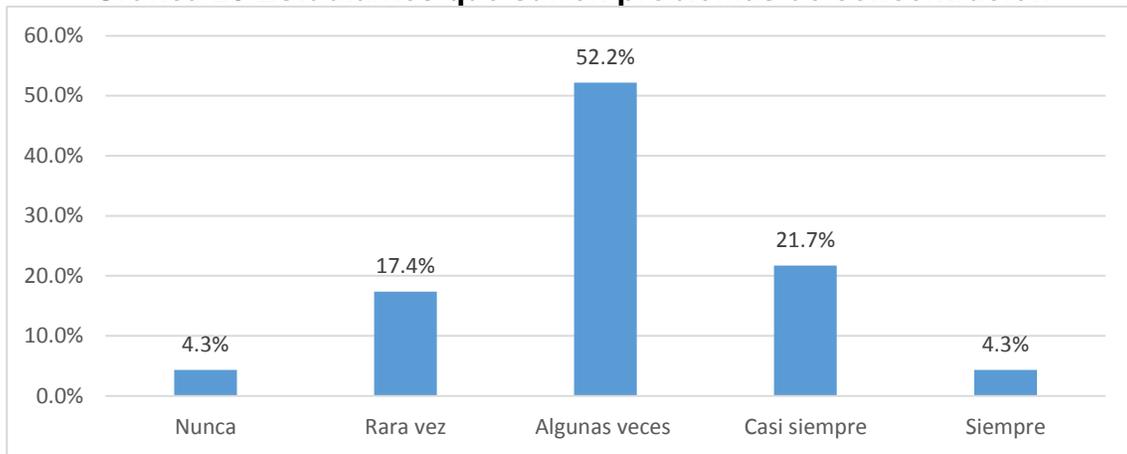
Fuente: Elaboración propia, con base en el Inventario SISCO, 2017.

En cierto grado la ansiedad nos permite estar alertas de lo que ocurre en nuestro alrededor e incluso nos ayuda a detectar situaciones de peligro, pero cuando los niveles de ansiedad van más allá de esto, los individuos pueden sufrir trastornos tales como: trastorno de pánico, obsesivo-compulsivo, de estrés postraumático, de ansiedad generalizada y fobias (Medline Plus, 2017).

El coeficiente de correlación dio 0.70, siendo uno de los valores más altos en cuanto al total de los ítems en contraste con el total de la encuesta, la relación que existe entre la ansiedad y angustia con los síntomas del estrés es alta y muy cercana a la unidad (que es la correlación perfecta).

Una mente sana y un cuerpo sano nos permite estar concentrados en nuestras actividades diarias, los aspectos deseables (sección 1) justamente lo que buscan es un equilibrio para nuestro organismo (Medline Plus, 2017). Cuando nos concentramos ponemos nuestros pensamientos y acciones orientados hacia los objetivos que deseamos alcanzar (ver gráfica 25).

Gráfica 25 Estudiantes que sufren problemas de concentración



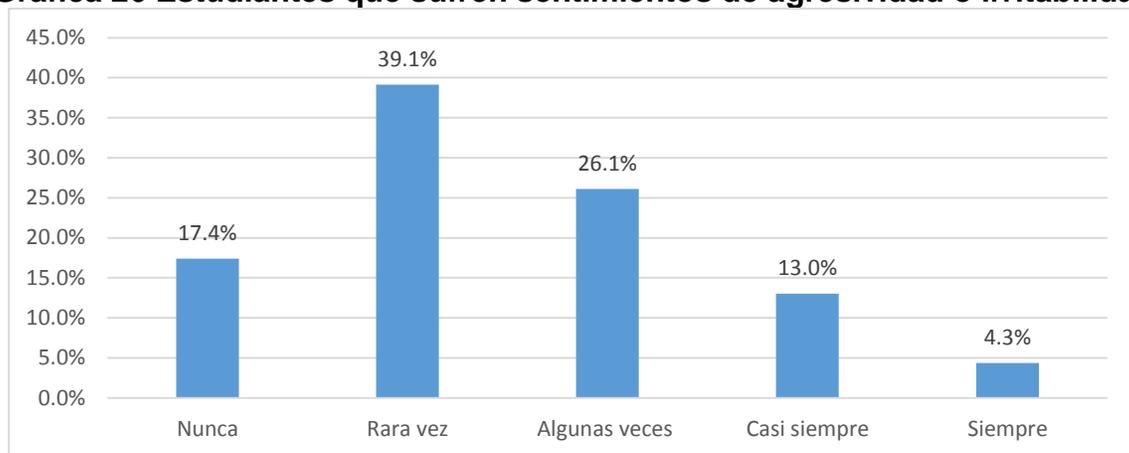
Fuente: Elaboración propia, con base en el Inventario SISCO, 2017.

Los resultados obtenidos a esta pregunta no representan un valor significativo para la investigación, incluso la mayoría de las respuestas se encuentra en el medio del valor de las frecuencias. El 21.7% dice no padecer de problemas de concentración y el 26% dice que sí le cuesta trabajo concentrarse cuando viven periodos de estrés académico.

Una emoción es un estado afectivo de acuerdo a lo que percibimos en el ambiente y que afecta nuestro organismo, existe una grande categorización que incluye: 1) miedo, 2) sorpresa, 3) tristeza, 4) ira, 5) aversión y 6) alegría (Punset, 2008). La irritabilidad es una emoción secundaria que va englobada con la ira y también se presenta como un síntoma de la depresión (Medline Plus, 2017).

De acuerdo a los resultados, el 56.5% de universitarios raramente muestran agresividad o irritabilidad hacia los demás cuando existen periodos de tensión y el 17.3% sí (ver gráfica 26).

Gráfica 26 Estudiantes que sufren sentimientos de agresividad o irritabilidad



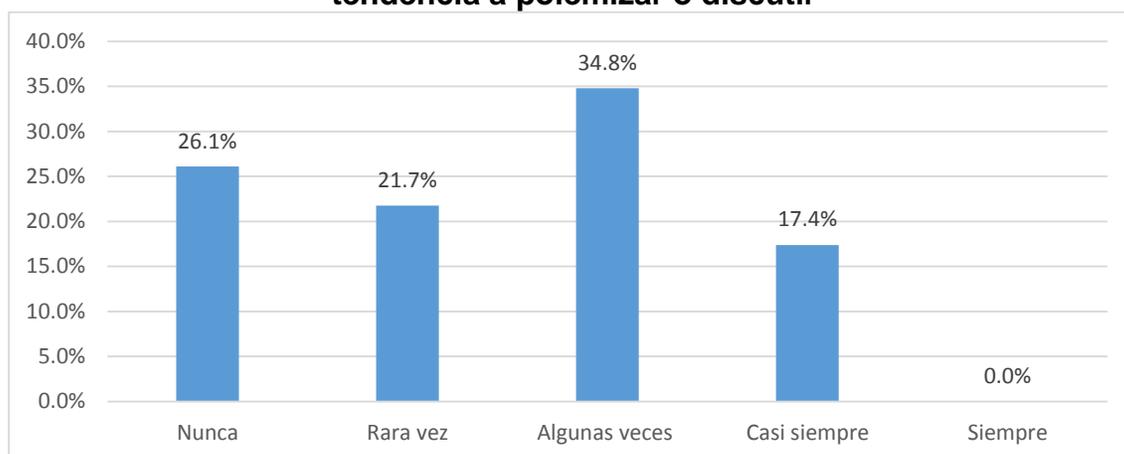
Fuente: Elaboración propia, con base en el Inventario SISCO, 2017.

Después de aplicarle correlación al total del ítem contra el total de la encuesta, se obtuvo un coeficiente de 0.67. El resultado obtenido para este ítem no es relevante para nuestra investigación.

Siguiendo con la idea de las emociones negativas, cuando discutimos estamos siendo influidos por la ira o el enojo que sentimos por la persona o la situación que nos provoca periodos de tensión. Como vimos en el capítulo 2 de la investigación, a los aspectos que entorpecen el modelo de comunicación se les conoce como barreras de la comunicación (ver figura 3).

Cuando discutimos con los demás no permitimos una comunicación asertiva, lo más correcto es escuchar lo que la otra persona tiene para decirnos y posteriormente dar una retroalimentación donde cada quien tiene su turno para hablar y se da un intercambio de información eficiente (De Gasperin Sampieri, 2005).

Gráfica 27 Estudiantes que son conflictivos o tienen tendencia a polemizar o discutir



Fuente: Elaboración propia, con base en el Inventario SISCO, 2017.

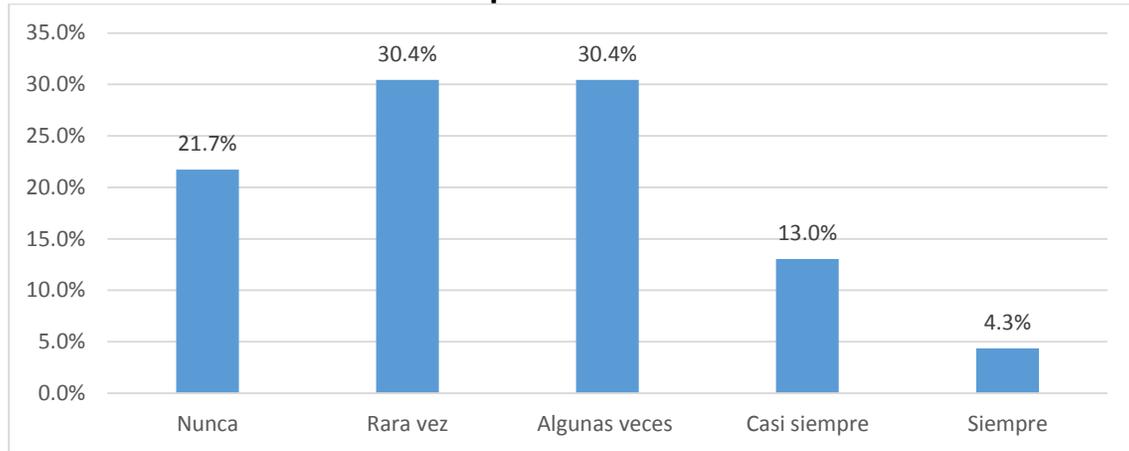
En cuanto a los estudiantes que forman parte de esta investigación, 17.4% dice tener este tipo de comportamientos en el aula de clases, mientras que el 47.8% dijo que es muy raro que actúen de esta manera poco asertiva (ver gráfica 27). La respuesta a la pregunta no presenta ninguna información relevante para nuestra investigación.

Se espera que uno de los efectos más comunes del estrés sea aislarse de los demás, muchas veces no sabemos cómo lidiar con la tensión y para evitar comunicarnos de mala manera creemos que dejar de hablar es la solución. La comunicación se ve afectada al momento de entablar conversaciones y es que en momentos de estrés la personalidad se torna complicada (Martín Monzón, 2007).

La solución asertiva en situaciones como esta es darle la cara a los problemas y externalizarlos, de esta manera estamos evitando que posteriormente se originen mal entendidos. Creemos que el conflicto es sinónimo de una acción negativa y esto impide una resolución pacífica e incluso hace que el problema se agrande, lo cierto, es que al igual que el estrés está presente en todos lados y lo importante es aprender a comprenderlo para solucionarlo (Punset, 2008).

Como hemos visto en el capítulo 2 la comunicación interpersonal se da entre dos o más personas, no tenemos por qué aislarnos, ya que cuando los demás nos escuchan nos ayudan a resolver cuestiones que nos preocupan. El 61.1% de nuestros encuestados respondió que son raras las ocasiones en que se aísla cuando atraviesa periodos de tensión (ver gráfica 28).

Gráfica 28 Estudiantes que tienden a aislarse de los demás



Fuente: Elaboración propia, con base en el Inventario SISCO, 2017.

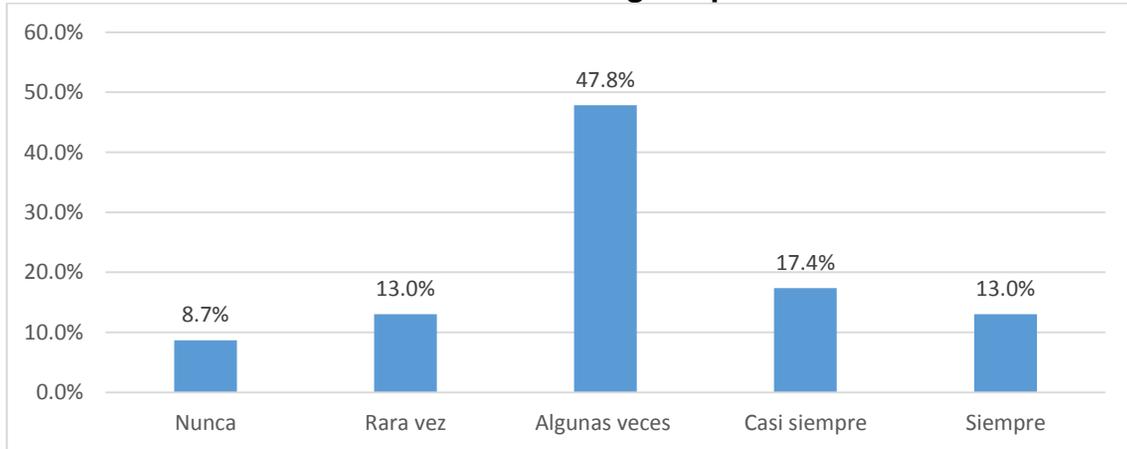
Por otra parte, solo el 17.3% identifica el aislamiento como un síntoma de estrés académico. Justo como se pensó, hay una correlación (0.77) alta entre este ítem y el total de la encuesta, es decir, aislarse de los demás es considerado un efecto del estrés de acuerdo a lo que los encuestados respondieron.

La falta de ganas o energía para hacer las cosas también es uno de los síntomas de la depresión (Medline Plus, 2017). Los sentimientos que causa la depresión generalmente hacen que no mostremos disposición por hacer nuestros deberes. Las respuestas a esta cuestión muestran una tendencia muy pareja (ver gráfica 29).

El 21.7% de los estudiantes dice que raramente se siente desmotivado para realizar sus quehaceres escolares y solo el 16.4% lo identifica como un síntoma del estrés académico percibido. Este ítem no muestra una correlación significativa en cuanto a los sín-

tomas que se presentan por el estrés, el coeficiente arrojó 0.31 y se encuentra muy lejos de la unidad. No presenta información relevante para nuestra investigación.

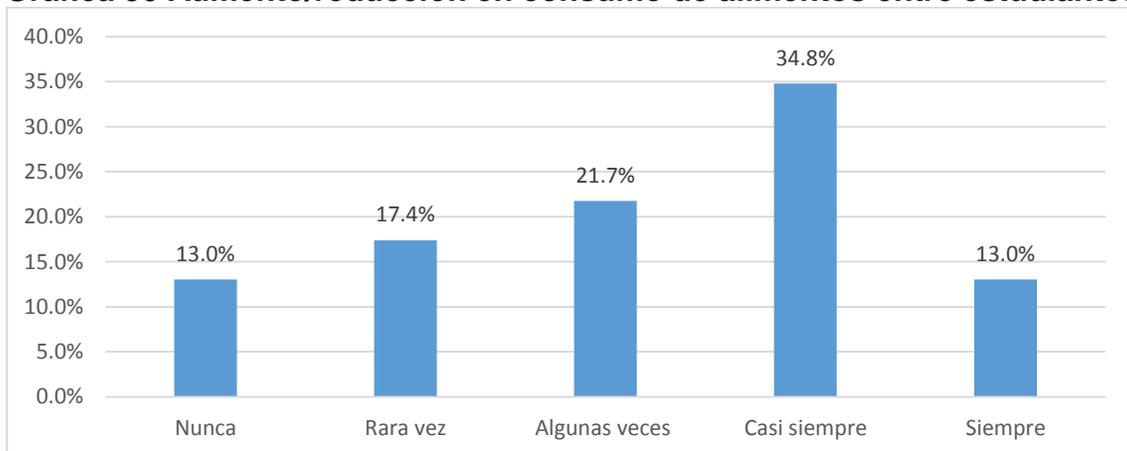
Gráfica 29 Estudiantes manifiestan su desgano para realizar tareas escolares



Fuente: Elaboración propia, con base en el Inventario SISCO, 2017.

Los alimentos son los encargados de proveer a nuestro organismo de energía y nutrientes tales como las proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua, los cuales nos permiten estar sanos (Medline Plus, 2017). Consumir alimentos tres veces al día y en un horario aceptable se encuentra dentro de los aspectos deseables que se midieron a través de esta encuesta.

Gráfica 30 Aumento/reducción en consumo de alimentos entre estudiantes



Fuente: Elaboración propia, con base en el Inventario SISCO, 2017.

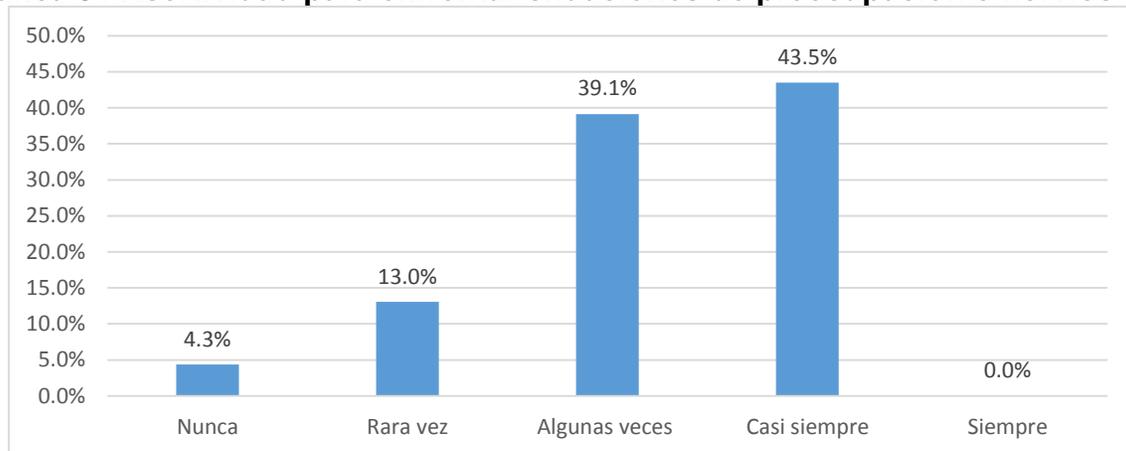
La última de las preguntas de esta sección habla sobre la ingesta de alimentos, el 47.8% dice que sus hábitos alimenticios se ven alterados durante momentos de tensión a comparación del 30.4% que dice no presentar ningún cambio (ver gráfica 30). Nuevamente no se muestra una correlación relevante entre los síntomas del estrés y el aumento o la reducción del consumo de alimentos.

3.3.5 Estrategias de afrontamiento

La última parte de la encuesta se compone de cinco ítems que buscan medir la frecuencia con la que los estudiantes recurren a ciertas cuestiones y que utilizan como estrategias para afrontar el estrés académico. De acuerdo a la investigación “Estrés estudiantil, un estudio desde la mirada cualitativa” (Ahumada, Henríquez, & Maureira, 2013) las estrategias utilizadas por los estudiantes para enfrentar el estrés están relacionadas con realizar actividades que les permitan distraerse y despejar la mente, por otra parte, las estrategias que utilizan para prevenirlo están relacionadas a los quehaceres escolares, por ejemplo, estudiar con anticipación para un examen y de esta manera nos preparamos previamente.

Los de comunicación interpersonal se dividen en asertivo, inseguro y agresivo (ver tabla 1), siendo la comunicación asertiva la más efectiva ya que quien la ejerce, se da el tiempo de escuchar a los demás. (Pichardo Galán, 2009). Los ítems que pone Barraza como estrategias de afrontamiento en su inventario SISCO de estrés académico y que posteriormente fueron adaptados para nuestra investigación, muestra soluciones pasivas y que buscan sobrellevar de manera positiva los periodos de estrés que se presentan a lo largo de nuestra vida académica.

Gráfica 31 Asertividad para enfrentar situaciones de preocupación o nerviosismo

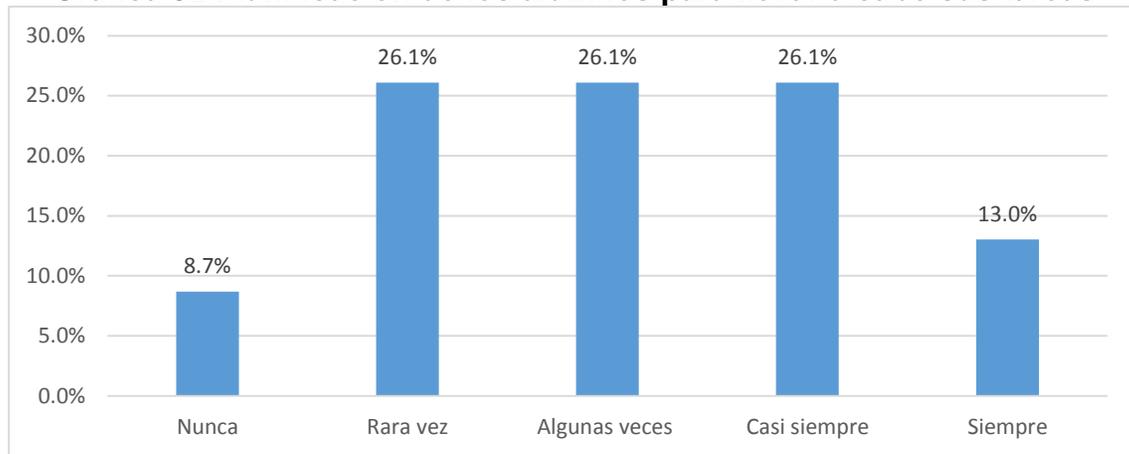


Fuente: Elaboración propia, con base en el Inventario SISCO, 2017.

De acuerdo a la habilidad asertiva desarrollada por los jóvenes universitarios para afrontar periodos con estrés, el 43.5% dice ponerla en práctica y el 17.3% contestó que no lo lleva a cabo (ver gráfica 31). En cuanto a la correlación, el coeficiente dio 0.63 y es el segundo más alto de la sección, lo cual significa que hay una relación entre asertividad y la manera en que se afrontan los periodos de tensión. Esta es una variable interesante y sobresaliente, ya que ayuda a establecer la relación entre comunicación interpersonal y estrés académico.

Arturo Barraza habla en uno de sus artículos de estrés académico de apoyo para un adecuado uso de las estrategias del afrontamiento, en el cual plantea tres principales: 1) gestión del tiempo, 2) reestructuración cognitiva y 3) método indagación-intervención aplicado a la solución de los problemas (Barraza Macías, 2007). De acuerdo a esta propuesta, el segundo ítem está orientado hacia la organización de nuestros tiempos y la manera en que logramos gestionar nuestras actividades diarias.

Gráfica 32 Planificación de los alumnos para llevar a cabo sus tareas



Fuente: Elaboración propia, con base en el Inventario SISCO, 2017.

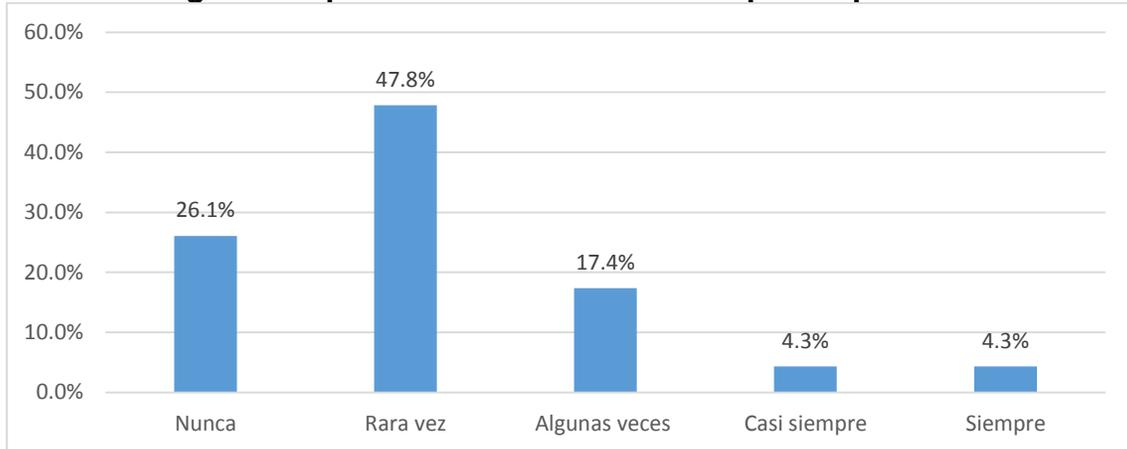
En esta dimensión se obtuvo un coeficiente de correlación muy lejano a la unidad, lo cual quiere decir que el ítem no presenta un valor significativo para nuestra investigación y los estudiantes encuestados no se sienten menos estresados cuando planean sus actividades (ver gráfica 32). El 34.8% de ellos respondió que es poco común elaborar cronogramas para cumplir con los pendientes que tienen. Las respuestas estuvieron muy equilibradas.

Los suplementos dietéticos son aquellas sustancias que nos ayudan a mejorar nuestra salud y por ende tener bienestar, las podemos encontrar en pastillas o cápsulas, las cuales incluyen vitaminas, minerales y hierbas (Familydoctor.org, 2017). A diferencia de los medicamentos, los suplementos alimenticios no nos ayudan a combatir enfermedades, solo nos proveen de defensas extras para nuestro organismo.

De acuerdo al uso de medicamentos o suplementos alimenticios para afrontar momentos con estrés académico, los encuestados contestaron que el 59.5% no recurren a ellos cuando se sienten tensos y nerviosos (ver gráfica 33)

De acuerdo a lo que respondieron los encuestados, 73.9% dijo que no recurre a ninguna de estas técnicas para disminuir los periodos en que se encuentran estresados (ver gráfica 34).

Gráfica 34 Religiosidad para afrontar momentos de preocupación o nerviosismo



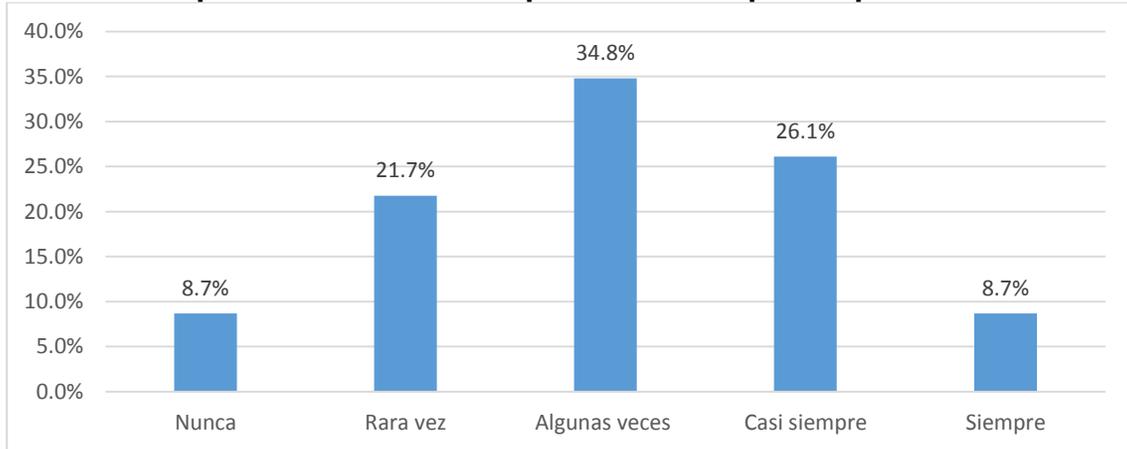
Fuente: Elaboración propia, con base en el Inventario SISCO, 2017.

Contrario a lo que se pensaba, el ítem de esta sección que tiene el coeficiente de correlación más alto es este, que tiene que ver con la espiritualidad como modo de afrontar el estrés. Después de aplicar la fórmula, se obtuvo un coeficiente de 0.73 de acuerdo a la relación que tiene el ítem con el total de su sección.

Como en todo, cuando queremos solucionar un problema lo primero que debemos hacer es hacernos conscientes de qué está afectando nuestro desempeño diario. Cuando sabemos que hay estrés en nuestras vidas hay que buscar cuáles son las personas o situaciones que nos causan este sentimiento para poder tomar las medidas necesarias y combatirlo (Medline Plus , 2017). Esta es la manera en que interviene la búsqueda de información como estrategia para afrontar el estrés.

No podemos eliminar un problema hasta que no lo conocemos a fondo, la manera de entenderlo es buscando información y con ello sabremos las acciones que tenemos que llevar a cabo para solucionarlo. Cuando buscamos información vamos a encontrar y entender muchas cosas que de primer momento no entendemos (ver gráfica 35).

Gráfica 35 Búsqueda de información para enfrentar preocupación o nerviosismo



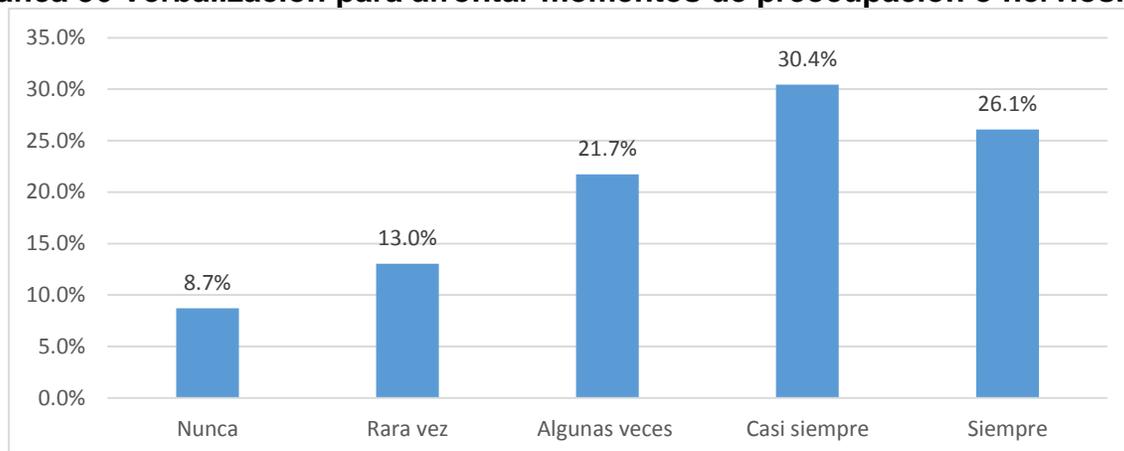
Fuente: Elaboración propia, con base en el Inventario SISCO, 2017.

De acuerdo a las respuestas, el 30% de los universitarios que respondieron la encuesta dijeron que no buscan información, a comparación del 34.8% que dice buscar la manera en que puede solucionar y superar momentos de estrés y tensión. El coeficiente de correlación dio 0.29, siendo el valor más bajo obtenido en esta sección, lo cual quiere decir que de todas las maneras en que se puede enfrentar el estrés esta es la que nuestros encuestados menos utilizan.

Cuando decimos lo que nos preocupa ayudamos a desahogarnos, como sabemos, somos como una olla de presión respecto a las emociones, podemos guardarlas y no decir lo que sentimos y creemos, pero en algún punto nuestro organismo y nuestra psique no va a poder con todo y vamos a estallar, de todas maneras lo que nos guardamos va a salir de nosotros y de una manera menos amable (Medline Plus , 2017).

Lo mejor y más sano es externar lo que sentimos en el momento, como lo vimos arriba es parte de la comunicación asertiva, lo más correcto cuando tenemos un problema es hablarlo con la persona para quitar la presión y entre los dos poder llegar a un mutuo acuerdo. En cuanto a la intensidad con la manera en que los encuestados verbalizan lo que les desagrada, ellos dijeron (ver gráfica 36):

Gráfica 36 Verbalización para afrontar momentos de preocupación o nerviosismo



Fuente: Elaboración propia, con base en el Inventario SISCO, 2017.

La mayoría de los estudiantes verbalizan las situaciones que les inconforman, de acuerdo a sus respuestas el 56.5% lo hace y solo el 21.7% prefiere no decirlo. El coeficiente de relación entre el total del ítem contra el total de la encuesta dio 0.54 no representa un resultado fundamental para la investigación. Las gráficas nos muestran que:

- La actividad que más se ve alterada en la vida de los estudiantes a causa de los períodos llenos de estrés, es la ingesta de alimentos, ya que se vuelven irregulares sus horarios y por lo tanto hay ocasiones en los que no pueden comer o comen a prisa.
- El estresor que más los afecta es la sobrecarga de trabajos y tareas, así como los tiempos que se establecen para llevar a cabo las entregas.
- Los periodos de evaluación también causan mucha tensión en los universitarios.
- El efecto que más se presenta entre los estudiantes es inquietud, esta emoción negativa les causa intranquilidad y no les permite concentrarse en sus actividades.
- La mayoría externo que la verbalización es el medio por el cual afrontan el estrés, ya que les permite compartir con los demás sus sentimientos.

Con el objetivo de medir los niveles de estrés académico entre los estudiantes de octavo semestre de la Licenciatura en Ciencias de la Comunicación de la Universidad Vasco

de Quiroga Campus Santa María y de esta manera dar un primer paso para determinar la relación entre comunicación interpersonal y estrés académico, en un primer momento se adaptó el Inventario SISCO de Estrés Académico (Barraza Macías, 2006) de tal manera que estuviera listo para aplicarlo en el universo de estudio de esta investigación.

El inventario SISCO fue elaborado de una manera clara y sistematizada articulando una lógica deductiva y una inductiva, se desarrolló de tal manera que permitiera detectar situaciones generadoras de estrés, síntomas y estrategias de afrontamiento del estrés (Barraza Macías, 2007).

En un segundo momento posterior a que se vació la información en una hoja de Excel y después de aplicar el coeficiente de correlación y la r de Pearson a los resultados arrojados, se procedió a corregir las debilidades de la prueba piloto y a eliminar o cambiar los ítems que causaban confusión.

En la prueba piloto y primera adaptación del Inventario SISCO, la cual se componía de 41 ítems y después de aplicar las pruebas de validez, se eliminaron 7 ítems y dejar una versión definitiva compuesta por 34 ítems. Los primeros cinco ítems eliminados buscaban medir el tiempo dedicado a cada esfera de la vida, nos guiamos de acuerdo a las cinco bolas de la vida que Bryan Dyson ex presidente de Coca-Cola propuso, pero esta sección resultó muy confusa para los sujetos que contestaron la encuesta e incluso verbalizaron el conflicto que les causaba contestar esa parte.

Cabe recordar que los alumnos que cursaban el sexto semestre de la misma carrera y en la misma universidad, fue a quienes se les aplicaron la prueba piloto, esto con la intención de medir la claridad y validez del instrumento sin utilizar a los individuos que sirven para lograr los objetivos de la presente investigación (para mayor detalle ver el cuestionario en el apartado de metodología).

La adaptación de nuestra investigación presentó una confiabilidad en alpha de Cronbach de 0.81, lo cual es considerado como “bueno” (ver tabla 2). El valor de con-

fiabilidad nos permite conocer el grado de exactitud en que nuestro cuestionario mide la percepción del estrés (Barraza Macías, 2007).

Los resultados arrojados de los coeficientes que se midieron de acuerdo a los ítems que componen la adaptación del Inventario SISCO del estrés académico, confirman la confiabilidad y validez del instrumento y nos demuestra que sí logró medir los niveles de estrés, así como determinar los estresores, síntomas y modos de afrontarlo (Quero Virla, 2010). El instrumento fue diseñado para la construcción de un modelo conceptual que guía el estudio de un fenómeno típicamente humano, el estrés académico (Barraza Macías, Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico, 2006).

CAPÍTULO 4

ANÁLISIS CUALITATIVO DE REDES COMUNICATIVAS

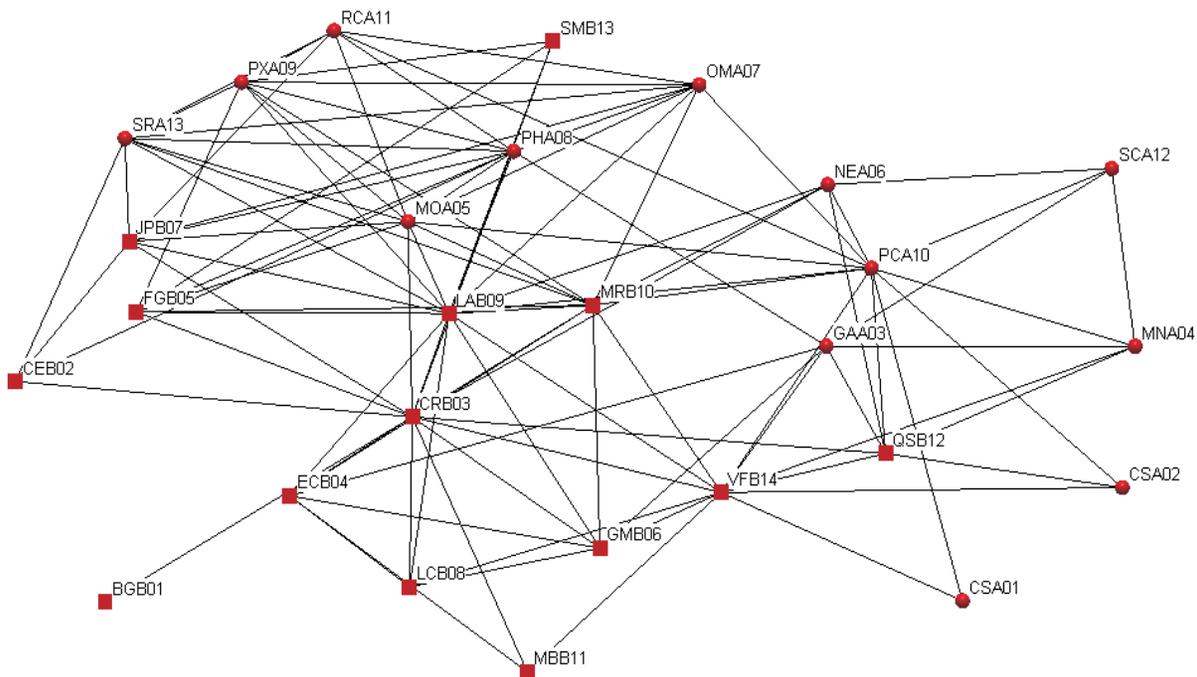


sujetos de la generación, pero sí establece un panorama de la proximidad y de las relaciones existentes (Mauss, 2002), por lo que puede usarse para inferir vínculos interpersonales que facilitan o dificultan la comunicación en función de la cohesión y cooperación entre los estudiantes de último semestre de la Facultad de Ciencias de la Comunicación de la Universidad Vasco de Quiroga (UVAQ).

4.1. Red Social

El supuesto general del ARS descansa en la idea de que las personas se vinculan entre sí en una red imbricada de relaciones. Incorporando de esta manera a personas que se encuentran en contacto directo entre ellas y a otras que no lo están. En nuestro caso, la pregunta expresa de la relación existente entre los miembros del curso y sus vínculos personales permitió construir una red de puntos (actores) unidos por líneas que indican la interacción entre los sujetos (ver gráfica 37).

Gráfica 37 Red social de los alumnos de 8º semestre de la LCC de la UVAQ

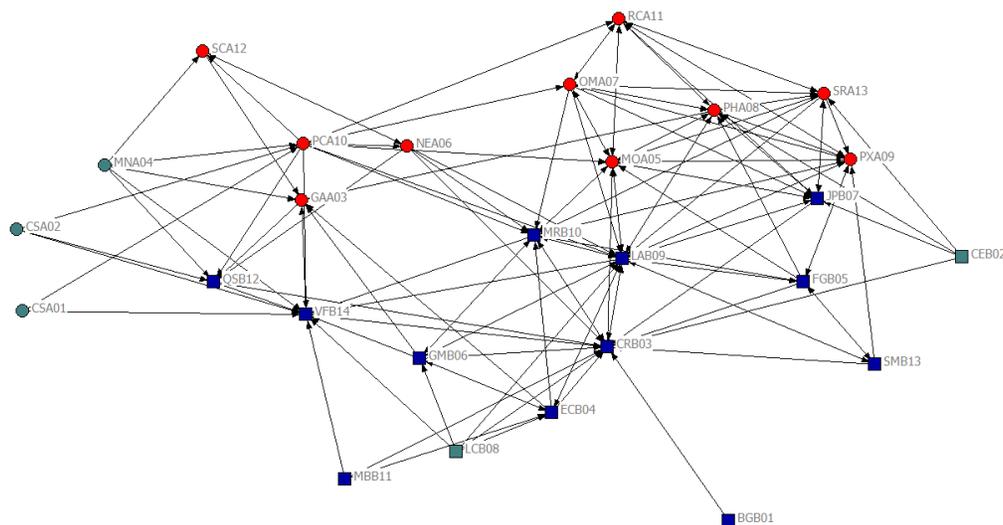


Fuente: Elaboración propia utilizando ARS en *Keyplayer*, 2016.

En ella como se puede observar, se trabajó con una red integrada por 27 nodos distribuidos en dos grupos diferentes (círculos y cuadrados), encontrando que existe una gran interacción entre los estudiantes de la generación, sin importar su adscripción a un grupo específico, esta situación puede explicarse debido al reacomodo entre los miembros de cada grupo realizado año con año.

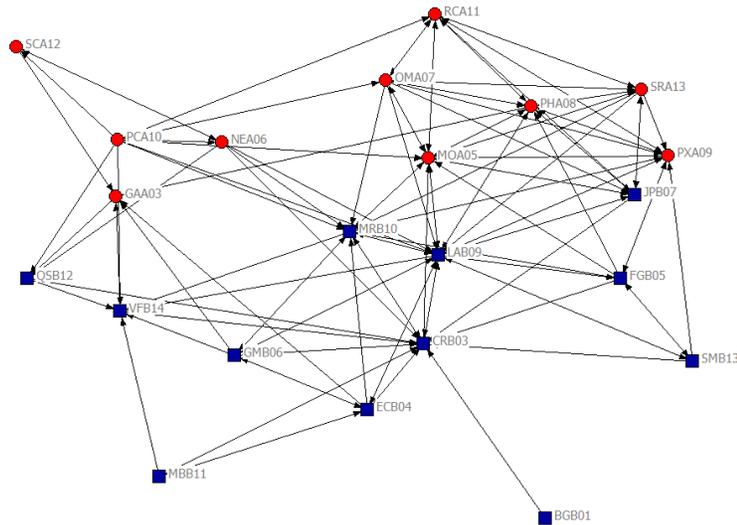
Al graficar los nodos de la red, fue posible identificar los nodos de difusión máxima o actores de mayor peso en el grupo en términos relacionales (Ver gráfica 38) y también especular como cambiaría la configuración de las relaciones interpersonales en caso de eliminar a los nodos de menor difusión, estimando el peso de cada uno de ellos (ver gráfica 39).

Gráfica 38 Identificación de los nodos de difusión al interior de la red



Fuente: Elaboración propia utilizando ARS en *Keyplayer*, 2016.

Gráfica 39 Eliminación de nodos con baja difusión al interior de la red



Fuente: Elaboración propia utilizando ARS en *Keyplayer*, 2016.

4.2. Perspectiva cuantitativa

Tras convertir la red social al formato VNA, se utilizó el programa *keyplayer*, para identificar actores decisivos (nodos clave) en los procesos de difusión o resistencia al interior de la red social partiendo de la cercanía. Dicha metodología genera tres grandes categorías para clasificar actores clave: 1) nodos de cosecha, son aquellos que tienen una cobertura amplia de la red, 2) los nodos de difusión, que facilitan la propagación de información al interior de la red y 3) de disrupción, que en caso de faltar pueden traer consigo la desarticulación de la red completa.

Para nuestro caso, los nodos de cosecha (Harvest nodes) están integrados por CEB02, CSA01, CSA02, LCB08 y MNA04 con una cobertura del 83.3% de la red. Su separación de la red da como resultado un debilitamiento de la misma y un significativo distanciamiento entre dos marcados bloques o subgrupos de toda la red (ver gráfica 40).

Dichos individuos representan los puntos de unión entre ambos grupos y los tres estudiantes se encuentran en el grupo B (ver gráfica 41). En teoría, la ausencia de estos actores sociales tiene la capacidad de fragmentar la red llevándola incluso a su desaparición. Como puede observarse, esta red es relativamente cerrada. Incluyendo 3 nodos de salida que amplían o restringen la red. Llegando al caso extremo de aislar a algunos de sus miembros de manera definitiva del conjunto.

El ARS es una herramienta poderosa que nos permite identificar el peso y la influencia de los diferentes actores al interior de una red social. Sin embargo, presenta algunos inconvenientes como la interpretación que se puede hacer de los actores que se encuentra limitada a las oportunidades de recolectar información y que muchas veces no puede ser develada sino hasta después de realizar análisis profundos del entorno.

4.3. Perspectiva cualitativa

A partir del software Atlas ti, se crearon categorías a partir de las respuestas que dieron los entrevistados. Dichas categorías se dividieron de la siguiente manera:

Figura 10. Desglose de categorías de análisis



Fuente: Elaboración propia con base en la revisión de la literatura, 2017

4.3.1. Interacciones

Hablando de la categoría de las interacciones que se suscitan dentro de la comunicación interpersonal, algunos de los entrevistados manifestaron que cuando llega el momento de interactuar en el salón de clases y sus compañeros o las personas que son más cercanas a ellos están estresadas, se contagian e influye en la manera en que te vas a comportar en ese momento con ellos, porque de cierta manera, se imitan las actitudes de quien no está bien.

Si alguien me contesta de malas o de mala gana, seguramente hace que yo me ponga así o que le vaya a contestar así, tal vez no con los demás, pero sí con esa persona.

Si uno se estresa... yo me estreso con ellos, como que se me pega, entonces, necesito encontrar un lugar donde como que, si hay mucho estrés, necesito alejarme, para ya no estar tan estresada.

La comunicación es un proceso social articulado en torno al fenómeno de compartir, de poner en común, de vincular (García M. R., 2006), en este sentido, la interacción es el fundamento de dicha acción y que permite que la comunicación sea un proceso recíproco. Así como en algunos estudiantes cambia la interacción hacia los demás, hay quienes no permiten que los periodos de tensión provoquen mal entendidos entre ellos.

Te gritas o a lo mejor no le haces caso, no lo pelas o le dices: ya cállate o eres como más ofensivo. Pero como que la gente tampoco se lo toma tan personal porque saben que también ellos están así.

La interacción es siempre comunicación con otro distinto a uno mismo (García M. R., 2006), el vehículo para llevar a cabo este proceso desde el ámbito humano es el lenguaje, mediante nuestro propio código intercambiamos información unos con otros y ponemos en común nuestras ideas.

4.3.2. Asertividad

La asertividad es una conducta mediante la cual las personas tienen la capacidad de identificar sus necesidades y se las hacen saber a quienes los rodean (Naranjo, 2008). Una persona asertiva es muy honesta y sabe externar los deseos o sentimientos que tiene hacia las cosas o personas. Cuando somos asertivos, somos seguros y nos comunicamos con libertad.

Cuando una cuestión o situación afecta la relación que tenemos con los demás, la conducta asertiva es afrontar el problema y platicar con nuestro receptor a cerca de la causa que nos provoca tensión a la hora de llevar a cabo nuestras actividades escolares.

Hablo con la persona, cuando de verdad ya estoy muy estresada o muy frustrada, hablo con la persona y le explico porque soy de esa manera y pues ya, ya le hablo... pausadamente, poco a poco y me voy como que también tranquilizando.

Si yo veo que la persona esta estresada por otra cosa que no tengo yo nada que ver, si le digo, así como que: a ver espérate, estas estresado por otra cosa, yo no tengo la culpa (ríe) no tienes porque, como que, desquitarte conmigo.

Por otro lado, existe la conducta pasiva y conducta agresiva que forman parte de la comunicación no asertiva (Naranjo, 2008). La primera se refiere a la falta de transmisión de nuestros sentimientos y la segunda hace referencia a una conducta violenta que genera consecuencias entre los involucrados.

Dejarles su tiempo, o sea de va, tu traes como tus problemas, pues en un ratito hablamos o..., si quieren resolver las cosas en el momento, pues si con cierto cuidado, porque pues si puede detonar, este, pleitos o cosas así, entonces como tratar de ser cuidadoso.

4.3.3. Relaciones sociales

Mediante la comunicación logramos establecer relaciones donde buscamos ser entendidos por los demás y entenderlos a ellos. Las relaciones sociales humanas son muy complejas a causa de los factores psicológicos, físicos y conductuales que presentamos (Dobkin & Pace, 2007).

Se debe intentar en la medida de lo posible controlar nuestras emociones negativas hacia los demás con el fin de evitar conflictos y afectar el proceso de comunicación que tenemos con ellos. Como se comenta páginas arriba, lo correcto es tener una conducta asertiva mediante la cual seamos conscientes de nuestros sentimientos y logremos comunicárselos a los demás para mantener un flujo de comunicación constante y efectivo.

Debes de separar, debes de ser muy claro, porque eso te puede llevar a estresar, te puede llevar a enojar y hacer como conflictos, de que esto es apartar las cosas, tanto como la familia, tú tienes que asumir un rol, como acá tienes otro rol, tú eres estudiante aquí y luego eres amigo y allá eres un hijo, un hermano.

Asumir los roles sociales en cada uno de los grupos que conformamos como entes sociales nos permite mantener un control y lograr separarlos con el fin de evitar mezclar los deberes y llevar los sentimientos de un lugar a otro. Los individuos compartimos responsabilidades como parte de la obtención de metas, aunque en ocasiones la falta de solidez y estructuras definidas impide un proceso exitoso (Collado, 2001). Los sistemas sociales en los que nos desenvolvemos son satisfactorios cuando cada uno de sus miembros se dedica a cumplir las funciones que su rol le indica

Intento que no se vea reflejado ese estrés dentro de mis relaciones, a veces si no se puede y me porto como un poquito más seria, como menos... ¿Cómo se puede decir? Menos abierta al diálogo con las personas, pero por lo regular intento que no afecte.

No todos nos comportamos igual en el proceso comunicativo, todo depende de las vivencias, conocimientos y las habilidades que cada quien vamos desarrollando a lo largo de nuestro acontecer (Agüero, 2011).

4.3.4. Manejo de las emociones

Si no entendemos lo que sentimos y por qué lo sentimos, tampoco vamos a entender por qué actuamos y pensamos de una manera específica (Punset, 2008), la inteligencia emocional que es la gestión de las emociones con las que vivimos nos permite comprender estos sentimientos que se presentan en nosotros.

Tome un tiempo terapia, o sea, no para eso, pero salió en terapia que como que tienes que aprender a soltar las cosas que no están en ti y que te tienes que aprender a tranquilizar y la importancia de darte tiempo para ti mismo, para estar con tus amigos, para salir con tus papás, para no sé, comer con mi abuela o cosas así, porque antes era de: no manches tengo muchas cosas que hacer y no hago nada y todo era pura escuela o puras cosas que no tenían que ver conmigo y entonces acababas como bien agotado y no hacías nada de lo otro.

En cuanto al manejo de las emociones durante épocas llenas de estrés académico, todos los participantes coincidieron en que los sentimientos que llegan a ellos son negativos, los más comunes son: ansiedad, mal humor, irritabilidad, enojo, frustración e incluso sufren de angustia, angustia por saber que tienen que terminar las cosas y esta a su vez les provoca insomnio, ya que no pueden dejar de pensar en lo que les preocupa y tienen que terminar.

Trato de aislarme para tratar de controlar estas emociones, otras con respiraciones o realizando otra actividad para como distraerme.

Podemos reprimir las emociones que vivimos porque no nos gusta expresarlas y no queremos que los demás se den cuenta de ellas, pero el inconsciente sigue dictando nuestro comportamiento (Punset, 2008), quizás podamos mantener por unos instantes

o por años todo lo que vamos acumulando, pero en algún punto la olla de presión va a empezar a emitir el sonido que nos indica que no puede contener más lo que está en su interior.

Creo que he llegado a hablar cosas que antes me guardaba, o sea, que decía: me siento así y no quiero que nadie me hable ni nada; y ahora creo que he aprendido a decirle a la gente cómo me siento, aunque si me siento horrible y no es su culpa, pero pues, por lo menos les digo lo que siento, para que no se sientan ofendidos.

Cuando aprendemos a expresarle a los demás lo que sentimos y pensamos, podemos reconocer una conducta asertiva en nuestro comunicar y podemos poner en práctica la inteligencia emocional.

4.3.5. Estímulos

En cuanto a los estresores académicos, o mejor conocidos como los aspectos dentro del ámbito escolar que generan momentos de tensión al no saber cómo reaccionar ante ellos, la adaptación del Inventario SISCO del estrés académico de acuerdo al coeficiente r de Pearson, arrojó que los motivos considerados en mayor grado como estresores son los periodos de evaluación y los trabajos en equipo, al respecto, los entrevistados comunicaron lo siguiente:

Los trabajos en equipo... porque... como que a mí me gusta que las cosas salgan bien y siempre que hay trabajos en equipo hay personas que como que se cuelgan del trabajo de los demás y eso además de que implica mucho mayor trabajo para la persona que está con ellos, implica un desgaste como, emocional y a mí me estresa que las personas no hagan lo que tienen que hacer y me estresa porque obviamente no me sé organizar y entonces con el doble de trabajo haciendo lo de los demás.

Dependiendo de los cargos o de los roles, o sea, si eres el que tienes que estar organizando te llevas todo el estrés porque tienes que andar buscando a las personas, supervisar el trabajo.

Otros de los estímulos que se repitieron, pero en menor medida, son las semanas de evaluación, actitudes y trabajos en equipo, sobre todo cuando hay estrés por la sobrecarga de trabajos, el hecho de tener que ponerte de acuerdo con los demás para terminar un proyecto te da una carga extra de tensión.

Siempre te estresas en épocas de exámenes, en épocas de entregas, siempre, así sean muchos o menos, o sea, creo que siempre estamos, estoy estresada.

Dependiendo de la materia, me estresa mucho las que tenemos muy poco tiempo como para salir de la escuela... invertir hasta fines de semana, más la edición, como por ejemplo: cine, como animación... Como esas materias que sí se llevan más tiempo.

En general los participantes indicaron encontrarse en periodos prolongados de tensión más o menos constante, señalando que la intromisión de los deberes en la vida extraescolar es una constante debido a la complejidad y a la carga de labores académicos. En otras palabras no hay mucho espacio para separar plenamente la vida privada del ámbito universitario.

4.3.6. Efectos en el individuo

Los efectos presentados en los individuos que formaron parte del estudio se pueden dividir en tres: 1) manifestaciones conductuales, 2) manifestaciones psicológicas y 3) manifestaciones físicas. Respecto a las manifestaciones que viven nuestros entrevistados, éstas son algunas de sus respuestas:

Parte de mi cara se paralizó por la tensión que tenía, físicamente ya me había afectado, o sea, ya no era como parte psicológica emocional, sino ya se trasladó a lo físico, entonces en ese momento tenía que bajar el nivel de exigencia que tenía hacia mí y del estrés, entonces después de eso momento trate como de reducir o... cambiar a esta visión de necesito sacar el proyecto, tengo que esforzarme, enfocarme pero tampoco llevarlo al máximo o llegar al mismo nivel de exigencia.

Las personas respondemos de maneras diferentes al estrés, incluso cada quien lidia de manera diferente para superarlo o controlarlo, algunos lo logran de manera más eficaz que otros, lo importante es conocer nuestros límites y evitar efectos que perjudiquen nuestra salud física y mental (Medline Plus , 2017).

Pues dolor de cabeza, dolor de estómago, este... falta de sueño, a veces, ansiedad, no sé qué más... No me dan ganas ni de levantarme, o sea, me duele, me siento muy estresada, o sea, no soporto ni que me toquen el cuello porque... estoy demasiado tensa y me duele muchísimo.

Ya no me gusta traspasarme, porque el año pasado por estas fechas tuve un, una como... una como crisis de nervios y acabe en el hospital y estuve casi toda la noche ahí y no pude hacer nada y me sentí todavía peor porque tenía un buen de cosas que hacer y estaba bien estresado y me dijeron: te tienes que quedar aquí tantas horas y no hay manera de que salgas antes.

Todos experimentamos episodios de estrés, el hecho de que esté presente en nuestra realidad no quiere decir que todo sea completamente malo, debemos aprender a controlarlo y conocer nuestro comportamiento frente a él para evitar que sea el quien maneje nuestras emociones (Medline Plus , 2017).

Conclusiones

Como se recordará al inicio de esta investigación se planteó el objetivo de inquirir la manera en que la comunicación interpersonal de los estudiantes de último semestre de la Licenciatura en Ciencias de la Comunicación de la UVAQ se ve afectada por el estrés que genera los estímulos externos e internos que perciben como estresores académicos.

Esto se realizó por medio de un enfoque mixto donde se aplicaron herramientas estandarizadas cuantitativas como el inventario SISCO del estrés académico, enfoques mixtos como el modelado de redes sociales de con el software Keyplayer y la aproximación cualitativa procedente de las técnicas de entrevista semiestructura que se procesó con ayuda del software Atlas.ti.

En lo que refiere a los objetivos particulares de esta investigación, se buscó conocer la manera en que se dan las interacciones mientras los estudiantes viven un proceso de comunicación, ya que como vimos arriba, representa la base para la construcción de la vida social (García M. R., 2006). Los relatos de los jóvenes expresan que la interacción con sus compañeros de clase se ve afectada de manera negativa cuando se encuentran en tensión, por lo que prefieren mantenerse alejados de la persona o la situación hasta que los niveles de estrés bajan para evitar que el proceso de comunicación se vea dañado.

De manera más puntual se planteó conocer si las producciones del taller de cine afectan la manera en que se relacionan con sus compañeros, esto se redactó de acuerdo a la experiencia previa, ya que con anterioridad se ha dicho que esta asignatura es de las que más tiempo y trabajo le demandan a los estudiantes, por lo cual, es una de las más pesadas del último semestre escolar y esto genera periodos de tensión.

Parte importante de la investigación fue conocer si los alumnos presentan una conducta asertiva frente a momentos difíciles. Una de las características de un comunicólogo es

ser asertivo a la hora de interactuar, porque como sabemos, la comunicación no asertiva impide fluir la información y no se logran procesos exitosos (Collado, 2001). Los entrevistados externaron su opinión y mediante ella se pudo categorizar los elementos con rasgos de comunicación asertiva. De acuerdo a lo respondido, se encontró que los jóvenes participantes en esta investigación presentan características asertivas a la hora de dirigirse con sus compañeros cuando están estresados.

En conjunto con el objetivo descrito arriba, al inicio de la investigación se planteó conocer si las aptitudes de los estudiantes se van afianzando a medida que avanzan en su carrera escolar, esto como parte de un proceso de crecimiento y aprendizaje. De acuerdo a las respuestas brindadas por los participantes de la entrevista se determinó que el conjunto de vivencias y la experiencia adquirida a lo largo de los semestres de la licenciatura son relevantes para la manera en que los estudiantes afrontan los períodos con estrés, es decir, conforme los jóvenes van creciendo tienen un mejor manejo del estrés, ya que el tiempo les permite gestionarlo. Al respecto, uno de los entrevistados comentó:

En realidad no me estreso porque sé que algo va a pasar, para algo vienes aquí, para algo vas a estudiar.

El inventario SISCO del estrés académico fungió como herramienta para determinar los datos cuantitativos entorno al estrés y sus efectos, mediante ella se buscaron determinar los niveles de estrés presentados por los alumnos que fue uno de los objetivos particulares planteados en este estudio. Con ello se determinó que el nivel de estrés es más elevado en las mujeres ya que presentan un promedio de 106.21 puntos, en comparación con los hombres, cuyo promedio arrojó 91 puntos.

En cuanto a las exigencias percibidas como estresores académicos los datos cuantitativos arrojaron que los periodos de evaluación y el trabajo en equipo son considerados como los más exigentes referente a lo externo, mientras que el tiempo limitado para entregar trabajos no representa valores significativos para ser considerado como un estresor académico severo.

Los problemas de digestión, la fatiga crónica y el aislamiento son los efectos que se presentan con mayor frecuencia entre los estudiantes. Se presentan dos manifestaciones físicas entre las más frecuentes y una manifestación conductual.

En lo tocante a la hipótesis de investigación planteada, los resultados obtenidos en el estudio permitieron corroborarla aunque también se encontró en la información empírica de respaldo cuestiones diferentes que permiten aportar a la idea.

La hipótesis planteada indica que “existe una relación directa e inversa entre el estrés académico percibido y la comunicación asertiva de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Comunicación de octavo semestre de la Universidad Vasco de Quiroga”, de acuerdo al supuesto se concluyó que el estrés destruye la comunicación interpersonal, pero a pesar de que es un factor importante no es el único, por lo cual no existe una relación directa entre las dos cuestiones. Para complementar la información a continuación se presentan otros supuestos que son parte de la investigación presentada.

En una primera parte nos planteamos que los alumnos se relacionan de manera deficiente cuando trabajan en equipo para las producciones de cine por las dificultades que esto implica. Asumiendo en parte la experiencia personal y la información previamente consultada en la revisión de la literatura para su formulación. Sin embargo, lo que se encontró fue distinto, ya que la carga de trabajo de este taller no es el único que representa momentos con estrés académico, los entrevistados afirmaron que el trabajo en equipo suele ser complicado por la delegación de tareas y la responsabilidad con que cada uno de los compañeros la toma y de igual manera algunos de ellos externaron que la asignatura de seminario de tesis representa un estresor académico por la carga de trabajo y las fechas de entrega.

Se encontró que existen consecuencias negativas que tienden más hacia el aspecto pasivo de la comunicación y en menor grado se inclinan al lado agresivo, es decir, los estudiantes tienden a cambiar su comunicación interpersonal dejando de hablarles a los

demás o alejándose para evitar altercados agresivos que terminen afectando a ambas partes. Además, contrario a lo que se pensó en un inicio, la materia de cine no es la única materia que funge como estresor académico, ya que el trabajo colaborativo en otras también representan una carga de tensión para algunos de los compañeros, tal como se presenta en la siguiente afirmación hecha por uno de los entrevistados:

Yo creo que en general los trabajos en equipo me afectan. A menos de que sean equipos que yo hago.

En otro sentido, se expuso que los alumnos resuelven mediante el diálogo asertivo los problemas que surgen durante las labores académicas. Se encontró que efectivamente la conducta asertiva, como externar los aspectos que nos preocupan, les ayuda a afrontar los periodos de tensión. Este va de la mano de otro punto, donde se estableció que los estudiantes de Ciencias de la Comunicación aprenden a desarrollar aptitudes para afrontar el estrés, con la cual se demuestra que los conocimientos adquiridos a lo largo de la licenciatura y las experiencias vividas les permitió a los estudiantes desarrollar habilidades para gestionar sus niveles de estrés académico e impedir que afecte sus relaciones sociales.

En base a la experiencia previa vivenciada y a lo consultado en los antecedentes, se expuso que existen niveles elevados de estrés académico entre los jóvenes que cursan el último año de licenciatura, aunque los resultados arrojados de la prueba estandarizada y la entrevista semi estructurada dicen lo contrario, por lo que dicha afirmación se deshecha. Como se ha descrito arriba, se encontró que los estudiantes aprendieron a manejar sus niveles de estrés, lo cual no quiere decir que no presenten indicadores de estrés, quiere decir que han logrado convivir con el estrés sin que este les afecte más allá de lo moderado.

En la investigación se planteó que la carga de trabajo y los trabajos en equipo son estresores específicos de la licenciatura en Ciencias de la Comunicación, lo cual se formuló de acuerdo a la información encontrada y consultada durante la revisión de los traba-

jos previos que sirvieron como antecedentes a nuestra investigación. Los alumnos se sienten presionados por las demandas académicas, por lo que las relaciones sociales con su entorno se ven afectadas por el estrés (Ahumada, Henríquez, & Maureira, 2013), el supuesto se confirma e incluso estas dos demandas del exterior junto con los periodos de evaluación son los estresores académicos que más puntuación tuvieron de acuerdo al coeficiente r de Pearson, lo cual quiere decir que la correlación entre los ítems y los niveles de estrés académico es muy elevada.

Por último, en la investigación se manejó que el estrés académico afecta a los individuos de manera física y conductual, lo cual se comprobó a partir de las herramientas utilizadas para levantar información. Es interesante resaltar que se encontraron dos situaciones donde los jóvenes presentaron cuadros de estrés severo lo cual desembocó en la somatización del estrés académico e incluso tuvieron que acudir con un especialista para disminuir los niveles de tensión y controlar las emociones que se presentaron.

Bibliografía

- Agüero, P. M. (2011). *La comunicación interpersonal*. España: Academia Española.
- Ahumada, B., Henríquez, C., & Maureira, F. &. (2013). *Estrés estudiantil, un estudio desde la mirada cualitativa*. Trabajo de investigación, Universidad del Bío-Bío de Chillán, Facultad de Educación Y Humanidades Departamento de Ciencias Sociales, Chile.
- Barraza Macías, A. (3 de Diciembre de 2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Psicología Educativa*, 1-11.
- Barraza Macías, A. (22 de Septiembre de 2007). Estrés académico: un estado de la cuestión. *Psicología Educativa*, 1-12.
- Barraza Macías, A. (Febrero de 26 de 2007). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *Psicología Educativa*, 1-10.
- Barraza Macías, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 270-289.
- Benjamin Stora, J. (2000). *El estrés*. CDMX, México: Publicaciones Cruz O.
- Berrío García, N., & Mazo Zea, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología de la Universidad de Antioquía*, 65-82.
- Blaikie, N. (2000). *Designing Social Research: The Logic of Anticipation*. Cambridge, UK: Polity Press.
- Caballero, F. S. (2000). Técnicas de investigación en sociedad, cultura y comunicación. En J. G. Cáceres, *Técnicas de investigación en sociedad, cultura y comunicación* (págs. 277-345). Ciudad de México: S.A. Alhambra mexicana.
- Centero, D. S. (2014). Teoría fundamentada y Atlas.ti: recursos metodológicos para la investigación educativa. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 16(1).
- Collado, C. F. (2001). *La comunicación humana en el mundo contemporáneo, segunda edición*. CDMX: McGraw-Hill.
- De Colmenares, N. M., & De Maldonado, I. P. (Diciembre de 2006). El clima de relaciones interpersonales en el aula un caso de estudio. *Paradigma*, 27(2).
- De Gasperin Sampieri, R. (2005). *Barreras en la comunicación y en las relaciones humanas” Xalapa, México: Universidad Veracruzana, págs. 95-135. Recuperado*

el 3 de diciembre de 2016 de <http://www.uv.mx/personal/rdegasperin/files/2011/07/Antologia.Comunicacion-Unidad3.pdf>. Antología de Comunicación, Universidad Veracruzana, Xalapa, Veracruz.

- De Oyarbide, C. (22 de Agosto de 2011). *La importancia del ocio para una buena salud física y mental*. Obtenido de Vitadelia: <http://www.vitadelia.com/la-importancia-del-ocio-para-una-buena-salud-fisica-y-mental/>
- Díaz, P. A., Muñoz, A. A., & García, M. L. (2009). Protectores de estrés laboral: percepción del personal de enfermería y médicos, Temuco, Chile. *Ciencia y Enfermería*, 15(3), 111-112.
- Dobkin, B. A., & Pace, R. C. (2007). *Comunicación en un mundo cambiante* (Segunda edición ed.). Ciudad de México: McGraw-Hill Interamericana.
- Enguita, M. F. (1999). La Organización escolar: agregado, estructura y sistema. . *Revista de educación*(320), 255-267.
- Familydoctor.org. (16 de agosto de 2017). Obtenido de Suplementos alimenticios: lo que usted necesita saber : <https://es.familydoctor.org/suplementos-alimenticios-lo-que-usted-necesita-saber/?adfree=true>
- Familydoctor.org. (19 de agosto de 2017). Obtenido de Espiritualidad y salud : <https://es.familydoctor.org/espiritualidad-y-salud/?adfree=true>
- García, J. C. (2002). *Psicología de los grupos. Teorías, procesos y aplicaciones*. Madrid, España: McGraw Hill.
- García, M. R. (enero-junio de 2005). Me comunico, luego existo. El papel de la comunicación en la construcción de identidades. *Culturales*, 1(1), 124-142.
- García, M. R. (2006). La interacción y la comunicación desde los enfoques de la psicología social y la sociología fenomenológica. Breve exploración teórica. 45-62.
- García-Ros, R., Pérez-González, F., Pérez-Blasco, J., Natividad, & A., L. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 143-154.
- Goleman, D. (2004). *La inteligencia emocional*. CDMX, México: Javier Vergara.

-
- Gomez, J. M., & Hernandez, A. A. (Septiembre-diciembre de 2013). Hacia un modelo de comunicación interpersonal de sustentación interactivo-simbólica e incomunicabilidad. *Espacios Públicos*, 16(38), 141-159.
- Gutiérrez y Vera, S. H. (20 de Enero de 2012). *La importancia de la comunicación en las relaciones interpersonales y laborales*. Obtenido de Revista Mexicana de Comunicación: <http://mexicanadecomunicacion.com.mx/rmc/2012/01/20/la-importancia-de-la-comunicacion-en-las-relaciones-interpersonales-y-laborales/>
- Gutierrez, J. M. (Julio-Agosto de 2005). Eustrés, el antídoto. *Gestión práctica de riesgos laborales*, 10-12.
- Haidar, J. (1998). Análisis de discurso. En L. J. Galindo Cáceres, *Técnicas de Investigación en sociedad, cultura y comunicación* (págs. 117-164). Naucalpan, México: Pearson.
- Hanneman, R. A. (2002). Introducción a los métodos del análisis de redes sociales. *Departamento de Sociología de la Universidad de California Riverside*, 1-9.
- Hernandez, B. H. (2011). Tesis: “Influencia del estrés sobre el rendimiento académico en los alumnos del Colegio de Bachilleres de la comunidad de Angahuan”, Universidad Don Vasco A.C. Recuperado el 11 de septiembre de 2016 de. Tesis de licenciatura, Universidad Don Vasco, Escuela de Pedagogía, Uruapan, Michoacán.
- Jurgenson, J. A.-G. (2003). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. Ciudad de México: Paidós Educador.
- Kadushin, C. (2013). *Comprender las redes sociales: Teorías, conceptos y hallazgos*. Madrid, España: Centro de Investigaciones Sociológicas.
- Macías, A. B. (Septiembre de 2007). Instrumentos de investigación. El inventario SISCO del estrés académico. *Investigacion educativa duranguense*(7), 89-93.
- Martín Arribas, M. C. (2004). Diseño y validación de cuestionarios. *Matronas Profesión*, 5(17), 23-29.
- Martín Monzón, I. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de psicología*, 25(1), 87-99.
- Mauss, M. (2002). *The Gift: The form and reason for exchange*. New York: Routledge Classics.

-
- Medline Plus . (19 de agosto de 2017). *Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU.*
Obtenido de Manejo del estrés :
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001942.htm>
- Medline Plus. (16 de agosto de 2017). *Ansiedad*. Obtenido de Biblioteca Nacional de
Medicina de los EE. UU.: <https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html>
- Medline Plus. (15 de agosto de 2017). *Depresión*. Obtenido de Biblioteca Nacional de
Medicina de los EE. UU.: <https://medlineplus.gov/spanish/depression.html>
- Medline Plus. (14 de agosto de 2017). *Dolor de cabeza*. Obtenido de Biblioteca
Nacional de Medicina de los EE.UU.:
<https://medlineplus.gov/spanish/headache.html>
- Medline Plus. (5 de Agosto de 2017). *Dormir bien*. Obtenido de Biblioteca Nacional de
Medicina de los EE. UU.: <https://medlineplus.gov/spanish/healthysleep.html>
- Medline Plus. (5 de Agosto de 2017). *Ejercicio y estado físico*. Obtenido de Biblioteca
Nacional de Medicina de los EE. UU.:
<https://medlineplus.gov/spanish/exerciseandphysicalfitness.html>
- Medline Plus. (5 de Agosto de 2017). *Nutrición y comida saludable*. Obtenido de
Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU.:
<https://medlineplus.gov/spanish/nutrition.html>
- Medline Plus. (15 de agosto de 2017). *Síndrome de fatiga crónica*. Obtenido de
Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU.:
<https://medlineplus.gov/spanish/chronicfatiguesyndrome.html>
- Mella, O. (1998). *Naturaleza y orientaciones teórico-metodológicas de la investigación cualitativa*. Santiago: Centro de Investigación y Desarrollo de la Educación.
- Namakforoosh, M. N. (2002). *Metodología de la investigación* (Segunda edición ed.). Ciudad de México: Editorial Limusa.
- Naranjo, M. P. (2008). Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conductas asertivas. *Revista electrónica "Actualidades investigativas en educación"*, 1-27.
- Orlandini, A. (1999). *El estrés. Qué es y cómo evitarlo*. Ciudad de México, México: Fondo de Cultura Económica.

-
- Velázquez Álvarez, A., & Aguilar Gallegos, N. (2005). Manual introductorio al análisis de redes sociales: Ejemplos prácticos con UCINET y NETDRAW. *Universidad autónoma del Estado de México y Universidad Autónoma de Chapingo*, 1-49.
- Wasserman, S., & Faust, K. (2013). *Análisis de redes sociales. Métodos y aplicaciones*. Madrid, España: Centro de Investigaciones Sociológicas.
- West, R., & Turner, L. H. (2005). *Teoría de la comunicación: análisis y aplicación*. Madrid, España: McGraw-hill.
- Zarazúa, J. A., Solleiro, J. L., Altamirano Cárdenas, R., Castañón Ibarra, R., & Rendón Medel, R. (2009). Esquemas de innovación tecnológica y su transferencia en las agroempresas frutícolas del estado de Michoacán. *Estudios Sociales*, 37-72.

Anexo A

Inventario SISCO de estrés académico



INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN

Folio: _____
Fecha: _____

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de Ciencias de la Comunicación durante su último año de estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

Edad: _____ años Sexo: Hombre ___ Mujer ___

1. Del 100% de tu tiempo en una semana, ¿Cuánto le dedicas a:

Tu Trabajo ___? Tu Familia ___? Tu Salud ___? Tus Amigos ___? Tu Espiritualidad ___?

2. Señala con qué frecuencia realizas las siguientes actividades:	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
a) Duermes de seis a ocho horas por día.					
b) Realizas tres comidas al día.					
c) Realizas actividad física (ejercicio o deporte) por semana.					
d) Lees textos de tu agrado por lo menos 30 minutos al día.					
e) Planeas y organizas las actividades que vas a realizar a lo largo del día.					
3. Señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
a) La competencia con los compañeros del grupo.					
b) Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
c) La personalidad y el carácter del profesor.					
d) Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, investigaciones, etc.).					
e) El tipo de trabajo que te piden los profesores (trabajos de investigación, ensayos, producciones, etc.).					
f) No entender los temas que se abordan en la clase.					
g) Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).					
h) Tiempo limitado para hacer el trabajo.					
i) Otra (Especifique)					
4. Señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
a) Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
b) Fatiga crónica (cansancio permanente)					
c) Dolores de cabeza o migrañas					
d) Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
e) Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
f) Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
g) Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
h) Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
i) Ansiedad, angustia o desesperación.					
j) Problemas de concentración					
k) Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
l) Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
m) Aislamiento de los demás					
n) Desgano para realizar las labores escolares					
ñ) Aumento o reducción del consumo de alimentos					

5. Señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
a) Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
b) Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
c) Elogios a sí mismo					
d) La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
e) Búsqueda de información sobre la situación					
f) Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
g) Otra (Especifique)					

En caso de estar interesado(a) en participar en un estudio más amplio sobre el estrés, por favor proporcionarnos un correo de contacto. _____

Anexo B

Instrumento definitivo



ESTRÉS ACADÉMICO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN

Folio: _____
Fecha: _____

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes universitarios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

Edad: _____ años Sexo: Hombre ___ Mujer ___

1. Señala con qué frecuencia realizas las siguientes actividades en una semana promedio:	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
a) Dormir por la noche ocho horas					
b) Realizar al menos tres comidas al día					
c) Realizar actividad física (ejercicio o deporte)					
d) Realizar algún pasatiempo (ir al cine, escuchar música, ver TV, leer, etc)					
e) Planear las actividades que vas a realizar a lo largo del día					
2. Señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
a) La competencia con los compañeros del grupo					
b) Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
c) La personalidad y el carácter del profesor					
d) Los periodos de evaluación (exámenes, ensayos, investigaciones, etc.)					
e) El trabajar en equipo con mis compañeros					
f) No entender los temas que se abordan en la clase					
g) Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
h) Tiempo limitado para hacer el trabajo					
3. Señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
a) Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
b) Fatiga crónica (cansancio permanente)					
c) Dolores de cabeza o migrañas					
d) Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
e) Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
f) Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
g) Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
h) Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
i) Ansiedad, angustia o desesperación.					
j) Problemas de concentración					
k) Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
l) Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
m) Aislamiento de los demás					
n) Desgano para realizar las labores escolares					
ñ) Aumento o reducción del consumo de alimentos					
4. Señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
a) Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
b) Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
c) Consumir suplementos alimenticios o medicamentos					
d) La religiosidad (oraciones, meditar o asistir a misa)					
e) Búsqueda de información sobre la situación					
f) Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					

Muchas gracias por tu tiempo. En caso de estar interesado(a) en participar en un estudio más amplio sobre el estrés, por favor proporcionarnos un correo de contacto. _____



Anexo C

Cédula de entrevista



ENTREVISTA SOBRE EL ESTRÉS ACADÉMICO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN

Folio: _____
Fecha: __/__/__

Entrevistador: _____

Entrevistado: _____ Semestre: _____

Edad: _____ años Sexo: Hombre ___ Mujer ___

- 1.- ¿Qué factores dentro de la escuela consideras que te causan estrés?

- 2.- ¿Qué sensaciones o sentimientos consideras que predominan en ti durante periodos que identificas como estresantes?

- 3.- ¿El estrés que surge por motivos escolares afectan tu vida cotidiana, es decir, lo llevas contigo a otras áreas personales como la familia, trabajo o amigos?

- 4.- ¿Consideras el estrés como algo positivo (que te motiva) o como algo negativo (te bloqueas)?

- 5.- ¿De qué manera influye en ti ver que tus compañeros de clase o profesores se encuentran en periodos de estrés?

- 6.- Cuando tú eres el que pasa por periodos de estrés ¿cómo cambia (para bien o para mal) la relación con la gente que está a tu alrededor?

- 7.- Cuando eres consciente de que atraviesas un periodo lleno de estrés ¿sabes qué acciones llevar a cabo para afrontar el momento?

Anexo D

Consentimiento informado



CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO SOBRE COMUNICACIÓN INTERPERSONAL Y ESTRÉS ACADÉMICO

Título de protocolo: Comunicación interpersonal y estrés académico percibido.

Investigador principal: Ileana Orozco

Director de tesis: Mtro. César Chávez

Nombre del participante: _____

Por medio de este documento se le invita a participar en un estudio donde se busca establecer la relación que existe entre el estrés académico percibido y la comunicación interpersonal con sus compañeros de grupo. A este procedimiento se le conoce como consentimiento informado.

Siéntase con absoluta libertad para preguntar sobre cualquier aspecto que le ayude a aclarar sus dudas al respecto.

OBJETIVO GENERAL

Se le está invitando a participar en un estudio que tiene como objetivos entender cuál es la manera en que el estrés académico repercute en las relaciones interpersonales de los estudiantes, así como conocer la relación entre comunicación interpersonal y estrés académico percibido.

¿QUÉ ES EL ESTRÉS ACADÉMICO PERCIBIDO?

Cuando una persona está en un periodo de aprendizaje experimenta tensión, a ésta se le denomina estrés académico y ocurre tanto en lo individual como en el aula escolar. (Orlandini, 1999, pág. 143)

En 1935 Hans Selye, definió el estrés como "síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos del ambiente de naturaleza física o química" (Stora, B. 1991).

¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN INTERPERSONAL?

La comunicación interpersonal "es el fundamento de nuestras relaciones personales, las que con mayor frecuencia se crean y mantienen cuando hablamos con otro individuo. este tipo de comunicación generalmente es informal y espontáneo" (Dobkin, B. y Pace, R., 2007).

La comunicación interpersonal dentro del aula de clases se lleva a cabo cuando existe un proceso de comunicación entre los compañeros de aula e incluso con los profesores.

Se realizará una entrevista de 40 a 60 minutos de duración, donde se le realizarán diversas preguntas de acuerdo al tema, la entrevista se grabará en audio para posteriormente ser procesada. En el informe que se presente a la Universidad Vasco de Quiroga como parte de los trabajos de esta tesis, no se hará referencia a ninguna persona en particular, preservando siempre el anonimato de quienes participaron en el estudio.

Yo _____ he leído y comprendido la información anterior y mis dudas han sido respondidas de manera satisfactoria. Por lo tanto, entiendo y acepto participar en el estudio.

Nombre, firma y fecha

Anexo E

Procesamiento en Atlas.ti

The screenshot shows the Atlas.ti interface with the 'Document' tab selected. The main window displays the text of document 'D2: Frutos D'. The text includes several paragraphs with 'IO' (Información) and 'DF' (Definición) labels. The interface includes a top menu bar with options like File, Home, Search Project, Analyze, Import/Export, Tools & Support, Document, View, and A-Doc. A left sidebar shows a project tree with 'Entrevistas' and 'Documents (4)'. A right sidebar shows a list of 'Exigencias Internas' and 'Exigencias Externas' with associated tags like 'Manifestaciones conductuales' and 'Manifestaciones psicológicas'.

IO: Por ejemplo, hay veces que estamos estresados, pero ese estrés como que te da un empuje para hacer cosas que tienes que entregar...

DF: Tal vez el estrés me hace aguantar más, aguantar despierta hasta más tarde y levantarme más activa el siguiente día porque sé que lo tengo que terminar.

IO: Y... Desde tu punto de vista, desde tus ojos ¿Cómo crees que el estrés afecta a tus compañeros? Es decir, tu cómo Dani, ¿Cómo vez a los demás cuando están estresados?

DF: Creo que la mayoría... hablando del salón, nos ponemos muy explosivos... y muy como a... tender a no sé, como que no haces la parte que te toca, en ese momento uno se estresa, el otro se estresa porque se estreso el otro y es como una cadenita y al final terminan todos enojados con la persona.

IO: Y ¿A ti te afecta, que un día llegues feliz al salón y llegas al salón y ves que los demás están todos enojados?

DF: Sí, sí te contagian.

IO: ¿Cómo te sientes en esas situaciones?

DF: Me enoja porque si llegas contento, llegas a un ambiente donde todo mundo esta estresado, obviamente te estresas y ya dejas de hacer las cosas bien como las estabas haciendo. Como si te contagiaras

IO: ¿Qué haces para sobrellevar esto?

DF: Mmm... Es que el contagio es ahí, dentro del salón, una vez que salgo del salón, con la gente me puedo llevar bien, pero si es en ese momento entonces intento como salirme de ese ambiente.

IO: ¿Cómo apartarte un poco y darle el espacio a la gente que lo necesita?

DF: (Asintió con la cabeza)

The screenshot shows the Atlas.ti interface with the 'Document' tab selected. The main window displays the text of document 'D3: Ledesma L'. The text includes several paragraphs with 'IO' (Información) and 'DF' (Definición) labels. The interface includes a top menu bar with options like File, Home, Search Project, Analyze, Import/Export, Tools & Support, Document, View, and A-Doc. A left sidebar shows a project tree with 'Entrevistas' and 'Documents (4)'. A right sidebar shows a list of 'Manifestaciones físicas', 'Manifestaciones conductuales', and 'Manifestaciones psicológicas' with associated tags like 'Manifestaciones físicas' and 'Manifestaciones psicológicas'.

IO: empiezo como ah... como a evitar, entonces si me hablan las personas es: espérate, no sé qué, ahorita. También angustia, o sea, como que cuando empieza a tener como estrés por algún trabajo por algo que no he entregado, me angustio un montón, me angustio entonces me tengo que despejar o tengo que hacer una lista o estoy siempre pensando y pensando y pensando y no descanso bien, no duermo bien.

IO: ¿cómo afecta tu alimentación?

DF: Bueno ya ahorita me doy más el tiempo para sí, aunque neta no está el trabajo pues ni modo tengo que comer algo, entonces me doy el tiempo diez minutos, quince, veinte minutos, pero de verdad para comer, porque antes era así de. Ni modo, ya... y de verdad, ni agua tomaba y pues me sentía, o sea, es pesadísimo. Entonces ahora como que he aprendido un poquito a como dejarlo más a la... Incluso ya es así como de que: oye pero falta esto, yo voy a comer hángalo ustedes. Si ya no me gusta traspasarme, porque el año pasado por estas fechas tuve un, una como crisis de nervios y acabe en el hospital y estuve casi toda la noche ahí y no pude hacer nada y me senti todavía peor porque tenía un buen de cosas que hacer y estaba bien estresado y me dijeron: te tienes que quedar aquí tantas horas y no hay manera de que salgas antes.

IO: ¿de qué otra forma se manifiesta el estrés?

DF: Me sale de repente como, me descarapelo, en la piel, de repente el dedo y una vez en primer semestre me salían ronchitas en las piernas.

IO: ¿cómo afrontaste la crisis nerviosa?

DF: Pues primero el medicamento que me dieron porque fue como tanto estrés que se me hizo como una, algo en el estómago y me empezó a doler un montón y me dieron antibiótico como para la infección del estómago y vieron que era nervioso, entonces me dijeron: esto no es porque hayas comido mal o porque, o sea, no es cuestión de algo que comiste, que te hizo daño, si no es cuestión de que tu cuerpo se estresa a tal grado que empieza a producir esto y te da dolores y así, entonces la manera en que pues ya no te va doler y así es que te tranquilices, o sea, nosotros te ayudamos ahorita como que con medicamento para que se te pase, pero a la larga necesitas aprender a controlada a relajarte a comer bien y a hacer a dieta tiempo por hacer las cosas que te gustan y a estar tranquilo y a tener un buen día.

