



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE:

**“NIVELES DE ESTRÉS Y ASERTIVIDAD EN LOS ESTUDIANTES DE LA
UNIVERSIDAD ESTATAL AMAZÓNICA DE LA CIUDAD DEL PUYO”.**

Requisito previo para optar por el Título de Psicóloga Clínica

Autora: Torres Ortiz, Diana Brigitte

Tutora: Ps.Cl.Mg. Robayo Carrillo, Jessy Mariana

Ambato – Ecuador

Julio 2016

APROBACIÓN DEL TUTOR

En calidad de Tutor del Trabajo de Investigación sobre el tema: “**NIVELES DE ESTRÉS Y ASERTIVIDAD EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL AMAZÓNICA DE LA CIUDAD DEL PUYO**” de Diana Brigitte Torres Ortiz, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica, considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del jurado examinador designado por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, Marzo de 2016

LA TUTORA

Ps.Cl.Mg. Robayo Carrillo, Jessy Mariana

AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO

Los criterios emitidos en el Trabajo de Investigación **“NIVELES DE ESTRÉS Y ASERTIVIDAD EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL AMAZÓNICA DE LA CIUDAD DEL PUYO”**, como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autor de éste trabajo de grado.

Ambato, Marzo de 2016

LA AUTORA

Torres Ortiz, Diana Brigitte

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga con este proyecto de investigación o parte de él, un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de mi proyecto de investigación con fines de difusión pública; además apruebo la reproducción de este proyecto de investigación, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Ambato, Marzo de 2016

LA AUTORA

Torres Ortiz, Diana Brigitte

APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el Informe de Investigación, sobre el tema **“NIVELES DE ESTRÉS Y ASERTIVIDAD EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL AMAZÓNICA DE LA CIUDAD DEL PUYO”** de Diana Brigitte Torres Ortiz, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica

Ambato, Julio del 2016

Para constancia firman

PRESIDENTE – A

1er VOCAL

2do VOCAL

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento incondicional a las personas que se presentes en mi formación como profesional durante 5 años de dedicación y estudios, impartiendo virtudes, valores y respeto.

Mi más sincero agradecimiento a la Universidad Técnica de Ambato, debido a que me ha permitido formar parte de esta prestigiosa Universidad, a la Carrera Psicología Clínica por su calidez humana y calidad profesional.

A mi querida tutora Jessy Robayo por guiarme y enseñarme a realizar las actividades de forma correcta, por dedicarme tiempo y paciencia para la elaboración del presente proyecto investigativo, además de ser una gran amiga y de impartir sus conocimientos le agradezco de forma infinita por su apoyo.

Al profesor Juan Sandoval, quien aparte de impartir conocimientos y enseñanza, ha sido una excelente personal y amigo, quien ha sabido guiar en muchas dificultades. Por último quisiera agradecer a la Universidad Estatal Amazónica por colaborarme y darme, la apertura de realizar el presente proyecto de investigación.

Diana Brigitte Torres Ortiz.

DEDICATORIA

A mis padres quienes me guiaron y me apoyaron durante 5 años de mi Carrera Universitaria, además quienes son el pilar más indispensable en mi vida ya que a ellos les debo mis éxitos y alegrías, me han regalado dan la oportunidad de escalar una etapa importante en mi vida, como es ser profesional.

A mi hermana por tener paciencia y perseverancia en mi formación profesional, que me ha brindado apoyo y consejos en los momentos más difíciles de mi vida, quien me ayuda a ser mejor cada día y fortalecerme como ser humano.

Gracias a Dios por brindarme fortaleza, fe y amor, ante cualquier situación y adversidad que se encuentra presente en mi vida.

Diana Brigitte Torres Ortiz.

ÍNDICE GENERAL

Páginas Preliminares

APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO	iii
DERECHOS DE AUTOR	iv
<i>AGRADECIMIENTO</i>	vi
DEDICATORIA	vii
ÍNDICE GENERAL	viii
ÍNDICE DE ILUSTRACIÓN	x
ÍNDICE DE TABLAS	xi
RESUMEN	xii
ABSTRACT.....	xiv
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I	3
EL PROBLEMA.....	3
1.1. TEMA.....	3
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.2.1 CONTEXTO.....	3
1.2.2FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	8
1.3 JUSTIFICACIÓN	8
1.4 OBJETIVOS	9
1.4.1 OBJETIVOS GENERAL:	9
1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:.....	9
CAPÍTULO II.....	10
MARCO TEÓRICO.....	10

VARIABLE INDEPENDIENTE: NIVELES DE ESTRÉS	14
Estrés:.....	14
Factores Desencadenantes:	18
Causas del Estrés.....	18
Clasificación de los agentes del estrés	20
Respuestas Psicofisiológicas:.....	23
Manejo del Estrés: Luchar, huir o redefinir	27
Clasificación del Estrés según sus fuentes:	28
VARIABLE DEPENDIENTE: ASERTIVIDAD	31
Comunicación:	31
Elementos que intervienen en la comunicación:	32
Indicadores verbales y no verbales de la asertividad y no asertividad:.....	42
Las personas asertivas saben:.....	46
Respuestas Asertivas:.....	47
2.3 HIPÓTESIS.....	51
2.3.1HIPÓTESIS ALTERNA (H1)	51
2.3.2 HIPÓTESIS NULA (H0)	51
CAPÍTULO III.....	52
MARCO METODOLÓGICO.....	52
3.1 Tipo de Investigación.....	52
3.2 Selección del área o ámbito de estudio	52
3.3 Población.....	52
3.4 Criterios de Inclusión y Exclusión	53
3.5 Diseño Muestral	53
3.6 Operalización de Variables	54

3.7 Descripción de la Intervención y Procedimientos para la recolección de información	59
3.8 Aspectos Éticos.....	60
CAPÍTULO IV.....	61
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	61
4.1 Análisis de Resultados	61
4.2 Conclusiones y Recomendaciones.....	71
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	73
Anexos	80

ÍNDICE DE ILUSTRACIÓN

Ilustración 1 Resultados Niveles de estrés	62
Ilustración 2 Resultados de Asertividad.....	63
Ilustración 3 Resultados de Género	65
Ilustración 4 Prueba Chip-cuadrado.....	69

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Clasificación de los síntomas de las Respuestas Fisiológicas	26
Tabla 2 Características del Sujeto Agresivo	37
Tabla 3 Comportamiento Pasivo.....	44
Tabla 6 Operalización de variable independiente	55
Tabla 7 Operalización de variable dependiente	58
Tabla 8 Resultados Niveles de Estrés	61
Tabla 9 Resultados de Asertividad.....	63
Tabla 10 Resultados de Género.....	64
Tabla 11 Resumen de Procesamiento de Casos	66
Tabla 12 Relación de Niveles de Estrés y asertividad	67
Tabla 13 Prueba Chi-cuadrado	68

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**“NIVELES DE ESTRÉS Y ASERTIVIDAD EN LOS ESTUDIANTES DE LA
UNIVERSIDAD ESTATAL AMAZÓNICA DE LA CIUDAD DEL PUYO”**

Autora: Torres Ortiz, Diana Brigitte

Tutora: Ps.Cl.Mg. Robayo Carrillo, Jessy Mariana

Fecha: Marzo 2016

RESUMEN

El presente trabajo trata acerca de los niveles de estrés y asertividad en los estudiantes de la Universidad Estatal Amazónica, donde se pretende estudiar la relación de ambas variables, como los niveles de estrés afecta a la asertividad de los estudiantes, al momento de realizar sus diferentes actividades. En la actualidad el estrés es un factor que afecta el desarrollo adecuado de cada uno de los individuos, puesto que el ritmo de vida de un estudiante universitario, requiere de esfuerzo y consecución de varias actividades, además de las exigencias impuestas por cada profesor que requiere perseverancia y dedicación, como también tiempo para la ejecución de deberes, tareas, lecciones y exposiciones, que son demandas cotidianas del estudiante Universitario.

En la consecución de las actividades académicas y de la vida cotidiana, al relacionarlo con la asertividad hace referencia a la calidad de asumir y resolver de una manera adecuada sus propias situaciones y acontecimientos de su vida, el estrés es una variable que influye a la resolución oportuna de una determinada situación. En la actualidad los estudiantes Universitarios, encuentran dificultades y problemas para asumir distintas responsabilidades y la carga a nivel psicológica es expresada mediante el estrés. Es por eso la importancia del presente trabajo el cual permitirá

encontrar la incidencia de las dos variables de estudio en cada uno de los estudiantes universitarios a evaluar.

PALABRAS CLAVES: NIVELES_ESTRÉS, ASERTIVIDAD, ESTUDIANTES
_UNIVERSITARIOS, EXIGENCIAS, NIVEL_PSICOLÓGICO.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO

FACULTY OF HEALTH SCIENCES

CLINICAL PSYCHOLOGY CAREER

**"STRESS LEVELS AND ASSERTIVENESS IN STUDENTS OF
THEUNIVERSITYESTATAL AMAZÓNICAOF THE PUYO CITY"**

Author: Torres Ortiz, Diana Brigitte

Tutora: Ps.Cl.Mg. Robayo Carrillo, Jessy Mariana

Date: March 2016

ABSTRACT

This draft is about of stress levels and assertiveness in students of the University "Estatal Amazónica", which aims to study the relationship between two variables, as levels of stress affect assertiveness of students when making their different activities.

Today stress is a factor affecting the proper development of each of the individuals, since the pace of life of a college student requires effort and achievement of various activities, in addition to the requirement imposed by each teacher required perseverance and dedication, as well as time for the duties, tasks, lessons and exhibitions, are everyday demands of college student.

In achievement of academic activities and of the everyday life, assertiveness refers to the quality solve and assume in an appropriate manner their own situations and life events, stress is a variable that influence in the resolution of any situation. At present, the University Students have Difficulties and problems to assume different Responsibilities and the load psychologicals level is expressed by the stress. Is why the Importance of draft that allows to find the incidence of the two variables in each of the University Students to evaluate.

KEYWORDS: LEVELS_STRESS, ASSERTIVENESS,
UNIVERSITY_STUDENTS, REQUIREMENTS, PSYCHOLOGICAL _ LEVEL

INTRODUCCIÓN

El estrés es un término utilizado comúnmente, se evidencia en los últimos años de forma más frecuente convirtiéndose en una problemática moderna de la población, provocado por las diferentes situaciones y exigencias del convivir diario, además existiendo situaciones catastróficas o inesperadas, que alteran al sujeto, tanto a su bienestar físico como psicológico, provocando una serie de sintomatología.

Se menciona que el estrés es una respuesta del organismo frente a las demandas del entorno, se pueden originar tanto en el ámbito familiar, social, laboral y académico, por lo cual cualquier sujeto experimenta reacciones de estrés, pero cuando este se vuelve prolongado y se establece por un tiempo determinado puede causar graves problemas físicos y psicológicos.

Cabe destacar que el estrés académico se ha aprecia en muchos estudiantes Universitarios, debido a las exigencias de deberes, trabajos, lecciones, tareas a casa, y preocupaciones acerca del rendimiento académico, ser un alumno promedio, medio o regular, con el único fin de egresar y obtener un título académico, lo cual son factores estresores que causan malestar en el sujeto y en el desenvolvimiento del mismo.

La asertividad es la capacidad del sujeto para manifestar sus pensamientos y sentimientos, pudiendo mencionar así sus opiniones, sin invadir el espacio de los demás, estableciendo adecuados estilos de comunicación, que le permitirá relacionarse de forma eficaz y oportuna, con el entorno, al realizar la investigación dentro del contexto académico el sujeto, establece varios tipos de comunicación con sus compañeros y docentes, pudiendo observar y destacar los estilos de comunicación tanto pasivo, agresivo y asertivo.

Por lo cual la presente investigación se centra en determinar la existente relación entre los “Niveles de estrés y asertividad en los estudiantes de la Universidad Estatal Amazónica de la Ciudad del Puyo”,

La presente investigación se utilizarán distintas técnicas y métodos, que nos permitirán obtener los resultados esperados para aclarar el tema planteado, a través de un método cuantitativo y cualitativo, ya que arrojará valores numéricos que se obtendrá en base a los reactivos psicológicos, “Escala de Asertividad de Rathus” y “Inventario de SISCO”, los mismos que medirán las dos variables, a la vez podrán ser interpretados los resultados, obteniendo información pertinente y confiable, validando la eficacia del presente proyecto.

El proyecto es una fuente que arrojará información importante, ya que mediante a los datos obtenidos, la Universidad Estatal Amazónica, planteará medidas que aseguren el bienestar del sujeto tanto a nivel físico como psicológico, ya que deberá prever de la salud mental, de cada estudiante Universitario, conocerá las falencias y fortalezas que se encuentre mediante los reactivos psicológicos. La Universidad Estatal Amazónica necesita inmiscuir a los estudiantes para que conozcan acerca del estrés y la asertividad, logrando concientizar y ser precavidos al momento de padecer ciertas falencias que afecten su desenvolvimiento cotidiano o académico.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. TEMA

NIVELES DE ESTRÉS Y ASERTIVIDAD EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL AMAZÓNICA DE LA CIUDAD DEL PUYO.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1 CONTEXTO

En base al tema propuesto se han realizado distintas investigaciones en varios países del mundo, donde se ha demostrado la importancia de estudiar, conocer los niveles de estrés y la asertividad, lo que ayudara a determinar la problemática del ecuador, a continuación se detallara diversos estudios e investigaciones :

La Asociación Americana de Psicología (APA), realizó encuestas de manera online en Estados Unidos en donde investigaron el estrés académico en la población, participaron 1,848 personas de 18 años de edad, obtuvieron como resultado que la tercera parte de la población estudiada en Estados Unidos presenta estrés extremo, además que el 48% piensa que el estrés aumentado durante los últimos cinco años, afectando a las personas significativamente contribuyendo a problemas de salud, relaciones deficientes y disminuyendo la productividad académica(APA, 2007).

Matey en el 2005, en su artículo manifiesta que según la Asociación Americana de Psicología (APA), aprecia que el 43% en Gran Bretaña sufren de estrés, haciendo referencia a los adultos. Ya que el estrés académico genera entre el 5% y un 10% provocado por las presiones, muchos especialistas mencionan que el estrés académico, no recibe la atención necesaria a pesar de la aglomeración de casos que existen actualmente y que no tienen las empresas e instituciones los cuidados pertinentes, para atender de forma adecuada esta problemática(Matey, 2005).

En Madrid en el 2015 se realizó una investigación para medir al estrés académico, los estresores y las estrategias de coping, en el cual se tomó una muestra de 310 estudiantes, los mismo que se encontraban distribuidos por sectores, ya que 150 eran estudiantes de Universidad de Huelva y 160 pertenecientes a la Universidad Autónoma de Madrid, que se evaluaron a través de una pregunta general del inventario de estrés, dos escalas de estresores y coping, en donde se obtuvo un resultado que en la Universidad de Huelva se observó tener mayor nivel de estrés que en la Universidad Autónoma de Madrid, con una cifra del 0349 a comparación con el sector público con un valor de 0(Ramos, 2015).

Se efectuó una investigación en México, a 115 personas de la carrera de Psicología de la Universidad de los Altos, se aplicó el Inventario de Estrés Académico con referencia al género y edad, denotando un nivel bajo de estrés con el 33.04% con relación a la edad, mientras que 39.13 y 21.74 % indican niveles bajos y medios de estrés, haciendo referencia al sexo femenino(Caldera & Pulido, 2007).

Según la investigación ejecutada en la Universidad Técnica de Manabí, refiere que se ha elaborado un estudio en la ciudad de Quito y Guayaquil, apreciando que el 10% de los estudiantes presentan estrés, manifestando que en México y Venezuela, mantienen porcentajes semejantes, mientras que en Colombia existen porcentajes mayores con un 14%(Ganchozo, 2012).

En la ciudad de Quito, se observó que el estrés perturba a la población, ya que indican que el 10% presentan estrés, además se realizó entrevistas a 6.304, los síntomas más

relevantes que produce el estrés son el colesterol 14 %, la diarrea 11 %, gastritis 8%, diabetes 7% y estreñimiento 6%.Mencionando que el estrés puede acelerar y originar varios síntomas y trastornos entre ellos la depresión (Tiempo, 2012).

Nieto, en la ciudad de Guayaquil en el 2012, en su artículo menciona que según el periódico “El Tiempo”, revelan que en las Universidad de esta ciudad, los alumnos padecen estrés produciendo la hipertensión con un 60%, causado por la tensión y situaciones agobiantes. Además destacando que en el Ecuador existen porcentajes elevados de estrés, provocado por la carga de tareas que mantiene los estudiantes, dentro del área académica que desempeñan, causando alteraciones en su bienestar psicológico y físico. Recalcando que el 30% y 50 % de los estudiantes se encuentran expuestos a cargas excesivas de responsabilidades, como también a exceso de deberes, que amenaza a su salud y al rendimiento académico(Nieto, 2012).

En España en la Universidad de Huelva, con una muestra de 195 sujetos, atribuyendo un mayor porcentaje al sexo femenino 86.20%, se aplicó el Inventario de Rathus, en el cual se deseaba conocer la conducta de las personas de ciertas situaciones, se concluyó que el 3% manifiesta conductas asertivas, como también el 3.1% se observa que no mantienen problema al momento de expresarse en situaciones sociales, mientras que el 3% refleja que el sujeto huye de problemas. Además que el 2.7% se observa evita situaciones desagradables sin causar molestias en los demás. (Garcia A. , 2010)

En España, Universidad del País Vasco, el presente estudio se enfocó en identificar la mayor y menor eficacia del comportamiento asertivo, observando en su desenvolvimiento, teniendo en cuenta con una muestra de 358 alumnos de la Universidad de Magisterio de Bilbao, perteneciendo la población a 311 mujeres y 47 hombres, evaluándose a través del Inventario de Rathus, concluyendo que 12.05 % indicaron una desenvolvimiento adecuado con los demás- desconocidos, explica que el 11.08% se interacciona con personas que le atraen para establecer cierto tipo de amistad, realizándolo de forma adecuada.(Eceiza, 2008)

En Brasil se ejecutó un estudio con profesionales de la salud para medir el nivel de asertividad de los estudiantes universitarios de enfermería y fisioterapia, la población consta de 255 estudiantes, perteneciente a 174 estudiantes de enfermería y 51 estudiantes a fisioterapia, con respecto al género 173 fueron mujeres y 52 fueron hombres, utilizaron la Escala de Asertividad de Rathus, se determinó que de los 30 reactivos de RAS se obtuvo una mayor prevalencia en tres componentes ya que el 73% de los alumnos tienen a ser manifestar menos sus opiniones, además se manifiesta que la edad juega un rol importante ya que a mayor edad disminuye la asertividad (Cañón, 2011).

En Bogotá, se realizó un estudio con Universitarios, siendo la población de 255 estudiantes, de 16 a 33 años, siendo 111 del sexo femenino y 142 del sexo masculino, de diferentes universidades, para observar la relación entre la asertividad, resistencia de la presión del grupo y el nivel de consumo de alcohol, en donde utilizaron la Escala de Asertividad de Rathus, concluyendo que los 255 alumnos presentan un 47.8% siendo 122, indican falta asertividad, mientras que el 22% (56), presentaron puntajes que indican poca asertividad y que el 14,1% y el 16.1% muestran moderada o alta, de 36 y 41. Como resultado se obtuvo que el 69,8% presentó falta de asertividad y que el 30.2% alcanzó un moderado o alto nivel en esta escala(Londoño, 2008).

En México en la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo , se elaboró un estudio con el fin de conocer el nivel de asertividad, con una población de 35 estudiantes de Medicina, Enfermería, Farmacia, nutrición, odontología y psicológica, los mismo que exteriorizan escasos y déficit rendimientos escolares, se utilizó la Escala Multidimensional de Asertividad, enfatizando que el sujeto exteriorizo sus pensamientos y opiniones , por el temor al fracaso obtuvo, mientras que el 3% presenta un adecuado desenvolvimiento con los demás , el 3% presenta una asertividad indirecta (Ortega, 2008).

En Colombia, en la Universidad Pública de la Ciudad de Santa Marta, se realizó una investigación con la Carrera de Enfermería, Psicología, Medicina y Odontología, con 153 estudiantes, entre las edades de 15 y 42 años, se aplicó la Escala Multidimensional de Asertividad, se concluye que presenta la mitad de la población buena asertividad, con un resultado del 66% equivalente a (101 sujetos), el 8% correspondiente a (12 sujetos) puntuaron bajo y un 26%, similar a (40 sujetos); de la población total, poseen la dimensión de Asertividad alta (León, 2009).

En Ecuador en el 2011, se efectuó un estudio acerca de la asertividad con una muestra de estudiantes con bajo rendimiento académico en la Universidad Central del Ecuador, evaluándose a través del Inventario de Rathus obteniendo los siguientes resultados: que el 48% de los estudiantes con bajo rendimiento presentan problemas de asertividad, destacando que el sexo femenino obtuvo una mejor asertividad con un 44% dando a conocer que el género influye en los resultados. Cabe recalcar que de la muestra de los 20 y 24 años representan el 25% de estudiantes que son asertivos, el 56% son pasivos, mientras que el 13% son agresivos, en cuanto a los estudiantes de 25 y 27 años, representa que el 43% son asertivos, 43% pasivos, el 14% pasivos agresivos, mencionando que mientras avanza la edad las personas son más asertivas en el medio (Torres, 2011).

En la ciudad de Quito, se realizó un estudio en una población de estudiantes de la carrera de Administración de Empresas de la Universidad Central del Ecuador, concluyendo que tiene baja asertividad y destrezas sociales, destacando al comportamiento no asertivo; ya que existe un dominio en el comportamiento pasivo, posteriormente las conductas asertivas y por último las conductas agresivas. Mencionado que el 80% pertenecen a bajos, medio y medio alto, recursos económicos, exteriorizando bajos niveles y conducta agresiva con un 9%, prevaleciendo las conductas pasivas, en cuanto al nivel de recurso alto, medio bajo y bajo indican que el 20% de la población no se observa conductas agresivas, destacándose la presencia de conductas pasivas, continuando con las conductas asertivas (Ledesma, 2013).

1.2.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo los niveles de estrés se relacionan con la asertividad en los estudiantes de la Universidad Estatal Amazónica de la ciudad del Puyo?

1.3 JUSTIFICACIÓN

El interés de la presente investigación es para comprobar si existe relación entre los niveles de estrés y la asertividad debido a que el sujeto, tiende a pasar por distintas situaciones críticas, reaccionando o tendiendo respuestas asertivas o no hacia diferentes acontecimientos cotidianas del diario vivir, denotándose en aptitudes y acciones que emite hacia cualquier suceso.

En cuanto al abordaje de los niveles de estrés, es un tema de estudio que ha estado y está presente en diferentes investigaciones, siendo esto sinónimo de su relevancia debido a que la Psicología, considera que el estrés causa problemas a nivel emocional, físico, conductual, por lo tanto la realización de dicho tema de investigación permitirá determinar la relación que tiene los niveles de estrés y la asertividad de la población investigada.

A su vez muchos estudios han revelado que los sujetos que tienden a ser asertivos con el medio que se desenvuelven de una forma espontánea y amable con los demás, siendo una persona pasiva, abierta y directa, logrando decir todo lo que desean, sin atentar o agredir verbalmente al otro, generalmente son individuos tendentes a una mayor satisfacción con el medio ya que una asertividad bien ejecutada ayuda decrecer los niveles de estrés ante cualquier problemática de la vida, afrontando con facilidad cualquier obstáculo impredecible y reaccionado de forma adecuada.

El valor del estudio se enfoca a destacar que a la población que se le realizará la presente investigación es esencialmente en estudiantes, tomando en cuenta que en esta etapa presentan una serie de responsabilidades que tiende a provocar presiones en la vida de cada sujeto causando estrés.

Se puede mencionar que este proyecto de investigación resulta novedoso ya que a pesar de existir diferentes indagaciones acerca del tema, cabe recalcar que este proyecto de investigación será realizado a estudiantes, utilizando la población de la Ciudad del Puyo, así obtener datos de mayor relevancia y consistencia, que permitirá obtener una investigación de calidad.

En cuanto a la factibilidad se puede manifestar que esta investigación, podrá realizarse sin inconvenientes, ya que existe la disponibilidad de la población y la colaboración de las autoridades del establecimiento, a la vez constatando el consentimiento informado para cada estudiante, para la respectiva evaluación de los reactivos psicológicos, que se efectuará en el establecimiento de la Universidad Estatal Amazónica.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 OBJETIVOS GENERAL:

- Determinar los niveles de estrés y su relación con la asertividad.

1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar los niveles de estrés en los estudiantes de la Universidad Estatal Amazónica, de la Ciudad del Puyo.
- Determinar los niveles de asertividad en los estudiantes de la Universidad Estatal Amazónica.
- Identificar en que género se presenta un nivel alto de asertividad.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ESTADO DEL ARTE

Se presenta diferentes investigaciones que se han ejecutado en base a las variables de estudio en la presente investigación, en la cual se plasma las más relevantes y novedosos estudios a tratar.

Se efectuó la investigación para identificar el estrés académico, en los alumnos de maestría, en México, en la Universidad de Durango, con una población de 152, con el fin de conocer el estrés académico e identificar la correlación con el nivel sociodemográficas, apreciando que se evidencia estrés académico, causado por los deberes y exámenes, como también por la sobrecarga del ámbito académico, aplicando el Inventario de SISCO para estudiantes, con respecto al nivel sociodemográfica provoca niveles de estrés en los sujetos(Barraza A. , 2008).Seguidamente encontramos la presente investigación con respecto al nivel de estrés académico y las expresiones somáticas, en la Universidad Privada de Lima, con la finalidad de conocer la correlación entre los niveles de estrés y las expresiones somáticas, se efectuó en la carrera de medicina, con 187 estudiantes, concluyendo que se aprecia niveles de estrés, aplicando el test exacto de Fisher, provocado abundancia de trabajos y pruebas(Bedoya, 2012).En Medellín, se hizo un estudio para comprender la depresión en alumnos universitarios y su correlación con el estrés académico, en la Universidad de Medellín, con 1344 personas, se aplicó la Escala de

Depresión de Zung y Dusi (para el estrés), como resultado se obtuvo la estrecha correlación entre la depresión y el estrés académico, debido a que el estrés es causado por la abundancia de actividades académicas, incrementando la depresión (Gutiérrez, Montoya, Toro, Briñón, Rosas, & Salazar, 2010). Además en Cuba la investigación se orientó para identificar el estrés académico y el afrontamiento en los alumnos de Medicina, Instituto Superior de Camagüey, con 42 alumnos, se evaluaron a través del Inventario del Estrés Académico y Test de Vulnerabilidad – Bienestar Psicosocial, se encontró vulnerabilidad al estrés, debido a la exageración de tareas, poco tiempo para la ejecución de tareas y al momento de rendir una prueba (Díaz, 2010). En Madrid, se desea identificar el estrés académico que provocado por de la ausencia del núcleo familiar, en la Universidad politécnica de Madrid, con 39 estudiantes, tomando en cuenta a acontecimiento desagradables, se aplicó a través del Inventario de SISCO para estudiantes, apreciando que la población presenta estrés de forma elevada, ya que la situación que atraviesan causa malestar en su confort, derivado por la separación de su hogar natal (Pozo, 2006). Seguidamente en Cuba, encontramos al estrés académico en los estudiantes de la carrera de Medicina, en la Universidad Latinoamericana de Medicina, con 205 estudiantes, se percibe un nivel de estrés moderado y elevado, indicando mayores niveles las mujeres a comparación de los hombres (Collazo, 2008). Continuamente encontramos la investigación del estrés académico, en el Colegio de Bachilleres plantel la Forestal con 329 alumnos y en la Universidad Juárez del Estado de Durango, México, con 294 alumnos, se utilizó el Inventario de SISCO del estrés académico, se aprecia un nivel elevado de estrés académico producido por la cantidad de tareas, en ambas Universidades (Barraza A., 2007). Como también observamos el estrés académico y la funcionalidad familiar, se realizó en Colombia, en la Universidad Pública de la Carrera de Medicina, con 251 alumnos, para conocer la asociación de la problemática planteada, se tomó en cuenta el nivel de educación y recursos, se aplicó la escala de SISCO y la escala de funcionalidad familiar, apreciando que muestran un nivel profundo de estrés producido por la demasía académica, en cuanto a la disfunción familiar es un precursor para aumentar el estrés (Díaz, Arrieta, & González, 2014). Además en

Venezuela, el estudio se encaminó a conocer la asociación entre el estrés académico en los estudiantes venezolanos, referente al apoyo social y el rendimiento académico en la Universidad, con 300 estudiantes, observando que el estrés se propaga cuando existen situaciones que les agobien en el ámbito académico, obteniendo como resultado que la salud mental incrementa cuando tiene apoyo de las demás personas y pudiendo observar así la disminución del estrés académico, mientras que las mujeres tienen niveles mayores estrés (Feldman, Grace, & Zaragoza, 2008). Posteriormente encontramos en Chile, el estudio acerca del estrés académico y su predominio sobre el rendimiento académico, en alumnos de odontología, Universidad de Chile, se utilizó el Cuestionario de estrés, con muestra 302 alumnos, se arrojó como resultado que las factores que ocasionan estrés son las calificaciones y exámenes, exceso de tareas (Misrachi, Rios, & Manriquez, 2015). Destacando la investigación en Colombia, para identificar la correlación entre el estrés, depresión y el rendimiento escolar, en los estudiantes de Medicina, de la Universidad Autónoma de Bucaramanga, debido a que se evidencia diversos factores que perturban la bienestar mental de los alumnos, por la abundancia de tareas y obligación escolar, se evaluaron a 216 estudiantes, concluyen el apareamiento de sintomatología depresiva y estrés académico, mostrando un elevado nivel en las mujeres (González, Delgado, Sánchez, & Cardenas, 2014). Finalmente se realizó la investigación acerca del estrés en los alumnos de Enfermería ante las prácticas académico, en la Universidad de Murcia, con una población de 45 estudiantes, se evaluaron a través del Cuestionario de KEKZAK, obteniendo como resultado que el estrés aparece en situaciones de nervios ya que no encuentran solución a problemas dentro de su área escolar y como también al explicar la problemática del paciente con la familia (Moya, Larrosa, Lòpez, Lòpez, Morales, & Gòmez, 2013)

En cuanto a la asertividad se realizó una investigación donde indagaron la comunicación y asertividad, en Argentina en la Universidad Nacional de Mar de Plata, de la carrera de Psicología, con 45 alumnos, se utilizó una historia para observar la memoria y su recuperación “La guerra del fantasma”, permite apreciar

como el sujeto recupera y codifica información y el juego que tiene las relaciones sociales, se obtuvo como resultados la relación existente entre la asertividad y comunicación (Barcelata & Gomez, 2012). Seguidamente en Colombia, se efectuó la presente investigación, para conocer la asertividad y autoestima en diversas carreras en la ciudad de Santa Marta, con de 153 estudiantes, se utilizó la Escala Multidimensional de Asertividad, con el objetivo de observar el comportamiento asertivo y la disminución de la misma, se concluye que en la dimensión de Asertividad la mitad de los sujetos evaluados muestran una adecuada asertividad, el resto de sujetos obtuvieron porcentajes bajos (León, 2009). A continuación en Murcia encontramos la investigación para observar la correlación entre la comunicación asertiva y el acoso en la Región de Murcia, siendo importante ya que puede afectar al desenvolvimiento y por ende la comunicación adecuada, y así afectar al sujeto tanto para interactuar y solucionar problemas, se evaluaron por el Cuestionario de Rathus obteniendo como resultado que presentan una asertividad indirecta y agresiva (Dúran, 2006). Posteriormente en Costa Rica, realizaron un estudio para observar la interacción que tiene el sujeto al momento de mantener pláticas sociales, entre la comunicación y comportamiento asertivo, en la Universidad de Costa Rica, recalando la capacidad social del sujeto cuando se encuentra inmerso a interacción social eso como también a medida que tienen más edad existe mejor habilidad social, debido a que mencionado que la asertividad nos permite manifestar nuestros sentimientos y puntos de vista sin ofender a los demás. Se estudia los problemas de los sujetos para comunicarse de forma adecuada y las dificultades de autoimagen y autoestima (Naranjo, 2008).

2.2 FUNDAMENTOS TEÓRICO

VARIABLE INDEPENDIENTE: NIVELES DE ESTRÉS

Desde un enfoque cognitivo –conductual, se sustenta la base teórica de la variable Niveles de estrés, que a continuación se relata, los principales aportes y temáticas de varios autores, que sustenta la variable anteriormente mencionada.

Estrés:

El estrés tiende afectar al sujeto cuando se ve inmerso a situaciones que le causan malestar o peligro, teniendo el organismo a generar respuestas frente a situaciones anteriormente mencionadas, la reacción del sujeto será desfavorable para sí mismo (Nale, 2013).

El estrés provoca alteración del bienestar físico y psicológico en el sujeto, frente acontecimientos inesperados o que suscita en su convivir, por insatisfacciones personales y vivenciales, se ve afectado la capacidad para afrontar sucesos(Lazarus, 1981).

El estrés hace un largo del tiempo ha sido utilizado por diversos actores con diferentes significados y síntomas, destacando la capacidad del ser humano para resistir a eventos catastróficos o peligrosos, que surgen sin ser esperados, conllevando a diferentes alteraciones en el sujeto, que pueden ser observados a través de los síntomas como tristeza, irritabilidad y preocupación (Moscoso, 2009).

Además se puede manifestar el estrés a nivel físico, refiriendo que existe reacciones del cuerpo hacia el organismo causando problemas a la salud física, con llevando a problemas psicológicos, provocado por factores externos inmanejables, causando tensión y angustia, se observa con relación a la edad y el nivel sociodemográfico del sujeto (González M. , 2006).

Para Melgosa, 2006 menciona que el estrés es la forma que percibimos cada sujeto los diferentes eventos y sucesos, los mismos que a largo plazo tiende afectar la

interacción del sujeto y sus actividades diarias, además destaca componentes básicos que se observa en la persona:

- ✓ Físico
- ✓ Mental
- ✓ Social
- ✓ Espiritual

Niveles de Estrés

Destaca 5 niveles de estrés en el ser humano, encontramos las siguientes características:

- **Nivel 1:** Destacando a este nivel el sujeto se encuentra inmerso por una tranquilidad y sin preocupación ante inesperados eventos que sucedan, manifestando que este nivel, no es sano para la persona ya que no existe indicios de preocupación alguna, demostrando bajos niveles del mismo.
- **Nivel 2:** Al igual que el primer nivel no es conveniente, ya que se observa escasos niveles de preocupación, simplemente dejan las cosas o situaciones al azar, denotando tensión que provoca malestar, además abandona sus hábitos diarios y sus actividades placenteras.
- **Nivel 3:** Se caracteriza este nivel por ser óptimo, ya que se evidencia un equilibrio tanto en sucesos que causan estrés y al mantener eventos gratificantes y placenteros.
- **Nivel 4:** Las personas se encuentran sumergidas a situaciones que le provocan preocupación y angustia, determinando por niveles altos de estrés, ya que origina problemas en su bienestar, recomendando al sujeto a encaminar situaciones que le causen relajación.
- **Nivel 5:** Recalcando niveles muy elevados de estrés, tendiendo a salirse de sus manos las situaciones estresantes, los mismo que son observados, a través

de la sintomatología que expresa el sujeto, desbordando más situaciones desagradables que agradables (Melgosa, 2006).

Fases del Estrés:

El estrés aparece de forma esporádica sin dar previo aviso, pero al largo plazo tiende a manifestarse a través de los síntomas y expresión, que tienden a cambiar en el sujeto en su vida diaria, así pudiendo dar señales de este acontecimiento (Melgosa, 2006).

El estrés desde que inicia hasta que alcance su máximo efecto y síntomas, atravesará por tres etapas como son:

1. Fase de Alarma:

Recalcando que la persona obtiene un previo aviso acerca del estrés, ya que se aprecia mediante a los síntomas o los factores desencadenantes, que no puede controlar.

Como se mencionó anteriormente los síntomas físicos son los primeros que aparecen, pudiendo así dar señales al sujeto para que prevenga el estrés, por ejemplo: la abundancia de tareas, obligaciones académicas y pérdida de semestres etc. Al encontrarse alerta de estas señales el sujeto puede tomar control de estrés y solucionar mediante su capacidad de afrontamiento.

La fase de alarma se clasifica en:

- **Naturaleza Única** : Originado por un factor desagradable.
- **Naturaleza Polimorfa:** Generado por diversos factores desagradables que perturban su bienestar.

2. Fase de Resistencia:

Consecutivamente observamos a la fase de resistencia, que es provocada por la fase de alarma, cuando esta no se puede controlar, esta fase se destaca por

producir diversa sintomatología, por ejemplo en un alumno que presenta varias actividades retrasadas y exámenes pendientes, pero el problema se suscita al no tener tiempo y su habilidad para resolver problemas se observa escasa, debido a esto tiende a frustrarse y sentir mal por la situación que atraviesa. Además de esto ya no desea realizar nada, no tiene energías, ni ánimo para hacer sus actividades retrasadas y como también el rendimiento se ve disminuido en sus estudios, pero el sujeto tiene presente que debe resolver el problema, sumergiéndose en un círculo vicioso para solucionar sus actividades retrasadas, pero su situación se encuentra acompañado de ansiedad, por el evidente fracaso.

3. Fase de Agotamiento:

Por último observamos la fase de agotamiento, llegando a su fin, siendo una fase peligrosa ya que se observa síntomas más significativos como es el cansancio, ansiedad y depresión, originándose de manera esporádica.

- El cansancio hace énfasis al agotamiento en su rendimiento diario académico en el sujeto, no se observa mejorar ni con el sueño, destacando síntomas en esta fase como:
 - Nerviosismo.
 - Irritabilidad.
 - Tensión.
 - Ira.

- El sujeto tiende a pasar por eventos desagradables producidas por la ansiedad, ya sean nuevos eventos o anteriores situaciones que le causan placer ahora le provoca ansiedad.

- El ser humano en la depresión no presenta gratificaron de actividades placenteras, entre los síntomas más relevante según (Melgosa, 2006):

- Insomnio.
- Pensamientos pesimistas.
- Sentimientos negativos.

Factores Desencadenantes:

Causas del Estrés

Destaca el origen del estrés mediante dos factores, como es el causado por el exterior, es decir por situaciones amenazantes e inesperadas, además el estrés ocasionado por uno mismo ya que se observa la capacidad del sujeto para solucionar conflictos, destacando factores a nivel externo e interno:

Agentes externo:

a) Experiencias Traumáticas:

Como su nombre lo indica es provocado por acontecimientos catastróficos o traumáticos, sin previo aviso de lo que va a ocurrir, representando a niveles altos de estrés, clasificando en diversos suceso como; terremoto, incendios o inundaciones o causado por nosotros mismo como es el maltrato hacia los demás ya sea físico o psicológico.

b) Acontecimientos Estresantes:

Al igual que el anterior son situaciones de índole desagradable ya que tiende a desequilibrar al sujeto y provocar perturbación en su bienestar físico o psicológico, representando niveles altos de estrés, por ejemplo perdida del semestre, negación de la matricula o expulsión de la Universidad.

Molestias Cotidianas:

Pudiendo ocasionar desagrado en las actividades diarias del sujeto, como por ejemplo escuchar palabras soez e insultos dentro del aula de clase, dificultad para realizar actividades académicas y demás de tareas. Si estos

acontecimientos se apoderan del sujeto, terminara siendo peligroso o perjudicial.

c) Ambiente físico y social:

Es un factor muy característico que encontramos en nuestro diario vivir ya que se puede observar en la naturaleza, siendo muchos de ellos factores molestoso, como es el ruido y la contaminación, como también el ambiente desagradable de la Universidad ya se provoca por compañeros o profesores.

Agentes Internos:

a) Elecciones Conflictivas:

El sujeto cuando tiene que elegir alternativas se encuentra acompañado de presión y tensión, observando niveles de estrés, pudiendo ser niveles bajos o elevados, como por ejemplo ir a estudiar en una Universidad pagada, teniendo en cuenta la cuestión económica y la elección de la carrera, ya que la Universidad pagada podrá estudiar lo que desea, mientras que la Universidad del estado lo hará por obligación, tomando en cuenta el factor dinero.

b) Mi circunstancias y yo:

Las personas en muchas veces se dejan llevar por las situaciones actuando forma apresurada o esporádica, perdiendo así el control de la evento, originando niveles de estrés en la persona, ya que cuando las situaciones suceden de forma predecible el sujeto tiende a poder controlarlas pero cuando las situaciones aparecen de forma repentina, el sujeto tiende a perder su capacidad de afrontamiento.

c) Competitividad:

Al encontrarse en el ámbito académico los estudiantes son competitivo, por ser los mejor, presentar excelentes trabajo y tareas, destacarse en los exámenes y

exposiciones, demostrando el entusiasmo y la ganas de sobresalir con los demás, siendo una cualidad favorecedora para superarse en cualquier ámbito, pero cuando el sujeto se obsesiona causa problemas graves, como el estrés .

d) Culpabilidad:

Al sentirse culpable por cualquier situación que el sujeto atribuye como sí mismas, dando un significado importante, ya que dichos sentimientos son perjudiciales para la salud mental del sujeto debido a que provocaran un sinnúmero de síntomas, destacando al estrés(Melgosa, 2006).

Clasificación de los agentes del estrés

Caracterizado por el nivel perjudicial que causa en la persona, tanto física como psicológica, provocando reacciones equivocadas en el sujeto y amenazantes ante los demás, pudiendo recalcar tres aspectos:

1. Agentes del Estrés según el momento que actúan:

- Encontramos a los llamados estresores remotos, es un factor susceptible en el sujeto ya que encontramos en el periodo de la infancia y adolescencia, afectando de formas significativa ya que el sujeto es más manipulable en este periodo ante cualquier situación.
- En cambio al destacar al estresor reciente, menciona que ejercen dominio durante los dos últimos años, al suceso.
- Los estresores actuales, se observan en el momento que ocurre el evento y el trauma futuro producirá perturbación en la persona, desfavorable, apareciendo signos y síntomas en el desarrollo del sujeto.

2. Agentes de estrés por el periodo que actúan:

Mencionando que en el estrés se puede evidenciar el periodo en el que actúa u ocurre el suceso que le causa estrés o alteración al estado normal del sujeto, alterando así bienestar psicológico y físico:

- Al estrés muy breve se hace referencia a un temblor en la tierra ya que este suceso ocurre únicamente por unos segundos.
- Los agentes de estrés breves ocurren por horas o días.
- Cuando dura meses se conoce como prolongados y si este se mantienen por más tiempo o años, se denomina crónicos.

3. Según la repetición del tema traumático:

- **Únicos y Reiterados:** La repetición del mismo suceso puede agravar o disminuir la reacción del estrés, mientras que la reiteración del trauma provoca mayor angustia.

4. Según la cantidad que se representan:

- **Únicos y Múltiples:** Las enfermedades por estrés suceden por un único psicotrauma. Además el sujeto se encuentra sometido a múltiples agentes estresores que se producen de manera consecutiva, en donde el precedente determina al consecuente y finalmente al desencadenante.

5. Agentes estresores según la intensidad de impacto:

Los microestresores se pueden observar en la convivencia del diario vivir, siendo positivos, como por ejemplo el recuento familiar o con compañeros, dándonos una sensación de gratificación y felicidad, siendo factores importantes para reducir los niveles de estrés en las personas.

Además podemos observar a los microestresores de forma negativa, es decir la vida cotidiana pueden suceder acontecimientos desagradables que percibe el sujeto, como por ejemplo pérdida de semestre, peleas con los compañeros, acoso escolar.

Como también el sujeto tiende a travesar situaciones difíciles e inesperadas como son las catástrofes, violación, acoso y expulsión de la Universidad, son situaciones que generan niveles de estrés grave, moderado o mínimo,

dependiendo de la susceptibilidad de la personal para soportar estas situaciones.

Dependiendo de la intensidad del psicotraumas, denotara los síntomas o enfermedad del estrés, ya que de esta manera los microestresores cotidianos generaran irritabilidad, fatiga, angustia, mientras que los moderados y graves causan ansiedad, ira y melancolía; los estresores excepcionales provoca trastornos postraumáticos como el síndrome de pos- Vietnam.

6. Estresores de acuerdo a su naturaleza:

Como estresores físicos podemos observar la contaminación, el mal olor, el ruido que trae consigo a desconcentración, el frio, siendo el sujeto apto para contraer estrés, derivados de dichos factores.

Los factores de estrés intelectual se refieren al ámbito académico, a los cálculos matemáticos, test de inteligencia, sobrecarga académica. Este estrés puede ocasionar iras, ansiedad o preocupación.

7. Estresores Psicosociales:

Los estresores psicosociales resulta muy útil de clasificarlos por macrosociales, al hacer referencia a grupos grandes, que conforma una Universidad, se puede observar como componente macrosocial a la pérdida de semestre de varios estudiantes, ocasionando estrés y. ansiedad

8. Estresores Reales, Representados o Imaginarios :

El estrés puede ser real, o representado por una escena desagradable, que representen una carga fuerte de estrés, o a su vez puede ser imaginario creado por la propia persona, causando síntomas de iras, angustia, temor o excitación sexual.

9. Estresores Exógenos, Endógenos e Intrapsíquico:

El estrés se puede observar en la persona y en el ambiente que se desenvuelve. El estrés que se evidencia en el ambiente se conoce como exógeno, al clima, ruido, radiación y contaminación, los que surgen de afuera del psique y del cuerpo son denominados endógenos, la menstruación, deseo sexual y hambre.

10. Estresores Sinérgicos, Antagónicos y Ambivalentes :

El estrés sinérgico en el ser humano hace referencia a los aspectos positivos y motivaciones que le suceden, como por ejemplo ganarse la lotería, ganar un concurso intelectual o académico. Mientras que el estrés sinérgico negativo recalca, a las personas que tienen a diversos problemas, refiriendo a problemas académicos.

11. Estrés causal, mixto o desencadenante de enfermedad

El estrés y la susceptibilidad del sujeto, generara enfermedades psicogénicas, el estrés y participación biológica, provocara neurosis o trastornos de personalidad.

Las enfermedades endógenas constituyen un papel precipitante, consecuente y desencadenante, ya que el sujeto tiende a enfermarse orgánicamente, como el caso de diabetes, depresión o esquizofrenia (Orlandini, 1999).

Respuestas Psicofisiológicas:

Respuestas al Estrés:

El sujeto está dotado de mecanismo para defender su organismo de situaciones que ocasiona daño a su cuerpo, utilizando recursos para proteger de severas enfermedades. Cuando el estrés se apodera del sujeto bajan las defensas (Melgosa, 2006).

1. Respuestas Fisiológicas:

El efecto desfavorable de los factores ambientales (estresantes) en las funciones fisiológicas de un organismo. El estrés fisiológico prolongado sin resolver puede afectar la homeostasis del organismo, y puede conducir al daño o a afecciones severas (Bolis & Licinio, 1999).

Tiene diversas funciones para activar al cuerpo para su respectiva defensa encontramos a las siguientes vías que actúan en las respuestas fisiológicas:

✓ Vía Nerviosa:

El hipotálamo es el que desempeña y crea estímulos, el mismo que transmite estímulos hacia el SNP. Debido a que por estos estímulos, genera cambios en la función de los órganos del cuerpo.

✓ Vía Sanguinea:

En cambio en esta vía el hipotálamo, realiza funciones como la secreción de hormonas, enviando a través de la sangre y actúan en el cuerpo.

2. Respuestas Psicológicas:

Se observa esta respuesta a través de los aspectos comportamentales y pensamiento del sujeto. Pudiendo ser leve, moderado o profundo, dependerá el nivel que produzca la situación o evento, encontrado síntomas que se destacan en estas respuestas, según (Melgosa, 2006).

Clasificación de los Síntomas en las Respuestas Fisiológicas

Síntomas	
Irritabilidad	Se caracteriza por la frustración, ya que existen diferentes problemáticas que se ve inmerso el sujeto y que no las puede resolver de forma óptima, por lo cual se evidencia la frustración, por lo cual puede llegar hacia la agresividad.
Insomnio	Se evidencia este síntoma por pensar demasiado en problemas que le aturden al individuo, siendo estos pasados, presentes o futuros, alterando el sueño normal.
Ansiedad	Se propaga por las diversas actividades que debe realizar el sujeto, que muchas de ellas se encuentran fuera del alcance del sujeto, evidenciando síntomas somáticas generalmente de tensión, excitación e inquietud.

<p>Pérdida de la capacidad intelectual y cognitiva</p>	<p>Todos los individuos tiende a estar inmersos a momentos de estrés, cuando esto suceso se observa incremento en capacidad, de memoria, concentración, percepción, orientación y razonamiento, pero se refleja por un tiempo limitado, debido a que cuando esto se convierte en tensión exagerada, el sujeto tiene a disminuir estas capacidad, reflejando pérdida de memoria, desconcentración, desorientación, problemas de razonamiento y lógica, ya que el estrés se apodera de la persona.</p>
<p>Inhibición del Deseo Sexual</p>	<p>Cuando el sujeto padece el estrés el deseo sexual se extingue.</p>
<p>Depresión</p>	<p>Conllevara a las fases terminales del estrés.</p>

Tabla 1 Clasificación de los Síntomas de las Respuestas Fisiológicas.
Elaborado por: Melgosa, J 2006
Fuente: Sin Estrés.

Manejo del Estrés: Luchar, huir o redefinir

De acuerdo al Libro el Manejo de Estrés del autor Puliti, 2002 menciona que existen diversas formas para controlar el estrés de acuerdo a ciertos parámetros:

Los sujetos no tienen el control de todas situaciones que ocurren en el medio, manifestado por los conflictos que se ven inmersos, pero a pesar de ello tiene la habilidad de tomar el control de los eventos y cambiar de acontecimientos desagradables a gratificantes. Ejemplificando que el estrés cuando tiene niveles muy bajos y despreocupantes, tiende a ser peligroso.

Ante los diversos dilemas del diario vivir del sujeto puede elegir tres destrezas para combatir o luchar por la situación que a traviesa, superar los obstáculos, o puede huir o redefinir. Su elección dependerá del acontecimiento particular de cada sujeto.

- **Luchar:**

Es una adecuada opción que el sujeto puede hacer frente de la situación y superar, ya que tiene diferentes ventajas cuando los agentes estresores son manipulables y manejables, dando la oportunidad de ser superados.

Cuando más manejables y manipulables son los estímulos estresores que estén alterando el confort del sujeto, será fácil modificarlos, obteniendo resultados favorecedores y positivos, direccionando al bienestar absoluto del individuo, ya que al resistir afectara al sujeto, pero el acto de luchar y gastar energía al combatir los agentes estresores, causara un estado equilibrado y tranquilo.

Cuando direcciona de forma positiva la lucha ante el estrés, obtendrá la disminución de los agentes estresores, como también al resistir o al no darle un nivel exagerado de importancia, reducirá el estrés.

- **Huir :**

Al igual que la anterior destreza el sujeto puede escoger la estrategia de huir, el sujeto escogerá esta opción cuando la fuente de estrés es demasiado fuerte, para poder ser manipulables o modificables. Ejemplificando el sujeto estudia en una ciudad desarrollada, con tráfico y contaminación ambiental, pero esto le provoca estrés, para evitar esta situación y reducir el estrés, prefiere estudiar en una ciudad más tranquila, sin tráfico y contaminación ambiental, de esta forma evitando la fuente de estrés.

- **Redefinir:**

Siendo la última opción de las estrategias anteriormente plateadas, el sujeto puede confrontar la situación escapando con el fin de evitar los eventos incómodos, a la vez puede buscar alternativas para solucionar de forma positiva. De esta manera dependerá el sujeto para el manejo del estrés (Puliti, 2002).

Clasificación del Estrés según sus fuentes:

Se ha observado en diversas investigaciones que el estrés, puede clasificarse según sus fuentes, destacando al estrés académico siendo la variable a estudiar y teniendo en cuenta al nivel demográfico, edad, género y profesional. Además tomando en cuenta la variable de estudio.

- ✓ **Estrés Académico:** “Reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos”(Garcia, 2011).

En el artículo de Garcia, 2011 menciona que según Arturo Barraza “El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y especialmente psicológico”. Ya que el estudiante en el ambiente académico tiene diversas obligaciones y abundancia de deberes. Además cuando el estrés se perpetúa provoca un desequilibrio, consiguente una serie de síntomas característicos del estrés académico (Garcia, 2011).

Estresores Académicos

- ✓ Abundancia de obligaciones.
- ✓ Disgusto al trabajar en tareas, por la interrupción.
- ✓ Influye el ambiente físico; realizando escasos trabajos.
- ✓ Problemas con los docentes.
- ✓ Escaso tiempo para las tareas.(Garcia, 2011).

El estrés académico como síntomas referentes del mismo se le puede evidenciar por los diversos factores físico, psicológicos y comportamentales, destacando a:

Indicadores del Estrés Académico

Psicológicos:

- Reflejando al área cognitiva
- Emocionales.

Síntomas:

- ✓ Problemas de concentración.
- ✓ Concentrar su atención en varias situaciones.
- ✓ Olvidarse de sucesos, exámenes y tareas pendientes.
- ✓ Depresión.
- ✓ Ansiedad.

Fisiológicos:

- ✓ Reacciones del organismo ante el cuerpo.

Síntomas:

- ✓ Dolores de cabeza constantes.
- ✓ Problemas digestivos.
- ✓ No poder conciliar el sueño.
- ✓ Encontrarse todo el tiempo sin energías.

Comportamentales:

- Refiriendo a la conducta del sujeto en el medio.

Síntomas:

- ✓ Fastidio en realizar actividades académicas.
- ✓ Alejamiento.
- ✓ Frustración cuando las cosas no le salen bien, actuando agresivo.

VARIABLE DEPENDIENTE: ASERTIVIDAD

Desde un enfoque cognitivo –conductual, se sustenta la base teórica de la variable Asertividad, que a continuación se relata, los principales aportes y temáticas de varios autores, que sustenta la variable anteriormente mencionada.

Comunicación:

Hace referencia a que el ser humano tiene varias forma de manifestar su comunicación y peticiones, siendo de manera verbal o no verbal, inclusive cuando el sujeto se aleja de los demás emite una mensaje, ya que el ser humano nació para comunicarse convirtiendo en una demanda de su diario vivir, para que se lleve a cabo se necesita entablar la comunicación entre dos o más personas.

Cabe destacar que cuando comunicamos de forma adecuada con otra persona estaremos participando de un diálogo gratificante e intercambiando mensajes que deseamos decir sin la necesidad de agredir o irrespetar a los demás, además sin conseguimos la atención de la otra persona, provocaremos agrado y el estar cómodos, siendo una comunicación adecuada y apropiada.

La comunicación puede clasificarse en funcional o disfuncional, al mencionar a la comunicación funcional, se refiere al sujeto que expresa sus opiniones y puntos de vista, sin agredir o ofender al otro, comportándose con los demás de forma adecuada sin ubicarse en el espacio y privacidad del otro, siendo responsable de sus opiniones, y argumentos que emite en la comunicación, demostrando una comportamiento abierta y flexible de dialogo.

La comunicación funcional permite al sujeto confrontar cualquier tipo de situación, de forma precisa y adecuada, expresar lo que quiere y siente ante los demás, asumiendo sus pensamientos, mientras que en la comunicación disfuncional se observa distorsión de los mensajes que recibe el sujeto, debido a que tiende a interpretar de forma errónea, además estos sujetos no se personas accesibles ni

abiertas ante cualquier comunicación. Estas personas se caracterizan por tener una baja autoestima, percepción equivocada de sí misma y una conducta no asertiva, mientras que la comunicación funcional los sujetos presentan una alta autoestima y comunicación asertiva (Hofstadt, 2005).

Elementos que intervienen en la comunicación:

Destaca elementos esenciales que interviene en la comunicación para conllevar adecuados diálogos, entre los cuales encontramos:

Emisor: Es la persona quien comienza e dialogo, en cambio el **receptor** es la persona que recibe el mensaje, son indicios que debe tomar en cuenta el sujeto cuando mantenga una comunicación, en muchas ocasiones no se establecer correcto el dialogo ya que el emisor asume como el receptor y viceversa.

La comunicación puede derivar por vía telefónica, email, cartas y el mensaje suele ser menos efectivo, debido a que suele tardar más tiempo en llegar como es por medio del chat o correos electrónicos, tardan en llegar y en ocasiones no son respondidos.

Mensaje: Son las distintas maneras que el sujeto envía mensaje a través de códigos, imágenes y símbolos.

Filtros: Afecta a la comunicación del sujeto ya que no permite una fluyente y agradable comunicación, porque el nivel sociodemográfico influirá sobre el conocimiento, pensamientos, prejuicios y juicios.

Feedback o retroalimentación: Es una esquematización en resumidas cuentas acerca de dialogo que mantuvo el emisor y receptor.

Estilos de comunicación:

Encontramos tres estilos de la comunicación básica se destaca:

- ✓ Agresivo
- ✓ Pasivo o Inhibido

✓ Asertivo.

Al mencionar a los dos primeros modelos se encuentran dentro de los estilos de comunicación que se destaca por la baja autoestima e inseguridad, mientras que el último es el estilo de comunicación asertivo, se destaca por una adecuada habilidad social del sujeto y destacando un autoestima adecuado para el desenvolvimiento del mismo.

Cabe destacar que el estilo de comunicación asertivo se ve reflejada en el ámbito académico, laboral o familiar, todos los sujetos tienen situaciones o acontecimientos, que no los puede controlar tendiendo a actuar de manera inapropiada, pudiendo ubicarse dentro de cualquier estilo anteriormente citado, destacando que las personas agresivas se muestran como personas sumisas ante distintos acontecimientos, además son sujetos que generalmente no tienen control de las situaciones.

En cuanto al sumiso en algunas ocasiones refleja un estilo de comunicación, como una persona agresiva ya que se ve desbordado de la situación que acontece y para refugiar su frustración e ira, se desquita con los demás, mientras que el asertivo en ciertas ocasiones se muestra sumiso y cuando las situaciones se les sale de control tiende a una actitud agresiva.

✓ **Estilo de comunicación del sujeto Agresivo:**

El estilo de comunicación agresiva como su nombre lo dice sus relaciones sociales se enfocan de manera agresiva, teniendo un interés personal por sí mismo y por la defensa de sus propios derechos, sin interesarle los demás. Además estas actitudes se reflejan cuando el sujeto actúa de forma agresiva ante situaciones que no tiene control, siendo su forma de defensa para sí mismo e ignorando los derechos de los demás, reflejando así su estilo de comunicación.

Estas personas debido a su estilo de comunicación agresiva, tiende a presentar sentimientos de inferioridad y una autoimagen pobre de sí mismo, debido a su forma

de interactuar con los demás, generan aislamiento y se refugian en sí mismo, provocando soledad.

Al ser su manera de desenvolverse en el medio son personas intolerables y tensas, que en cualquier suceso, pierden con facilidad el control y rumba de cualquier situación, debido a esto no mantiene relaciones interpersonales gratificas ya que practican una comunicación errónea debido a que a ellos les gusta que solo les escuchen pero no le gusta escuchar a los demás, perdiendo así el proceso de la comunicación adecuada y Feedback de la comunicación.

Características del Sujeto Agresivo

Como es la conducta del sujeto agresivo	Cuáles son los pensamientos de los sujetos agresivo	Como se siente el sujeto agresivo
<p>Características esenciales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tono de voz alto: ✓ El sujeto tiende a expresarse de forma rápida. ✓ Irrumpe abundantemente cualquier conversación. ✓ Utiliza palabras soez. 	<p>Características esenciales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Solo me intereso por mí mismo: ✓ Los comentarios y pensamientos de los demás no le interesan. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sus relaciones sociales generalmente está acompañada de síntomas de ansiedad debido a que este sujeto tiende a desconfiar de los demás.
<ul style="list-style-type: none"> • Destaca en el sujeto agresivo el contacto ocular con los demás siendo 	<ul style="list-style-type: none"> • Personas perfeccionistas: ✓ Equivocarse es 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Caracterizado por reflejar irritabilidad y

<p>retador:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tiene una posición agresiva e invade el área de los otros. ✓ Cara rígida. ✓ Posición ofensiva con los demás. 	<p>injustificable.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Cometer errores es un delito. 	<p>enojo, cuando las cosas no van como estaban planeadas.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Persona que se encuentra en alerta acerca de los comentarios que emite otros sujetos, encontrándose con una actitud defensiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Actitud defensiva ante cualquier situación: ✓ La suspicacia es una cualidad más relevante en estos sujetos. ✓ Desconfiar en los demás porque nadie es leal. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Frustración en ciertas situaciones y sucesos.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comportamiento tajante, agresivo, descortés. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Si las cosas no salen como estaba planeado, sería terrible. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sentimientos de soledad, al tener la sensación de estar solo.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alaba sus propios logros, triunfos y metas, alardea de sí mismo y minimiza a los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jamás hay que reflejar sentimientos de debilidad, o sino las personas abusarían de ello. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tendencia a perder el control, reflejando actitudes nocivas, como es el grito, llanto,

		agresiones físicas a los demás.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Personas que les gusta avergonzar a los demás, hacer bromas y ridiculizar, pero cuando las bromas son para ellos tienen un escaso sentido del humor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Moralidad Rígida, Autoritario e Inflexible: ✓ Los errores se pagan. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Rígido, severo y autoritario: ✓ Para estas personas no existe excusas de ningún acontecimiento y reglas ya planteadas. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Todas las personas buscan su futuro y destino, si algo le sale mal es por culpa de ellos mismo. 	
<ul style="list-style-type: none"> • En cuanto al área emocional se puede destacar las características más relevantes como son: 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Las personas deben ser leales, estás conmigo o estas con los otros. 	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reflejan emociones negativas que se manifiestan en sus relaciones sociales, como son: <ul style="list-style-type: none"> ○ Ira. ○ Enojo. ○ Repudio. ○ Insultos. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los errores y culpas son de las otras personas. 	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Guía a los otros hacia 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Para el existe dos 	

actividades inadecuadas como es el vandalismo.	atribuciones entre lo bueno y la malo.	
✓ Capacidad de ser líder.	✓ Si las personas no piensan igual que yo, no sirve de nada.	
	✓ Las reglas deberán ser respetadas y cumplidas.	
	✓ Personas que etiquetan y discriminan a los demás.	

Tabla 2 Características del Sujeto Agresivo.
Elaborado por: Hofstadt , C 2005
Fuente: Habilidad de Comunicación.

✓ Estilo de Comunicación del Sujeto Pasivo o Inhibido:

Estilo de comunicación pasivo o inhibido se caracteriza al no expresar de forma directa sus pensamientos y sentimientos, además tienen problemas al hablar abiertamente o libremente con los demás sujetos, o si es que expresa sus opiniones lo realiza de una manera poco eficaz caracterizándole por críticas auto-derrotistas.

Las personas pasivas tienen ciertas ventajas al ser manipulables y procurar el bienestar de los demás, son sujetos que los demás no los rechazan de forma directa, ya que les conviene permanecer a lado de ellas, debido a que realizan favores, por agradar a los demás.

El estilo de comunicación pasivo se caracteriza por ser personas inseguras, tener sentimientos de depresión y tensión ante sus relaciones interpersonales, que se ven reflejadas.

Sus relaciones sociales tiende a ser superficiales debido a que se al expresar sus pensamientos, lo realiza con inseguridad, falta de confianza, indecisos de lo que dicen y siente, además son personas que tienen a disculparse por cualquier acto que realice a pesar que no es necesario, destacando características esenciales:

- Sentimientos de inferioridad.
- Baja Autoestima.
- Relaciones sociales Escasas.
- Es inseguro y temeroso ante cualquier situación o relación.
- Las personas pasivas se encuentran predisuestas para las órdenes de los demás.
- Estas personas se convierten en la sombra de otros, procuran por los demás y no defienden sus derechos.
- Realiza actividades que no desea.
- Protege a los demás, sin importar su bienestar.
- Le interesa las opiniones de los demás.

✓ **Estilo de Comunicación del Sujeto Asertivo:**

Este estilo de comunicación asertiva, se caracteriza por saber sus cualidades y capacidades, practicando de forma precisa en la situación que acontezca, siendo responsable y consciente de lo que realiza y desea, usando de manera oportuna los procesos de comunicación, ya que expresa sus sentimientos, pensamientos y opiniones hacia los demás sin agredir y respetando el criterio del otro al igual que su espacio, ya que el estilo de comunicación asertivo tiene la capacidad de expresarse libremente ante cualquier persona.

Esta persona utiliza de forma adecuada los procesos de comunicación, como también tiene facilidad a resolver cualquier problema que se le presente, causándole gratificando para sí mismo y elevando su autoestima.

Las personas asertivas se caracterizan por conocer y saber fomentar sus derechos, respetando el bienestar de los demás, además es una persona libre, espontánea y emocionalmente abierta ante cualquier vivencia de la vida, así mismo el sujeto asertivo realiza actividades y cosas que desee, pero sin agredir el bienestar de los demás, ejecutando cualquier suceso con respeto.

Estas personas no dependen del qué dirán, no les preocupa las opiniones de los demás, las críticas o burlas, son personas que disfrutan y viven su vida, respetan a los demás y a ellos mismo.

Sus relaciones sociales son sanas, además tiene la capacidad de ser líderes, fomentar sus pensamientos, sentimientos, teniendo habilidades adecuadas para cualquier interacción.

Al mencionar a los tres tipos dentro de estilo de comunicación lo más óptimo para el sujeto sería encontrarse dentro del límite adecuado que es el estilo de comunicación asertivo, no deslindarse a los externos de la agresividad y pasividad, lo ideal sería encontrarse en la parte central como es la Asertividad(Hofstadt, 2005).

La Asertividad no es una cualidad con la que cualquier persona nace ya que la va desarrollando a medida que va creciendo y desenvolviéndose, es una destreza de la comunicación, se puede aprender con el tiempo, conocer acerca de ello e ir perfeccionando al diario vivir. Además el sujeto es capaz de reconocer en las situaciones tiende actuar de forma asertividad y no asertividad (Hare, 2003).

En el artículo de Da Dalt de Mangione, 2002 menciona que según Wolpe (1977), refiere que la asertividad es el reflejo de las emociones frente al desenvolvimiento del sujeto con los demás, siendo espontaneo y seguro con las cosas que realiza (Da Dalt de Mangione, 2002)

En el artículo de Gaeta & Galvanovskis, 2009 manifiesta que según Flores (1944), la asertividad se refiere a la forma de manifestar sus inquietudes, peticiones, decir siente, lo que quiere y sin ocupar el entorno del otro, siendo coherente con lo que hace y dice (Gaeta & Galvanovskis, 2009).

La asertividad es la comunicación adecuada que utiliza el sujeto frente a otras personas, sin agredir y ser inoportuno, respetando las manifestaciones de cada individuo (González S. , 2011).

Las personas asertivas tienen la habilidad de conocer e identificar sus necesidades y deseos, siendo seguros demostrando liderazgo y confianza, dicen sus opiniones sin agredir u ofender a los demás, ya que al igual que a ellos les gusta el respeto y así mismo y de los demás y aman la libertad y el espacio personal, además se caracterizan por ser sinceras y leales, tiene una percepción adecuada de sí mismo y de los demás, así que son personas que no distorsionan la información (Riso, 2002).

Según Guell, 2006 establece a la asertividad y a la no asertividad que se puede observar en el sujeto:

Especificaciones de la Asertividad y no Asertividad

Asertividad:

- Es un comportamiento.
- Con el tiempo se aprende y puede obtener relaciones gratificantes.
- Son sinceros y respetuosos.
- Busca soluciones para los problemas.
- Encuentra maneras para conseguir metas y objetivos, poderlos cumplir.
- Fomenta una adecuada comunicación.
- Ayuda a ser responsable de sus propios actos.

No Asertividad:

- No es personalidad.
- No es heredado por los padres.
- No se evidencia la manipulación.
- No observar soluciones para los problemas.
- No ayuda a obtener cosas que deseamos.
- No ayuda a mantener comunicaciones efectivas.
- Fomenta la irresponsabilidad(Guell, 2006)

En el libro de Asertividad de Aguilar, 1987, “Como ser tú sin culpas”, menciona que los derechos asertivos se basan en:

- Ser alegre y feliz.
- Respeto para él y hacia los entorno.
- Velar por sus deseos y anhelos.

- Manifestar sus argumentos, pensamiento e inquietudes.
- Emitir comentarios sin ofender.
- Estar bien consigo mismo y los demás.
- Respetar la privacidad suya y de los demás.
- Tomar decisiones firme.

Indicadores verbales y no verbales de la asertividad y no asertividad:

Indicadores verbales y no verbales dentro de la asertividad, según (Riso, 2002):

Mirar a los ojos: Los sujetos asertivos tienden a fijar su mirada el tiempo necesario con la otra persona, para establecer un contacto visual adecuado, si es que la persona asertiva desvía su mirada es porque no le causa la suficiente confianza o existe el rechazo para establecer una comunicación. En cambio en las personas no asertivas no pueden mantener un contacto visual se evidencia una mirada

El volumen de la voz: Suelen bajar el tono de voz las personas cuando mantienen una comunicación con una persona de autoridad, ya que es para establecer una adecuada comunicación entre el interlocutor. Las personas no asertivas baja el volumen de voz demasiado, por lo cual se les observa inseguros e indecisos.

Modulación y entonación de la voz: Es vital la entonación ya que implica interés en la comunicación. Ya que cuando el sujeto habla, pobre, desentonado y sin fluidez la conversación se vuelve aburrida, desesperante y no existirá conexión entre los sujetos.

Fluidez Verbal: Es necesario mostrar fluidez, seguridad y espontaneidad, debido a que si el sujeto se retrasa en el dialogo o tarda en emitir respuestas al interlocutor, provoca angustia o tensión. Los sujetos no asertivos están pendientes de todos los aspectos y preguntas por responder, generándoles inseguridad, desconfianza e inconformidad.

La postura: Comunica cualidades y actitudes de los sujetos, los individuos no asertivos con su presencia física reflejan que no quieren incomodar a los demás o causar molestias, las personas que no tiene autoconfianza, seguridad y una autoimagen pobre, genera una relación interpersonal inapropiada y rechazo con los demás.

Gestos: Es la entonación física de nuestro cuerpo, es el completo de nuestro lenguaje verbal, es reconocido como el lenguaje no verbal en la persona, en el rostro se puede evidenciar los gestos y demuestra lo que es el sujeto, como en la boca, cejas, frente y ojos, además los gestos en las personas no asertivas no concuerdan con su lenguaje hablado.

Contenido verbal del mensaje: Deber ser claro, preciso, conciso y deber respetar los derechos de los demás, a expresar sus sentimientos y pensamientos ciertas personas cambian de tema por miedo, angustia y desesperación (Riso, 2002).

Comportamientos no asertivos:

En su libro “Por que he dicho blanco si quiero decir negro” Guell, 2006 manifiesta que dentro de la conducta no asertiva encontramos a la pasividad y agresividad, ya que se ha realizado estudios acerca de estos comportamientos refiriendo que se debe a aspectos negativos, problemas de la personalidad y conductas, debido a esto procede estos tipos de comportamiento.

Comportamiento Pasivo o Sumiso:

Se encuentra relacionado con personas que tienen sentimientos de inferioridad, baja autoestima, culpabilidad y ansiedad. Se caracteriza con los sujetos que velan el bienestar y realizan favores a los demás, aunque no les agrada, no respetan sus derechos como personas mismos, prefieren servir a los demás, sus relaciones interpersonales se ve reflejado por el servir a los demás, ya que no les gusta molestar e incomodar a los demás, con favores, tienen miedo al rechazo y desprecio.

Comportamiento Pasivo			
Componentes verbales	no	Emociones y Sentimientos	Componentes Cognitivos
<ul style="list-style-type: none"> • Mirada perdida y desviada. 		<ul style="list-style-type: none"> • Sentimientos de inferioridad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Debo servir a los demás, para que me presente atención.
<ul style="list-style-type: none"> • Tono de voz bajo. 		<ul style="list-style-type: none"> • Soledad 	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier persona es más importante que yo.
<ul style="list-style-type: none"> • Postura corporal inadecuada. 		<ul style="list-style-type: none"> • Baja autoestima. 	<ul style="list-style-type: none"> • No me gusta molestar e incomodar a las demás personas.
<ul style="list-style-type: none"> • Risas Fingidas. 		<ul style="list-style-type: none"> • Desprecio así mismo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Si no ayudo o vele el bienestar de los demás, se alejaran de mí.
<ul style="list-style-type: none"> • Presión y tensión en la cara. 		<ul style="list-style-type: none"> • No respeta sus derechos. 	<ul style="list-style-type: none"> • No me gusta molestar a los demás, con mis asuntos.

Tabla 3 Comportamiento Pasivo.

Elaborado por: Guell, M 2006

Fuente: ¿Por qué he dicho blanco si quiero decir negro?

Comportamiento Agresivo:

Como su nombre menciona la persona tiende actuar de forma agresiva con los demás, siendo descortés en la manera de solicitar sus deseos, siendo una persona autoridad, que no le interesa lo que suceda con los demás, vela por su propio interés, además

este sujeto reacciona de forma agresiva para no demostrar su debilidad, no procura armonía.

Comportamiento Agresivo

Componentes no verbales:

- Mirada fija y alta.
- Tono de voz elevado.
- Postura corporal tensa y oponente.
- Gestos grotescos.
- Tensión en la cara.

Emociones y Sentimientos:

- Sentimientos de inferioridad.
- Soledad.
- Baja Autoestima.
- Frustración.
- Irritabilidad.

Componentes Cognitivos:

- No le importa los demás, no respetan los deberes y derechos.
- Yo valgo más que cualquier persona.
- No me gusta molestar e incomodar a las demás personas.
- No me interesa si invado tu espacio note hago daño, con tal de no perder.
- Te quedas conmigo o te vas(Guell, 2006).

Componentes del Sujeto Asertivo:

Las personas asertivas tienen la capacidad de mencionar lo que desean a los demás, sin agredir o invadir el espacio, como también respeta los deberes y derechos como ser humano a cualquier persona, mencionan sus necesidades de forma amable, cortés y firme.

La característica esencial de esta persona es su sinceridad, son directos y sus opiniones son firmes y vivaces, estos sujetos tienden a mantener una percepción correcta de la realidad y de sí mismo, defienden los hechos y sucesos tal y cual paso cualquier acontecimiento ya que no alteran la situación.

Tiene la capacidad de manejar cualquier situación de forma apropiada, debido a que encuentra las palabras y las actitudes para solucionar conflictos o acontecimientos difíciles.

Aunque exista sucesos que no saldrá a su favor, él opta por actitudes optimas y precisas, respetando a los demás y aceptando su responsabilidad de cualquier situación (Guell, 2006).

Las personas asertivas saben:

- Rechazar de forma oportuna las peticiones de los demás.
- Menciona las cosas que no le agradan con respeto.
- Realiza cumplidos y hace peticiones.

Comportamiento Asertivo

Componentes no verbales:

- Mirada fija, directa y firme.
- Tono de voz correcto y adecuado a la conversación.
- Postura corporal erecta.
- Gestos adecuados.
- Relajación corporal.

Emociones y Sentimientos:

- Acuerde los gestos con lo que dice.
- Alta autoestima.
- Respeta sus derechos.
- Se siente a gusto con las cosas que realiza.
- Controla sus emociones.

Componentes Cognitivos:

- Se respeta y vela por sus derechos y deberes personales.
- Respeta los derechos de los demás.
- No se cree mejor que las demás persona para existe la igualdad.
- No invade el espacio de los demás.
- Le gusta mantener relación interpersonal agradable (Guell, 2006).

Respuestas Asertivas:

El autor Aguilar, 1987 , en su libro “Como ser tu sin culpas”, menciona que la asertividad es eficaz para promover las distintas relaciones sociales, debido a que se fomenta los diversos componentes de la misma, como es el respeto, comunicación gratificante, brindar y proporcionar el bienestar de sí mismo y de los demás.

Entre sus aspectos básicos encontramos:

Respetarse a sí mismo:

Es importante fomentar el respeto comenzando por nosotros mismo, para respetar así a los demás, ya que si deseamos respeto y admiración por los demás debemos comenzar con el ejemplo, para así obtener estimación por los demás.

Al respetarse a sí mismo conlleva las siguientes cualidades:

- Al respetarse a sí mismo depende de muchas variables como es velar de su salud, bienestar físico y psicológico, ayudar a los demás y responder de las demandas que se encuentran a su alcance, sin descuidar de sus necesidades y deseos, debido a que es un ser humano único e integral, que debe vivir y disfrutar su existencia como anhele, así reflejara hacia los demás a un ser vivaz, feliz, espontaneo, único y alegre.
- Fomentar metas, objetivos e ideas para la ejecución de cualquier actividad siendo una persona innovadora y segura, a la toma de decisiones y autocrítica, sin dejar atrás el respeto de sí mismo ante cualquier suceso, como también evadir pensamiento e ideas negativas, evitando así la afectación de su desenvolviendo.
- Disfrutar de las cosas que realiza, siendo realista y razonable, de cada acontecimiento que a traviese, ya que existirán errores debido a que no es una persona perfecta, la cuestión es en disfrutar sin reprimirse o frustración, cuando algo no sale como se espera.
- Es importante realizar una autoevaluación acerca de nuestra vida, si realmente es indispensable sacrificarse y destruirse a mismo o buscar cambios que mejoraran nuestro bienestar, ya que existirán situaciones o vivencias con presiones y tensión excesiva causadas por medio externo, afectando así a nuestra salud física y mental.
- Lo primero es velar por tus necesidades y prioridades, las que causen gratificación y satisfacción a cualquier nivel personal, enfócate en alternativas que fomente el bienestar para una mejor interacción consigo mismo y los demás.

- Enfocarse en las decisiones de sí mismo, sin arrepentimiento y miedo a las críticas de los demás, o a las opiniones del qué dirán, no dependiendo o esclavizándose en satisfacer a los demás sino a sí mismo.

Respeto por los Demás:

Los seres humanos como tal requieren respeto de sus derechos y deberes, al momento de mantener una relación interpersonal, en lo cual se menciona las siguientes características para el respeto hacia los demás:

- Respetar las ideas, sentimientos o pensamiento de los demás, ya que es importante el respeto de lo que hace o piensa la otra persona.
- Comprender que la otra persona tiene metas, objetivos y anhelos en su vida, habilidades para otras actividades y cosas, como también tendrá límites y será competitivo ante cualquier suceso o logro, pero no debemos interponernos en los logros y metas de los demás, tampoco minimizar su existencia, respetar y realizar las cosas de forma limpia.
- Las personas actuaran de forma inesperado o inapropiada ante acontecimientos de su vivir, no debemos juzgar o decir las cosas, sin antes conocer la razón de porque las hizo, respetar sus decisiones.
- Respetar sus actos y conductas, así no les parezca prudente.(Aguilar, 1987)

Tipo de Asertividad:

Se puede destacar a la asertividad académica:

La asertividad se puede apreciar en el ámbito académico, a través de las diversas manifestaciones y expresiones en los estudiantes, ya que al mencionar a un estudiante asertivo, indicara capacidad de expresión, iniciativa, de cumplimientos de metas y logros que se proponga, como también al momento de exponer, de realizar preguntas y cuestionar cualquier inquietud se observa seguridad, además asume sus propias

responsabilidades, compromisos y logros, mejorando su rendimiento académico, si existiera problemas encontrara la manera de solucionar errores.

Un alumno asertivo podrá compartir sus opiniones y pensamientos, sin tener miedo a la crítica o al rechazo de su grupo social, realizará comentarios críticos y productivos, que mejoren actividades y trabajos académicos, siendo elocuente y seguro de lo que dice y desea obtener. Como también hará respetar sus derechos y obligaciones con los demás, sin ofender al resto de personas, buscando alternativas adecuadas. Goza de una alta autoestima, sus manifestaciones no verbales son correctas.

La asertividad se ve disminuido frente a situaciones que ocasionan tensión, ya que el exceso de tareas, explosiones y exámenes, tiende a afectar su conducta, siendo agresivo o pasivo, ya que se ha evidenciado que los estudiantes en varias situaciones presenta timidez, por temor al rechazo, debido a que el grupo social le genera ciertos síntomas, estableciendo factores que determinan el desenvolviendo al hablar en público, o expresar ideas, pensamientos o sentimientos, como también muestran reacciones agresivas ante cualquier situación que no les agrada, siendo violento, grosero o al contrario inhibirá cualquier reacción, tendiendo a afectar a lo largo y manifestándose esta sintomatología a través de procesos de somatización, como es la ansiedad, cefaleas, úlceras etc.

Ventajas de la Conducta Asertividad en Estudiantes:

Al mencionar el ámbito académico, el estudiante observara excelentes resultados al practicar la asertividad, mejorando su rendimiento académico e interacción con sus compañeros de clases y docentes.

- Seguridad y alta autoestima, el estudiante al gozar de seguridad de favor, tendrá a ser más participativo, a expresar su pensamiento, sentimientos y opiniones, frente al público, no se observara miedo al rechazo, firme en sus ideas y preguntara cualquier inquietud dentro de clases.

- Respetará sus derechos a la expresión y libertad, sin ofender a los demás, como también escuchará y respetará las opiniones de los compañeros.
- Puede realizar sugerencias, pedir peticiones y rechazar cualquier situación, sin sentirse culpable.
- No se cree mejor que sus compañeros de clase, existe la igualdad.
- Emite críticas para mejorar la interacción y rendimiento académico (Gonzales, Cadoche , & Prendes, 2005)

2.3 HIPÓTESIS

2.3.1 HIPÓTESIS ALTERNA (H1)

Los niveles de estrés se relacionan con la asertividad de los estudiantes de la Universidad Estatal Amazónica de la Ciudad del Puyo

2.3.2 HIPÓTESIS NULA (H0)

Los niveles de estrés no se relacionan con la asertividad de los estudiantes de la Universidad Estatal Amazónica de la Ciudad del Puyo.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 Tipo de Investigación

El estudio que se realizó es de tipo descriptivo, con un diseño no experimental transversal, con el objetivo de estudiar las variables presentes en el momento de la investigación, que se procederá a medir las variables, la prevalencia, frecuencia e incidencia de los niveles de estrés y asertividad, en la muestra poblacional para poder establecer la relación existente entre las variables anteriormente mencionadas en un periodo determinado.

3.2 Selección del área o ámbito de estudio

El lugar en el que se ejecutará la presente investigación será en la Universidad Estatal Amazónica de la ciudad del Puyo, ya que cuenta con todos los recursos y espacios necesarios para la elaboración de la misma, debido a que el espacio es amplio, cómodo y oportuno, además se utilizará el tiempo que requiera la evaluación.

3.3 Población

La investigación se realizará en el establecimiento de la Universidad Estatal Amazónica de la ciudad del Puyo, hombres y mujeres, de 18 años de edad en adelante, con el fin de investigar la relación entre los niveles de estrés y asertividad, además se obtuvo datos de las personas competentes del establecimiento, mencionan que la Universidad Estatal Amazónica consta de 1.000 estudiantes aproximadamente.

3.4 Criterios de Inclusión y Exclusión

Inclusión:

- Rango de edad entre 18 años en adelante.
- Pertenecientes a la Universidad Estatal Amazónica.
- Estudiantes legalmente matriculados.

Exclusión:

- Estudiantes menores de 18 años de edad.
- Que no pertenezcan a la Universidad Estatal Amazónica

3.5 Diseño Muestral

La muestra es un total de 400 estudiantes, esta cantidad nos permitirá determinar y obtener un nivel de confianza en la realización del presente proyecto ya que nos tendrá fiabilidad y confiabilidad para obtener resultados esperados y satisfactorios.

Fórmula de Cálculo de la población de muestra:

$$n = \frac{N}{E^2(N-1)+1}$$

$$E^2(N-1)+1$$

$$n = \frac{200}{(0.5)^2(200-1)+1}$$

$$(0.5)^2(200-1)+1$$

$$n = 158$$

n= Tamaño de la muestra

N= Población

N= 400

E= Errores del muestreo

E= 0.5

3.6 Operalización de Variables

VARIABLE INDEPENDIENTE: Niveles de Estrés				
CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICA E INSTRUMENTO
El estrés es una reacción del cuerpo ante diversas demandas del medio, el cual provoca tensión y reacciones psicológicas y físicas en la presencia de factores estresantes (Nale, 2013).	<ul style="list-style-type: none"> • Leve 	Desequilibrio de actividades cotidianas.	<ul style="list-style-type: none"> • Conflictos o tendencia a polemizar o discutir. • El tipo de trabajo que piden los profesores. • Irritabilidad • Nerviosismo • Preocupación. 	Técnica: Test Instrumento: Inventario SISCO del estrés académico. Arturo Barraza.
	<ul style="list-style-type: none"> • Moderado 	Aparición de síntomas físicos. Tensión al realizar actividades	<ul style="list-style-type: none"> • Sobrecarga de trabajos. • Inquietud (incapacidad de relajarse). 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Profundo 	<p>académicas</p> <p>Bajo promedio académico.</p> <p>Sintomatología somática.</p> <p>Rendimiento escaso para realizar actividades cotidianas.</p> <p>Decaimiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rascarse, morderse las uñas, frotarse. • Aumento o reducción del consumo de alimentos. • Dolores de cabeza. • Ansiedad, angustia o desesperación. • Problemas de digestión. • Trastorno del sueño. • Fatiga crónica. 	
--	--	---	--	--

Tabla 4 Operalización de variable independiente.

Elaborado por: Torres, D 2016

Fuente: “Niveles de estrés y asertividad en los estudiantes de la Universidad Estatal Amazónica de la ciudad del Puyo”.

VARIABLE DEPENDIENTE: Asertividad

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS Básicos	TÉCNICA E INSTRUMENTO
<p>La asertividad es la manera de cada sujeto de expresar sus pensamientos, opiniones y sentimientos de forma pasiva, agresividad o asertiva, de acuerdo al suceso que antecede su conducta (Hare, 2003).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Poco 	<ul style="list-style-type: none"> • No mencionar des conformidades. • No expresar opiniones, sentimientos o pensamiento. • Temor o miedo, a la crítica o burla de los otros. 	<p>He dudado en solicitar o aceptar citas por timidez.</p> <p>Hay veces en las que no puedo decir nada.</p> <p>Evito llamar por teléfono a instituciones o empresas</p> <p>He evitado hacer</p>	<p>Técnica:</p> <p>Test</p> <p>Instrumento:</p> <p>Escala de Asertividad de Rathus</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Medio 	<ul style="list-style-type: none"> • Manifestación de sentimientos y creencias. • Expresar Opiniones. • Eficacia, al desenvolverse en situación imprevistas, siendo oportuno y elocuente. • Interacción con organizaciones 	<p>preguntas por miedo a parecer tonto.</p> <p>Con frecuencia, paso un mal rato cuando tengo que decir que NO.</p> <p>Me esfuerzo, como la mayoría de la gente, por mantener mi posición.</p> <p>La gente se aprovecha de</p>	
--	---	--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Bueno 	<ul style="list-style-type: none"> • Manifestar las creencias y sentimientos. • Decir que no. 	<p>mí con frecuencia.</p> <p>Soy abierto y franco, con lo que respecta mis sentimientos.</p> <p>Expreso mis opiniones con facilidad.</p>	
--	---	---	--	--

Tabla 5 Variable Dependiente.

Elaborado por: Torres, D 2016

Fuente: "Niveles de estrés y asertividad en los estudiantes de la Universidad Estatal Amazónica de la ciudad del Puyo".

3.7 Descripción de la Intervención y Procedimientos para la recolección de información

Para realizar la presente investigación se utilizarán revisiones bibliográficas con el objetivo de obtener información fiable y eficaz, poder encontrar la relación existente entre los niveles de estrés y asertividad, en los estudiantes de la Universidad Estatal Amazónica de la ciudad del Puyo y corroborar la hipótesis anteriormente planteadas, buscando información de fuentes bibliográficas científicas.

Cabe recalcar que mediante el planteamiento de variables que se ha tomado en cuenta en la presente investigación es importante necesario la utilización de instrumentos de evaluación psicológica, mismos que permitirán obtener datos importantes para la presente investigación:

Objetivo del Reactivo Psicológico numero 1:

Inventario SISCO del estrés académico, es una evaluación que permite identificar los niveles de intensidad del estrés académico, que afectan a la vida de cada sujeto a nivel físico, psicológico y comportamental, su aplicación es Individual y colectiva. El autor de este Inventario es Arturo Barraza.

Validez Alfa de Chronbach: El alfa de Chronbach para la prueba total fue 0.90; para la dimensión estresores, 0.85, para síntomas, 0.91 y para el afrontamiento 0.69 (Barraza, 2007).

Fiabilidad test es de (de 0.87 a 0.90) (Muy Buena):

- Validez concurrente (según DeVellis; Muy bueno; Murphy y Davishofer; Elevado).

Objetivo del Reactivo Psicológico numero 2:

Escala de Asertividad de Rathus (ASR por sus siglas en español), su objetivo general es evaluar el nivel de asertividad, es aplicable para adultos y adolescentes, es

autoaplicada, este instrumento consta de 30 ítems y evalúa el grado de acuerdo o desacuerdo del individuo con 6 opciones de respuesta en cada ítem. El autor es Rathus.

Validez Alfa de Chronbach: El alfa de Chronbach; para la dimensión demostrar disconformidad 0.73, comportamiento evitativo y asertivo 0.78, manifestación de sentimientos y creencias 0.61, eficacia 0.67, interacción con organizaciones 0.62, expresión de opiniones 0.62, decir no 0.57 (Lèon, 2014).

Fiabilidad test es de (de 0.76 a 0.80) (Buena):

- Consistencia interna (de 0.73 a 0.93) (Buena)
- Validez concurrente (según Beck y Heimberg, 1983; Echeburúa, 1995; Rathus, 1973; Pearson, 1979).

Después de la presente evaluación se realizará el análisis de resultados para comprobar los objetivos e hipótesis planteadas en la presente investigación. A través de diferentes métodos y procedimientos.

3.8 Aspectos Éticos

Cabe recalcar que para la realización de la presente investigación se utilizara el consentimiento informado en donde se le aclarara el objetivo de la investigación, los resultados que se desean obtener mediante la colaboración de los estudiantes a realizar la aplicación de reactivos psicológicos, recalcando que los resultados que arrojen los reactivos psicológicos será estrictamente confidenciales y que la información que se recolecte nadie más que el investigador las podrá adquirir, ya que se busca velar la integridad psicológica y física del sujeto sin perjudicar y afectar su desenvolvimiento.

CAPÍTULO IV RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Análisis de Resultados

VARIABLE INDEPENDIENTE: NIVELES DE ESTRÉS

NIVELES DE ESTRÉS	PORCENTAJES %
Leve	26%
Moderado	55%
Profundo	19%
Total	100%

Tabla 6 Resultados Niveles de Estrés.

Elaborado por: Torres, D 2016

Fuente: “Niveles de estrés y asertividad en los estudiantes de la Universidad Estatal Amazónica de la ciudad del Puyo”.

Análisis Cuantitativo

La presente investigación constó de 400 estudiantes encuestados, los resultados arrojaron que el 26% perciben niveles de estrés académico leve, el 55% perciben nivel moderado de estrés académico, mientras que el 19% perciben niveles de estrés profundo.

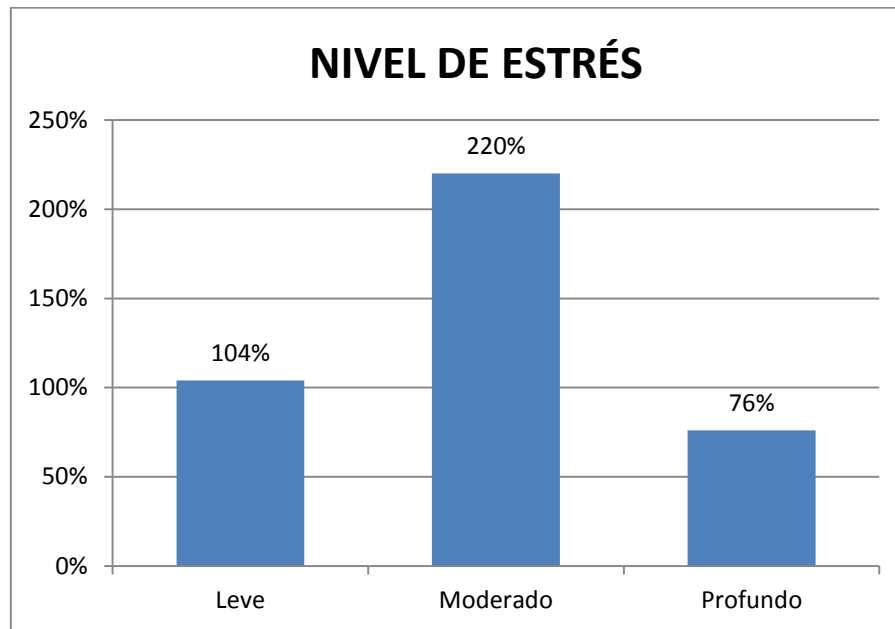


Ilustración 1 Resultados Niveles de Estrés.

Elaborado por: Torres, D 2016

Fuente: “Niveles de estrés y asertividad en los estudiantes de la Universidad Estatal Amazónica de la ciudad del Puyo”.

Interpretación

En base a la obtención de resultados, se observa que el mayor porcentaje corresponde al nivel de estrés moderado, debido a que los estudiantes pasan por diversas situaciones que tiende a alterar su confort, provocado por la sobrecarga y exceso de actividades que perciben en sus labores académicas, denotándose en la tensión, sintomatología física y en el bajo rendimiento académico, seguidamente se observa el nivel de estrés leve, que tiende a desequilibrar actividades cotidianas y a causar molestias en su rendimiento académico, sin embargo a través de ciertos acontecimientos, finalmente el nivel de estrés profundo se presenta en escasos resultados, siendo un estresor que ocasiona síntomas físicos, ante acontecimientos que producen malestar en el sujeto.

VARIABLE DEPENDIENTE: ASERTIVIDAD

ASERTIVIDAD	PORCENTAJES %
Poca	36%
Media	60%
Buena	4%
Total	100%

Tabla 7 Resultados de Asertividad

Elaborado por: Torres, D 2016

Fuente: “Niveles de estrés y asertividad en los estudiantes de la Universidad Estatal Amazónica de la ciudad del Puyo”.

Análisis Cuantitativo

De acuerdo a los 400 estudiantes los cuales fueron evaluados, arrojaron los siguientes resultados, que el 36% muestran Poca Asertividad, el 60% presenta una asertividad - Media Aceptable, en cuanto al 4% se evidencia una Buena Asertividad.

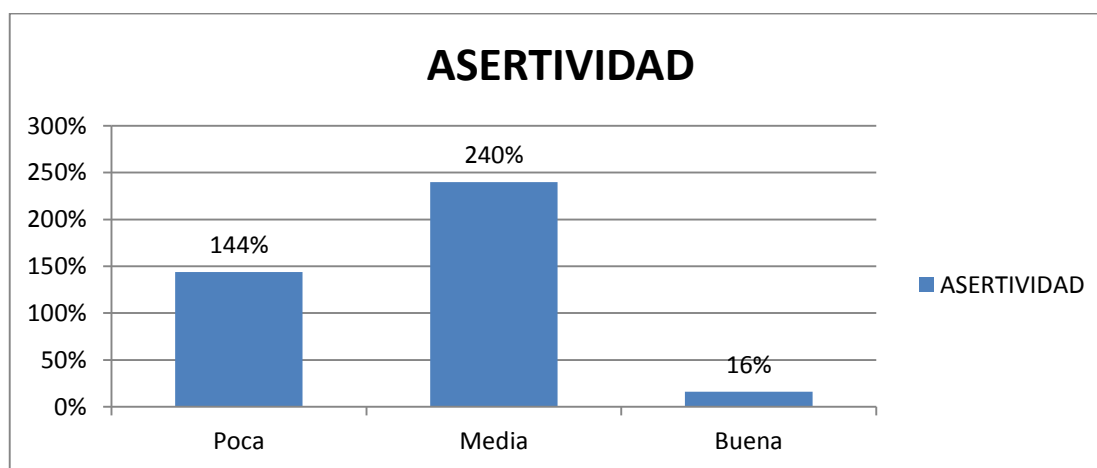


Ilustración 2 Resultado de Asertividad

Elaborado por: Torres, D 2016

Fuente: “Niveles de estrés y asertividad en los estudiantes de la Universidad Estatal Amazónica de la ciudad del Puyo”.

Interpretación

En base a la obtención de resultados, se observa que el mayormente porcentaje obtenido es la asertividad media, caracterizada por habilidad de expresar pensamientos, sentimientos y opiniones, siendo eficaz y elocuente en su relato, hablado, pudiendo interaccionarse con los demás, sin embargo existen ciertas situaciones que tiende alterar su eficacia, por otra parte se observa a la poca asertividad, tendiendo el sujeto a tener dificultadas al momento de interactuar con los demás, ya que presenta timidez, temor, inseguridad, debido a que no puedo manifestar su disconformidad, pensamientos, sentimientos y opiniones, por medio a la burla o critica, finamente encontramos a la buena asertividad con porcentajes escasos en los encuetados siendo la habilidad más completa y eficaz, para una alta y adecuada relación con el medio.

GÉNERO QUE PREVALECE UNA BUENA ASERTIVIDAD

GÉNERO	PORCENTAJES %
Femenino	0%
Masculino	100%
Total	100%

Tabla 8 Resultados de Género.

Elaborado por: Torres, D 2016

Fuente: “Niveles de estrés y asertividad en los estudiantes de la Universidad Estatal Amazónica de la ciudad del Puyo”.

Análisis Cuantitativo

De acuerdo a los 400 estudiantes encuestados, los resultados indican que el género femenino representa un 0%, mencionando que no mantiene una buena asertividad, mientras que el género masculino prevalece con el 100%, afirmando que presenta una buena asertividad, en comparación al género femenino.

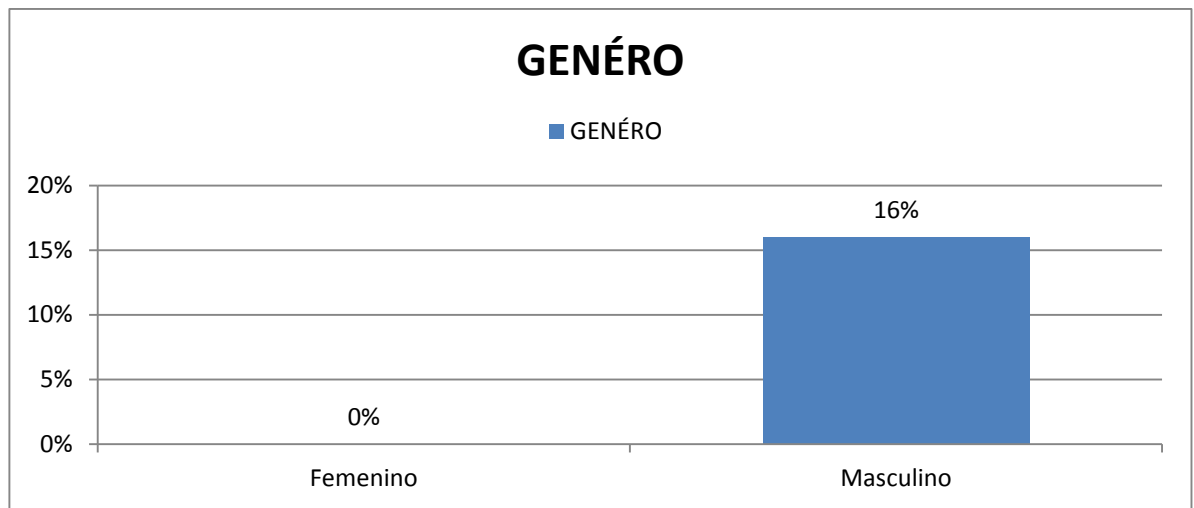


Ilustración 3 Resultado Género

Elaborado por: Torres, D 2016

Fuente: "Niveles de estrés y asertividad en los estudiantes de la Universidad Estatal Amazónica de la ciudad del Puyo".

Interpretación

Una vez obtenidos los resultados de los encuestados se puede apreciar, que existe una mayor prevalencia de buena asertividad en el género masculino, por lo cual el hombre tiende a ser más racional en sus pensamientos y teniendo una capacidad de autocontrol ante las críticas y comentario, mientras que el género femenino tiende a ser más instintiva e irritable, reaccionando rápidamente ante comentarios que no es de su agrado.

Verificación de la hipótesis

La hipótesis a comprobar: Los niveles de estrés se relaciona con la asertividad.

Variable independiente: Niveles de Estrés.

Variable dependiente: Asertividad.

Resumen de Procesamiento de Casos

	Casos					
	Validez		Desaparecidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Niveles de Estrés * Asertividad	400	100,0%	0	0,0%	400	100,0%

Tabla 9 Resumen de Procesamiento de Casos

Elaborado por: Torres, D 2016

Fuente: “Niveles de estrés y asertividad en los estudiantes de la Universidad Estatal Amazónica de la ciudad del Puyo”.

En la tabla se aprecia que la población estudiada es un total de 400 personas sin que exista algún caso perdido, lo que indica el ingreso correcto de todos los datos existentes.

Tabla de contingencia

Es importante realizar una tabla de contingencia para determinar el número de casos de asertividad y de los diferentes niveles de estrés.

Niveles de Estrés * Asertividad Tabulación Cruzada

Contar

		Asertividad			Total
		Poca Asertividad	Medio Aceptable	Buena Asertividad	
Niveles de Estrés	Leve	20	80	4	104
	Moderado	80	132	8	220
	Profundo	44	28	4	76
Total		144	240	16	400

Tabla 10 Relación de Niveles de Estrés y asertividad.

Elaborado por: Torres, D 2016

Fuente: “Niveles de estrés y asertividad en los estudiantes de la Universidad Estatal Amazónica de la ciudad del Puyo”.

Interpretación

Se observa que de las 144 personas, que indicaron poseer nivel de estrés leve, 20 de ellos poseen poca asertividad, 80 personas presentan asertividad media, mientras que 4 sujetos poseen una buena asertividad.

Un total de 240 personas presentan nivel de estrés moderado, de esta cantidad 80 sujetos poseen poca asertividad, mientras 132 sujetos presentan asertividad media y por ultimo 8 personas presentan buena asertividad.

Finalmente, un total de 16 personas presentaron nivel de estrés profundo, de esta cantidad 44 personas indicaron poseer poca asertividad, mientras que 28 sujetos poseen asertividad media y 4 personas presentan una buena asertividad.

Concluyendo que cuando existe una un nivel de estrés leve o moderado, se evidenciara una mayor asertividad, mientras que exista un nivel de estrés profundo se evidenciara una menor asertividad en el sujeto.

Pruebas de chi-cuadrado

	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)
Chi-cuadrado de Pearson	30,391 ^a	4	,000
Índice de probabilidad	31,136	4	,000
Asociación lineal por lineal	20,452	1	,000
N de casos válidos	400		

a. 2 casillas (22,2%) han esperado un recuento menor 5. El recuento mínimo esperado es 3,04.

Tabla 11 Prueba de Chi-cuadrado

Elaborado por: Torres, D 2016

Fuente: "Niveles de estrés y asertividad en los estudiantes de la Universidad Estatal Amazónica de la ciudad del Puyo".

Interpretación

Mediante la aplicación de la prueba estadística del Chi cuadrado realizada en el programa SPSS se ha encontrado que los Niveles de Estrés si se relacionan con la Asertividad de acuerdo a la siguiente formula, [$\chi^2(4)=30.391$; $N=400$; $P<0.050$] se acepta la hipótesis alterna

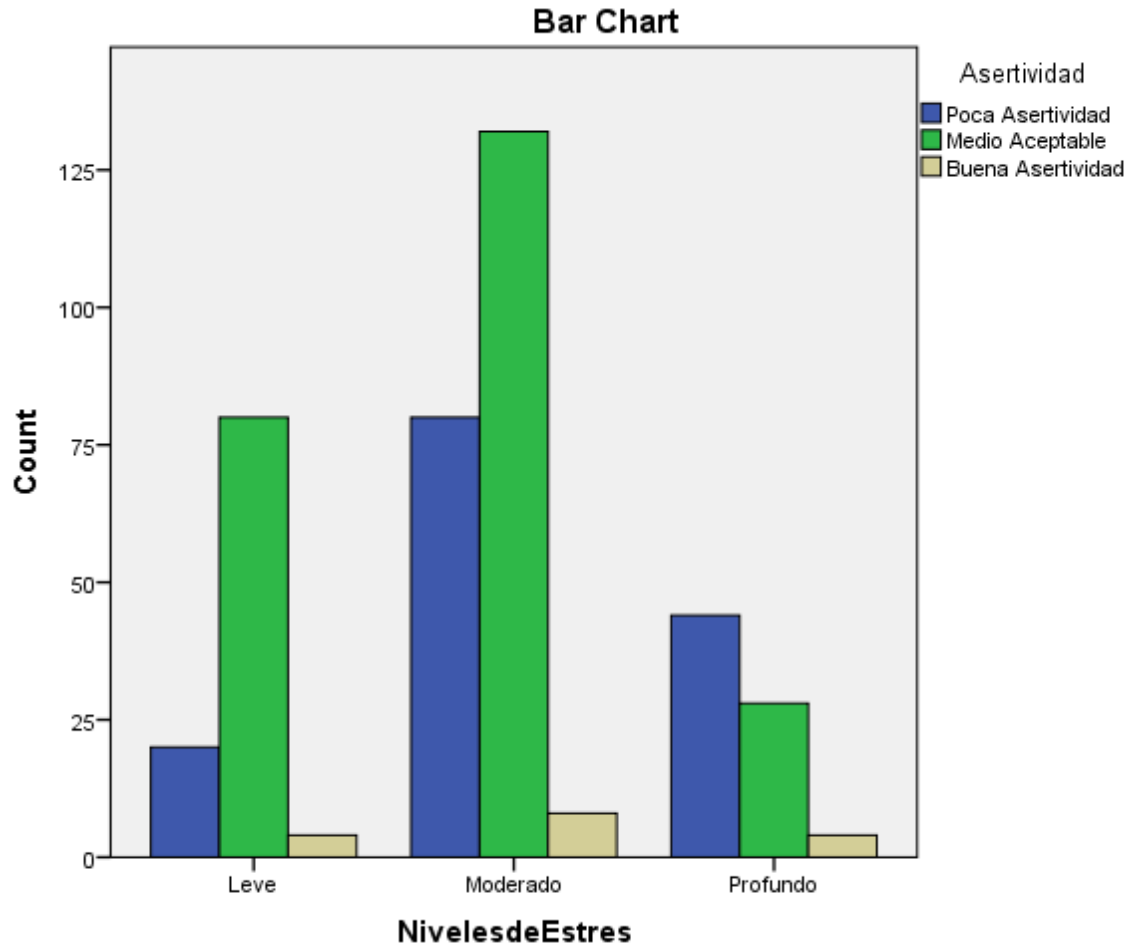


Ilustración 4 Prueba Chi-cuadrado.

Elaborado por: Torres, D 2016

Fuente: “Niveles de estrés y asertividad en los estudiantes de la Universidad Estatal Amazónica de la ciudad del Puyo”.

Análisis

Mediante la gráfica se observa la relación entre el estrés leve y asertividad, la mayor parte de este grupo se encuentra ubicado en asertividad media, es decir que los sujetos con estrés leve presentan asertividad media esto puede ser debido a la capacidad que presenta el sujeto para encontrar solución a conflictos, mencionado que tiende a provocar un desequilibrio por la carga de exigencias que se encuentra inmerso en el ámbito académico.

En cuanto a estrés moderado, se aprecia que la asertividad está presente en mayor proporción en un nivel moderado, lo que indica que las personas con asertividad moderada, tienden a presentar estrés sin llegar a ser grave, provocando síntomas desfavorables en los sujetos al momento de acontecimientos inesperados o abundancia de labores académicas.

Por último se observa que no existe una diferencia significativa entre el nivel de estrés profundo y asertividad, ya que los sujetos con estrés profundo pueden presentar asertividad poca, media o buena dependiendo la situación que se encuentre atravesando o situaciones catastróficas, pudiendo el sujeto perder el control de las mismas, aprecian a través de los síntomas que presente el sujeto.

4.2 Conclusiones y Recomendaciones

- Se concluye que los niveles de estrés tiene relación con la asertividad, pudiendo destacar que las variables presentan una estrecha relación, debido a que el nivel de estrés es moderado, repercutiendo por ende en la asertividad, evidenciándose dificultad al momento de expresar sus pensamientos, sentimientos y emociones, afectando al desenvolvimiento del sujeto ante los demás, actuando de forma no asertiva, pudiendo evidenciarse la relación de las variables, mediante la fórmula del Chi cuadrado ya que se obtuvo un porcentaje <0.050 .
- Se aprecia que los estudiantes de la Universidad Estatal Amazónica de la ciudad del Puyo, evaluados a través del Inventario de Sisco para estudiantes, se obtuvo que los alumnos presentan niveles de estrés con los siguientes resultados: que el 26% revela un nivel de estrés leve, el 19% obtuvo nivel de estrés profundo, concluyendo que el 55% de los estudiantes presenta un nivel de estrés moderado, recalando mayor índice de porcentaje al nivel moderado en los estudiantes evaluados.
- En cuanto a la variable de asertividad, se concluye que los estudiantes se evaluaron a través del Test de Asertividad de Rathus, obteniendo los siguientes resultados: que el 36% presentan poca asertividad, mientras que el 4% revela una buena asertividad, destacando al 60% de la población, presenta una asertividad media aceptable, indicando un mayor índice de porcentaje a la asertividad media, concluyendo una afectación al momento de expresar sus deseos, opiniones y emociones.

- Cabe mencionar que el género masculino persevera una nivel bueno de asertividad con el 100% de la población, mientras que el género femenino, represento 0% de la población, evaluada, recalando que el género masculino tiende una mayor facilidad a expresar deseos, y actuando de forma adecuada.

Recomendaciones

- En base a los resultados obtenidos a través de la evaluación de los estudiantes de la Universidad Estatal Amazónica de la ciudad del Puyo, se recomienda la aplicación de la Terapia Cognitivo – Conductual, para disminuir los niveles de estrés y encaminar al fortalecimiento de conductas asertivas.
- Los estudiantes al encontrarse dentro del entorno Universitario, están expuestos a diversas demandas que tiende afectar el bienestar físico y psicológico, de cada estudiante denotándose al momento de expresar sus pensamientos, deseos y opiniones, siendo afectadas por el estrés que presenta , deberían abordar la problemática de cada estudiante y realizar proceso psicoterapéutica, con el fin de reducir el estrés a través de diferentes técnicas terapéuticas enfocadas a la disminución del mismo, con la terapia cognitivo-conductual.
- Se recomienda dirigir el tratamiento hacia la práctica y fortalecimiento de la conducta asertividad, las misma que se encuentra afectada por el nivel de estrés, evidenciado en la investigación, se recomienda realizar un tratamiento psicoterapéutico, con enfoque cognitivo - conductual, para mejorar su conducta e interacción social, a través de diversos procesos y técnicas, que ayudara al sujeto a ser más asertivo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar, E. (1987). La opción asertiva. En E. Aguilar, *Asertividad "Como ser tu sin culpas"* (págs. 72-80). México: Pax México.
- APA. (11 de Septiembre de 2007). *American Psychological Association*.
- Barcelata, B., & Gomez, E. (2012). Revista de Investigacion Cientifica en Psicologia. *Afrontamiento e intervencion integral*, 137-283.
- Barraza, A. (2004). *Revista Psicologia Cientifica; El estrés académico en los alumnos de postgrado*.
- Barraza, A. (2007). *Investigacion Educativa ; Estres Academico en la educacion media superior*, 1-65.
- Collazo, C. A. (2008). Estrés académico en los estudiantes latinoamericanos de la Carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 1-8.
- Eceiza, M. (2008). Conductas Asertivas y habilidades sociales. *Revista Psicodidáctica*.
- Ganchozo, E. (Lunes de Septiembre de 2012). Estrés. *El Diario; Manabita de libre de pensamiento*.
- Gonzales, P., Cadoche , L., & Prendes, C. (2005). Asertividad en alumnos Universitarios. *Redalyc*, 1-2.
- González, M. (2006). *Manejo del Estrés*. España: Innovacion y caulificacion.
- González, S. (2011). Comunicación asertiva, mucho más que conocimiento. En S. González, *Habilidades de Comunicación* (págs. 10-11). Estados unidos: Graciela Ielli.

- Guell, M. (2006). *¿Por qué he dicho blanco si quiero decir negro?* España: GRAÓ, DE IRIF,S.L.
- Hare, B. (2003). ¿Asertividad, agresión , no asertividad? En B. Hare, *Sea Asertivo* (págs. 13-21). España: Gestión 200.
- Hofstadt, C. (2005). *Libro de Habilidad de Comuniación*. España: Diaz de Santos S.A.
- Lazarus, R. (1981). Modelos para la psicopatología clínica. En *El paradigma de estrés y afrontamiento* (págs. 12-15). Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- León, A. (2009). Asertividad y Autoestima. *Psicología desde el caribe*, 92-105.
- Matey, P. (29 de 01 de 2005). Morir de estres. *El Mundo*.
- Melgosa, J. (2006). *Sin Estrés*. España: Safeliz S.A.
- Nieto, O. (martes de mayo de 2012). El Estrés puede causar daños físicos y psicológicos. *EL Universo*.
- Orlandini, A. (1999). Definiciones del Estrès. En A. Orlandini, *El estrès; què es y como evitarlo* (págs. 6-20). Mèxico: Fonde de Cultura Econòmica.
- Ortega, N. (2009). Asertividad. *Conferencia de la evaluacion de la asertividad de los estudiantes Universitarios, con bajo rendimiento académico*, (págs. 1-12). Mexico.
- Puliti, R. (2002). El manejo de estrès; luchar , huir y redefinir. En *El manejo de Estrès* (págs. 23-30). Buenos Aires, Argentina: Kier.
- Riso, W. (2002). *Cuestión de Dignidad: Aprenda a decir no y gane autoestima siendo asertivo*. Bogotá: Norma.
- Tiempo, E. (Septiembre de 2012). El estrés afecta a los Ecuatorianos. *El tiempo*.

Watson, J. (1920). John Watson. En C. y. respuestas, *Reacciones emocionales condicionadas* (págs. 12-14). New York: CreateSpace Independiente.

LINKOGRAFÍA

Barraza, A. (26 de 02 de 2007). ;*Psicologia Cientifica*. Obtenido de Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico:
<http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>

Barraza, A. (Julio- Diciembre de 2008). *Scielo*. Obtenido de Avances de Psicología latinoamericana:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-47242008000200012&script=sci_arttext

Bedoya, F. (2012). *Scielo*. Obtenido de Revista Neuropsiquiátrica:
<http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v77n4/a09v77n4.pdf>

Caldera, J. F., & Pulido, B. E. (Octubre -Diciembre de 07 de 2007). *Revista de Educación y Desarrollo*. Obtenido de Niveles de estrés y rendimiento académico en el Centro de la Universidad de los Altos:
[http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera\(inicial\).pdf](http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera(inicial).pdf)

Cañón, W. (2011). *Scielo*. Obtenido de Texto y Contexto:
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072011000500010&lang=es

Da Dalt de Mangione, E. C. (2 de Febrero de 2002). *Redalyc - Interdisciplinaria*. Obtenido de Revista de Psicología y Ciencias:
<http://www.redalyc.org/pdf/180/18019201.pdf>

Díaz, S., Arrieta, K., & González, F. (Mayo-Agosto de 2014). *Scielo*. Obtenido de Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522014000200004&lang=pt

Díaz, Y. (enero - abril de 2010). *Scielo*. Obtenido de Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-81202010000100007&script=sci_arttext

Dúran, J. (27 de Mayo de 2006). *Instituto de Seguridad y Salud*. Obtenido de Revistas Científicas Nacionales: <https://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=11440&IDTIPO=60&RASTRO=c722%24m3507%2C3667>

Feldman, L., Grace, L., & Zaragoza, P. (Septiembre- Diciembre de 2008). *Scielo*. Obtenido de Universitas Psychologica: <http://sparta.javeriana.edu.co/psicologia/publicaciones/actualizarrevista/archivos/V07N03A10.pdf>

Gaeta , L., & Galvanovskis, A. (Julio- Diciembre de 2009). *Redalyc*. Obtenido de Asertividad; Un análisis teórico empírico:

<http://www.redalyc.org/pdf/292/29211992013.pdf>

García. (Julio - Diciembre de 2011). *Scielo*. Obtenido de Revista de Psicología de la Universidad de Antioquia: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S2145-48922011000200006&script=sci_arttext

González, H., Delgado, H., Sánchez, M., & Cardenas, M. (Marzo de 2014). *Scielo*. Obtenido de FEM: Revista de la Fundación Educación Médica: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322014000100008&lang=pt

Gutiérrez, R., Montoya, J., Toro, L., Briñón, B., Rosas, M., & Salazar, E. (enero-junio de 2010). *Redalyc*. Obtenido de Depresión en estudiantes:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=261119491001>

Huaquin, V., & Loaiza, R. (2004). *Scielo*. Obtenido de Estudios Pedagógicos - Exigencias Académicas y estrés en las carreras de la facultad de medicina de la Universidad Austral de Chile:

http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071807052004000100003&script=sci_arttext&lng=pt

Ledesma, V. (Abril de 2013). *La influencia del nivel de estrato socioeconómico en el manejo de conductas asertivas y habilidades sociales*. Obtenido de Universidad Central del Ecuador:
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/1910/1/T-UCE-0010-287.pdf>

Lèon, M. (2014). *Revistas Académicas*. Obtenido de Revisión de la Escala de Asertividad de Rathus:
<http://revistas.ucr.ac.cr/index.php/reflexiones/article/view/13751/13081>

Misrachi, C., Rios, M., & Manriquez, J. (Abril de 2015). *Scielo*. Obtenido de FEM: Revista de la Fundación Educación Médica:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322015000200006&lang=pt

Moscoso, M. (Julio -Diciembre de 2009). *Scielo*. Obtenido de la mente a la célula: impacto del estrés en psiconeuroinmunoendocrinología:
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272009000200008

Moya, N., Larrosa, M., Lòpez, M., Lòpez, C., Morales, I., & Gòmez, S. (Julio de 2013). *Scielo*. Obtenido de Percepción del estrés en los estudiantes de Enfermería ante sus prácticas clínicas:

http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S169561412013000300014&script=sci_arttext

Nale, J. (2013). *GoodBye Estrés*. Obtenido de <http://www.bubok.es/libros/222861/Goodbye-Estres>

Naranjo, M. (enero- abril de 2008). *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educacion*. Obtenido de Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conducta asertivas:

<http://www.redalyc.org/pdf/447/44780111.pdf>

Pozos, B. (Febrero - Junio de 2014). *Scielo*. Obtenido de Perfil del estrés y estrés crónico: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642014000100006&lang=es

Ramos, V. (abril de 2015). *Scielo*. Obtenido de Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1576-59622015000100002&lang=pt

Torres, V. (2011). *Bajo rendimiento academico y la asertividad*. Obtenido de Universidad Central del Ecuador: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/1240/1/T-UCE-0007-4.pdf>

Ullman & Krasner. (17 de 03 de 1980). *This Week's Citation Classic*. Obtenido de <http://garfield.library.upenn.edu/classics1980/A1980JH12700001.pdf>

CITAS BIBLIOGRÁFICAS: BASE DE DATOS UTA

PROQUEST: Garcia, A. (2010). Estudio de la Asertividad y habilidades sociales en el alumnado de educacion social. *Revista de Educación*, 225-240.

<http://search.proquest.com/docview/1712851352/EB70ACDA968D4E9EPQ/1?accountid=36765>

PROQUEST: Pozo, P. (2006). *Psicothema*. Obtenido de Revista de Psicologia:

<http://search.proquest.com/docview/1500409095/1198F9F914184D6EPQ/1?accountid=36765>

PROQUEST: Londoño, C. (Junio - Julio de 2008). *Scielo*. Obtenido de Acta Colombiana de Psicología:

<http://search.proquest.com/docview/1288735205/E74F0FEDBEB544D4PQ/1?accountid=36765>

PROQUEST: Skinner, B. (1953-1969). Ciencias y Conducta humana. En B. Skinner, *Ciencias y Conducta humana* (págs. 31-32). New York: Frontanella.

<http://search.proquest.com/docview/1677638836/638F1C64F79A405APQ/9?accountid=36765>

PROQUEST: Bolis & Licinio (1999). *biblioteca virtual de salud*. Obtenido de World Health Organization:

[http:// search.proquest.com /portal/resource/es/lil-753511](http://search.proquest.com/portal/resource/es/lil-753511)

Anexos

HOJA DE CONSENTIMIENTO

Sr/Sra:.....

MANIFIESTA:

- a) Que acepta libremente formar parte del estudio sobre Los niveles de estrés y asertividad en los estudiantes de la Universidad Estatal Amazónica de la Ciudad de Puyo.
- b) Que en función de dicha opción libre, puede abandonar el estudio en el momento que lo desee. Del mismo modo la directora puede dar por concluida la evaluación si el participante no cumple las pautas establecidas.
- c) Que conoce por medio de la directora que los datos proporcionados servirán exclusivamente para que mediante diversos análisis, se logre dar respuesta a los objetivos y preguntas que se han planteado en este estudio.
- d) Que entiende que el estudio no implica ningún daño o riesgo.

Puyo,..... de.....de 2015

Firma.: El/la participante Firma.: La directora del estudio.

ESCALA DE ASERTIIDAD DE RATHUS

La asertividad es una habilidad personal que nos permite expresar de forma adecuada nuestras emociones frente a otra persona, lo hacemos sin hostilidad ni agresividad.							
Instrucciones: Anote una "X" debajo de la columna que más describa su comportamiento en cada caso.							
(+) <----- Respuesta -----> (-)							
Ítems		Muy típico de mí (+3)	Bastante típico de mí (+2)	Algo típico de mí (+1)	Algo no típico de mí (-1)	Poco típico de mí (-2)	Muy poco típico de mí (-3)
1	Mucha gente parece ser más agresiva que yo.						
2	He dudado en solicitar o aceptar citas por timidez.						
3	Cuando la comida que me han servido en un restaurante no está hecha a mi gusto me quejo con el camarero/a.						
4	Me esfuerzo en evitar ofender los sentimientos de otras personas aun cuando me hayan molestado.						
5	Cuando un vendedor se ha molestado mucho mostrándome un producto que luego no me agrada, paso un mal rato al decir "no".						
6	Cuando me dicen que haga algo, insisto en saber por qué.						
7	Hay veces en que provoco abiertamente una discusión.						
8	Lucho, como la mayoría de la gente, por mantener mi posición.						
9	En realidad, la gente se aprovecha con frecuencia de mí.						
10	Disfruto entablado conversación con conocidos y extraños.						
11	Con frecuencia no sé qué decir a personas atractivas del otro sexo.						
12	Rehúyo telefonar a instituciones y empresas.						

1 3	En caso de solicitar un trabajo o la admisión en una institución preferiría escribir cartas a realizar entrevistas personales.						
1 4	Me resulta embarazoso devolver un artículo comprado.						
1 5	Si un pariente cercano o respetable me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi disgusto.						
1 6	He evitado hacer preguntas por miedo a parecer tonto/a.						
1 7	Durante una discusión, con frecuencia temo alterarme tanto como para ponerme a temblar.						
1 8	Si un eminente conferenciante hiciera una afirmación que considero incorrecta, yo expondría públicamente mi punto de vista.						
1 9	Evito discutir sobre precios con dependientes o vendedores.						
2 0	Cuando he hecho algo importante o meritorio, trato de que los demás se enteren de ello.						
2 1	Soy abierto y franco en lo que respecta a mis sentimientos.						
2 2	Si alguien ha hablado mal de mí o me ha atribuido hechos falsos, la busco cuanto antes para dejar las cosas claras.						
2 3	Con frecuencia paso un mal rato al decir "no".						
2 4	Suelo reprimir mis emociones antes de hacer una escena.						
2 5	En el restaurante o en cualquier sitio semejante, protesto por un mal servicio.						
2 6	Cuando me alaban con frecuencia, no sé qué responder.						
2 7	Si dos personas en el teatro o en una conferencia están hablando demasiado alto, les digo que se callen o que se vayan a hablar a otra parte.						

28	Si alguien se me cuela en una fila, le llamo abiertamente la atención.						
29	Expreso mis opiniones con facilidad.						
30	Hay ocasiones en que soy incapaz de decir nada.						

INVENTARIO DE SISCO

PARA ESTUDIANTES

1. ¿Ha tenido momento de preocupación o nerviosismo durante el transcurso de este semestre?

SI _____

NO _____

Si contesta si continuar preguntando al contrario deja de preguntar.

1. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5, señala tu nivel de preocupación o nerviosismo. En la escala propuesta (1) es poco y (5).

1	2	3	4	5

3.- 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 te inquietaron las siguientes situaciones:

Ítems	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) 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, trabajos de investigación).					
e. El tipo de trabajo piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajos, ensayos, mapas, conceptuales).					
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.					
Otra _____ (Especifique)					

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.

Reacciones Físicas					
Ítems	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
a. Trastorno 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 de las uñas, frotarse ,etc.					
f. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
Reacciones Psicológicas					
Ítems	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
a. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
b. Sentimiento de depresión y tristeza (decaído)					
c. Ansiedad, angustia o desesperación.					
d. Problemas de concentración.					
e. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones Comportamentales					
Ítems	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
a. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
b. Sentimiento de depresión y tristeza (decaído)					
c. Ansiedad, angustia o desesperación.					
d. Problemas de concentración.					
Otra _____ (Especifique)					

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.

Ítems	(1) N	(2) R.V	(3) A.V	(4) C.S	(5) Siempre

a. Habilidad asertividad (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
b. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
c. Elogios a si mismo					
d. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).					
e. Búsqueda de información sobre la situación.					
f. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación problema)					
h. Tiempo limitado para hacer el trabajo.					
Otra _____ (Especifique)					