

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
INDOAMÉRICA**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
SALUD**

CARRERA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

TEMA:

**“PATRÓN DE CONDUCTA TIPO A Y SU RELACIÓN CON LA
VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE
LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA EN EL AÑO 2016.”**

**Trabajo de investigación previo a la obtención del Título de Psicólogo
General de la Universidad Tecnológica Indoamérica. Modalidad Proyecto de
Investigación.**

Autora:

Gutiérrez Robalino María Daniela

Tutor:

Dr. Andrés Fabricio Subía Arellano, M.Sc.

QUITO

2017

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Andrés Fabricio Subía Arellano con C.I 1710249945 en mi calidad de tutor del trabajo de titulación nombrado por el Comité Curricular de la Facultad de la Facultad de Ciencias Humanas y de la salud de la Universidad Tecnológica Indoamérica:

Certifico:

Que el Trabajo de Titulación “PATRÓN DE CONDUCTA TIPO A Y SU RELACIÓN CON LA VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA EN EL AÑO 2016.” desarrollado por Gutiérrez Robalino María Daniela estudiante de la Carrera de Psicología para optar por el Título de Psicóloga General ha sido revisado en todas sus partes y considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, para ser sometido a sustentación pública y evaluación por parte del tribunal Examinador.

Quito, 15 de Marzo del 2017

Dr. Andrés Fabricio Subía Arellano. M. Sc.

Declaración de autoría

El abajo firmate, en calidad de estudiante de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Salud, declara que los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta son de exclusiva responsabilidad de su persona como autor de este Trabajo de Titulación.

Quito, 15 de Marzo del 2017

María Daniela Gutiérrez Robalino

C.I 1751597368

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN
ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, María Daniela Gutiérrez Robalino , declaro ser autor del Proyecto de tesis, titulado “PATRÓN DE CONDUCTA TIPO A Y SU RELACIÓN CON LA VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA EN EL AÑO 2016.” como requisito para optar al grado de “Psicólogo General”, autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de en la ciudad de Quito, a los 15 días del mes de Marzo de 2017, firmo conforme:

Autor: María Daniela Gutiérrez Robalino

Firma

Número de Cédula: 1751597368

Dirección: Eugenio Moreno N65-34 y Libertador, Sector Cotocollao.

Correo Electrónico: mdgutierrezrobalino@gmail.com

Teléfono: 0992889822

APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Investigación, ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: “PATRÓN DE CONDUCTA TIPO A Y SU RELACIÓN CON LA VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA EN EL AÑO 2016.” previo a la obtención del Título de Psicóloga General, reúne los méritos suficientes para ser sometido a disertación pública.

Para constancia firman:

.....

.....

.....

Quito, 15 de Marzo del 2017

DEDICATORIA

A Dios, por ser Él Padre que me guía y me cuida todos los días, por ser mi apoyo incondicional, que a pesar de todo siempre ha estado conmigo para protegerme, llenándome de sabiduría diaria, y poniéndome a grandes personas en mi vida. Como a mi familia que siempre ha estado conmigo, dándome ánimos para no sentirme desprotegida, proporcionándome aliento para poder salir victoriosa de los diferentes obstáculos que se me han presentado. A mis amigos que son la familia que uno escoge, que me han impartido millón aventuras y grandes lecciones para salir adelante. A todos mis profes que han sido un gran apoyo en todo este transcurso de mi carrera que han estado conmigo en todo los buenos y malos momentos. Al Dr. Andrés Subía que ha sido mi más grande mentor en todo este transcurso de mi carrera, que me ha ayudado a crecer como persona cada día, ya que él me ha enseñado que la locura es la más grande virtud que puede tener una persona, que aceptándonos tal cual somos podemos llegar muy lejos, mostrándome que luchar hacia tus metas son los más grandes valores que uno debe tener para seguir creciendo como persona.

AGRADECIMIENTO

Primero quiero agradecer a Dios que me cambio la vida por completo, donde su amor me lleno de paz y de excelencia, quien me mostro que sus palabras llenas de sabiduría son los más grandes consejos para poder enfrentar cada momento de dificultad que ha existido en mi vida, para que pueda observar que los milagros existen y que son deleites para mis ojos. Quiero agradecer a mi familia que a pesar de los inconvenientes que han existido los hemos podido sobrellevar juntos. Al Dr. Andrés Subía que me ha tenido muchísima paciencia durante estos años, por lo que las alegrías que se imparten conjunto con los demás profes y compañeros de mi Universidad son de gran satisfacción para mi vida, porque he encontrado personas valiosas que han logrado ocupar un lugar en mi corazón.

ÍNDICE

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	ii
Declaración de autoría.....	iii
AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR.....	iv
APROBACIÓN TRIBUNAL	iv
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO	vii
RESUMEN EJECUTIVO:	xiv
CAPÍTULO I.....	1
INTRODUCCIÓN.....	1
EL PROBLEMA.....	4
Contextualización	4
Macro.....	4
Meso	6
Micro.....	7
ANTECEDENTES	8
Contribución teórica, económica, social y/o tecnológica.....	10
CONDUCTA TIPO A	11
VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS.....	22
JUSTIFICACIÓN	34
OBJETIVOS	35
Objetivo General.....	35
Objetivos Específicos	35
CAPÍTULO II	36
METODOLOGÍA	36
Diseño del trabajo	36

Área de estudio	36
Enfoque Investigativo	36
POBLACIÓN Y MUESTRA.....	38
INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN	39
PROCEDIMIENTOS PARA OBTENCIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS	43
ACTIVIDADES.....	44
CAPÍTULO III.....	45
ANÁLISIS DE RESULTADOS	45
Análisis e Interpretación	95
CAPÍTULO IV	96
CONCLUSIONES	96
RECOMENDACIONES	97
DISCUSIÓN.....	98
CAPÍTULO V.....	100
PROPUESTA.....	100
JUSTIFICACIÓN	100
OBJETIVOS	101
GENERAL	101
ESPECÍFICOS	101
ESTRUCTURA TÉCNICA DE LA PROPUESTA.....	102
DISEÑO TÉCNICO DE LA PROPUESTA.....	105
BIBLIOGRAFÍA.....	107
ANEXOS	112

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1 Conducta tipo A y Vulnerabilidad Frente al Estrés	38
Tabla N°2 ACTIVIDADES	44
Tabla N°3 Pregunta 1 Patrón de Conducta Tipo A	45
Tabla N°4 Pregunta 2 Patrón de Conducta Tipo A	46
Tabla N°5 Pregunta 3 Patrón de Conducta Tipo A	47
Tabla N°6 Pregunta 4 Patrón de Conducta Tipo A	48
Tabla N°7 Pregunta 5 Patrón de Conducta Tipo A	49
Tabla N°8 Pregunta 6 Patrón de Conducta Tipo A	50
Tabla N°9 Pregunta 7 Patrón de Conducta Tipo A	51
Tabla N°10 Pregunta 8 Patrón de Conducta Tipo A	52
Tabla N°11 Pregunta 9 Patrón de Conducta Tipo A	53
Tabla N°12 Pregunta 10 Patrón de Conducta Tipo A	54
Tabla N°13 Pregunta 11 Patrón de Conducta Tipo A	55
Tabla N°14 Pregunta 12 Patrón de Conducta Tipo A	56
Tabla N°15 Pregunta 13 Patrón de Conducta Tipo A	57
Tabla N°16 Pregunta 14 Patrón de Conducta Tipo A	58
Tabla N°17 Pregunta 15 Patrón de Conducta Tipo A	59
Tabla N°18 Pregunta 16 Patrón de Conducta Tipo A	60
Tabla N°19 Pregunta 17 Patrón de Conducta Tipo A	61
Tabla N°20 Pregunta 18 Patrón de Conducta Tipo A	62
Tabla N°21 Pregunta 19 Patrón de Conducta Tipo A	63
Tabla N°22 Pregunta 20 Patrón de Conducta Tipo A	64
Tabla N°23 Pregunta 21 Patrón de Conducta Tipo A	65
Tabla N°24 Pregunta 22 Patrón de Conducta Tipo A	66
Tabla N°25 Pregunta 23 Patrón de Conducta Tipo A	67
Tabla N°26 Pregunta 24 Patrón de Conducta Tipo A	68
Tabla N°27 Pregunta 25 Patrón de Conducta Tipo A	69
Tabla N°28 Pregunta 26 Patrón de Conducta Tipo A	70
Tabla N°29 Pregunta 27 Patrón de Conducta Tipo A	71
Tabla N°30 Pregunta 28 Patrón de Conducta Tipo A	72

Tabla N°31 Pregunta 29 Patrón de Conducta Tipo A.....	73
Tabla N°32 Pregunta 1 Vulnerabilidad frente al estrés.....	74
Tabla N°33 Pregunta 2 Vulnerabilidad frente al estrés.....	75
Tabla N°34 Pregunta 3 Vulnerabilidad frente al estrés.....	76
Tabla N°35 Pregunta 4 Vulnerabilidad frente al estrés.....	77
Tabla N°36 Pregunta 5 Vulnerabilidad frente al estrés.....	78
Tabla N°37 Pregunta 6 Vulnerabilidad frente al estrés.....	79
Tabla N°38 Pregunta 7 Vulnerabilidad frente al estrés.....	80
Tabla N°39 Pregunta 8 Vulnerabilidad frente al estrés.....	81
Tabla N°40 Pregunta 9 Vulnerabilidad frente al estrés.....	82
Tabla N°41 Pregunta 10 Vulnerabilidad frente al estrés.....	83
Tabla N°42 Pregunta 11 Vulnerabilidad frente al estrés.....	84
Tabla N°43 Pregunta 12 Vulnerabilidad frente al estrés.....	85
Tabla N°44 Pregunta 13 Vulnerabilidad frente al estrés.....	86
Tabla N°45 Pregunta 14 Vulnerabilidad frente al estrés.....	87
Tabla N°46 Pregunta 15 Vulnerabilidad frente al estrés.....	88
Tabla N°47 Pregunta 16 Vulnerabilidad frente al estrés.....	89
Tabla N°48 Pregunta 17 Vulnerabilidad frente al estrés.....	90
Tabla N°49 Pregunta 18 Vulnerabilidad frente al estrés.....	91
Tabla N°50 Pregunta 19 Vulnerabilidad frente al estrés.....	92
Tabla N°51 Pregunta 20 Vulnerabilidad frente al estrés.....	93
Tabla N°52 Pregunta 21 Vulnerabilidad frente al estrés.....	94

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1 Conducta tipo A y Vulnerabilidad Frente al Estrés.....	38
Gráfico N°2 Patrón de Conducta Tipo A	45
Gráfico N°3 Patrón de Conducta Tipo A	46
Gráfico N°4 Patrón de Conducta Tipo A	47
Gráfico N°5 Patrón de Conducta Tipo A	48
Gráfico N°6 Patrón de Conducta Tipo A	49
Gráfico N°7 Patrón de Conducta Tipo A	50
Gráfico N°8 Patrón de Conducta Tipo A	51
Gráfico N°9 Patrón de Conducta Tipo A	52
Gráfico N°10 Patrón de Conducta Tipo A	53
Gráfico N°11 Patrón de Conducta Tipo A	54
Gráfico N° 12 Patrón de Conducta Tipo A	55
Gráfico N°13 Patrón de Conducta Tipo A	56
Gráfico N°14 Patrón de Conducta Tipo A	57
Gráfico N°15 Patrón de Conducta Tipo A	58
Gráfico N°16 Patrón de Conducta Tipo A	59
Gráfico N°17 Patrón de Conducta Tipo A	60
Gráfico N°18 Patrón de Conducta Tipo A	61
Gráfico N°19 Patrón de Conducta Tipo A	62
Gráfico N°20 Patrón de Conducta Tipo A	63
Gráfico N°21 Patrón de Conducta Tipo A	64
Gráfico N°22 Patrón de Conducta Tipo A	65
Gráfico N°23 Patrón de Conducta Tipo A	66
Gráfico N°24 Patrón de Conducta Tipo A	67
Gráfico N°25 Patrón de Conducta Tipo A	68
Gráfico N°26 Patrón de Conducta Tipo A	69
Gráfico N°27 Patrón de Conducta Tipo A	70
Gráfico N°28 Patrón de Conducta Tipo A	71
Gráfico N°29 Patrón de Conducta Tipo A	72
Gráfico N°30 Patrón de Conducta Tipo A	73

Gráfico N°31	Vulnerabilidad frente al estrés	74
Gráfico N°32	Vulnerabilidad frente al estrés	75
Gráfico N°33	Vulnerabilidad frente al estrés	76
Gráfico N°34	Vulnerabilidad frente al estrés	77
Gráfico N°35	Vulnerabilidad frente al estrés	78
Gráfico N°36	Vulnerabilidad frente al estrés	79
Gráfico N°37	Vulnerabilidad frente al estrés	81
Gráfico N°38	Vulnerabilidad frente al estrés	81
Gráfico N°39	Vulnerabilidad frente al estrés	82
Gráfico N°40	Vulnerabilidad frente al estrés	83
Gráfico N°41	Vulnerabilidad frente al estrés	84
Gráfico N°42	Vulnerabilidad frente al estrés	85
Gráfico N°43	Vulnerabilidad frente al estrés	86
Gráfico N°44	Vulnerabilidad frente al estrés	87
Gráfico N°45	Vulnerabilidad frente al estrés	88
Gráfico N°46	Vulnerabilidad frente al estrés	89
Gráfico N°47	Vulnerabilidad frente al estrés	90
Gráfico N°48	Vulnerabilidad frente al estrés	91
Gráfico N°49	Vulnerabilidad frente al estrés	92
Gráfico N°50	Vulnerabilidad frente al estrés	93

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA
RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “PATRÓN DE CONDUCTA TIPO A Y SU RELACIÓN CON LA VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA EN EL AÑO 2016.”

AUTORA:

Gutiérrez Robalino María Daniela

TUTOR: Dr.

Andrés Fabricio Subía Arellano. M. Sc.

RESUMEN EJECUTIVO

La presente investigación trata sobre el Patrón de Conducta Tipo A y su relación con la vulnerabilidad frente al estrés en los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Tecnológica Indoamérica. Se identificará si los estudiantes que tienen algún rasgo de Patrón de Conducta tipo A serán más vulnerables al estrés que los que no lo padezcan. Un patrón conductual se concibe como un modelo que engloba características de personalidad, creencias, actitudes, conductas y un funcionamiento fisiológico, donde se puede observar como el estrés influye en estas personas. Para el presente documento se realizó un estudio donde se aplicó una recopilación bibliográfica inicial, que sustentara la fundamentación del presente trabajo. Posteriormente se realizó un levantamiento de datos directamente de la población, descriptivo, con un enfoque cuantitativo de tipo longitudinal. La muestra está constituida por un grupo de 206 estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Tecnológica Indoamérica, a los cuales se les aplicó los cuestionarios de Patrón de Conducta tipo A y Vulnerabilidad Frente al Estrés. Por lo tanto se detectó que los factores más afectados son: actividad, estilo de vida, apoyo social, exposición de sentimientos, y bienestar físico. En base a los resultados, se diseñó una propuesta para realizar un taller para el manejo de estrés que presentan los estudiantes dentro de la Universidad.

PALABRAS CLAVES: Patrón de Conducta tipo A, vulnerabilidad frente al estrés, manejo de estrés, rasgos de personalidad, actitud.

TECHNOLOGICAL UNIVERSITY INDOAMÉRICA
FACULTY OF HUMAN AND HEALTH SCIENCES
CAREER OF PSYCHOLOGY

THEME: “PATTERN OF TYPE A CONDUCT AND IT’S REATION O VULNERABILITY IN THE FRONT OF STRESS IN STUDENTS OF THE TECHNOLOGICAL UNIVERSITY OF INDOAMÉRICA IN THE YEAR 2016”

AUTHOR:

Gutiérrez Robalino María Daniela

TUTOR:

Dr. Andrés Fabricio Subía Arellano. M. Sc.

ABSTRACT

The present research deals with the Type A Behavior Pattern and its relation with the vulnerability to stress in the students of the Psychology Career of the Indoamerican Technological University. It will be identified if students who have a Type A Behavior Pattern trait will be more vulnerable to stress than those who do not. A pattern of behavior is a model that integrates personality traits, beliefs, attitudes, behaviors and a certain physiological activation, where you can see how stress influences these people. For the present document a study was carried out where an initial bibliographical compilation was applied, which will support the foundation of the present work. Subsequently a data survey was carried out directly from the population, with a quantitative approach of longitudinal type. The sample is made up of a group of 206 students from the Faculty of Psychology of the Indoamerican Technological University, to whom the questionnaires of Pattern of Behavior Type A and Vulnerability Faced with Stress were applied. Therefore, it was detected that the factors most affected are: activity, lifestyle, social support, exposure of feelings, and physical well-being. Based on the results, a proposal was designed to conduct a workshop for the management of stress presented by students within the University.

KEY WORDS: Type A Behavior Pattern, vulnerability to stress, stress management, personality traits, and attitude.

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

En el siguiente documento indicará como el Patrón de Conducta tipo A influye en la vulnerabilidad frente al estrés en los estudiantes de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para poder verificar si la hipótesis es verídica, se investigó la siguiente información:

Según (Friedman M. , 1996).

Muchas de las personas que tienen esta conducta manifiestan siempre una hostilidad hacia los demás, no buscan relacionarse con el medio que los rodea por consiguiente son personas que: Reaccionan caracterológicamente a una situación que percibe como amenazante o desafiante.

La actuación que revelan ante una situación determinada puede variar mucho, sus emociones están en una lucha continua por obtener siempre lo que quieren sin observar que acciones deben tener para conseguirlas, otros signos que caracterizan a estos individuos es: tener competitividad exagerada con los demás, siempre tienen una estimulación por ellos mismo para lograr sus objetivos, su ofuscación provoca que tenga varios accidentes, realizar varias tareas lo ayuda a que sus niveles de estrés disminuyan, la falta de paciencia genera tensión donde se encuentre, su vocabulario excesivo tensa sus músculos faciales, su compromiso con las tareas que le asignan o se impone lo ayudan a sobresalir en su ámbito profesional ya que su entrega es notable aunque en otros aspectos de su vida se descuidan demasiado. (Friedman M. R., 1959, págs. 1286-96). Los problemas de salud que tienen estas personas se destacan como: la elevación de su presión sanguínea, hiperventilación, niveles excesivos de glucosa, estrés, sudoración, etc. Cabe destacar que las personas que obtienen o adquieren esta conducta no pueden desenvolverse ante cualquier problema porque su estabilidad se ve modificada, su

falta de control lo puede llevar a la frustración bloqueándolo para resolver la situación, su poca adaptación hacia las normas ocasiona que tenga muchos conflictos, por lo que manejar su propio ambiente donde no exista ninguna distracción lo ayudan a enfocarse, y así no deberán escuchar diferentes puntos de vista de las personas que están a su alrededor ya que ellos lo consideran una pérdida de tiempo.

Según (Itziar Fernández Sedano, 2004).

El PCTA es la tendencia que tienen las personas en cuanto a sus actitudes para enfrentar situaciones que se les presenta en su vida cotidiana, por lo tanto este autor menciona que los seres humanos de sexo femenino afrontan de una mejor manera el estrés por medio de su área afectiva, mientras que los hombres son menos tolerables y suelen expresarlo conductualmente.

Se concluye que:

Los hombres y mujeres podemos tener rasgos de Patrón de Conducta Tipo A, por el simple hecho de como manejamos y afrontamos el estrés en nuestra vida cotidiana, las personas que realizan múltiples actividades y logran organizar su tiempo lo manejan de una manera más óptima sin que se acumulen de mucho estrés, consiguiendo un aspecto positivo en su vida.

Cabe destacar que las personas que tienen el Patrón de Conducta tipo A tienen una salud física deteriorada produciendo problemas coronarios que llegan agravarse. Su salud mental también es perjudicada por el estrés que se provocan, por la auto exigencia que se someten sin poseer un apoyo o guía ocasiona que su comportamiento se altere, causando que su equilibrio emocional no esté bien estructurado y lo vean como pérdida de tiempo, influyendo en su comportamiento para que este sea hostil con las demás personas, el problema más grande que tienen es que su adaptación al medio no es la adecuada ya que lo consideran una pérdida de tiempo, y obtienen muchos problemas dentro de su campo laboral. Como consecuencia su forma de vivir es muy diferente a la de los demás, sus reacciones son adversas para sus compañeros de trabajo por lo que les consideran muy irritables, si tuvieran alguna pareja estos individuos actuarían bajo manipulación por lo que les gusta tener control hacia todo, a pesar de todas sus falencias estas personas son muy ambiciosas, y buscan siempre el éxito aunque no les importa si tienen que pasar por encima de otras personas para hacerlo.

El presente trabajo está constituido por los siguientes capítulos:

EL PROBLEMA: contiene la contextualización macro, meso y micro de la investigación con los respectivos antecedentes de las variables (Patrón de Conducta Tipo A y Vulnerabilidad frente al estrés).

CAPÍTULO I, MARCO TEÓRICO: Argumenta las fundamentaciones teóricas de cada variable, la justificación y los objetivos del presente documento.

CAPÍTULO II, METODOLOGÍA: Incluye el diseño del trabajo, área del estudio, como se realizó la investigación, el enfoque que se manejó, la población y muestra que se manipuló, los instrumentos que se realizaron dentro de la investigación para medir las variables de estudio, el procedimiento que se ejecutó para la obtención y análisis de datos y finalmente se ejecutó la tabla de actividades.

CAPITULO III, ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS: Se realizó el análisis e interpretación de los datos obtenidos para la verificación de la hipótesis que se planteó dentro de la investigación.

CAPITULO IV.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES: Abarca los resultados obtenidos de la investigación conclusiones, recomendaciones y discusión, que se indican dentro de los objetivos generales y específicos.

CAPITULO V.- LA PROPUESTA: Se presenta la propuesta donde consta su justificación, los objetivos establecidos, la estructura técnica, y la argumentación teórica.

Finalmente el trabajo de investigación se adjuntó la bibliografía y los anexos respectivos.

EL PROBLEMA

Las personas que están en constante estrés pueden obtener respuestas positivas o negativas ya que el manejo de esta es primordial ante cualquier situación que se presente por lo que los cambios adaptativos pueden variar de personas a persona, esto nos ayuda a distinguir que patrón de conducta es cada persona A, B o C, donde su personalidad es diferenciada por las demás, sus ideologías pueden ser una modificación hacia su vida, sus condiciones al enfrentar alguna problemática son las diferencias que van a tener ante la sociedad, los cambios fisiológicos que se crearan nos ayudara a identificar que conducta manifiesta el sujeto.

La vulnerabilidad del estrés es un cambio negativo en nuestro organismo causando una alteración en nuestra homeostasis provocando: desestabilidad emocional, agotamiento, debilidad para enfrentar la vida, etc. Se puede observar que el funcionamiento adecuado del cuerpo es afectado en el área cognitiva por lo que nuestra percepción será modificada ocasionando conflictos en nuestro medio, el aprendizaje afectará nuestra concentración, la memoria y la atención se verán alteradas para la resolución de problemas. El comportamiento será identificado por los cambios de conducta, el aislamiento deteriorara las relaciones inter e intrapersonales ocasionando un desequilibrio dentro de nuestro cuerpo.

Contextualización

Macro

Según (Muñoz, 2012, págs. 1-2).

Todos los días estamos expuestos a enfrentar situaciones de estrés, donde se puede afectada nuestra homeostasis. La economía y la falta de trabajo son uno de los mayores problemas que tienen la sociedad donde se observara que el desequilibrio empezará en la familia es aquí donde el apoyo y la tensión empiezan a desmoronarse ya que la angustia que generan estas problemáticas deterioran emocionalmente a quienes la conforman. La OMS ha observado que el 25% de las personas que enfrentan algún tipo de estrés ocasionan que su

ansiedad se eleve por lo que en España cada día existe más casos de depresión y ansiedad donde los medicamentos para tratar estos síntomas son cada día de mayor consumo y va en aumento ya que se presume que en los próximos años empeora la situación debes de mejorarla. (<http://www.abc.es/20120416/economia/abci-estres-epidemia-laboral-empresa-201204161101.html>)

Se concluye que:

La ansiedad que sufrimos por el estrés en el campo laboral va en aumento en el mundo ya que la vida ajetreada que llevamos con la familia el trabajo y ña vida social nos lleva a que no sepamos cómo manejar nuestro tiempo y menos nuestras actividades por ende muchas de las personas empiezan a tener problemas salud que cada día pueden ser agravadas por el día a día que vivimos.

Según la organización (OPS, OMS, 2016):

En la sociedad en la vivimos experimentar estrés es muy común, esto de sebe a todos los cambios constantes que debemos percibir cada día, la tecnología que avanza todos los días, los avances que existen la industria para observar cómo podemos mejorar dentro de la misma sin perder oportunidades, son pocas las características que podemos mencionar para obtener un desarrollo positivo dentro del campo laboral, las capacitaciones o reuniones a las que nos vemos sometidos nos ayudan a establecer objetivos diarios para mejorar nuestras destrezas donde las metas se ven alcanzables junto con un grupo de trabajo sin la necesidad de aislarse o tener un comportamiento empático hacia los demás. Todas estas características que se han podido mencionar pueden ser el resultado de la alteración de las condiciones físicas, sociales y mentales que perjudican la salud de cualquier ser humano. Se ha podido observar que el 10% de la población en América Central no ha tenido un funcionamiento adecuado dentro de su trabajo por la constante tensión y estrés que sufren, ocasionando que las preocupaciones que tienen generen que no puedan dormir, en Argentina se obtuvo resultados del 26.7% donde el estrés mental era notorio en los trabajadores encuestados, en cambio en Brasil el 14% de la población revelo que la ausencia en el trabajo y problemas de salud eran obtenidos por el excesiva carga de trabajo a la que estaban sometidos y en Chile la población que fue encuestada el 27.9% de los trabajadores reportaron estrés y el 13. 8% tenían depresión esto afectada

considerablemente a la empresa ya que el desempeño de los trabajadores no se consideraba estable.
(http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973%3Aworkplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=135&lang=es)

Se puede observar que las personas que sufren de mucho estrés están enfrentadas a constantes actividades dentro de su campo laboral, por lo que la tensión que se generan daña parcial o permanente su salud obteniendo grandes cambios de comportamiento dentro de su vida social y familiar, la falta de organización perjudica el tiempo establecido por cada actividad que se desea realizar percibiendo una baja autoestima para la ejecución de las tareas que debe realizar en área de trabajo.

Meso

Según el Diario Expreso (ec, 2012, pág. 1):

Se realizó un estudio en la empresa de GFK de investigación sobre enfermedades que han tenido los últimos 15 días en diferentes países como: Ecuador, Venezuela, Panamá y Colombia. Donde se les aplico un cuestionario de preguntas cerradas y se observó que:

- En Ecuador el 49% de los encuestados tienen dolor de cabeza, síntoma que también se asocia con el 10% del estrés y el 6% de la población que dice tener estreñimiento.
- En Venezuela, el 24% de la población tiene hipertensión.
- Panamá registra solo el 1% de estrés, la consideran “la tierra del no estrés”. Una de las razones porque este país no tiene casi nada de estrés puede ser su estilo de vida.
- Colombia tiene síntomas de males en la salud mental. Es el país con mayor porcentaje de depresión: 9%, frente a Ecuador que tiene 2%. Y mantiene tasas más elevadas en disfunción eréctil (4%), migrañas (18%), colitis (6%) e insomnio (7%). Narváez piensa que influye mucho el contexto sociopolítico que vive Colombia.
(http://expreso.ec/actualidad/en-ecuador-el-10-de-la-poblacion-tiene-estr-FEGR_3645226)

Se concluye por medio de esta investigación que las personas que tienen problemas de estrés es ocasionado por el estilo de vida que llevan, por lo que su día a día se maneja de una manera ajetreada produciendo también problemas de salud, es por ende que se ha visto que en Panamá no existe ni mucho estrés ni

alguna enfermedad que este con altos indicios ya que su estilo de vida y alimentación ayudan a que se sientan mejor tanto físico, mental y psicológicamente.

Micro

Dentro de la Universidad Indoamérica se ha observado en las diferentes carreras que los estudiantes están sometidos a un estrés constante, ya sea por exámenes, lecciones, deberes, proyectos finales, casas abiertas o exposiciones, por consecuente se ha visto que su ansiedad se eleva. Asimismo el área de Directores de las diferentes facultades se ha podido observar que por la demanda de trabajo sufren de estrés y problemas de salud, impartiendo en algunas ocasiones tensión por parte de los directores, alumnos y padres de familia. De este modo las diferentes áreas que tiene la universidad son también de riesgo en el cual se puede ver que el alto índice de trabajo generando estrés o problemas de salud.

En la Carrera de Psicología se ha observado que los estudiantes sufren más de estrés en momento que están presentando deberes, exámenes o proyectos finales, ya que la demanda de obtener un buen puntaje o pasar el semestre ocasiona que su homeostasis se altere dentro de su organismo, por ende la motivación que existe dentro de la Facultad genera que los estudiantes y personal docente alcance un alto índice de satisfacción.

ANTECEDENTES

Según (Horacio, 2013, págs. 131-142).

El mercado laboral configura una esfera relevante en la vida: los niveles de competencia, idoneidad, responsabilidad y productividad presionan al trabajador en una búsqueda incesante de superación a través de su propia exigencia. Esta investigación intenta indagar la prevalencia del Patrón de Conducta Tipo A y de las actitudes disfuncionales, así como su posible asociación, en una muestra de trabajadores que desempeñan diversas actividades laborales en la ciudad de San Luis, Argentina. Para este trabajo se fijó un nivel exploratorio, adoptándose para el análisis de los datos un diseño descriptivo y correlacionar. Los resultados permitieron identificar en la muestra los niveles de Tensión, Ambición, Actividad y Ausencia de represión, aspectos particulares que conforman el Patrón de conducta tipo A. Asimismo, se pudo observar que las personas más ambiciosas y activas tienden a caracterizarse por desplegar un conjunto de distorsiones cognitivas que giran en torno al perfeccionismo, a la omnipotencia y a la convicción de que las demás personas deben responder a sus necesidades. (file:///C:/Users/Paulina/Downloads/34951-110643-1-PB%20(1).pdf)

Según estos autores: (Alvarado-Sotomayor, González-Valles, Rosario, & Aponte, 2013, págs. 117-134).

La muestra estuvo compuesta por 100 empleados de cuello blanco del sector público del sur de Puerto Rico pertenecientes a grupos ocupacionales cuyas características los relaciona a funciones administrativas, servicios auxiliares y técnicos de oficina hasta un nivel jerárquico de supervisión intermedia y los cuales se hubieran desempeñado por lo menos un año en su puesto actual. La relación significativa entre el PCTA y los síntomas musculo es que letales controlan las variables estrés y afrontamiento mediante el Modelo de Mediación de Efectos Amortiguados. Señalan que bajo condiciones de competitividad y retos, las personas con PCTA tienden a ignorar la fatiga y otros síntomas, trabajan aun estando enfermos y no toman medicamentos. Según estos investigadores, las personas con PCTA ignoran los síntomas en el sentido de minimizar el efecto potencial que tiene sobre su capacidad de trabajo e ignoran todo aquello que interfiera con su desempeño. Las personas con PCTA etiquetan la enfermedad

como una debilidad que amenaza el control que posee sobre su trabajo.
(<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5229803>)

Se puede observar que la Conducta tipo A y el estrés si están ligados, ya que las personas que poseen estos rasgos son más vulnerables, por lo que no tienen una buena adaptación a su medio y su relación con los demás no es muy factible por su hostilidad, pero esto no quiere decir que deban ser excluidos dentro de la sociedad, son personas inteligente y muy ambiciosas que solo desean tener éxito.

CONTRIBUCIÓN TEÓRICA, ECONÓMICA, SOCIAL Y/O TECNOLÓGICA

El presente estudio contribuye al conglomerado teórico relacionado con los factores de personalidad y el manejo del estrés, donde se ha visto en las diferentes investigaciones, que las personas que manifiestan el PCTA si pueden ser más vulnerables al estrés que las personas del PCTB, por lo que su vida profesional, emocional y hasta social, son afectadas por la empatía o aislamiento que se manejan.

Por ende las personas que presentan estos rasgos de conducta, son rechazadas en el medio que se manejan, ya que se ha visto en algunas investigaciones que estas personas deciden aislarse y llegar solos/as a sus metas sin el apoyo o ánimo de nadie. Por lo que tener relaciones interpersonales no es su mayor atracción ya que no lo consideran importante.

Estas personas aunque tengan un trabajo en el cual tengan que relacionarse constantemente, siempre buscan la manera de alcanzar sus objetivos de una manera agresiva, ya que pensar en ellos mismo y su satisfacción, les ayuda a que su conducta se eleve.

CAPÍTULO I

CONDUCTA TIPO A

La conducta según el padre del psicoanálisis: (Maté, 2010).

Todos conocemos que Freud es una de los grandes en la psicología, pues el propuso que el comportamiento de una persona es un proceso dinámico, que es el resultado de fuerzas antagónicas. Él creía que todo acto estaba originado por uno o más instintos biológicos. Además, propuso que no todas las acciones satisfacían directamente las conductas instintivas básicas, mientras que algunas lo hacían únicamente de manera indirecta. De todas maneras, la teoría de este autor fue siempre la reducción del impulso, ya que según sus postulados, todo comportamiento tenía como objetivo implícito reducir la tensión fisiológica del ser humano.

La teoría del Padre de la Psicología es muy simple ya que propone tres características muy importantes que las llamo Ello aquí es donde trabajaba al consciente ya que observaba que las ideas irracionales del paciente eran un mundo de aprendizaje, el placer que sentía era un indicio para identificar qué era lo que le sucedía y los aspectos instintivos son los que nos permiten actuar en cualquier medio que nos permita el cambio, el Yo iba directamente al preconscious donde la realidad del individuo era percibida para un arduo estudio y Superyo maneja el inconsciente de una manera moral en el cual se forma la etapa de Edipo en los niños para que empiecen aceptar reglas dirigidas a la moral. Por ende estas tres etapas van de la mano porque el Superyo guía al Yo por lo que produce una conducta estable, por lo que el Ello usa el placer como mecanismo de dirigir al Yo para que sus deseos sean recompensados, pero el Superyo no permite que el Ello obtenga placer es por esto que la represión al Ello ocasiona que el Yo busque un equilibrio entre estas dos fases para que no falle y no se genere una enfermedad mental. (<http://ocw.unican.es/ciencias-de-la-salud/ciencias-psicosociales-i/materiales/bloque-i/tema-1/1.2.4.1-la-conducta-segun-freud>).

Freud es el Padre de la psicología creando el primer significado de conducta, distinguiendo que el ambiente es uno de los mayores influyentes donde se puede observar este comportamiento, existen varias teorías de la conducta ya que se observa cómo se genera la reacción que uno tiene frente a cualquier estímulo que se le presente durante su vida, es por eso que se la debe manejar con cuidado para un óptimo control para que no sea intervenida por los impulsos, ocasionando que el ambiente en el que nos encontramos sea de desagrado para los que nos rodean. La conducta puede ser observada cuando esta presenta alguna modificación, en el cual el comportamiento es modificado, su estabilidad emocional no está estrechamente establecida para enfrentar cualquier circunstancia dañando su medio al que está enfrentando.

Tipos de conducta: (Gaceta educativa, 2016):

- **Conductas naturales:** Son aquellas personas que actúan de forma natural con el objetivo de contribuir con el equilibrio de sus respectivas necesidades como humano.
- **Conductas fomentadas:** Refiere al tipo de conducta donde la persona es incitada por otros o por un agente externo, con el fin de que actúe de una forma determinada.
- **Conducta adquirida:** También conocida bajo el nombre de conducta aprendida. Este tipo de conducta engloba la adaptabilidad social y la supervivencia. En esta conducta se toma mucho en cuenta el aprendizaje, el lenguaje y la memoria.
- **Conducta agresiva:** Son las personas que priorizan su derecho por encima de los demás, donde si es necesario emplea la hostilidad para hacer escuchar su voz y sus derechos. Por lo general son personas que siempre están solos, ya que su forma de actuar tiende a alejar a las personas.
- **Conducta pasiva:** A diferencia de la conducta agresiva, esta le da mayor importancia a los derechos de las demás personas, más que a sus propios derechos y deseos.
- **Conducta asertiva:** Las personas con este tipo de conducta siempre logran cumplir sus metas planeadas, están al tanto de los demás y siempre cumple con lo que prometen. Son personas abiertas que logran comunicar

lo que sienten sea positivo o negativo, son entusiastas, motivadoras, y se sienten muy bien consigo mismo.

- **Conducta de adaptación:** Individuos con este tipo de conducta siempre logran adaptarse a cualquier situación, ya que reducen o evitan la tensión, y llegan tanto a afrontar como a escapar de ella.
- **Conducta anormal:** Este tipo de conducta se logra distinguir cuando la persona presenta un comportamiento que no puede controlar por ella misma. Puede tener una angustia incontrolable, o problemas con el funcionamiento cognoscitivo o social.
- **Conducta estereotipada:** Es la conducta que llega a modificarse por un lapso de tiempo determinado a causa de un conflicto.
- **Conducta psicopática:** Conducta que representa a personas que registran un desorden en su personalidad, donde se suelen mostrar ciertas pautas de comportamiento que los llevan a entrar en conflicto con la sociedad.
- **Conducta refleja:** Es la conducta que aparece de forma automática a causa de los estímulos del ambiente.
(<http://www.lostipos.com/de/conducta.html>.)

Todas estas conductas que fueron mencionadas con anterioridad, nos muestran que las personas con las que convivimos cada día son diferentes, que debemos lidiar con cada una de ellas sean buenas o malas, simplemente uno debe estar equilibrado para poder manejarlas de la mejor forma posible y así no generar un conflicto, muchas de los individuos que están involucradas con personas que tienen un mala conducta, suelen mostrarse sumisas o frustradas por medio de sus expresiones corporales.

Según (Cerde, 1985):

Asume que la personalidad como “la integración de todos los rasgos y características del individuo que determinan una forma de comportarse” es decir, que la personalidad se forma en función del desarrollo del individuo, a partir de las características ambientales, biológicas y sociales que explican, modulan y mantienen su comportamiento.
(http://www.academia.edu/8461122/Redalyc.Teor%C3%ADas_de_la_personalidad._Un_an%C3%A1lisis_hist%C3%B3rico_del_concepto_y_su_medic%C3%B3n).

De una u otra manera el comportamiento que tienen todas las personas puede ser diferente ante cualquier situación, ya que todos podemos actuar de una manera distinta dentro de un medio copiando algún patrón o simplemente ser uno mismo.

Patrón de Conducta:

Según (Amiel, 1997).

El rol que la conducta cumple dentro de los más serios problemas de salud ha significado un reto para el modelo médico tradicional, el cual considera a la enfermedad como un fenómeno biológico, es decir, como el producto de agentes patógenos específicos o disfunciones del organismo, ya que es un modelo biopsicosocial, en su concepto de salud y enfermedad, involucra variables psicológicas y sociales y su interacción con procesos biológicos. (http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/2729/1/levano_mj.pdf)

Según (Buendía, 1993). (Buendía J. , 1993)

Estudios de investigación recientes han permitido reconocer que la relación entre estrés y enfermedad no es simple, existen una serie de variables disposicionales, de personalidad, estilos de afrontamiento, percepción y evaluación cognitiva, soporte social, y recursos personales a disposiciones los cuales cumplen un rol importante dentro del proceso salud- enfermedad. (http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/2729/1/levano_mj.pdf)

Muchas de las investigaciones que han presentado el estudio de este Patrón de conducta, han estado ligados a la personalidad y sus múltiples aspectos, donde se ha visto con la obligación de que este tipo de conducta sea de mayor interés en la investigación, para seguir sacando diferentes interrogantes y encontrar más hallazgos e identificar el porqué de su comportamiento donde existe más competitividad y donde deben destacarse para ser mejor sin impórtales el bienestar de los demás más que el de ellos mismos.

Algunas Teorías sobre el Patrón de Conducta Tipo A:

Según (Friedman M. y., 1959, pág. 169).

La Conducta Tipo A fue propuesta por Friedman y Rosenman en el año 1959, dos cardiólogos que estudiaron la incidencia de los aspectos psicológicos en la enfermedad coronaria.

Esta investigación interdisciplinaria permitió la formulación de un patrón de conducta en el cual se observó que existía mucha impaciencia, su competitividad por obtener las cosas que ellos deseaban era muy marcada, no presentan tolerancia en la frustración y tienen una fácil reacción hostil, donde se demostró que son personas que su vida profesional es más importante que los demás aspectos de vida.

Según (Friedman M. &, 1976, págs. 147-152).

Describen al modelo de Conducta tipo A, como la característica de Emoción Acción compleja la cual es exhibida por aquellos individuos quienes son comprometidos en luchas relativamente crónicas por obtener un ilimitado número de cosas, en el periodo de tiempo más corto si es necesario, contra los efectos opuestos de otras cosas o personas en el mismo ambiente. (<http://www.medigraphic.com/pdfs/enfneu/ene-2013/ene133g.pdf>)

Estas personas no les suele importar si tienen que ser respetuosas o irse contra las demás de su medio para conseguirlo, como no ven una prioridad tener un círculo social, más bien lo ven como un ambiente que solo genera distracción para ellos, donde su inadaptación es notoria para quienes lo rodean por su hostilidad y los impulsos negativos que expresan.

Según (Friedman M. &, 1976, págs. 147-152):

Señalaron que el tipo A está caracterizado por un impulso competitivo excesivo, impaciencia, hostilidad, lenguaje vigoroso y movimientos motores rápidos, lo que diferencia del tipo B, consiste en la ausencia relativa de estas características y un estilo de enfrentamiento un tanto diferente.

Dentro de una serie de características básicas, el modelo de comportamiento tipo A va a ser definido en los siguientes términos:

1. Esfuerzo por lograr o conseguir algo competitivamente
2. Exagerada percepción de la urgencia de tiempo
3. Agresividad y hostilidad

(<http://www.medigraphic.com/pdfs/enfneu/ene-2013/ene133g.pdf>)

Las personas que tienen el PCTA suelen tener varios problemas dentro del ambiente en el que se manejan ya que su mal comportamiento los atrae más conflicto que una solución, en cambio las personas que tienen PCTB, son más relajadas y les gusta tener una visión diferente para enfrentar su vida.

Según (Friedman M. &., 1976, págs. 147-152).

Las múltiples características que presentan las personas con PCTA, son comportamientos inapropiados hacia los demás por lo que no pueden ser disimulados y los manifiestan por medio de su lenguaje no verbal, ocasionando que las personas que están a su alrededor no se acerquen ya que su hostilidad y agresividad genera tensión dentro de su área laboral, también su falta de adaptación o control hacia cualquier situación que él/ella desean manejar obtiene como resultado una exagerada frustración, donde su conducta es estrictamente manipulada por ellos mismo para su satisfacción personal.

(<http://www.medigraphic.com/pdfs/enfneu/ene-2013/ene133g.pdf>)

Como se puede observar estas personas son muy enfáticas ante cualquier situación donde su velocidad ocasiona mucha distracción para los demás, ya que ellos sienten que su enfrentamiento hacia la vida para lograr sus objetivos y obtener muchas cosas es la manera apropiada sin ver el medio que los rodea, ya que su preocupación de ellos mismo sobrepasa los límites ante cualquier adaptación común con la sociedad.

Según (Sender. R., 1993).

Planteo que la Conducta Tipo A es fundamentalmente una respuesta de afrontamiento que se utiliza para enfrentarse a la amenaza de una pérdida de control actual o potencial. En contraste con aquellos individuos que no pueden o no desean adaptarse a las normas sociales, los individuos de Tipo A han

interiorizado profundamente el énfasis que la sociedad occidental establece sobre el control del propio ambiente. El aspecto positivo de esta orientación hacia el dominio es el ascenso de la Autoestima y el aumento de Reforzamiento Social. El aspecto negativo es la amenaza que sienten en cualquier situación en la que el individuo no puede estar seguro de un completo control, es por ende que para conseguir otra vez el control total ocasionan que tenga un mayor esfuerzo mental y físico, para el aumento de su competitividad, incluso en situaciones sobre los que no son posibles tener el control. (http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/2729/1/levano_mj.pdf)

Las personas que tienen el Patrón de Conducta tipo A, se manejan de una manera muy agresiva hacia la sociedad que las rodea ya que su deseo de tener el control los perjudica tanto físico como mentalmente sin ver las consecuencias, es por ende que esta enfermedad afecta principalmente al corazón, ya que su estado físico lo llevan a otro nivel causando una alteración en la fisiología de su cuerpo.

Según (Eysenck, 1983, págs. 499-505):

Decía que el PCTA son personas con un sobre- sensibilidad hacia el fracaso y una exagerada sensación de pérdida de control sobre el ambiente. Por lo que mencionan que los individuos de tipo A están careciendo de habilidades sociales tales como ver el punto de vista de las otras personas y atender los principios normativos por los cuales los demás se guían; además ven el ambiente social como hostil, desconcertante y más allá de su control.

Por estas razones las personas de PCTA no les gusta trabajar en equipo, ni generar amistades ya que lo consideran una pérdida de tiempo, son personas solitarias donde ponerse muchas actividades y ejecutarlas a la vez para conseguir lo que desean es su mayor logro, son personas que llegan a guardarse todo, lo que ocasiona que su homeostasis este en constante desestabilidad, causando que sus problemas de salud se agraven cada día.

Adquisición del patrón de conducta tipo A:

Según (Mathews, 1988).

Son muy escasos los modelos que se han presentado en la actualidad para identificar por qué se produce el Patrón de Conducta Tipo A, donde se ha mencionado que el modelo de control de Glass ante los estímulos ambientales se asocian a los desafíos que presentan durante su vida, donde los sistemas de relación no son de adaptación para ellos, porque siempre existirá un conflicto.
(http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/2729/1/levano_mj.pdf)

La sensibilidad que presentan estas personas a la hora de enfrentar su vida se ven llena de aspectos negativos por las diferentes características que ya se han mencionado, pero su mecanismo para evitar el fracaso es muy fuerte es por ende que su adaptación a los cambios no es la mejor, ya que mantener el control de toda situación que la misma persona de PCTA se ha puesto es de suma importancia.

Tipos de Patrón de conducta:

Según (Laham, 2007, págs. 1-3).

- A. Las personas que tienen un PCTA presentan una respuesta biológica al estrés por lo que su Sistema Simpático está en contante aceleración esto les genera que sus problemas coronarios se agraven.
- B. Los individuos de PCTB son relajados y abiertos ante sus emociones ya que no les molesta si deben demostrar su estabilidad hacia los demás, ya que su adaptación al cambio no da a un resultado exagerado al estrés, aunque estas personas a pesar de su libertad hacia las cosas se puede producir un neurócitismo o una depresión en casos muy extremos.
- C. El PCTC son personas que ocasionan que el estrés no sea evidenciado ya que lo interiorizan de tal manera donde su sistema inmunológico es el más afectado donde su característica principal es las enfermedades que obtienen por el inapropiado manejo del estrés.

- D. El último patrón de conducta que se estudia hoy en la actualidad es el Distrés o estrés negativo. (<http://www.psicocardiologia.com.ar/art-profesionales//perfiles-de-personalidad-y-coronariopatias-i-el-patron-de-conducta-tipo-a-7.html?p=1ppp>)

Elementos del Patrón de Conducta Tipo A:

Según (Friedman M. y., 1974).

- **Hostilidad**

Las diferentes características que se puede evidenciar en los sujetos que tienen PCTA es la hostilidad ya que no encuentran necesario establecer amistades o tener un círculo social, por lo que su adaptación al cambio o su frustración por no obtener siempre el control genera una agresividad hacia los demás ocasionando un aislamiento por parte de sus compañeros de trabajo, aunque no tengan una habilidad en lo social suelen actuar median alguna amenaza manteniendo su equilibrio estable, su discrepancia hacia las personas que tienen PCTB son notorias por su comportamiento.

- **Urgencia en el tiempo/impaciencia:**

Su comportamiento acelerado se debe a que el tiempo que disponen para realizar todas las tareas que se proponen no es de su mayor agrado, ya que para ellos el tiempo que tienen no les alcanza para realizar todas sus actividades, y si existe alguna modificación dentro del medio que se desenvuelven su falta de paciencia puede llegar a niveles muy elevados no solo causándose daño sino ocasionando problemas con los demás.

- **Competitividad y orientación al logro:**

La reacción que suelen tener las personas con PCTA para lograr un objetivo es de excesiva competitividad, en el cual buscan el éxito ellos solos sin la necesidad de un equipo de trabajo por lo que prefieren realizar todas sus actividades en solitario, en el cual obtienen el control total de todas sus actividades sin tener que supervisar o esperar el trabajo de los demás, aunque les guste mucho estar aislados, cuando están esperando una respuesta sobre su trabajo prefieren estar

acompañados para que puedan admirar que si pueden tener alguna intervención social pero es solo por aparentar una postura.

- **Desatención de síntomas de dolor/fatiga:**

La abstracción que manejan los sujetos con PCTA permite que ignoren sus síntomas de dolor o agotamiento simplemente porque su atención está enfocada en las tareas que debe realizar ya que ahí mantiene su control total de sí mismo sin importan que su cansancio ya este gastando las reservas de su cuerpo por mantenerse en pie, es por eso que al sentir que va tener un ataque cardiaco lo niegan por lo que no les gusta pedir ayuda hasta que se ven forzados a solicitarla, y es aquí donde sus malestares físicos van en aumento sin prestarle demasiada atención por lo que están realizando alguna tarea que para ellos es más importante que su salud.

- **Control:**

La principal respuesta que tienen estas personas es de logro ya que alcanzar sus metas es lo primordial para ellos y más si pueden tener un control total de cualquier situación que les llama la atención pero siempre se ve afectado por los cambios que suelen ocurrir y aquí se observa como su estado de control se ve alterado ocasionando conductas agresivas hacia los demás.

- **Indefensión:**

Cuando perciben que la falta de control que manejan no es la adecuada empiezan a esforzarse de una manera excesiva para poder obtenerla cuando esto no sucede su frustración es notoria dando como resultado ira e impotencia donde no existe resguardo por alguien más por lo que se encuentran es un estado de aislamiento total. ([http://www.ajconline.org/article/0002-9149\(75\)90072-7/abstract](http://www.ajconline.org/article/0002-9149(75)90072-7/abstract))

El control que debemos tener en el manejo de nuestra conducta es muy importante ya que eso hablara mucho de nosotros, ya que un mal uso de esta ocasionará cambios bruscos dentro de nuestro medio generando grandes conflictos e inestabilidad con los demás, la sociedad es un ente de bienestar para las personas. Pero para las personas con PCTA no generan estabilidad ya que su impulsividad y

reacción negativa hacia cualquier cambio que se produzca dentro de su vida genera una desestabilidad de su organismo, por lo que su adaptación al cambio no es su fuerte ya que pierden el control de la situación generando grandes problemáticas en el ambiente que se desenvuelven, esta conducta es totalmente incontrolable ya que su inestabilidad ocasiona que la sociedad los rechace, ya que su agresión para poder enfrentar situaciones o personas es de manera empática, por esta razón las personas con PCTA prefieren estar solas porque ellos mismo se entienden.

Funciones:

Según (Ribes, 1985).

Propone cinco niveles de organización de las funciones estilo - respuesta que dan la evolución ontogenética del comportamiento, y que constituyen el esqueleto de Teoría de la Conducta:

- A. Función contextual:** Es el nivel más simple ya que en el organismo responde a las relaciones entre los objetos y eventos presentes sin alterarlas.
- B. Función suplementaria:** El organismo responde alterando las relaciones entre los objetos y eventos presentes, produciendo un efecto determinado. Es decir, que el organismo reacciona a su propia interacción.
- C. Función selectora:** El organismo responde alterando las relaciones entre los objetos y eventos presentes de acuerdo a la mediación de otro evento o propiedad variable que condiciona su adecuación.
- D. Función Sustitutiva Referencial:** Es el nivel exclusivo del organismo humano. En él, el individuo responde convencionalmente mediante el lenguaje desligado de la situación presente pero ante objetos o eventos concretos.
- E. Función sustitutiva no referencial:** Es el nivel más complejo de conducta psicológica. Aquí, el individuo responde convencionalmente desligado de la situación presente y de todo objeto o evento concreto. Es decir, que responde convencionalmente ante el lenguaje, lo cual implica una interacción netamente

simbólica.(<http://entredos.org/sites/default/files/Teoria%20de%20la%20conducta...Zappia%20y%20Corrujo.pdf>)

Todas estas funciones en nuestro organismo nos ayudan a determinar como nosotros podemos reaccionar frente un estímulo que presenciemos ya sea algo leve como observar a un bebe, o ya sea un accidente de tránsito que nos genere un desequilibrio dentro de nuestro organismo perjudicándonos en la estabilidad que nos enfrentamos cada día, por ende saber controlarnos en nuestra vida cotidiana nos ayudara a la toma de decisiones correctas, a ser más creativos dentro de nuestra área laboral, generar más ideas para la solución de conflictos, y tener motivación para salir adelante.

VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS

El estrés es el cambio fisiológico que sufre el cuerpo dentro de un medio específico, generando aspectos positivos o negativos, los cuales nos permiten sobrellevarlo en nuestra vida cotidiana, debemos tener en cuenta que no todas las personas manejan al estrés de una manera óptima, ya que muchas personas cuando no lo manejan de la manera adecuada pueden generar una alteración severa dentro de su organismo, ocasionando enfermedades, discusiones familiares o laborales, cambios de comportamiento o conducta, o simplemente ocasionar un grave problema de salud.

Muchos expertos definen así al estrés:

Según (McEwen B. , 2000, págs. 172-189).

El estrés ha sido definido como una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de una persona que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual. En las ciencias médicas, el estrés es referido como una situación en la cual los niveles de glucocorticoides y catecolaminas en circulación se elevan. (<http://psych.colorado.edu/~munakata/csh/mcewen.pdf>)

Como se puede observar en la presente definición el cuerpo sufre un cambio alterando algunas partes del cuerpo donde se genera el estrés, esto nos hace ver

como nuestro organismo sufre de un desequilibrio cuando estamos bajo alguna situación que este bajo extrema tensión.

Según (Chrousos, 1992, págs. 1244-1252).

El estrés es el desequilibrio que presentan las personas ante cualquier situación donde se ve afectada su estabilidad emocional obteniendo un comportamiento inadecuado para poder enfrentar los problemas dentro de su vida cotidiana. Sus respuestas adaptativas son modificaciones que sufre la fisiología del cuerpo para poder obtener nuevamente un equilibrio dentro de nuestro organismo, ya que la alteración se va modificando llegando a su estado normal. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1538563>)

Por lo tanto el estrés es la desestabilidad que genera en el organismo ocasionándole una desadaptación del medio, produciendo cambios comportamentales y conductuales frente a la situación o sociedad.

Según (Sapolsky, 2004, 3rd ed.).

Define a un estresor como cualquier amenaza que presenta el ser humano donde existe un cambio que identifica como el cuerpo lo debe manejar para producir la estabilización de la homeostasis. (https://books.google.com.ec/books?id=EI88oS_3fZEC&printsec=frontcover&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

Según (Cannon, 1929).

Las estructuras fisiológicas que mantienen el equilibrio dentro de nuestro cuerpo son muy complejas, es por ende que la estabilidad de todos los sistemas que tiene nuestro organismo debe estar coordinada para su correcto funcionamiento, Cannon llamo a este proceso homeostasis. (<http://physrev.physiology.org/content/9/3/399>).

Su definición nos hace ver que papel cumple dentro de nuestro organismo el sistema nervioso autónomo para poder tener una estabilidad dentro de nuestra homeostasis, ya que el presente autor en un principio pensó que el mecanismo que se generaba era una reacción de emergencia que el cuerpo nos mostraba ante

embarazo bien desarrollado, en cambio en los hombres sufren de problemas de erección y la fabricación de espermatozoides. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/labs/articles/10858575/>)

Según (Melgosa, 1995):

- **Área cognitiva (pensamientos e ideas):**

La persona tiene dificultad para permanecer concentrada en una actividad y presenta una frecuente pérdida de atención. La retención en la memoria se reduce, a corto y largo plazo. Los problemas que exigen una reacción inmediata y espontánea se resuelven de una manera impredecible. Cualquier problema que requiera actividad mental tiende a solucionarse con un número elevado de errores. Por lo general, la persona se siente incapaz de evaluar acertadamente una situación presente y tampoco puede acertar a proyectarla en el futuro. Además, la manera de pensar no sigue patrones lógicos y coherentes dentro de un orden, sino que se presenta desorganizada.

- **Área emotiva (sentimientos y emociones):**

La persona experimenta dificultad para mantenerse relajada tanto física como emotivamente. Aparte de los desajustes físicos reales, se empieza a sospechar de nuevas enfermedades (hipocondría), aparecen rasgos como el desarrollo de la impaciencia, la intolerancia, el autoritarismo y la falta de consideración por otras personas. Los principios morales que rigen la vida de la persona se relajan y se posee menor dominio propio. Hay un aumento de desánimo y un descenso del deseo de vivir. La autoestima también se ve afectada por pensamientos de incapacidad y de inferioridad.

- **Área conductual (actitudes y comportamientos):**

En el lenguaje se presenta una incapacidad para dirigirse oralmente a un grupo de personas de forma satisfactoria, puede darse tartamudez y un descenso de fluidez verbal. La persona experimenta falta de entusiasmo por las aficiones preferidas, así como por sus pasatiempos favoritos. Es frecuente el ausentismo laboral y escolar, así como un aumento del consumo de alcohol, tabaco, café u otras drogas. El nivel de energía disponible fluctúa de un día para otro. Los patrones de sueño se alteran. Generalmente se sufre de insomnio y se llega a veces a una

extremada necesidad de dormir. En cuanto a las relaciones interpersonales, aumenta la tendencia a la sospecha, se tiende a culpar a las otras personas o a atribuirles responsabilidades propias. También hay cambios en la conducta, tales como reacciones extrañas y la aparición de tics, o sea, actitudes que no sean propias de la persona. Incluso pueden manifestarse ideas suicidas e intentos de llevarlas a cabo.

- **La ansiedad por el estrés:**

Es una de las más peligrosas manifestaciones psicológicas del estrés. Es normal experimentar cierto grado de ansiedad ante las situaciones inciertas; pero la ansiedad excesiva es una forma de neurosis que no beneficia ni al sujeto ni a los que con él conviven. Además, no hemos de olvidar la estrecha vinculación que existe entre estrés y ansiedad, y que muchas personas, que en la actualidad sufren los efectos devastadores de la ansiedad, iniciaron sus “hábitos” ansiosos en medio de situaciones estresantes. (https://books.google.com.ec/books/about/Sin_estr%C3%A9s.html?id=eFQraki_7boC&redir_esc=y).

Pilares de los estresores psicológicos

Según (Daneri, 2012):

- **Descarga de frustración:** Los humanos enfrentamos mejor los estresores cuando tenemos la posibilidad de descargar nuestra frustración haciendo algo que nos distraiga del estresor (golpear la pared, salir a correr, o un hobbies). ¿Por qué se da este fenómeno? Porque la respuesta al estrés prepara a nuestro cuerpo para un gasto explosivo de energía, estas actividades nos permiten descargar esa energía acumulada.
- **Apoyo social:** La interacción con otros puede ayudar a minimizar el impacto de un estresor. La exposición a un estresor en un ambiente con otros individuos genera respuestas según quienes sean esos individuos:
 - Con extraños se ve una respuesta al estrés más marcada.
 - Con “amigos” la respuesta es más leve. Las redes de contención social (familia, amigos) funcionan de esa manera.

- **Predicción:** Se ha observado que el hecho de poder predecir la presentación de un estresor modifica la respuesta ante el mismo.
- **Control:** El hecho de tener la capacidad de controlar la ocurrencia de un hecho reduce la respuesta al estrés. La influencia de este factor es tan grande que, incluso si ese control no es real, el efecto se observa de todos modos.
- **Percepción de que las cosas empeoran:** Se ha observado que el cambio en la cantidad de estresor en el tiempo tiene un efecto importante.

Personalidad y estrés:

Según (Davidson, 2002):

La corteza prefrontal y la amígdala son componentes que nos ayudan a identificar como es el funcionamiento de nuestras emociones antes un estímulo estresor. La corteza prefrontal regula nuestra respuesta emocional, y la amígdala para el aprendizaje ante alguna amenaza en un estímulo específico. Las diferencias individuales en la activación y la reactividad de este circuito tienen una función importante en el dominio de diferentes aspectos de la ansiedad. El tiempo de respuesta emocional es una de las claves en las diferencias individuales con respecto a la propensión a la ansiedad que es regulado por este circuito. Los altos niveles de ansiedad son claves para desencadenar una respuesta al estrés psicológico.

(<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0006322301013282>)

Según (Lazarus, 1982):

Las personas sufren estrés cuando creen que carecen de las herramientas para afrontar una situación difícil, pero no si creen que tienen los recursos necesarios para hacerle frente.

Lazarus planteó dos tipos de afrontamiento:

1. Afrontamiento directo hacia el problema.
2. Afrontamiento indirecto sin enfrentar el problema acudiendo a las emociones.

En primera instancia las personas evalúan la situación que están viviendo para identificar si existe un cambio que ayudara a una satisfacción personal,

consecuentemente las personas que no evalúan la situación y la ven directamente sin algún cambio producen excesiva ansiedad y miedo generando que sus emociones los controlen. (<http://psycnet.apa.org/journals/amp/37/9/1019/>)

Todas las personas sufrimos de estrés ya que no sabemos cómo manejarlo, pero las personas que tienen el PCTA, llevan al estrés a otro nivel para “satisfacer” sus deseos sin darse cuenta el mal que ocasionan a su organismo, por eso sus problemas del corazón se ven afectados en su vida, aunque ellos piensen que no les pasa nada y que pueden sobrellevarlo, ya que acudir a que los ayuden para ellos es una pérdida de tiempo, el estrés que influyen en estas personas es para mantenerse ocupados ya que les genera más estrés no hacer nada.

Estrés: una relación evento- reacción

Según (Pelechano, 1991).

“Se habla de estrés, cuando la estimulación es dañina, amenazante o ambigua. Se ha concebido, pues, el estrés como estímulo, aunque incluyendo su repercusión o impacto en el sujeto”.

Según (Fierro, 1983).

Un estímulo o conglomerado de estímulos (sucesos) que son 'externos' al individuo, todos ellos con características afectivamente negativas. Ya que la versión cognitiva, y de procesamiento de la información, definiéndolo como: "un exceso o heterogeneidad de estimulación que el individuo no puede procesar de manera correcta.

Como se puede leer el estrés es la estimulación que sufrimos durante un periodo de tiempo donde nuestro organismo reacciona, es por ende que la conducta humana no se manifiesta de la misma manera ya que todos reaccionamos de una manera activa o pasiva frente la misma situación, muchas de las personas que sufren de estrés constante es por la falta de control que tienen en su vida o simplemente por su inadaptación hacia el medio que los rodea, esto suele suceder con las personas de Conducta tipo A, cuando sienten que están perdido la falta de control de una situación determinada empiezan a generar estrés de una manera

elevada y es aquí donde su cuerpo empieza a generar una desestabilidad, ocasionando que actúen de una manera agresiva hacia los demás.

Tipos de estrés (ISSSTE, 2016):

Todas las personas sufrimos de estrés por cualquier situación en la que estamos pasando sea buena o mala, pero adaptarnos al cambio que sufre nuestro organismo puede ser perjudicial o controlable en nuestro cuerpo es por ende que existen dos tipos de estrés:

- **Eustrés o estrés positivo:**

Es cuando el individuo enfrenta una situación de manera creativa con su mente abierta, donde prepara su cuerpo y mente para que funcione de forma óptima, en este estado el individuo demuestra placer, alegría, bienes y equilibrio donde experimenta experiencias agradables y satisfactorias. Ya que estas personas se caracterizan por ser positivas, motivadas dentro del medio que los rodea, por lo que sus talentos especiales y su imaginación e iniciativa son su única forma original para resolver problemas con eficacia, por ende siempre buscan soluciones no conflictivas. Los estresantes positivos pueden ser una gran alegría, por lo que siempre obtienen un éxito profesional, éxito en un examen, satisfacción sentimental, trabajo agradable, reunión con amigos, siempre muestra simpatía o admiración por otros. El eustrés es un estado importante que tiene el cuerpo para salir, el cual resulta lleno de beneficios y efectos positivos, tales como el mejoramiento del nivel de conocimiento de ejecuciones cognitivas y de comportamiento superiores, donde estas personas buscan siempre un crecimiento personal y profesional ya que es indispensable en nuestra vida y desarrollo.

- **Distrés o estrés negativo:**

Es el estrés que presentan los individuos frente a un estímulo estresor de una manera perjudicial y desagradable ocasionando una sobrecarga no admitida en nuestro organismo ocasionando que exista un desequilibrio tanto físico como psicológico que termina en una reducción en la productividad del individuo, ya que existe la aparición de enfermedades psicosomáticas que generan un envejecimiento acelerado, por lo que se lo remite como una sensación desagradable en nuestra vida cotidiana, ya que siempre nos estamos enfrentando a factores estresantes negativos, ya sea por un ambiente desorganizado en el trabajo, el fracaso, la ruptura familiar, discusiones de pareja, etc. Donde aquí se ve afectado y alterado nuestra conducta y comportamiento

ya que las personas tóxicas que siempre están a nuestro alrededor nos ocasionan un gran daño por lo que no nos hace salir adelante por la desmotivación que nos contagian, es muy importante observar a estas personas que pueden ser el principal causante de enfermedades ya que nos contagian su desequilibrio para enfrentar nuevos retos y lograr alcanzar nuestras metas. (<http://www.issste.gob.mx/images/downloads/instituto/prevencion-riesgos-trabajo/Guia-para-el-Estres.pdf>)

Causas del estrés:

Las causas del estrés pueden ser por muchos factores que sufre el organismo, por lo que se define de la siguiente manera:

- **Psicosociales:**

Son las personas que están en constante interacción social de manera que nuestros sentidos y nuestras mentes interpretan estos comportamientos de una manera negativa o positiva, por lo que el estrés social se determina por los diferentes factores que debemos enfrentar dentro de nuestra vida, ya que se verifica que cada persona tiene un patrón diferente para enfrentar cada situación que vive cada día como: problemas económicos, toma de decisiones, un trabajo tóxico, personas empáticas que siempre están a nuestro alrededor, problemas familiares, etc.

En consecuencia las personas que tienen conducta tipo A no se tienen una relación adecuada con sus compañeros de trabajo o en sí de pareja si lo tuviera ya que llegan a ser muy hostiles o agresivos dentro de estos medios por lo que piensan que tener una vida social les lleva a una pérdida de tiempo que alcanzar sus metas con mayor rapidez.

- **Bioecológicas:**

Se originan en las actividades que realizamos cada día donde observamos nuestras funciones normales y anormales que genera nuestro organismo, incluyendo nuestras actividades cotidianas que pueden llegar a ser estresantes en el medio en el que estamos ya sea físico o ecológico. Existen diferentes factores:

- **Funciones orgánicas o factores biológicos:**

En este enunciado se puede apreciar que se incluye todo tipo de enfermedades causadas por virus, bacterias, sustancias psicotrópicas, falta de alimentación, obesidad, etc. Cualquier estímulo que ocasione dolor y perjudique nuestra estabilidad fisiológica, esto nos ayuda a ver que cuando sufrimos de alguna infección o enfermedad producimos estrés lo que ocasiona que nuestro sistema inmune se debilite ocasionando estas diferentes consecuencias.

- **Actividad Física / Ejercicio:**

Es el tipo de estrés que demanda energía en nuestro cuerpo generando bienestar o malestar, donde se puede expresar de una manera más armónica todo el estrés que tenemos en exceso en nuestro cuerpo, muchas personas acuden a este medio para liberar un poco de tensión de su vida cotidiana para sentirse libres o simplemente sentir un poco de estabilidad dentro de su organismo.

- **Factores ambientales:**

Son factores que no los podemos controlar ya que nos obligan todos los días a enfrentarlos, como: el calor, el frío, el ruido, las situaciones que debemos vivir cada día ya sean con aspectos positivos o negativos, la contaminación, el tráfico, etc. Estos diferentes escenarios que vivimos generan un desequilibrio dentro de nuestro organismo ocasionando una adaptación o desadaptación para que funcionemos de una manera óptima dentro del ambiente que manejamos.

- **Personalidad:**

Es la dinámica que vive el individuo, donde su percepción sobre sí mismo, es el que le ayuda a la adaptación de diferentes situaciones que afronta el organismo, donde se observa con claridad las actitudes o comportamientos que suelen ser el resultado de las alteraciones psíquicas o somáticas, es por ende que las personas somos diferentes frente algún escenario que nos toca vivir ya que actuamos todos de una manera desigual ocasionando en nuestro cuerpo más estrés.

Consecuencias del estrés

- **Físicas:**

Provocan una desadaptación del organismo donde los agentes estresantes perjudican a los sistemas del cuerpo generando: trastornos gastrointestinales, cardiovasculares, respiratorios, endocrinos, dermatológicos, musculares y alteraciones del sistema inmune.

- **Psíquicas**

Aquí es donde los efectos psicológicos producidos por el estrés forman dentro de nuestro organismo: preocupación excesiva, incapacidad de toma de decisiones, desestabilidad emocional, bloqueos mentales, hipersensibilidad a las críticas, irritabilidad, etc. El mantenimiento de estos efectos en el organismo puede ser muy perjudiciales para la salud ya que se puede generar trastornos psicológicos asociados al estrés como: trastorno del sueño, ansiedad y fobias, drogodependencia, trastornos sexuales, depresión, trastornos de alimentación, trastornos de personalidad y trastornos del TEA.

- **Organizativas:**

Los efectos negativos que producen el estrés en el área laboral, no perjudica solo a un individuo sino a toda el área en la que se está trabajando, ya que el deterioro que se genera influye de manera poco atractiva hacia las demás personas que los rodea, donde se ve afectada la motivación y productividad que tienen los trabajadores. (http://www.gonzalezderivera.com/art/pdf/91_A093_15.pdf).

Aquí se ve afectadas muchas áreas del organismo de cada persona como el ausentismo laboral, desmotivación por trabajar, accidentes o incluso despidos. El estrés que manifiestan estas personas generan un escenario toxico para desempeñarse de la manera más adecuada en su puesto de trabajo, por lo cual las relaciones inter e intrapersonales son severamente afectadas sin tener una comunicación óptima, en el cual no se observara calidad de empleados sino un ambiente toxico que generara la salida de muchos empleados.

Factores

Según: (González de Rivera JL, 1989, págs. 20-27)

- a) **Los factores externos:** Se engloban todas aquellas variables del medio ambiente susceptibles de alterar el equilibrio del medio interno o sobrecargar el funcionamiento de los mecanismos de defensa y regulación homeostática del organismo.
- b) **Los factores internos:** de estrés son aquellas variables propias del individuo directamente relacionadas con la respuesta de estrés y con la adaptación, defensa y neutralización de los factores externos de estrés.
- c) **Los factores moduladores:** están constituidos por variables tanto del medio como del individuo, no directamente relacionadas con la inducción o la respuesta de estrés, pero que sin embargo condicionan, modulan o modifican la interacción entre factores externos e internos. (http://www.gonzalezderivera.com/art/pdf/91_A093_15.pdf).

Mediante estos factores podemos observar como el medio es el mayor influente para generar estrés en nuestra vida. La adaptación dentro de estos medios es nuestra estabilidad del organismo para enfrentarlos cada día, es por ende que las personas que tienen PTCA no se logran adaptar al cambio que producen las diferentes actividades cotidianas, es por ello que miden su tiempo para realizar todas sus diligencias ya que ellos se organizan de una manera que todo tiene que salir perfecto y así lograr todos sus objetivos de su día, pero si se llega a alterar cualquiera de sus acciones su estrés y frustración comienzan a elevarse de manera que perjudican mucho su salud, generando un ambiente con hostilidad e ira hacia sus demás compañeros. Estos factores son los que advierten al organismo si estamos controlado de una manera adecuada el estrés por eso tiene su fase dentro de nuestro organismo, las alteraciones que podemos sufrir cada día nos producen estrés, como un susto, caminar en la calle, sentir que alguien se nos acerca, son las principales causas de que nuestro cuerpo genere estrés, pero el estrés lo manejamos siempre pero saberlo guiar en nuestro cuerpo es la mayor influencia que nos puede llevar a seguir logrando nuestros objetivos, o generar un ambiente toxico y dañino para los demás.

JUSTIFICACIÓN

La presente investigación nos ayudará a identificar como el Patrón de Conducta Tipo A y la Vulnerabilidad frente al estrés influyen en los estudiantes de la Universidad Tecnológica Indoamérica, por lo tanto, se generara un taller para el manejo del estrés en los estudiantes de los diferentes cursos de la Carrera de Psicología.

La sociedad en la que vivimos está en constante estrés, por la vida tan apresurada que llevamos, ya sea la familia, el trabajo y la vida social, nos enseña a enfrentarlo y adaptarnos siempre al cambio en segundos. Pero las personas que no lo saben manejar manifiestan conductas agresivas o siempre están frustradas porque no organizan bien su tiempo, o por el simple hecho que no tienen paciencia para afrontar cada actividad.

Esta investigación es provechosa ya que se identificó que los estudiantes con rasgos de PCTA si son más vulnerables al estrés por lo que el taller que se propone nos ayudará a manejarlo para que no sufran problemas de salud.

OBJETIVOS

Objetivo General

- Determinar la influencia del Patrón De Conducta Tipo A en la Vulnerabilidad Frente al Estrés en los estudiantes de la Universidad Tecnológica Indoamérica en el año 2016.

Objetivos Específicos

- Identificar el Patrón de Conducta Tipo A en los estudiantes de la universidad tecnológica Indoamérica en el año 2016.
- Examinar la Vulnerabilidad Frente al Estrés en los estudiantes de la Universidad Tecnológica Indoamérica en el año 2016.
- Generar un taller sobre el manejo del estrés en los estudiantes de la Universidad Tecnológica Indoamérica.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

Diseño del trabajo

En la presente investigación se ha podido observar que se ha utilizado diferentes diseños de trabajo para su mejor elaboración:

Fuente: (M. en C. Roberto Hernández Sampieri, 1991) y (Coolican, 2005)

- **Diseño de investigación transaccional o transversal:** Este diseño hace referencia a la recolección de datos que se escogieron en un determinado momento, para estudiar si las variables se correlacionan.
- **Diseños transaccionales descriptivos:** Su metodología es investigar las variables expuestas en esta investigación, para la observación de datos y así poder dar una descripción de cada gráfico o tabla obtenida.
- **Los diseños transaccionales correlacionales/causales:** Su objetivo es describir las relaciones entre dos o más variables en un momento determinado.

Área de estudio

Psicología Clínica

Enfoque Investigativo

- En la presente investigación tiene un enfoque que es crítico propositivo. Es crítico porque se observa que en la Carrera de Psicología se presentan rasgos de conducta tipo A, la cual afecta a los estudiantes a que sean más vulnerables al estrés y puedan aparecer dificultades académicas, inestabilidad dentro de sus hogares o círculo social, hasta desequilibrio emocional.
- Es propositivo porque se presentará un cambio con un taller para el manejo de la conducta y del estrés para que no afecte de una manera abrupta su salud, y puedan manejar de una manera más óptima el estrés que manejan todos los días ya sea en el aula o en sus hogares.

Modalidades de la investigación

- **Es bibliográfica:** ya que se contó con la ayuda de fuentes primarias investigaciones, libros, manuales, revistas, artículos científicos de diferentes autores para la realización de este proyecto y con fuentes secundarias que fueron los resultados obtenidos en la presente investigación para mayor conocimiento del tema y generar un aporte más a la ciencia.
- **Es de campo:** ya que la investigación se realizó en la Universidad tecnológica Indoamérica, donde se puede obtener un acercamiento con la población que son los estudiantes de la Facultad de Psicología, a los cuales se les tomo dos test psicológicos que fueron el Patrón de Conducta tipo A y el Test de vulnerabilidad frente al estrés, que fueron de gran ayuda para la obtención de datos estadísticos y observar si existe rasgos de conducta tipo A en los estudiantes y determinar si son más propensos hacer vulnerables al estrés.

Tipo de investigación

- **Exploratorio**

Posee una metodología flexible ya que nos da mayor amplitud y dispersión para generar la hipótesis, donde se podrán observar las variables que son de interés social al ser analizadas, y se obtendrá resultados sobre la problemática que se planteó en la presente investigación.

- **Descriptivo**

En este apartado requiere de comparación, análisis, descripción, y criterios que nos ayudara a determinar en la población cuales son los estudiantes que tienes rasgos del Patrón de Conducta tipo A y pueden llegar hacer más vulnerables al estrés.

- **Asociación de variables**

Permite que las variables sean más estructurales donde se analizara la correlación que tienen las dos variables Patrón de conducta tipo A y la vulnerabilidad frente al estrés, para un mejor análisis y comprobar la hipótesis.

- **Explicativo**

Conduce a la formulación de causas para relacionar con la hipótesis donde se busca dar una explicación lógica al tema ya mencionado para el descubrimiento de los fenómenos que buscan ser estudiando y lograr encontrar una solución a la problemática que se haya encontrado.

POBLACIÓN Y MUESTRA

Para este estudio de investigación se contó con una población de 206 estudiantes de la Universidad Tecnológica Indoamérica de la Facultad de Psicología, donde se tomara a toda la población.

Población

Universidad Tecnológica Indoamérica	Hombres	Mujeres	Total
Carrera de Psicología	70	136	206

Tabla N° 1 Conducta tipo A y Vulnerabilidad Frente al Estrés

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

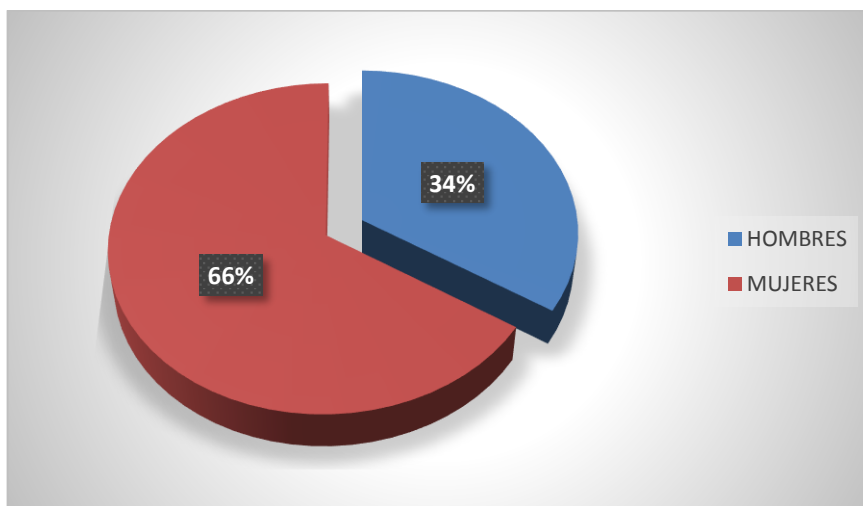


Gráfico N° 1 Conducta tipo A y Vulnerabilidad Frente al Estrés.

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

Fuente: (Llaneza, Patrón de Conducta Tipo A, 2007)

Patrón de conducta tipo A

El Patrón de conducta tipo A es un instrumento que se utiliza en nuestro medio para ofrecer información de estudio y abordaje terapéutico, donde en puestos de trabajo que tienen altas demandas donde el patrón de riesgo coronario (Patrón A), sus características son:

- Ausencia de represión
- Ambición
- Actividad desenfrenada
- Tensión érgica.

Orientación al examinador: El examinador deja un fondo de tiempo para el llenado de los datos generales y después prosigue: “A continuación, usted leerá una serie de ítems que se refieren a características personales. Usted debe responder a cada uno de ellos. Según sea su caso, basándose en la escala de frecuencia que se presenta”:

En esta escala:

- S= SIEMPRE
- CS= CASI SIEMPRE
- R= REGULARMENTE
- CN= CASI NUNCA
- N= NUNCA

Calificación: El individuo que alcance puntuaciones altas se acerca al patrón de personalidad con riesgo coronario, lo cual se valora a través de comportamiento de los siguientes indicadores:

Ausencia de Represión (AR): mientras más alta es la AR menos posibilidad de controlar la propia actividad, jerarquizarla y organizarla.

Ítem: 1, 4, 9, 16,17

Total: 24 puntos

Ambición (AM): a más alta ambición mayor nivel de aspiraciones, pero hay que ver si este nivel es adecuado, si se corresponde con las posibilidades reales.

Ítem: 1, 5, 7, 12, 23, 24, 27

Total: 28 puntos

Actividad (AC): La actividad desenfrenada, mal organizada, es fuente de trastorno

Ítem: 4, 13, 15, 18, 20, 25, 26

Total: 28 puntos

Tensión (T): Tensión érgica

Ítem: 2, 3, 6, 8, 10, 11, 4, 19, 21, 22, 23, 28, 29

Total: 52 puntos

La puntuación de los ítems es de acuerdo a la siguiente dirección:

Directos: (de 4 a 0): 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 22, 23, 25, 27, 29

Inversos: (de 0 a 4): 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 24, 26, 28.

TEST DE VULNERABILIDAD AL ESTRÉS

Fuente: (Llaneza, Test de Vulnerabilidad Frente al Estrés, 2007)

Nombre de la prueba: Test de vulnerabilidad al estrés

Autores: L.H. Miller y A.D. Smith. (Centro Médico Universidad de Boston)

Objetivo: valorar el grado de vulnerabilidad al estrés, e identificar los aspectos vinculados con el estilo de vida del individuo con el apoyo social que pueden estar incidiendo en su vulnerabilidad.

Descripción: El test, consta de un total de 20 ítems, cada uno de los cuales se responde de acuerdo con una escala de puntuación entre 1(Casi Siempre) y 5 (Nunca), según la frecuencia con que el sujeto realice cada una de las afirmaciones.

Los ítems tocan aspectos tales como:

- a) **Estilo de vida:** ítems 1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 17, 19 y 20
- b) **Apoyo social:** ítems 4, 11, 12, 13, y 16
- c) **Exposición de sentimientos:** ítems 3 y 15
- d) **Valores y creencias:** ítems 10
- e) **Bienestar físico:** ítems 14

Observaciones: los ítems 10 y 14 pudieran estar incluidos en la categoría de Estilo de vida, pero su importancia y mayor claridad decidieron clasificarlos en las categorías de Valores y creencias y Bienestar físico, que como partes del estilo de vida, creemos que estén débilmente tratados por los autores.

Aspectos Cuantitativos

Para obtener la puntuación total, sume las puntuaciones de cada uno de los ítems y al resultado réstele 20. Cualquier puntuación por encima de 30 indica que el sujeto es vulnerable al estrés.

- **Puntuación entre 50 y 75:** Seriamente vulnerable al estrés
- **Puntuación por encima de 75:** Extremadamente vulnerable al estrés.

Aspectos Cualitativos

Además del indicador general de vulnerabilidad que se obtiene por los aspectos cuantitativos, se puede realizar un análisis cualitativo y explorar los

aspectos del estilo de vida (déficit de sueño, sedentarismo, fumar, beber, o tomar café excesivamente, etc.), organización personal en cuanto a la distribución del tiempo, dificultad en redes de apoyo social, no tener amigos o familiares en quienes confiar, ausencia de personas a quien confiarles los problemas, y otros aspectos tales como: dificultad para expresar las emociones, dar y recibir efecto, etc. Que nos pueden aportar elementos importantes para detectar las fuentes de vulnerabilidad.

PROCEDIMIENTOS PARA OBTENCIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS

En primera instancia se escogió a la población de mayor índice de estudiantes dentro de la Universidad Tecnológica Indoamérica que son los estudiantes de la carrera de Psicología, donde se realizó un conteo rápido con el Director el Dr. Andrés Subía M. Sc. de la facultad y se obtuvo un permiso para la toma de los diferentes reactivos.

Secuencialmente se tomó los reactivos a los diferentes alumnos, donde se encontraron muy colaborativos tanto maestros como alumnos y se obtuvo también diferentes anexos para incluirlos en el proyecto de investigación.

Después de la toma de los reactivos, se realizó la calificación del mismo, para la obtención de datos estadísticos y realizar la correlación en el programa de SPSS 2.00 y verificar si la hipótesis descrita dentro de la investigación tenía correlación.

Consecuentemente se realizó la verificación de datos donde se realizó tablas y gráficos de cada pregunta con su respectiva interpretación para generar conclusiones y recomendación donde al final se podrá obtener una discusión para la comparación de información dentro del proyecto.

Posteriormente se organizó cada tabla y gráfico cada uno con su respectivo nombre y numeración para la ejecución del índice de contenidos, donde se mostró un orden por pregunta para mayor facilidad del lector.

Finalmente los cuadros fueron aprobados y verificados por el tutor designado para la impresión de los mismos, conjunto con la información expuesta e investigada del proyecto, además se realizó un anillado con los diferentes reactivos para la verificación de datos.

ACTIVIDADES

MESES	A b r i l	M a y o	J u n i o	J u l i o	A g o s t o	S e p t i e m b r e	O c t u b r e	N o v i e m b r e	D i c i e m b r e	E n e r o	F e b r e r o	M a r z o
ACTIVIDADES												
Preparación del tema de investigación.	X											
Aceptación del tema de investigación.		X										
Recolección bibliográfica sobre el tema ya expuesto.			X									
Presentación del primer borrador.				X								
Correcciones del primer borrador.					X							
Búsqueda de los test de aplicación.						X						
Preparación del proyecto de investigación en el formato original							X					
Aplicación de los reactivos a la población conjunto con anexos.								X				
Calificación de los test y realización de gráficos.									X			
Presentación del proyecto de investigación para su última corrección.										X		
Presentación del proyecto de investigación y espera de la fecha de exposición.											X	
Exposición del tema de tesis.												X

Tabla N°2 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

CAPÍTULO III ANÁLISIS DE RESULTADOS

CONDUCTA TIPO A

PREGUNTA 1: ¿Es usted una persona con grandes aspiraciones y esforzada?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	77	37%
Casi Siempre	99	48%
Regularmente	29	14%
Casi Nunca	1	1%
Nunca	0	0%
Total	206	100%

Tabla N°3 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

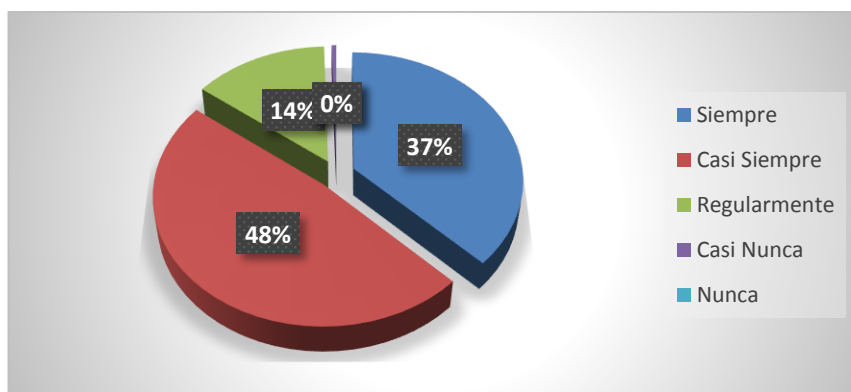


Gráfico N°2 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

En los resultados observamos que cerca de la mitad de los participantes en esta pregunta contestaron que casi siempre tienen grandes aspiraciones y son esforzadas, una tercera parte mencionó que siempre y el resto de personas escogió las alternativas restantes.

PREGUNTA 2: ¿Toma usted las cosas como vienen sin disgustarse mucho por ello?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	6	42%
Casi Siempre	17	40%
Regularmente	87	7%
Casi Nunca	81	3%
Nunca	15	8%
Total	206	100%

Tabla N°4 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

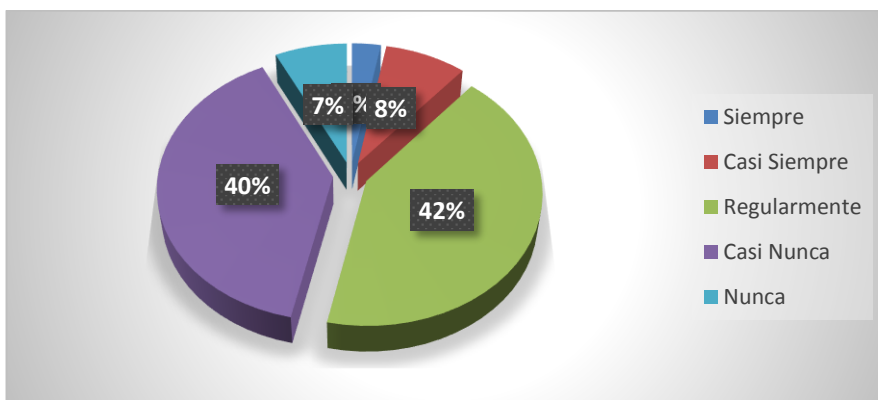


Gráfico N°3 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

En el siguiente grafico podemos observar que la mitad de la población que escogió regularmente y casi nunca se disgusta por las cosas que vienen hacia ellos, el restante de la población si suelen disgustarse.

PREGUNTA 3: ¿Le interesa que otras personas sepan que usted ha hecho bien un trabajo?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	61	30%
Casi Siempre	58	28%
Regularmente	46	22%
Casi Nunca	25	12%
Nunca	16	8%
Total	206	100%

Tabla N°5 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

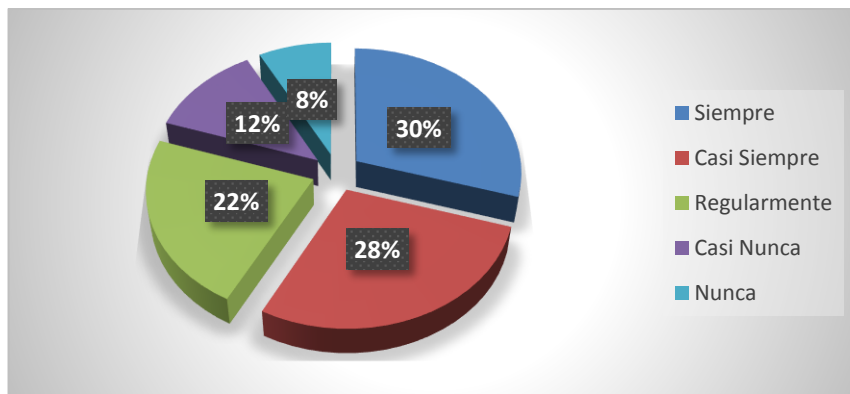


Gráfico N°4 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

Podemos observar que la tercera parte de los encuestados siempre desean que sepan las demás personas que hicieron un buen trabajo, la otra tercera parte casi siempre, un cuarto regularmente y el restante de la población no les interesa.

PREGUNTA 4: ¿Le disgusta que los demás lo apuren?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	23	11%
Casi Siempre	19	9%
Regularmente	38	19%
Casi Nunca	68	33%
Nunca	58	28%
Total	206	100%

Tabla N°6 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

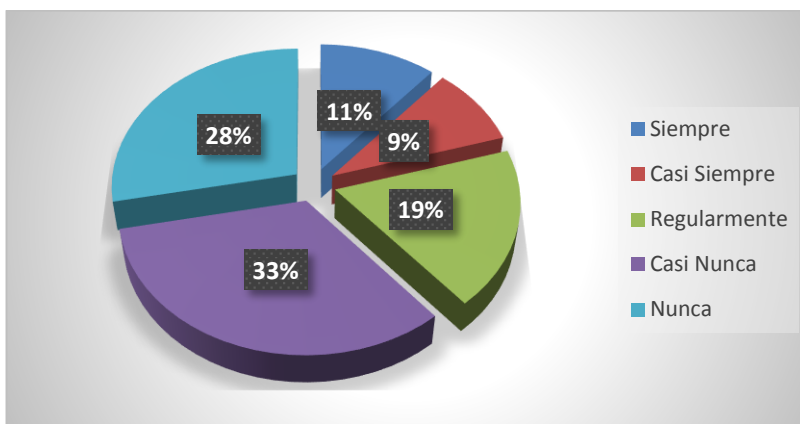


Gráfico N°5 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

Se observa que la mitad de los encuestados casi nunca se disgusta cuando los apuran, un cuarto de la población nunca, un octavo regularmente se disgustan y los restantes escogieron que siempre y casi siempre suelen disgustarse.

PREGUNTA 5: ¿Necesita usted de constante reconocimiento para poder avanzar en el trabajo?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	12	6%
Casi Siempre	39	19%
Regularmente	60	29%
Casi Nunca	61	30%
Nunca	34	16%
Total	206	100%

Tabla N°7 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

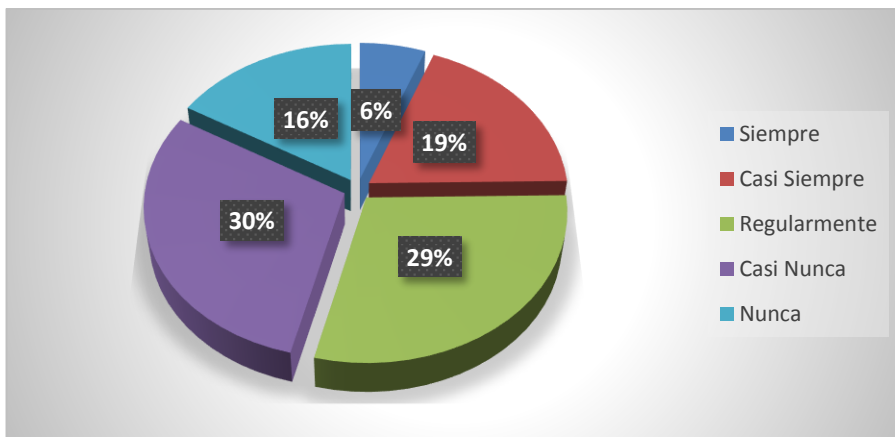


Gráfico N°6 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

Se observa que un cuarto de la población casi nunca necesita de constante reconocimiento para avanzar en el trabajo, el otro cuarto de la población regularmente y los restantes escogieron las respuestas alternativas.

PREGUNTA 6: ¿Puede usted esperar tranquilo sin impacientarse?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	21	10%
Casi Siempre	46	22%
Regularmente	69	34%
Casi Nunca	45	22%
Nunca	25	12%
Total	206	100%

Tabla N°8 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

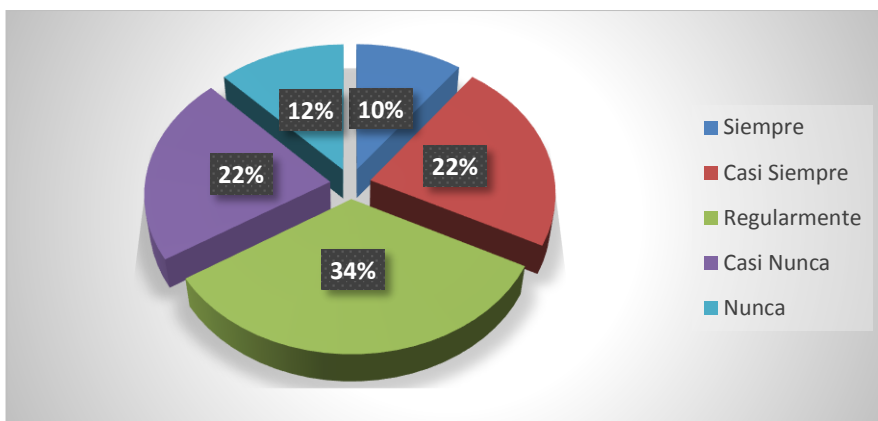


Gráfico N°7 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

Se observa que la mitad de la población encuestada regularmente se impacienta al esperar, un cuarto de los encuestados casi nunca y casi siempre, el resto de la población escogió las alternativas restantes.

PREGUNTA 7: ¿Tiene usted aspiraciones de ascender socialmente?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	97	47%
Casi Siempre	64	31%
Regularmente	32	16%
Casi Nunca	10	5%
Nunca	3	1%
total	206	100%

Tabla N°9 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

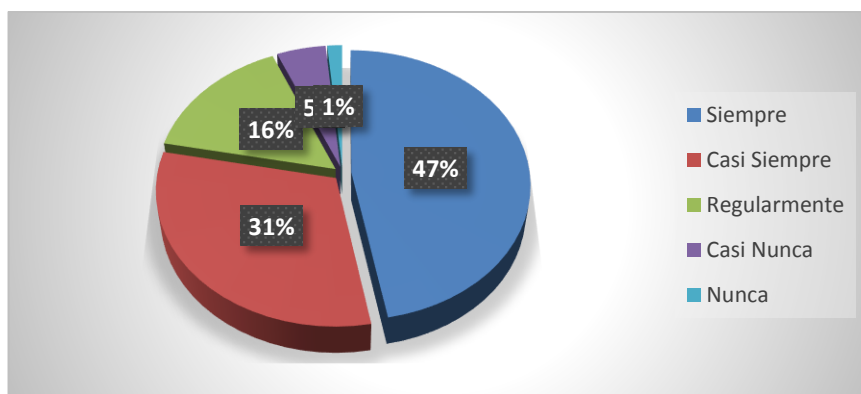


Gráfico N°11 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

Se observa que la mitad de los encuestados siempre busca tener aspiraciones en ascender socialmente, más de un cuarto de la población escogió casi siempre y el resto las alternativas sobrantes.

PREGUNTA 8: ¿Toma usted las cosas cuando vienen, en vez de tratar de hacer muchas a la vez?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	6	3%
Casi Siempre	24	12%
Regularmente	86	42%
Casi Nunca	73	35%
Nunca	17	8%
Total	206	100%

Gráfico N°10 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

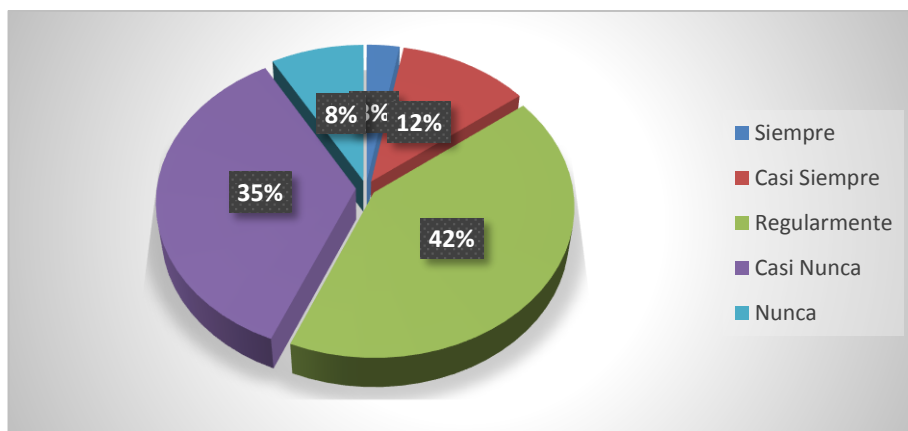


Gráfico N°9 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

Se puede observar en el siguiente gráfico que la mitad de la población regularmente hace una cosa a la vez que varias al mismo tiempo, el otro tanto de la población casi nunca y los restantes las últimas alternativas.

PREGUNTA 9: ¿Es usted consciente de las presiones del tiempo y de las citas y acuerdos?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	79	38%
Casi Siempre	74	36%
Regularmente	46	22%
Casi Nunca	6	3%
Nunca	1	1%
Total	206	100%

Tabla N° 11 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

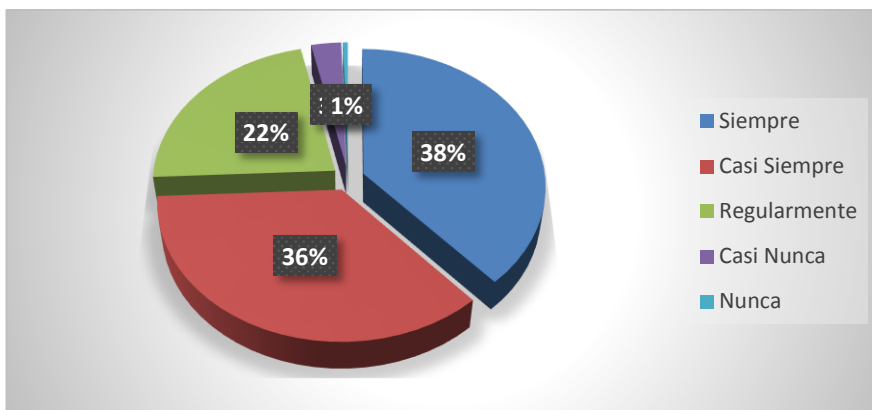


Gráfico N° 10 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

La población con mayor índice dentro de la población escogió que siempre están conscientes de las presiones del tiempo, citas y acuerdos, la otra mitad casi siempre, un cuarto regularmente y en menor incidencia los encuestados escogieron casi nunca y nunca.

PREGUNTA 10: ¿Es usted conversador, calmado y tranquilo?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	5	3%
Casi Siempre	14	7%
Regularmente	46	22%
Casi Nunca	77	37%
Nunca	64	31%
Total	206	100%

Tabla N°12 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

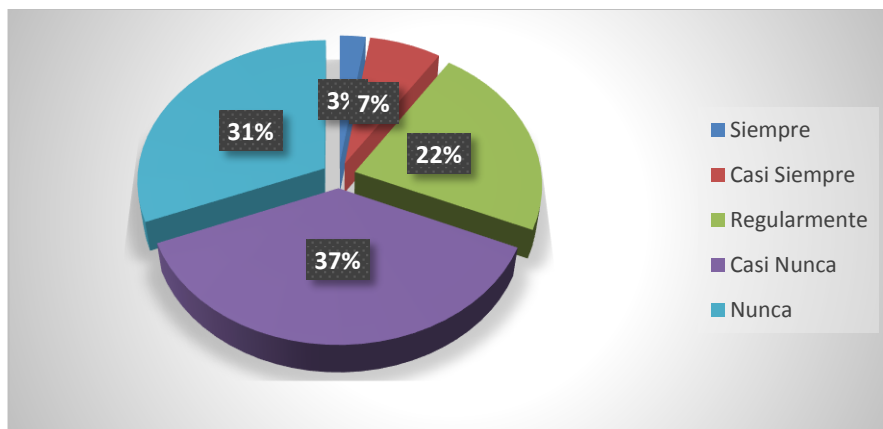


Gráfico N°11 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

En el gráfico se puede observar que un octavo de la población casi nunca es conversador, calmado y tranquilo, un cuarto escogió nunca, un medio regularmente y los restantes las diferentes alternativas.

PREGUNTA 11: ¿Le molestan las cosas y las personas?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	16	8%
Casi Siempre	23	11%
Regularmente	55	27%
Casi Nunca	61	29%
Nunca	51	25%
Total	206	100%

Tabla N°13 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

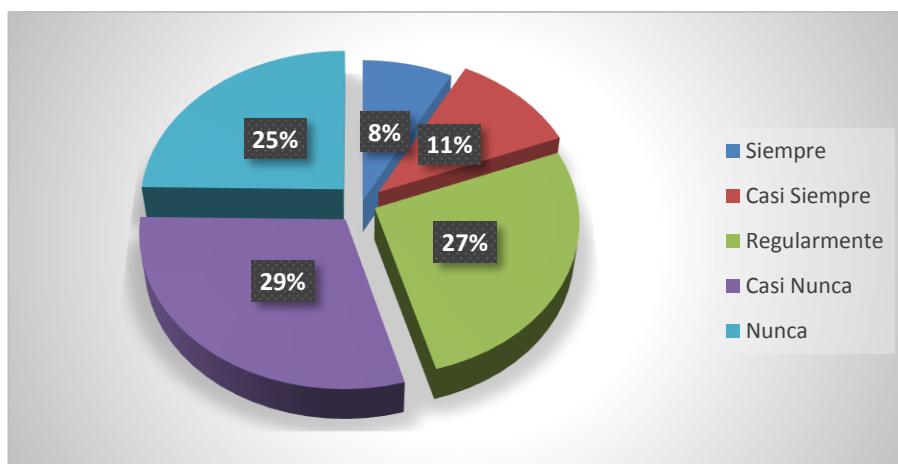


Gráfico N° 14 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

Se puede observar que más de la cuarta parte de la población escogió que casi nunca le molestan las cosas y las personas, algunos encuestados escogieron que regularmente, un medio que siempre y los restantes las diferentes alternativas.

PREGUNTA 12: ¿Se encuentra usted satisfecho con sus actividades actuales, sin tener mayores aspiraciones?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	21	10%
Casi Siempre	41	20%
Regularmente	70	34%
Casi Nunca	53	26%
Nunca	21	10%
Total	206	100%

Tabla N°15 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

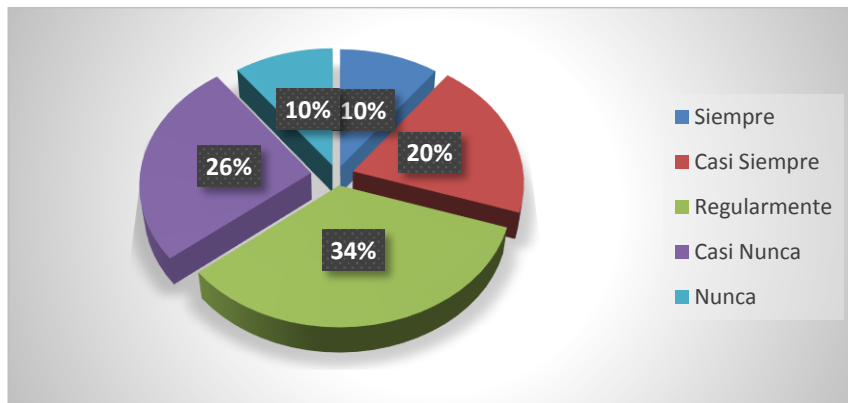


Gráfico N°13 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

La mayoría de la población se siente regularmente satisfecho en las actividades actuales, sin tener grandes aspiraciones, un tanto de la población escogió que casi nunca y los restantes las diferentes alternativas.

PREGUNTA 13: ¿Logra hacer las cosas rápidamente?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	32	16%
Casi Siempre	106	51%
Regularmente	53	26%
Casi Nunca	13	6%
Nunca	2	1%
Total	206	100%

Tabla N°16 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

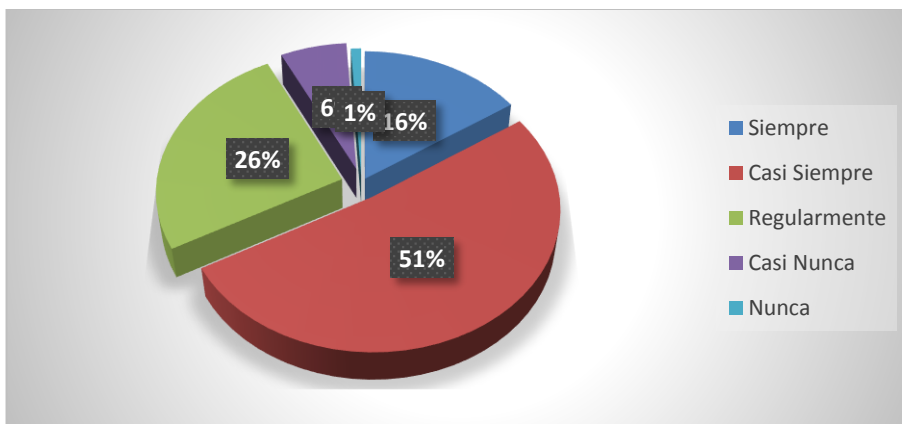


Gráfico N°14 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

En este gráfico se observa que más de la mitad de la población escogió que casi siempre hace las cosas rápidamente, un cuarto regularmente y los restantes las diferentes alternativas.

PREGUNTA 14: ¿Se considera usted una persona fácil de tratar?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	7	3%
Casi Siempre	6	3%
Regularmente	46	22%
Casi Nunca	76	37%
Nunca	71	35%
Total	206	100%

Tabla N°17 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

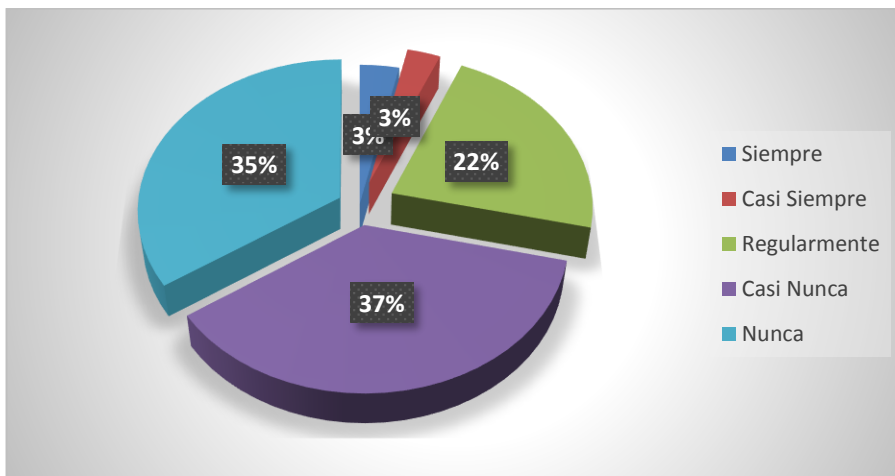


Gráfico N°15 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

En este grafico menos de la mitad escogió que casi nunca se consideran fáciles de tratar, el porcentaje que le sigue escogió que nunca y la población restante las alternativas sobrantes.

PREGUNTA 15: ¿Se considera usted una persona de acción?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	50	24%
Casi Siempre	83	40%
Regularmente	53	26%
Casi Nunca	17	8%
Nunca	3	2%
Total	206	100%

Tabla N°18 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

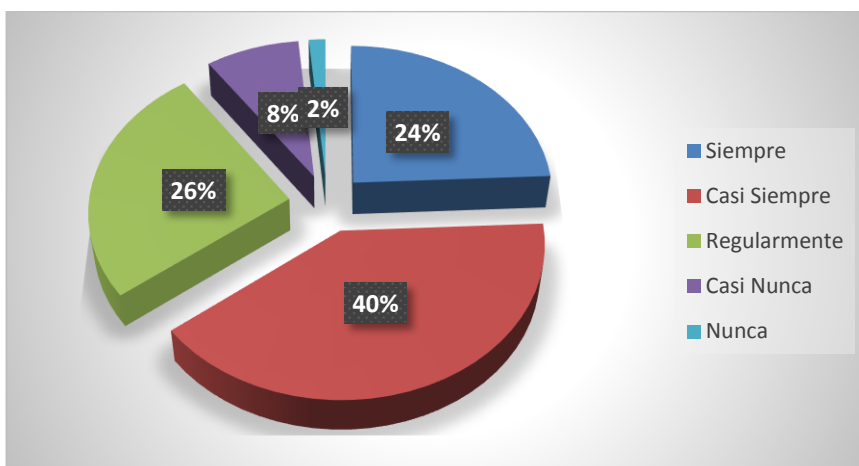


Gráfico N°16 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

En este grafico menos de la mitad escogió que casi siempre son personas de acción, un cuarto regularmente y siempre y el restante las demás alternativas.

PREGUNTA 16: ¿Expresa usted sus sentimientos libremente?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	17	8%
Casi Siempre	26	13%
Regularmente	43	21%
Casi Nunca	74	36%
Nunca	46	22%
Total	206	100%

Tabla N°19 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

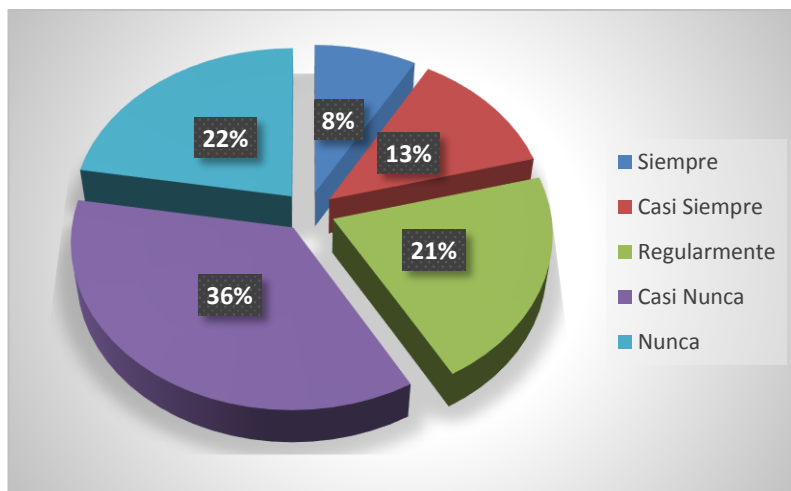


Tabla N°17 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

En el siguiente gráfico podemos observar que menos de la mitad de los encuestados expresan sus sentimientos libremente, el resto de la población escogió las alternativas restantes.

PREGUNTA 17: ¿Bajo situación de tensión de fuertes presiones, hace usted algo por evitar dichas situaciones?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	17	8%
Casi Siempre	62	30%
Regularmente	89	43%
Casi Nunca	29	14%
Nunca	9	5%
Total	206	100%

Tabla N°20 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

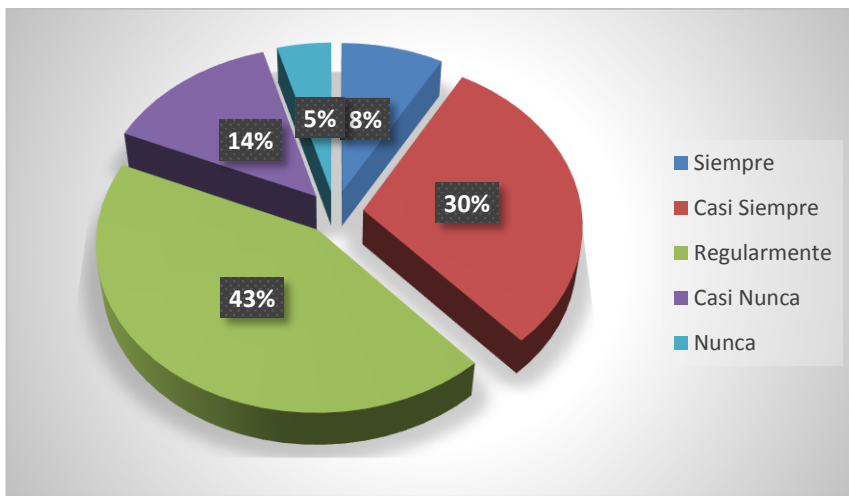


Gráfico N°18 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

En este gráfico la mayoría de la población escogió que regularmente evita situaciones de presión, un cuarto escogió casi siempre y los demás encuestados las diferentes alternativas restantes.

PREGUNTA 18: ¿Se considera usted una persona que empieza las cosas pero que no las acaba?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	57	28%
Casi Siempre	65	32%
Regularmente	48	23%
Casi Nunca	32	15%
Nunca	4	2%
Total	206	100%

Tabla N°21 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

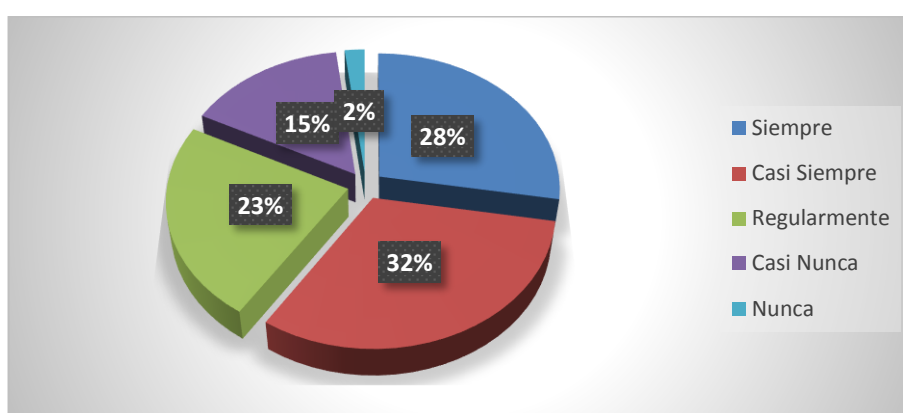


Gráfico N°19 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

Se observa que más de un cuarto de la población escogió que casi siempre empiezan cosas que no las termina, un medio regularmente y siempre, y los demás las alternativas restantes.

PREGUNTA 19: ¿Le molesta ser interrumpido en su trabajo?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	52	25%
Casi Siempre	64	31%
Regularmente	63	31%
Casi Nunca	21	10%
Nunca	6	3%
Total	206	100%

Tabla N°22 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

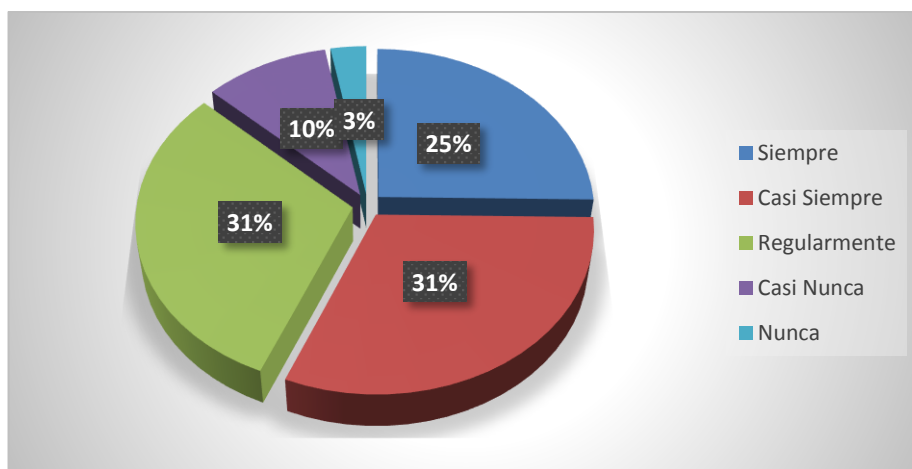


Gráfico N°20 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

En este gráfico se puede observar que los encuestados casi siempre y regularmente les molesta ser interrumpidos en su trabajo, a un medio escogió siempre y los restantes las demás alternativas.

PREGUNTA 20: ¿Siente menos energía que el resto de personas?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	47	23%
Casi Siempre	80	39%
Regularmente	46	22%
Casi Nunca	24	12%
Nunca	9	4%
Total	206	100%

Tabla N°23 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

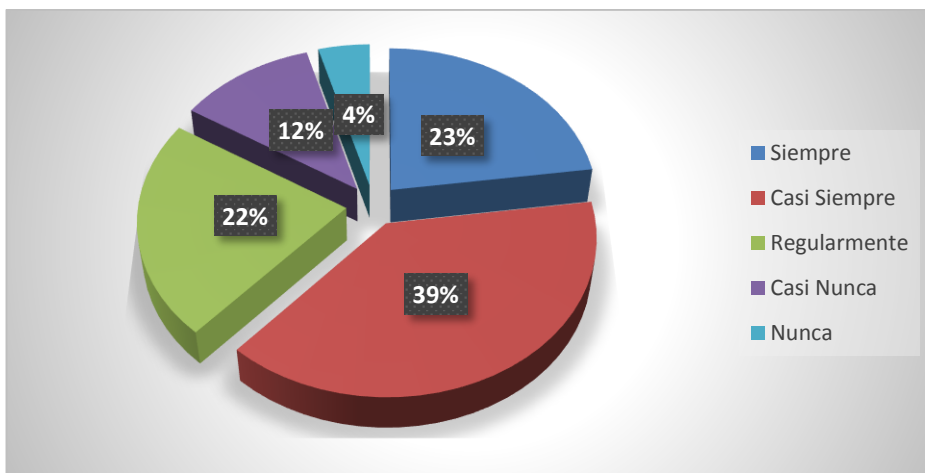


Gráfico N°21 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

En este grafico se observa que menos de la población encuestada escogió que casi siempre tiene menos energía que el resto de las personas.

PREGUNTA 21: ¿Odia hacer colas?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	44	21%
Casi Siempre	32	16%
Regularmente	73	36%
Casi Nunca	44	21%
Nunca	13	6%
Total	206	100%

Tabla N°24 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

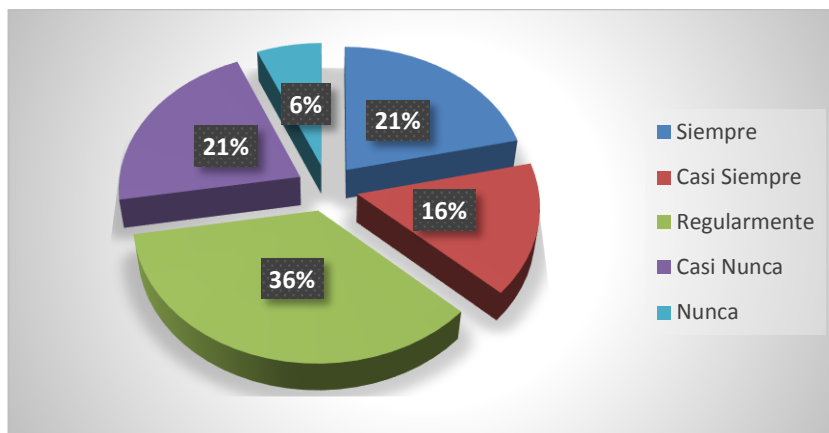


Gráfico N°22 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

En este gráfico podemos observar que menos de la población encuestada regularmente odia hacer colas, el resto de los encuestados escogió las diferentes alternativas sobrantes.

PREGUNTA 22: ¿Se amarga usted fácilmente?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	28	14%
Casi Siempre	69	33%
Regularmente	65	32%
Casi Nunca	29	14%
Nunca	15	7%
Total	206	100%

Tabla N°25 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

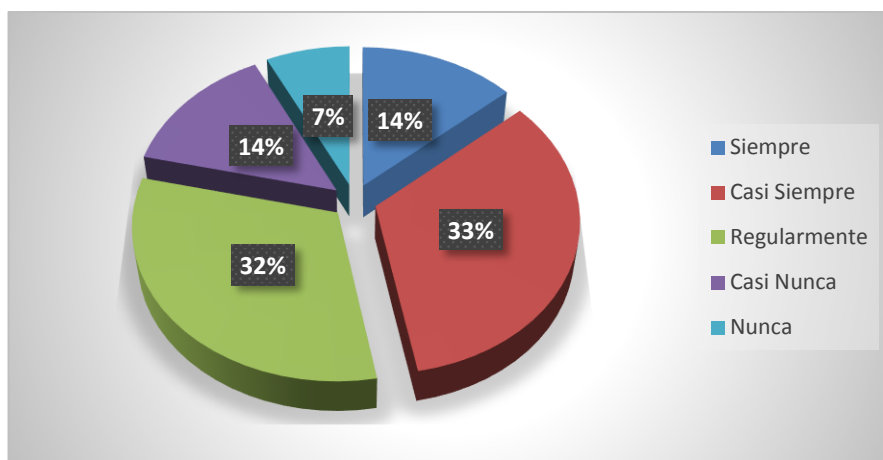


Gráfico N°23 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

En este gráfico podemos observar que la población escogió que casi siempre y regularmente se amargan con facilidad, y el resto de los encuestados escogió las demás alternativas.

PREGUNTA 23: ¿Es usted alguien que hace que las cosas o que vive aprisa?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	9	4%
Casi Siempre	30	15%
Regularmente	78	38%
Casi Nunca	72	35%
Nunca	17	8%
Total	206	100%

Tabla N°26 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

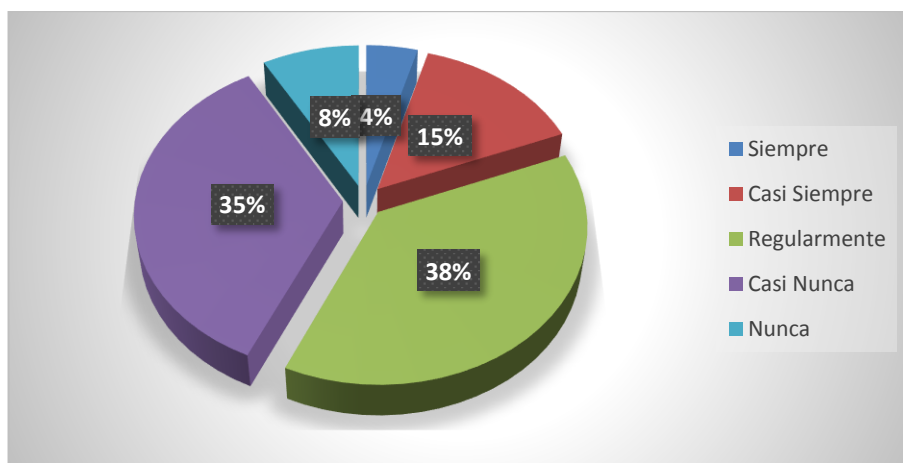


Gráfico N°24 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

En este gráfico podemos observar que menos de la mitad de la población que fue encuestada regularmente hace las cosas y vive aprisa, las demás escogieron que casi nunca y los restantes las diferentes alternativas.

PREGUNTA 24: ¿Prefiere no competir con los demás?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	25	12%
Casi Siempre	51	25%
Regularmente	76	37%
Casi Nunca	37	18%
Nunca	17	8%
Total	206	100%

Tabla N°27 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

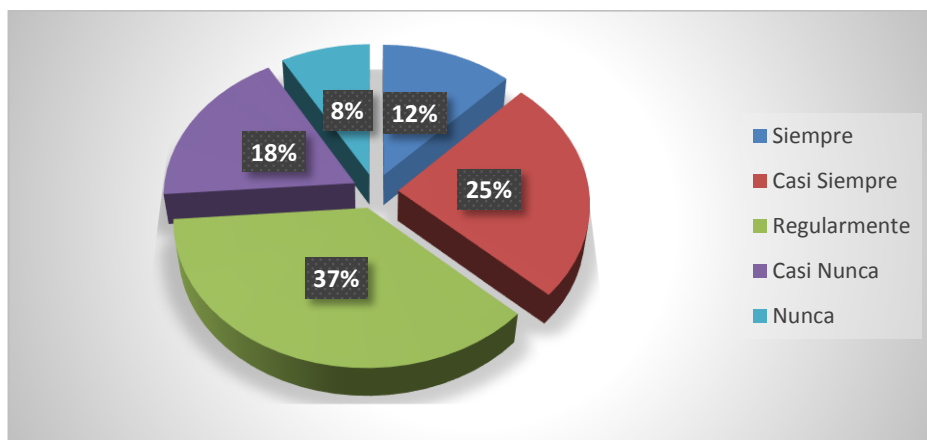


Gráfico N°25 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

En este gráfico podemos observar que más de un octavo de la población regularmente prefiere no competir con los demás, un cuarto restante escogió que casi siempre y los demás las respuestas alternativas.

PREGUNTA 25: ¿Cree usted que hace más esfuerzo que los demás para finalizar las cosas?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	26	13%
Casi Siempre	54	26%
Regularmente	85	41%
Casi Nunca	31	15%
Nunca	10	5%
Total	206	100%

Tabla N°28 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

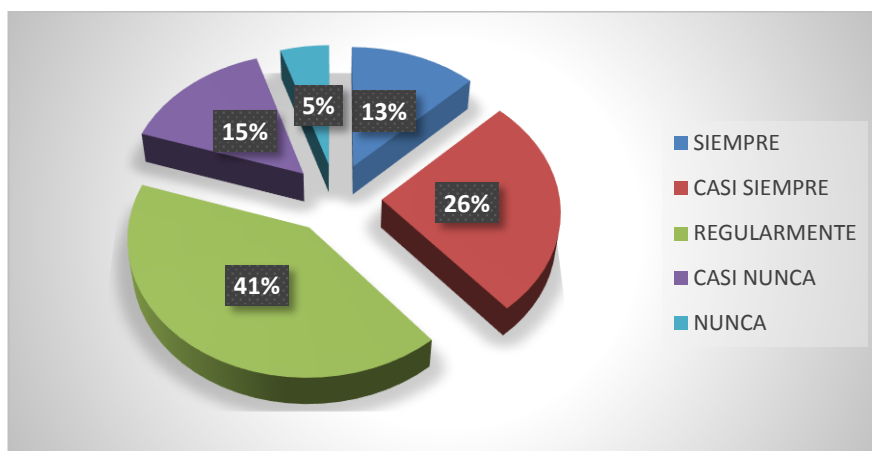


Gráfico N°26 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

Se puede observar que menos de la mitad de la población regularmente hace más esfuerzo que los demás para finalizar las cosas, un cuarto de la población casi siempre y los restantes escogieron las demás alternativas.

PREGUNTA 26: ¿Es usted lento en sus movimientos?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	53	26%
Casi Siempre	89	43%
Regularmente	34	16%
Casi Nunca	26	13%
Nunca	4	2%
Total	206	100%

Tabla N°29 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

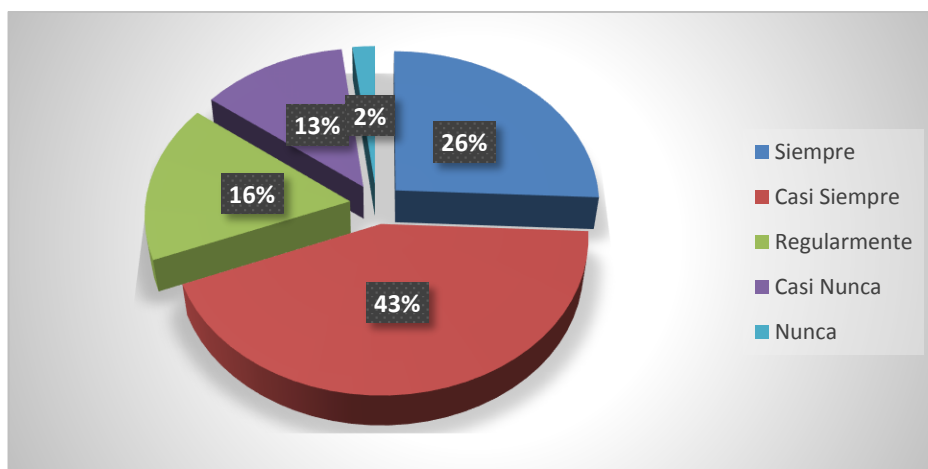


Gráfico N°27 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

En este gráfico podemos observar que menos de la mitad de la población escogió que casi siempre es lenta en sus movimientos, el porcentaje que le sigue escogió que siempre y el resto de los encuestados las diferentes alternativas.

PREGUNTA 27: ¿Le gusta a usted la competencia y esforzarse por tratar de ganar?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	51	25%
Casi Siempre	66	32%
Regularmente	62	30%
Casi Nunca	22	11%
Nunca	5	2%
Total	206	100%

Tabla N°30 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

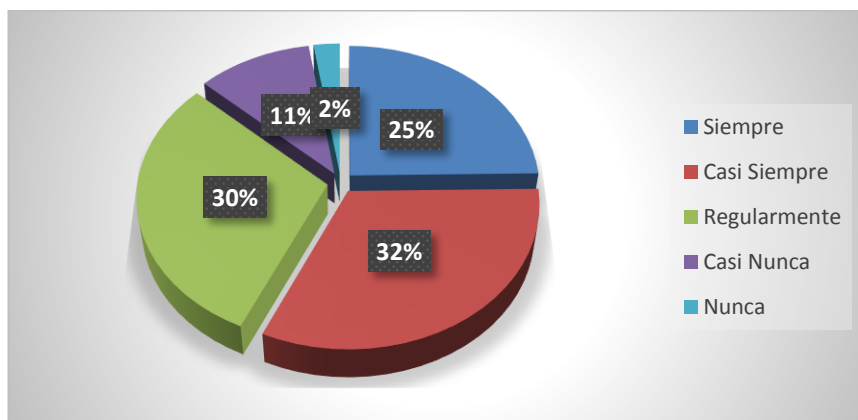


Gráfico N°28 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

En este grafico podemos observar que hay una similitud de la población que escogió casi siempre y regularmente que les gusta competir y esforzarse para ganar, un cuarto de la población escogió que siempre y los restantes las diferentes alternativas sobrantes.

PREGUNTA 28: ¿Los demás lo consideran una persona calmada y fácil de tratar?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	7	3%
Casi Siempre	12	6%
Regularmente	52	25%
Casi Nunca	71	35%
Nunca	64	31%
Total	206	100%

Tabla N°31 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

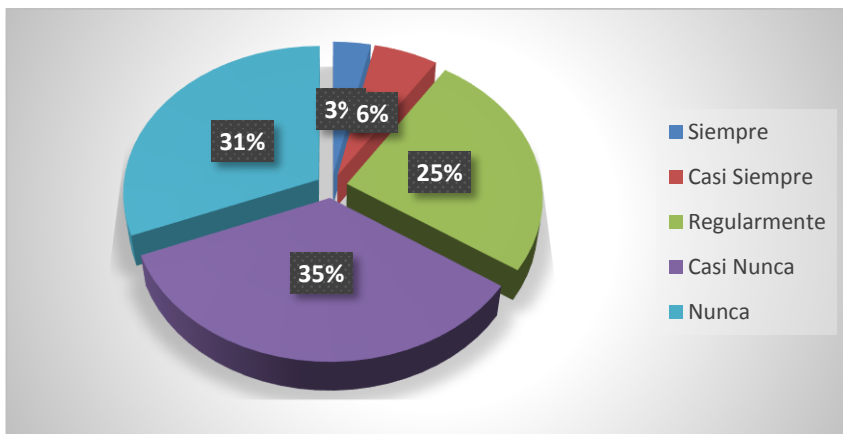


Tabla N°29 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

En este gráfico podemos observar que la mayor población escogió que casi nunca los consideran personas calmadas y fáciles de tratar, una tercera parte que nunca, y los demás escogieron las alternativas restantes.

PREGUNTA 29: ¿Es usted impaciente e interrumpe a la gente cuando no va directamente al grano?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	24	12%
Casi Siempre	38	18%
Regularmente	54	26%
Casi Nunca	61	30%
Nunca	29	14%
Total	206	100%

Tabla N°32 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

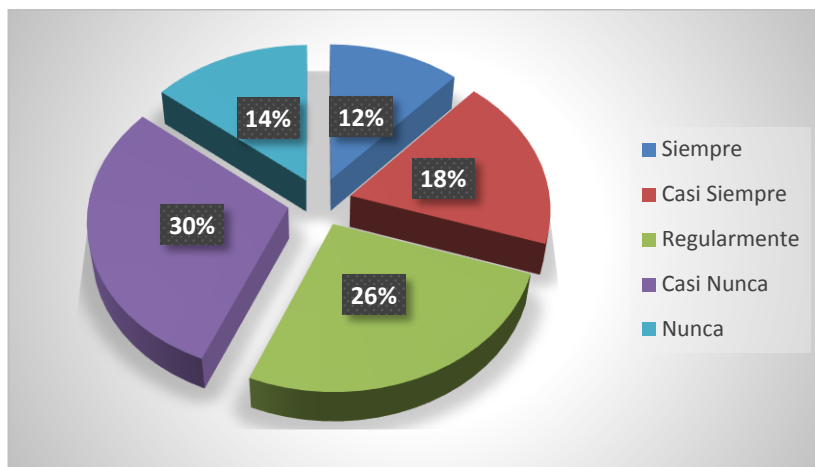


Gráfico N°30 Conducta tipo A

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

Se puede observar que la mayoría de las personas encuestadas casi nunca se impacientan e interrumpen a la gente cuando no va directamente al grano, una tercera parte casi nunca, un cuarto casi siempre y los demás exigieron las alternativas restantes.

VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS

PREGUNTA 1: ¿Hago por lo menos una comida caliente y balanceada al día?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	50	24%
Casi Siempre	45	22%
Frecuentemente	59	29%
Casi Nunca	38	18%
Nunca	14	7%
Total	206	100%

Tabla N°33 Vulnerabilidad frente al estrés

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

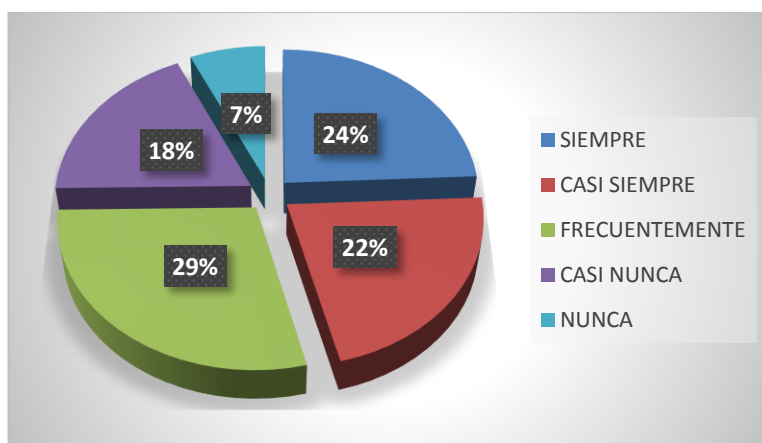


Gráfico N°31 Vulnerabilidad frente al estrés

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

Se observa que la población con mayor índice escogió que frecuentemente hacen una comida caliente y balanceada en el día, la tercera parte casi siempre, un cuarto siempre y los demás escogieron las alternativas restantes.

PREGUNTA 2: ¿Por lo menos cuatro noches a la semana duermo de 7 a 8 horas?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	24	12%
Casi Siempre	49	24%
Frecuentemente	48	23%
Casi Nunca	61	30%
Nunca	22	11%
0	2	0%
Total	206	100

Tabla N°34 Vulnerabilidad frente al estrés

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

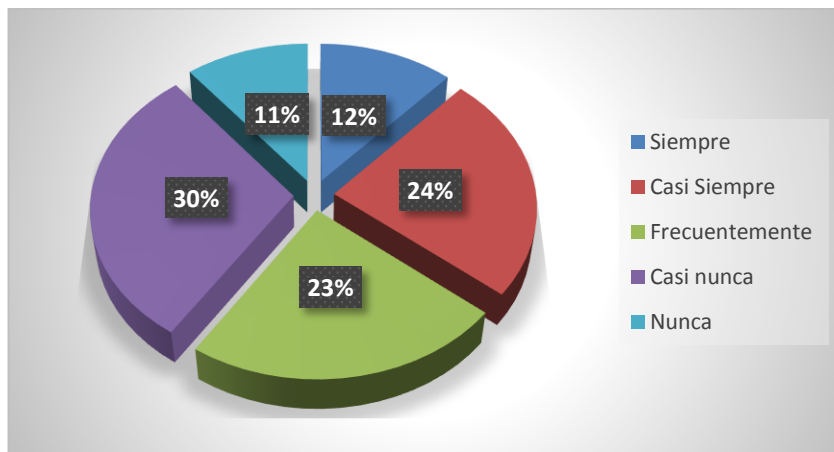


Gráfico N°32 Vulnerabilidad frente al estrés

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

Se puede observar que la mayoría de los encuestados duermen de 7 a 8 horas cuatro noches a la semana, la mitad casi siempre y frecuentemente y los restantes escogieron las diferentes alternativas.

PREGUNTA 3: ¿Doy y recibo afecto regularmente?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	56	27%
Casi Siempre	78	38%
Frecuentemente	53	26%
Casi Nunca	16	8%
Nunca	3	1%
Total	206	100%

Tabla N°35 Vulnerabilidad frente al estrés

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

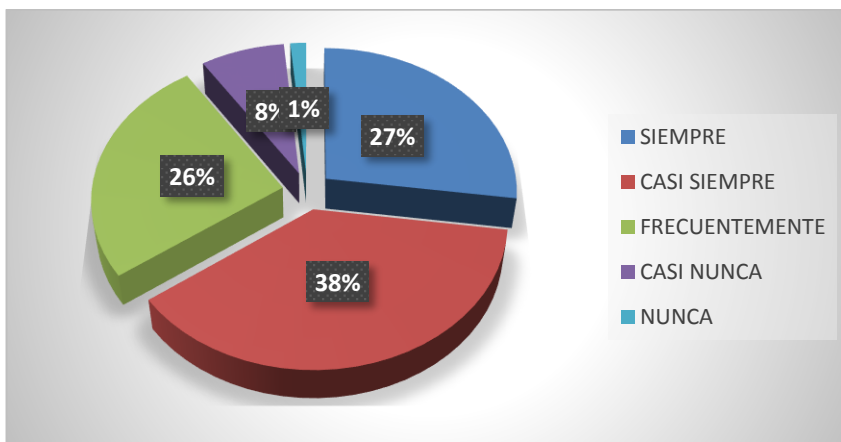


Gráfico N°33 Vulnerabilidad frente al estrés

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

En los resultados obtenidos observamos que menos de la mitad casi siempre da y recibe afecto, la tercera parte siempre y frecuentemente y los demás escogieron las alternativas restantes.

PREGUNTA 4: ¿En 50 millas a la redonda poseo, por lo menos un familiar en que puedo confiar?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	72	35%
Casi Siempre	54	26%
Frecuentemente	37	18%
Casi Nunca	23	11%
Nunca	20	10%
Total	206	100%

Tabla N°36 Vulnerabilidad frente al estrés

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

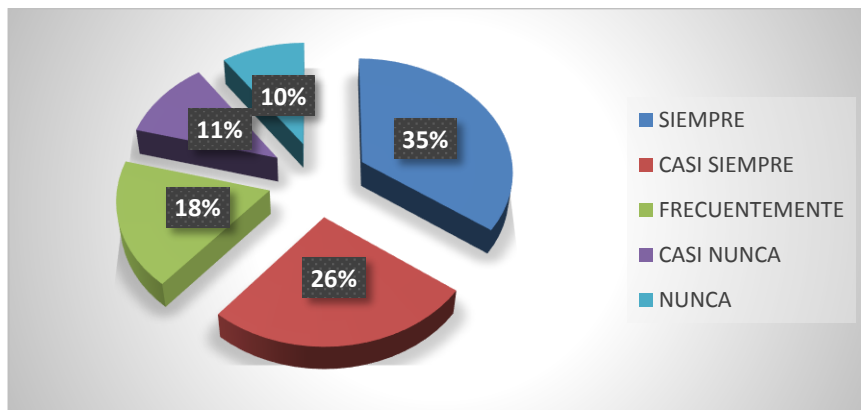


Gráfico N°34 Vulnerabilidad frente al estrés

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

En los resultados obtenidos se observa que los encuestados siempre tienen un familiar cerca en quienes pueden confiar, la tercera parte frecuentemente y los restantes escogieron las diferentes alternativas.

PREGUNTA 5: ¿Por lo menos dos veces a la semana hago ejercicios hasta sudar?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	26	13%
Casi Siempre	18	9%
Frecuentemente	50	24%
Casi Nunca	73	35%
Nunca	39	19%
Total	206	100%

Tabla N°37 Vulnerabilidad frente al estrés

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

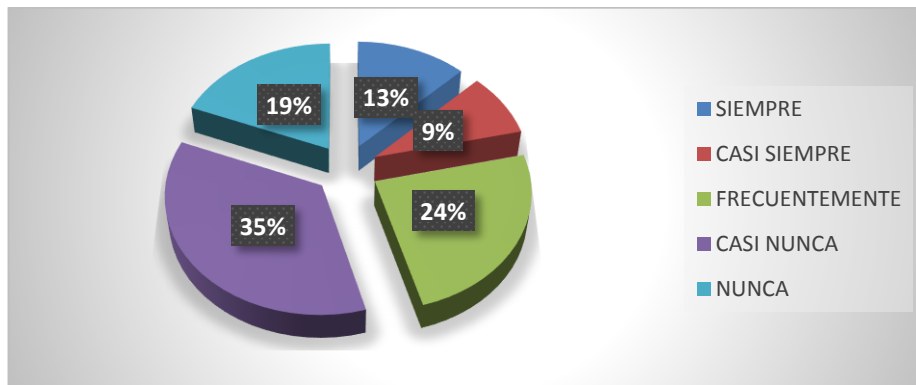


Gráfico N°35 Vulnerabilidad frente al estrés

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

En los resultados obtenidos podemos observar que menos de la mitad casi nunca hace ejercicio hasta sudar, la tercera parte frecuentemente, un cuarto nunca y los demás escogieron las alternativas restantes.

PREGUNTA 6: ¿Fumo menos de media cajetilla de cigarros al día?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	37	18%
Casi Siempre	7	3%
Frecuentemente	15	7%
Casi Nunca	12	6%
Nunca	135	66%
Total	206	100%

Tabla N°38 Vulnerabilidad frente al estrés

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

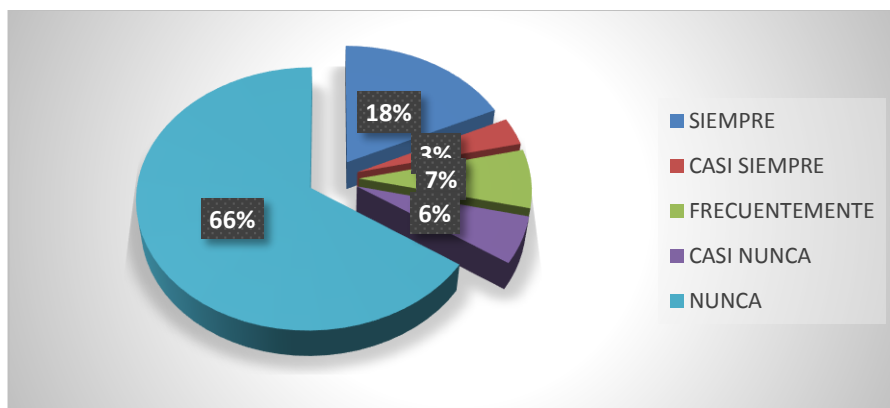


Gráfico N°36 Vulnerabilidad frente al estrés

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

En este gráfico podemos observar que más de la mitad de la población nunca fuma, un tercio siempre y los demás escogieron las alternativas restantes.

PREGUNTA 7: ¿Tomo menos de 5 tragos (de bebida alcohólica) a la semana?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	28	13%
Casi Siempre	15	7%
Frecuentemente	28	14%
Casi Nunca	45	22%
Nunca	90	44%
Total	206	100%

Tabla N°39 Vulnerabilidad frente al estrés

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

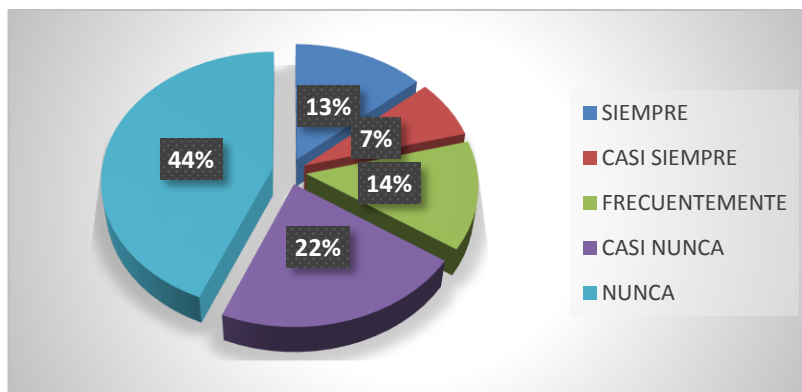


Tabla N°38 Vulnerabilidad frente al estrés

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

Se puede observar que menos de la mitad de los encuestados nunca beben una bebida alcohólica, un tercio casi nunca y los demás escogieron las alternativas restantes.

PREGUNTA 8: ¿Tengo el peso apropiado para mi estatura?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	62	30%
Casi Siempre	42	21%
Frecuentemente	50	24%
Casi Nunca	30	15%
Nunca	21	10%
0	1	0%
Total	206	100

Tabla N°40 Vulnerabilidad frente al estrés

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

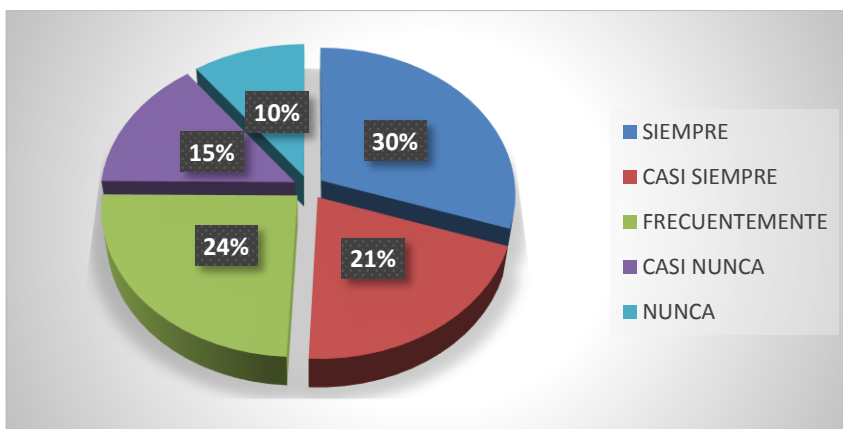


Gráfico N°38 Vulnerabilidad frente al estrés

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

En este gráfico podemos observar que menos de la mitad escogió que siempre tiene el peso apropiado para su estatura, un cuarto casi siempre, un tercio frecuentemente y los demás escogieron las diferentes alternativas restantes.

PREGUNTA 9: ¿Mis ingresos satisfacen mis gastos fundamentales?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	28	14%
Casi Siempre	60	29%
Frecuentemente	69	33%
Casi Nunca	29	14%
Nunca	20	10%
Total	206	100%

Tabla N°41 Vulnerabilidad frente al estrés

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

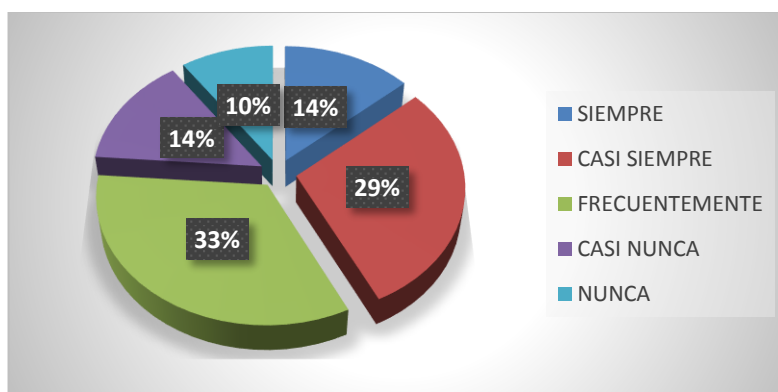


Gráfico N°39 Vulnerabilidad frente al estrés

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

Se puede observar que menos de la mitad de los encuestados frecuentemente satisfacen sus gastos fundamentales, un tercio casi siempre y los demás escogieron las alternativas restantes.

PREGUNTA 10: ¿Mis creencias me hacen fuerte?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	92	45%
Casi Siempre	49	24%
Frecuentemente	46	22%
Casi Nunca	10	5%
Nunca	9	4%
Total	206	100%

Tabla N°42 Vulnerabilidad frente al estrés

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

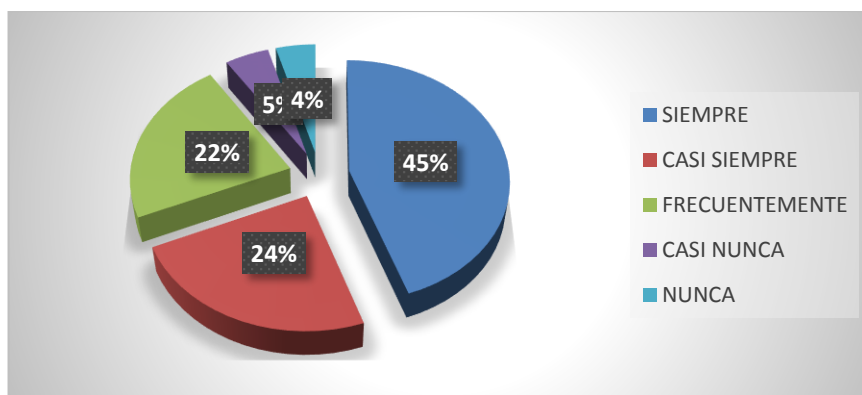


Gráfico N°40 Vulnerabilidad frente al estrés

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

En los resultados obtenidos se observa que menos de la mitad siempre piensan que sus creencias lo hacen más fuerte, un tercio casi siempre y frecuentemente y los demás escogieron las alternativas restantes.

PREGUNTA 11: ¿Asisto regularmente a actividades sociales o del club?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	27	13%
Casi Siempre	40	19%
Frecuentemente	62	30%
Casi Nunca	51	25%
Nunca	26	13%
Total	206	100%

Tabla N°43 Vulnerabilidad frente al estrés

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

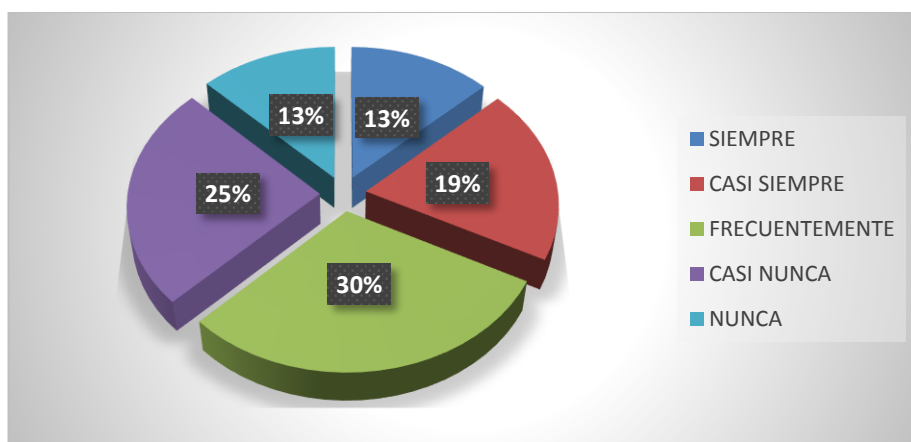


Gráfico N°41 Vulnerabilidad frente al estrés

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

Se puede observar que menos de la mitad de los encuestados frecuentemente asiste actividades sociales o del club, un cuarto casi nunca, un quinto casi siempre y los demás escogieron las alternativas restantes.

PREGUNTA 12: ¿Tengo una red de amigos y conocidos?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	87	42%
Casi Siempre	63	31%
Frecuentemente	41	20%
Casi Nunca	10	5%
Nunca	5	2%
Total	206	100%

Tabla N°44 Vulnerabilidad frente al estrés

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

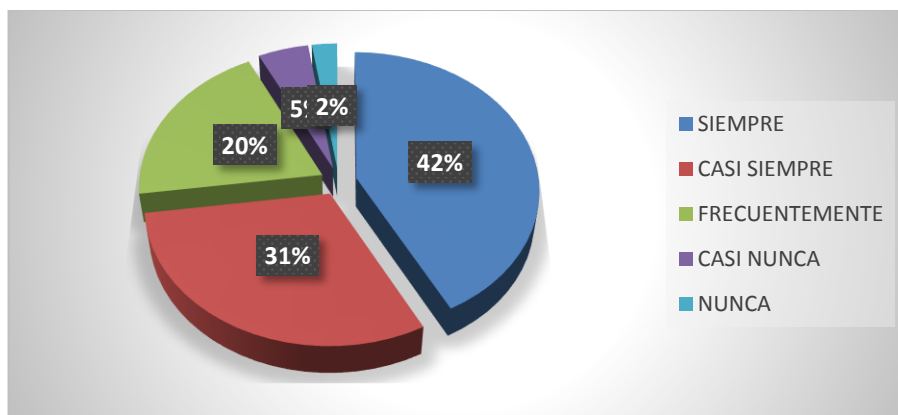


Gráfico N°42 Vulnerabilidad frente al estrés

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

Se puede observar que menos de la mitad siempre tiene una red de amigos y conocidos, más de un tercio casi siempre, un cuarto frecuentemente y los demás escogieron las alternativas restantes.

PREGUNTA 13: ¿Tengo uno o más amigos a quienes puedo confiarles mis problemas personales?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	70	34%
Casi Siempre	63	31%
Frecuentemente	38	18%
Casi Nunca	25	12%
Nunca	10	5%
Total	206	100%

Tabla N°45 Vulnerabilidad frente al estrés

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

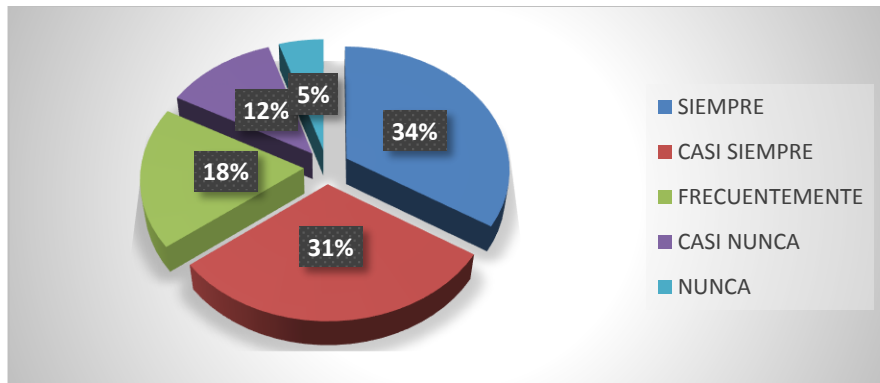


Gráfico N°43 Vulnerabilidad frente al estrés

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

Se puede observar que menos de la mitad de los encuestados siempre tiene un amigo o amiga en quien puede confiarle sus problemas personales, un tercio casi siempre, un cuarto frecuentemente y los demás escogieron las alternativas restantes.

PREGUNTA 14: ¿Tengo buena salud (es decir, mi vista, oído, dentadura, etc., Está en buenas condiciones)?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	72	35%
Casi Siempre	83	40%
Frecuentemente	38	18%
Casi Nunca	12	6%
Nunca	1	1%
Total	206	100%

Tabla N°46 Vulnerabilidad frente al estrés

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

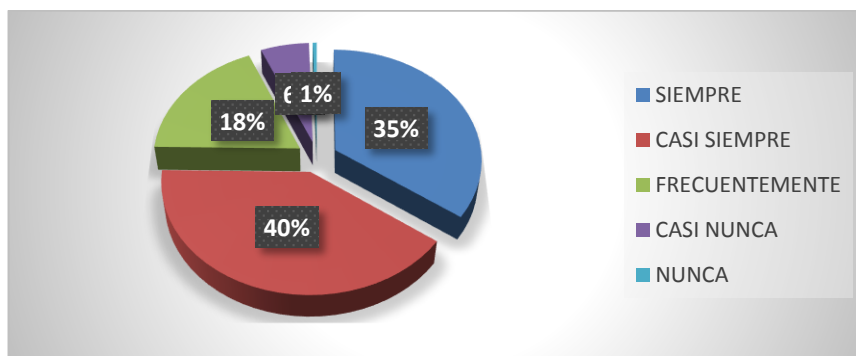


Gráfico N°44 Vulnerabilidad frente al estrés

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

Se puede observar que menos de la mitad de los encuestados casi siempre tienen una salud, más de un tercio siempre, un cuarto frecuentemente y mínima cantidad casi nunca y nunca.

PREGUNTA 15: ¿Soy capaz de hablar abiertamente sobre mis sentimientos cuando me siento irritado o preocupado?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	40	19%
Casi Siempre	59	29%
Frecuentemente	49	24%
Casi Nunca	39	19%
Nunca	19	9%
Total	206	100%

Gráfico N°47 Vulnerabilidad frente al estrés

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

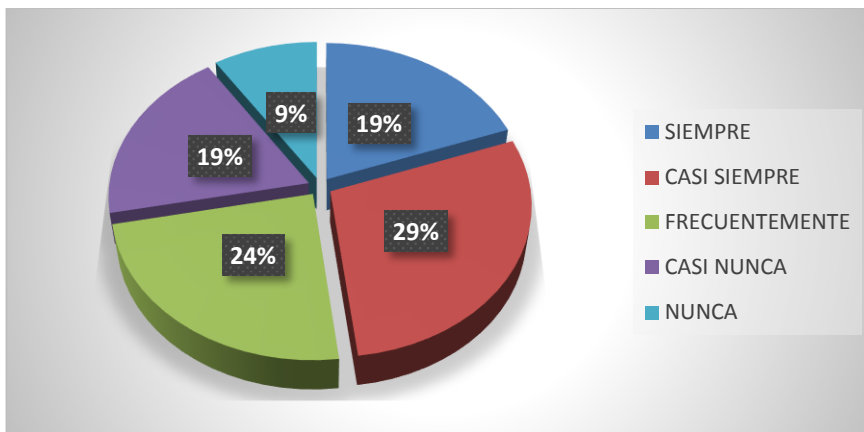


Gráfico N°45 Vulnerabilidad frente al estrés

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

Se puede observar en los resultados obtenidos que menos de la mitad de la población casi siempre puede hablar abiertamente de sus sentimientos cuando se siente irritado o preocupado, un tercio frecuentemente y los demás escogieron las alternativas restantes.

PREGUNTA 16: ¿Converso regularmente sobre problemas domésticos (es decir, sobre tareas del hogar dinero, problemas de la vida cotidiana) con las personas que conviven conmigo?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	28	14%
Casi Siempre	47	23%
Frecuentemente	48	23%
Casi Nunca	61	30%
Nunca	21	10%
0	1	0%
Total	206	100

Tabla N°48 Vulnerabilidad frente al estrés

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

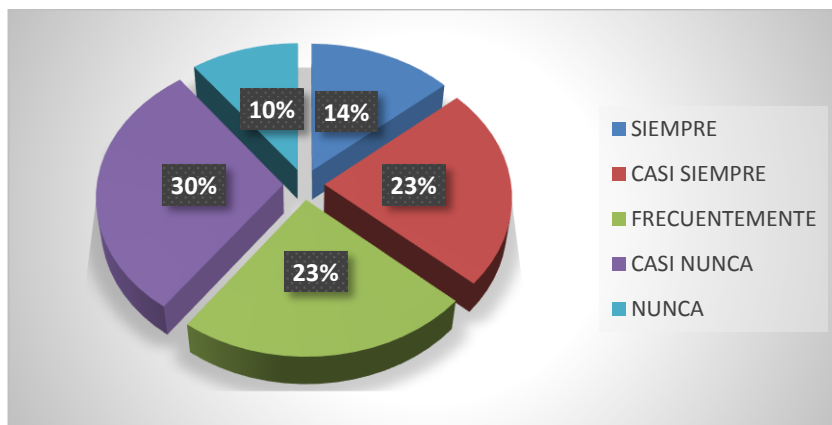


Gráfico N°46 Vulnerabilidad frente al estrés

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

Se puede observar que menos de la mitad de los encuestados casi nunca habla sobre los problemas domésticos del su hogar, un tercio casi siempre y frecuentemente y los demás encuestados escogieron las diferentes alternativas restantes.

PREGUNTA 17: ¿Por lo menos una vez a la semana hago algo para divertirme?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	83	40%
Casi Siempre	55	27%
Frecuentemente	48	23%
Casi Nunca	20	10%
Nunca	0	0%
Total	206	100%

Tabla N°49 Vulnerabilidad frente al estrés

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

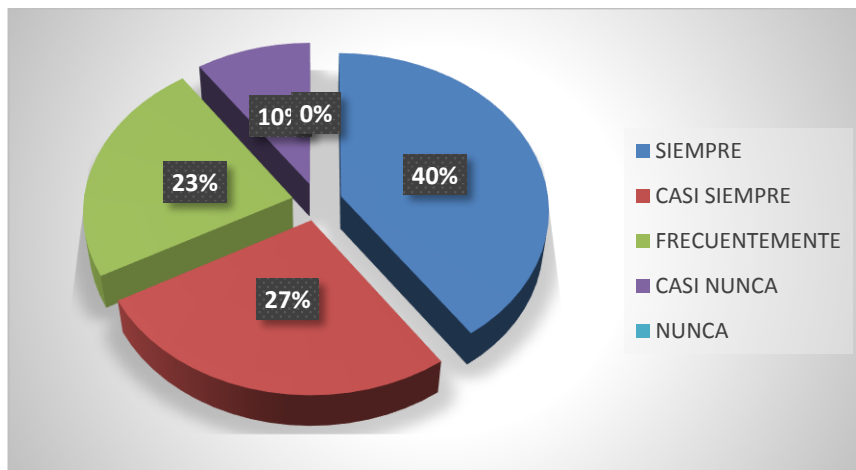


Gráfico N°47 Vulnerabilidad frente al estrés

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

Se puede observar que menos de la mitad de los encuestados siempre hacen algo al menos una vez a la semana para divertirse, un tercio casi siempre, un cuarto frecuentemente y los demás escogieron las diferentes alternativas restantes.

PREGUNTA 18: ¿Soy capaz de organizar racionalmente mí tiempo?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	46	23%
Casi Siempre	83	40%
Frecuentemente	56	27%
Casi Nunca	17	8%
Nunca	4	2%
Total	206	100%

Tabla N°50 Vulnerabilidad frente al estrés

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

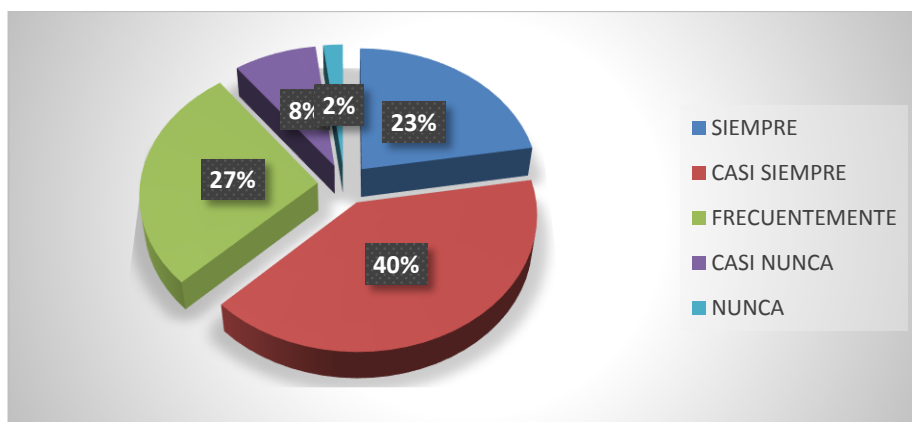


Gráfico N°48 Vulnerabilidad frente al estrés

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

Se puede observar que menos de la mitad de los encuestados casi siempre organiza racionalmente su tiempo, un tercio frecuentemente, un cuarto siempre y los demás escogieron la alternativas restantes.

PREGUNTA 19: ¿Tomo menos de tres tazas de café (té o de refresco de cola)?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	27	13%
Casi Siempre	29	14%
Frecuentemente	54	26%
Casi Nunca	45	22%
Nunca	51	25%
Total	206	100%

Tabla N°51 Vulnerabilidad frente al estrés

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

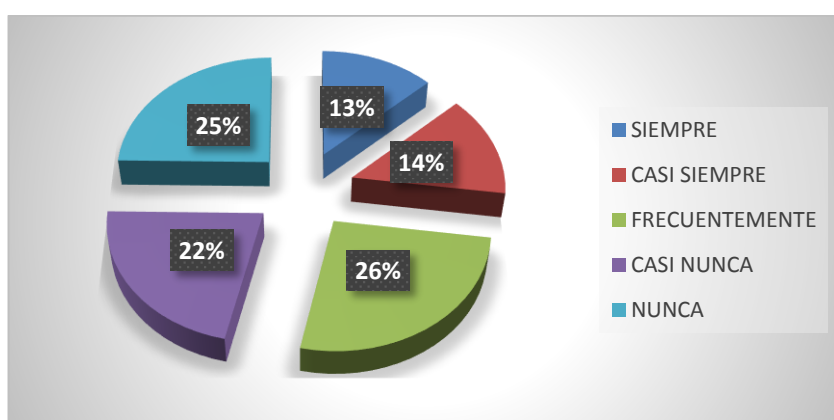


Tabla N°49 Vulnerabilidad frente al estrés

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

Se puede observar que un tercio de la población encuestada frecuentemente, casi nunca y nunca toma menos de 3 tazas de café, té o refresco de cola, los demás escogieron las alternativas restantes.

PREGUNTA 20: ¿Durante el día me dedico a mí mismo un rato de tranquilidad?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	67	32%
Casi Siempre	50	24%
Frecuentemente	55	27%
Casi Nunca	26	13%
Nunca	8	4%
Total	206	100%

Tabla N°52 Vulnerabilidad frente al estrés

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

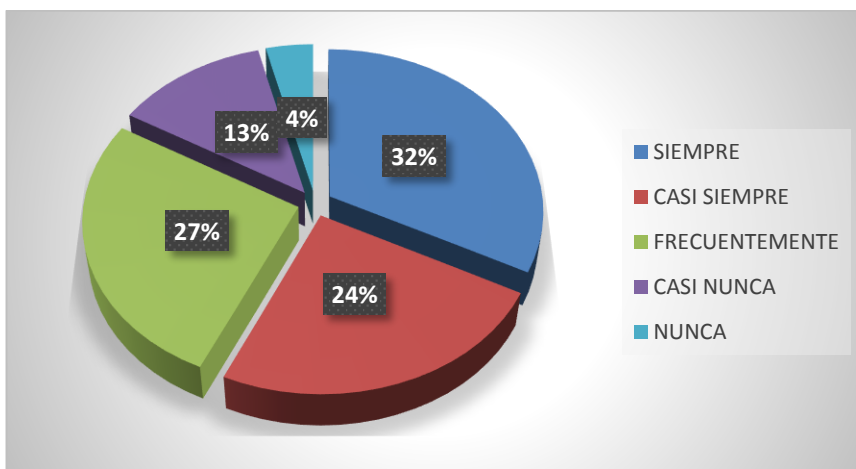


Gráfico N°50 Vulnerabilidad frente al estrés

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Análisis e Interpretación

Se puede observar que menos de la mitad de los encuestados siempre se dan durante el día un rato de tranquilidad, un tercio casi siempre y frecuentemente y los demás escogieron las otras alternativas.

COMPROBACIÓN DE LAS HIPÓTESIS

Tabla N°53 Vulnerabilidad frente al estrés

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

		sexo	edad	CONDUCTA IPOA	ausencia de depresión	ambición	actividad	tensión	VULNERABILIDAD FRENTE A ESTRÉS	estilo de vida	apoyo social	exposición de sentimientos	valores y creencias	bienestar físico
sexo	Pearson Correlation	1	-.163	-.084	-.017	-.036	-.025	-.118	.187**	.277**	.088	-.015	.003	.034
	Sig. (2-tailed)		.019	.232	.807	.611	.716	.090	.007	.000	.210	.833	.965	.631
	N	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206
edad	Pearson Correlation	-.163	1	.054	.098	.033	.119	.043	-.101	-.142	.003	-.104	.027	.012
	Sig. (2-tailed)	.019		.444	.161	.640	.089	.538	.150	.042	.963	.137	.703	.869
	N	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206
CONDUCTA IPOA	Pearson Correlation	-.084	.054	1	.390**	.619**	.456**	.692**	.008	.034	-.067	.109	-.094	.004
	Sig. (2-tailed)	.232	.444		.000	.000	.000	.000	.910	.624	.337	.120	.179	.950
	N	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206
ausencia de depresión	Pearson Correlation	-.017	.098	.390**	1	.220**	.329**	.136	-.018	-.052	-.011	.175	.024	-.034
	Sig. (2-tailed)	.807	.161	.000		.001	.000	.052	.800	.459	.880	.012	.727	.624
	N	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206
ambición	Pearson Correlation	-.036	.033	.619**	.220**	1	.478**	.105	-.259**	-.134	-.306**	-.186**	-.137	-.064
	Sig. (2-tailed)	.611	.640	.000	.001		.000	.132	.000	.055	.000	.008	.049	.360
	N	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206
actividad	Pearson Correlation	-.025	.119	.456**	.329**	.478**	1	-.045	-.301**	-.218**	-.244**	-.160	-.093	-.200**
	Sig. (2-tailed)	.716	.089	.000	.000	.000		.525	.000	.002	.000	.022	.183	.004
	N	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206
tensión	Pearson Correlation	-.118	.043	.692**	.136	.105	-.045	1	.250**	.206**	.140	.226**	.025	.126
	Sig. (2-tailed)	.090	.538	.000	.052	.132	.525		.000	.003	.045	.001	.719	.070
	N	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206

Análisis e Interpretación

Entre la variable sexo y la variable vulnerabilidad frente al estrés existe una correlación del 0,18 con un nivel de significancia 0,0007 significativa al nivel de 0,01 de dos colas.

Las variables ambición del reactivo de Patrón de Conducta tipo A se relaciona con las variables de apoyo social y exposición de sentimientos, esto quiere decir que mientras la persona tenga mayor ambición su estrés se eleva por los diferentes ambientes al que se enfrenta.

La variable actividad del reactivo de Patrón de Conducta tipo A se correlaciona con las variables estilo de vida, apoyo social y bienestar físico, esto significa que las personas que tienen un estilo de vida con mucha frecuencia social encuentran que su bienestar físico es importante por lo que se logra obtener un estrés más elevado para sentirse cómodos dentro del medio que los rodea.

Entre la variable tensión del reactivo de Patrón de Conducta tipo A se correlaciona con las variables del reactivo de Vulnerabilidad Frente al Estrés que son: estilo de vida y exposición de sentimientos, aquí se puede observar que las personas que por medio de su estilo de vida se puede ver afectada su exposición de sentimientos identificando que esto les genera estrés que las personas que logran expresarlo.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

Acorde a los objetivos realizados en la presente investigación y los resultados obtenidos, se concluyó que:

1. Las personas que tienen el Patrón de Conducta Tipo A, si son más vulnerables al estrés, por su poca adaptación al medio que los rodea.
2. A pesar de sus inconvenientes de tener una vida sociable, son muy ambiciosos y siempre quieren tener éxito.
3. El estrés que se generan es por la falta de actividad, ya que el estar ocupado los aleja de pensar si están estresado o no.
4. Los sistemas de su cuerpo siempre están en alerta es por ende que tienen enfermedades coronarias.
5. Son personas muy diferentes a las personas que tienen Conducta tipo B.
6. Su hostilidad genera mucho conflicto dentro de su medio, ya que puede tener agresiones físicas como verbales.
7. No son personas a seguir ya que su egoísmo, ocasiona un alejamiento de los demás.
8. Su estabilidad emocional, es muy mala ya que suelen ser personas muy manipuladoras e impulsivas.
9. Son personas rechazadas por lo que no suelen manejarse bien frente a su medio, su control por todo siempre le tare inconvenientes.

RECOMENDACIONES

- Generar un taller para que los estudiantes puedan controlar el estrés.
- Identificar como un impulso puede tener una consecuencia.
- Ayudar a que puedan tomar mejores decisiones.
- Instruir en el controlar de su ira, ya sea dentro y fuera de la universidad.
- Ilustrar como pueden dar una respuesta optima ante cualquier situación sin necesidad de usar la agresividad.

DISCUSIÓN

- La muestra fue de carácter intencional, no probabilística, y estuvo compuesta por 63 trabajadores: 56% fueron hombres mientras que un 44% fueron mujeres, siendo la edad promedio de 31.60 años con una desviación estándar de 6.51. Los resultados permitieron identificar en la muestra sugerentes niveles de Tensión, Ambición, Actividad y Ausencia de represión, aspectos particulares que conforman el Patrón de conducta tipo A. Asimismo, se pudo observar que las personas más ambiciosas y activas tienden a caracterizarse por desplegar un conjunto de distorsiones cognitivas que giran en torno al perfeccionismo, a la omnipotencia y a la convicción de que las demás personas deben responder a sus necesidades, datos que confirman la relación entre el Patrón de Conducta A y cierto tipo de distorsiones cognitivas. (Horacio, 2013, págs. 131-142)

En la presente investigación se puede observar que los factores del PCTA que son ambición y tensión son similares a los resultados obtenidos por lo que sí están ligados al estrés ya que las personas que tienen PCTA generan más tensión y ambición por obtener lo que desean que las personas de PCTB ya que estos individuos se caracterizan por tomar las cosas más tranquilos ya que no les gusta mucho someterse bajo una presión.

- La muestra estuvo compuesta por 100 empleados de cuello blanco del sector público del sur de Puerto Rico pertenecientes a grupos ocupacionales cuyas características los relaciona a funciones administrativas, servicios auxiliares y técnicos de oficina hasta un nivel jerárquico de supervisión intermedia y los cuales se hubieran desempeñado por lo menos un año en su puesto actual. La población de cuello blanco fue seleccionada con el fin de excluir aquellos elementos o tareas propiamente ejecutadas con esfuerzo físico que pudieran parcializar los resultados obtenidos en el cuestionario de desórdenes musculoesqueléticos. La unidad de análisis se delimitó al personal de cuello blanco considerando que estos realizan labores administrativas y oficinescas que requieren mínimo esfuerzo físico y las cuales se desarrollan en un escenario de trabajo con un nivel mínimo de exposición a riesgos físicos. La selección fue por disponibilidad y el muestreo realizado fue no probabilístico. El análisis de distribución de frecuencias para las variables socio-demográficas reflejó que el 33% fueron hombres, mientras que el 67% fueron mujeres y la mayor frecuencia de edad fluctuó entre los 31 a 40 años. Casualmente el estado civil de los participantes se repartió en igual cantidad (50% casados/as y 50% soleros/as); y predominó el bachillerato como el grado de preparación académica de mayor frecuencia. En términos de los

factores intrínsecos del trabajo, el 96% labora una jornada completa. El mayor número de participantes dijo laborar con su actual patrono entre 6 a 10 años y ocupar su puesto actual por lo menos hace cinco años. El 75% posee status regular en su trabajo y el 61% de estos entiende que su ambiente / área de trabajo era acogedora, segura y saludable. El 68% mencionó no ejecutar movimientos repetitivos, fuerza o incomodidad en su trabajo, el 75% no practicaba deportes o pasatiempos que requieran esfuerzo físico y en general percibieron su salud entre buena y excelente. El 59 % de los participantes exhibió el PCTA y el 41 % ausencia del mismo, o sea PCTB.
(<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5229803>)

Se pudo observar que por medio de esta investigación la ambición que sufren estas personas a pesar de que les guste estar ocupadas para lograr sus objetivos son muy dañinos para su salud, se ha comprobado por la hipótesis expuesta que las personas que tienen PCTA son más vulnerables al estrés que las personas que tienen PCTB. Por lo cual se ha podido hacer una correlación con las dos variables acertando el método aplicado, la rapidez por hacer las cosas de estos individuos ocasiona que constantemente exista un desequilibrio dentro de su cuerpo por eso sufren de problemas coronarios, muchas de las personas que están alrededor de estos individuos no se siente segura porque su hostilidad y su falta de empeño por generar relaciones sociales son tan malas que evitan relacionarse con las mismas, es por ende que estas personas prefieren ser solitarios manejar su tiempo y si en algún momento se llega alterar algo del mismo pueden actuar de forma agresiva y llegan al extremo de la frustración.

CAPÍTULO V

PROPUESTA

“La ira es un veneno que uno toma, esperando que muera el otro”
William Shakespeare

TEMA DE LA PROPUESTA

Taller sobre el manejo del estrés.

JUSTIFICACIÓN

Al observar los resultados expuestos en la presente investigación pudimos observar que el medio es el mayor influyente de estrés que poseen las personas, por ende se ha generado estrés taller para poder manejar el estrés y obtener una vida más saludable.

Esta propuesta de investigación muestra un objetivo claro que es enfrentar al estrés de una manera positiva, para que su actitud frente a la vida sea de mayor motivación, y lleno de oportunidades donde su cambio de percepción sea la que les permita seguir adelante sin la necesidad de dañar su estrés a negativo donde la frustración y el medio se vuelva insoportable para quienes lo enfrentan.

Así podremos obtener grandes resultados donde el estrés sea parte de nosotros acogiéndolo para la toma de decisiones, una mejor organización, el ente del razonamiento de las problemáticas que enfrentamos cada día, donde se logre generar buenas ideas y a cualquier lugar donde lleguemos nos ayude a neutralizar nuestra actividad sin ofender a nadie más bien generar cambios para ser ejemplos a seguir.

Es muy efectivo generar este taller ya que nos enseñara a relajarnos en un día muy atareado sin dañar nuestro equilibrio interior y lograr cambios positivos en nuestra vida.

OBJETIVOS

GENERAL

- Fomentar un taller para el manejo del estrés.

ESPECÍFICOS

- Enseñar técnicas de autocontrol a los estudiantes de la Universidad Tecnológica Indoamérica.
- Establecer estrategias de control para bajar los niveles de estrés.
- Explicar cómo el manejo de estrés puede generar un cambio positivo a tu vida.

ESTRUCTURA TÉCNICA DE LA PROPUESTA

La presente propuesta se realizara con todos los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Tecnológica Indoamérica, donde se les explicara y enseñara como el manejo de estrés es óptimo para tener una mejor calidad de vida.

Parte 1:

Se generara una introducción de todo lo que es el estrés para que observen como pueden manejar episodios de su vida por medio de un autocontrol y establecer diferentes parámetros para empezar una vida tranquila donde el medio que nos rodea generarlo adecuado.

Parte 2:

Por medio de una tabla se podrá observar cómo se puede obtener un manejo de estrés estable para la vida que sobrellevamos.

Actividad	Materiales	Características	Beneficios
Responsabilidad Cotidiana	-Hojas papel bond -Tijeras. -Goma. -Esferos. -Hojas A3 de colores. -Revistas.	-Se dará a cada estudiante una hoja con un esfero donde le se indicara que organicen su día, hasta la noche. -Se les mostrara una escala con diferentes colores para que expongan sus ideas. -Se pedirá que formen grupos para exponerlos y las actividades que se repitan realicen un collage con las diferentes revistas que les brida.	-Trabajo en equipo. -Lluvia de ideas. -Comunicación activa. -Conocerán más de sus compañeros. -Formar un hábito.
Reflexión	Sillas Computadora Infocus	Se les mostrara 3 diferentes videos, cuando se concluya se preguntara como se sintieron, si identificaron algún aspecto de su vida y como superaron ese obstáculo.	Identificaran que clases de respuestas debemos dar ante cualquier situación estresante. Conocerán más de ellos mismos. Utilizaran algún método emitido por los videos para ejecutarlos en su vida diaria.
Relajación	Ropa cómoda.	Se dará una pequeña clase de yoga para que empiecen con una relajación interior, para que cuando salgan al mundo	Realizas ejercicio. Identificas algunas problemáticas de tu vida que te causan estrés.

		<p>exterior entiendan como un momento de tranquilidad por medio de este ejercicio les ayudará a mejorar mejor su estabilidad y tener una mejor calidad de vida.</p>	<p>Te conectas con tu yo interior. Analizas las modificaciones que has hecho en tu vida. Lograras algunos cambios importantes en tu vida. Tomaras mejor tus decisiones.</p>
--	--	---	--

Tabla N°54 Actividades del taller

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

DISEÑO TÉCNICO DE LA PROPUESTA

Variables	Estrategias	Responsable	Observaciones
Compromisos	Al ser responsables en nuestra vida cotidiana nos permite ser organizados en nuestro día a día, donde podemos identificar cuantas son las tareas importantes que debemos realizar, las que son secuenciales y las que solemos dejar al último, muchas veces al no organizar bien nuestro día, el tiempo nos falta para poder ejecutar todas las actividades que tenemos, generar un hábito como organizar simplemente tu día te mostrara cuan gratificante es como el tiempo te alcanza para todo.	Daniela Gutiérrez	Muchos de los estudiantes que no generan un hábito de organización pierden la mayoría de su tiempo en actividades que no tienen mucho sentido, es por ende que fomentarles una ayuda de crecimiento por medio de la organización ahorraran tiempo y podrán realizar cualquier actividad sin sufrir estrés.
Pensamiento lógico	Pensar antes de actuar es la manera más importante para logara decisiones optimas dentro de nuestra vida, en todo momento estamos tomando decisiones y que mejor hacerlo con razonamiento ya que todo acto que hacemos sea bueno o malo tiene una consecuencia por eso meditar en segundos para lograr un óptimo desarrollo no evitara pasar malos momentos en nuestra vida.	Daniela Gutiérrez	Al actuar con impulsos en cualquier situación que se nos presenta en nuestra vida nos enseña que si debemos tomar una decisión rápida entender que puede suceder después por ende actuar con impulsos puede tener aspectos positivos y negativos donde podemos solucionar muchos conflictos o podemos emporarlos por eso tener un

			pensamiento lógico nos ayudará a evitar conflictos en nuestra vida.
Cambio de perspectiva	La paz que uno debe tener con uno mismo y con los demás nos ayudara a tener mejores relaciones inter e intrapersonales, donde los conflictos ya no lo veamos como una problemática sino como un obstáculo que te ayuda a crecer y ver de mejor manera que salida puedes optar, la resolución de problemas lo ves como un acto cotidiano no como el enfrentamiento o lucha que debes afrontar todos los días, tu cambio de perspectiva te ayuda a observar las cosas que te has perdido durante tu vida por estar enfocada en la ira, rabia, incertidumbre y hasta el estrés que causas en tu cuerpo por no saber afrontar de mejor manera los asuntos que se te presentan.	Daniela Gutiérrez	El cambio que podemos generar por dejar ambientes o personas toxicas, nos ayudan a crecer y a ver de diferente manera la vida, muchas veces no entendemos el porque nos pasa esto y como debemos afrontarlo, creo que a todos nos ha puesto a pensar cómo se manejan algunas situaciones y porque nosotros lo enfrentamos de una manera que no es la adecuada y llegamos a generar más conflicto, este taller ayudará a todos los estudiantes a enfrentar de una mejor manera como el cambio de una perspectiva puede ayudarte a restablecer el estrés en tu vida, sin dañar o afectar a otros.

Tabla N°55 Diseño de la propuesta

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Participantes:

Estudiantes de la Facultad de Psicología de Universidad Tecnológica Indoamérica

Responsable:

Daniela Gutiérrez

Costo:

\$62,45

Materiales	Cantidad	Valor Unitario	Valor Total
Resma de papel bond	3	\$3,50	10,50
Computadora	1	-	-
Infocus	1	-	-
Internet	-	-	-
Revistas	5	-	-
Anillados	3	\$1,50	\$4,50
CDs	3	\$0,65	\$1,95
Impresiones	800	\$0,03	\$24
Esferos	2 cajas	\$3	\$6
Juego de Pastas	3	\$2	\$6
Hojas de solicitud	1	\$5	\$5
Hojas A3	3	\$1,50	\$4,50
Cámara fotográfica	1	-	-
Subtotal			\$62,45

Tabla N°57 Tabla de costos

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Daniela Gutiérrez

Periodo de aplicación:

1 día

Tiempo del taller:

8 horas

Tiempo de aplicación:

2 horas

BIBLIOGRAFÍA

- Alvarado-Sotomayor, H. G.-V. (2013). Patrón de Conducta tipo A, estrés ocupacional y síntomas musculoesqueléticos en empleados del cuello blanco. *Revista informes psicologicos* , 117-134.
- Alvarado-Sotomayor, H., González-Valles, R., Rosario, I., & Aponte, H. (2013). Patrón de Conducta tipo A, estrés ocupacional y síntomas musculoesqueléticos en empleados del cuello blanco. *Revista informes psicologicos*, 13 (1), 117-134.
- Amiel, J. (1997). *Creencias irracionales en un grupo de estudiantes de secundaria y su relación con la personalidad tipo A*. Lima, Perú: Universidad Particular Cayetano Heredia.
- Buendía, J. (1993). *Estrés y Psicopatología*. Madrid: Pirámide S.A.
- Buendía, J. e. (1993). *Estrés y Psicopatología*. Madrid: Pirámide S.A.
- Cannon, W. (1929). Organization for physiological homeostasis. *Physiological Reviews*, 399-431.
- Cannon, W. (1929). Organization for physiological homeostasis. *Physiological Reviews* (9,3), 399-431.
- CASMA, J. C. (21 de Diciembre de 2015). El estrés, aliado de la pobreza de Latinoamérica. *EL PAÍS, INTERNACIONAL*.
- Cerda, E. (1985). *Una psicología de hoy*. Barcelona: Herder.
- Chrousos, G. &. (1992). The Concepts of Stress and Stress System. *Journal American Medical Association*, 1244-1252.
- Chrousos, G. &. (1992). The Concepts of Stress and Stress System. *Journal American Medical Association* (9), 1244-1252.
- Coolican, H. (2005). *Métodos de la investigación y estadística en psicología* . México: Manual moderno.
- Daneri, D. M. (2012). *BIOLOGÍA DEL COMPORTAMIENTO* . Obtenido de Psicobiología del Estrés: http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf
- Davidson, R. (2002). Anxiety and affective style: role of prefrontal cortex and amígdala. . *Biological Psychiatry* , 68-80.

- ec, E. (1 de Septiembre de 2012). En Ecuador, el 10% de la población tiene estrés. *Expreso*, pág. 1.
- estado, I. d. (2016). Guía para el estrés, causas, consecuencias y prevención. *Prevención de riesgos de trabajo* , 1-20.
- Estudiantes actuales sufren más ansiedad y estrés. (12 de enero de 2010). *El Universo*.
- Eysenck, H. &. (1983). The components of type a behavior and its genetic determinants. *Personality and individual difference*, 4,5, 499-505.
- Fierro, A. (1983). *Personalidad, sistema de conductas*. México: Trillas.
- Folkman, S. (1984). personal control and estress and coping proceses: a theoretical analisis. *Journal of personality and social psychology*, 839-852.
- Fornieles, J. C. (1993). *Patrón de Conducta Tipo A y pautas educativas*. Barcelona: Universidad de Barcelona.
- FRIEDMAN, M. &. (1976). *Conducta Tipo A y su Corazón*. México, D.F: Grijalbo.
- Friedman, M. &. (1976). *Conducta tipo A y su corazón, Vol.12 No.3*. Mexico, D.F: Grijalbo.
- Friedman, M. (1996). *Type A behavior: Its diagnosis and treatment*. . New York: Plenum Press.
- FRIEDMAN, M. R. (1959). Association of specific overt behavior pattern with blood and cardiovascular findings; blood cholesterol level, blood clotting time, incidence of arcus senilis, and clinical coronary artery disease. *JAMA*, 169(12), 1286-1296.
- FRIEDMAN, M. Y. (1959). Association of specific overt behavior pattern wicht increases in blood cholesterol, blood clotting time, incidence of arcus senilis and clinical coronary heart disease. *JAMA*, 169.
- FRIEDMAN, M. Y. (1974). *Type A behavior and your heart*. New York: Knopf.
- FRIEDMAN, M. Y. (1974). *Type A behavior and your heart, New York, Knopf*.
- Gaceta educativa, E. d. (29 de Marzo de 2016). *LosTipos.com*. Obtenido de LosTipos.com: <http://www.lostipos.com/de/conducta.html>.
- Garcia, R. O. (2015). El Patrón de conducta tipo Ay el trabajo. Un estudio sobre la sarisfaccion laboral. *Revista Reidocrea*, 100-105.

- González de Rivera JL, M. A. (1989). El índice de reactivos al estrés como modular del efecto "Sucesos Vitales" en al predisposición a enfermar. *Psiquis*, 20-27.
- Horacio, D. G. (2013). PATRÓN DE CONDUCTA TIPO A EN TRABAJADORES DE LA CIUDAD DE SAN LUIS, SU RELACIÓN CON ACTITUDES DISFUNCIONALES. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*. 5,2, 131-142.
- ISSSTE. (2016). Guía para el estrés, causas, consecuencias y prevención. *Prevención de riesgos de trabajo*, 1-20.
- Itziar Fernández Sedano, S. U. (2004). *Psicología social, cultura y educación*. España: Dialnet.
- Laham, D. M. (10 de marzo de 2007). *Perfiles de personalidad y coronariopatías I: el patron de conducta tipo A*. Obtenido de Instituto de Psicocardiología: <http://www.psicocardiologia.com.ar/art-profesionales/perfiles-de-personalidad-y-coronariopatias-i-el-patron-de-conducta-tipo-a-7.html?p=1ppp>
- Lazarus, R. (1982). Thoughts on the relations between emotion and cognition. . *American Psychologist*, 1019-1024.
- Leal, I. V. (1997). *Psicología General*. México: Limusa.
- Llaneza, D. F. (2007). *Instrumentos de Evaluación Psicológica*. Habana: Ciencias Medicas.
- Llaneza, D. F. (2007). Patrón de Conducta Tipo A. En D. F. Llaneza, *Instrumentos de Evaluación Psicológica* (págs. 244-246). La Habana: Ciencias Médicas.
- Llaneza, D. F. (2007). Test de Vulnerabilidad Frente al Estrés. En D. F. Llaneza, *Instrumentos de Evaluación Psicológica* (págs. 150-153). La Habana: Ciencias Médicas.
- M. en C. Roberto Hernández Sampieri, D. C. (1991). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN*. México: McGRAW - HILL INTERAMERICANA DE MÉXICO, S.A. de C.V.
- Maté, M. d. (22 de 11 de 2010). *OCW Universidad de Cantabria*. Obtenido de OCW Universidad de Cantabria: <http://ocw.unican.es/ciencias-de-la-salud/ciencias-psicosociales-i/materiales/bloque-i/tema-1/1.2.6.1-el-conductismo-clasico>.

- Maté, M. d. (22 de 11 de 2010). *OCW Universidad de Cantabria* . Obtenido de OCW Universidad de Cantabria : <http://ocw.unican.es/ciencias-de-la-salud/ciencias-psicosociales-i/materiales/bloque-i/tema-1/1.2.4.2-el-tratamiento-de-la-conducta-anormal>.
- Mathews, K. A. (1988). Coronary Heart disease an type A behaviors: update on and alternative to the booth-kewley and Friedman. *Psychological Bulletin*, 104, 373 - 380.
- McEwen, B. (2000). The neurobiology of stress: from serendipity to clinical relevance. *Brain Research*, 886, 172-189.
- McEwen, B. S. (2000). The neurobiology of stress . *serendipity to clinical*, 172-189.
- Melgosa, J. (1995). *Nuevo estilo de vida. !Sin estrés!*. Madrid: Safeliz.
- Muñoz, S. (16 de Abril de 2012). El estrés, la epidemia laboral del futuro. *ABC.es Economía*, págs. 1-2.
- OPS, O. O. (28 de Abril de 2016). *OPS*. Obtenido de OMS: http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973%3Aworkplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=135&lang=es
- OPS, O. O. (28 de Abril de 2016). *OPS*. Obtenido de OMS: http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973%3Aworkplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=135&lang=es
- Pelechano, V. (1991). Familia, stress y enfermedad. *Análisis y y modificación de la conducta* , 729-774.
- Ribes, E. y. (1985). *Teoría de la conducta: Un análisis de campo y*. México: Trillas.
- Ribes, E. y. (1985). *Teoría de la conducta: Un análisis de campo y paramétrico*. México: Trillas.
- Sapolsky, R. (2004, 3rd ed.). *Why zebras don't get ulcers*. New York: Owl Books.
- Sender. R., V. M. (1993). *El Patrón de Conducta y su modificacion Terapéutica*. Barcelona: Martínez Roca, S.A.
- Step toe, A. (2000). Stress, social support and cardiovascular activity over the working day. *International Journal of Psychophysiology*, 299-308.

ANEXOS

PATRÓN DE CONDUCTA TIPO A

NOMBRE: _____ **EDAD:**

SEXO: _____ **FECHA:** _____ **OCUPACIÓN:**

Fuente: (Llaneza, Patrón de Conducta Tipo A, 2007)

Instrucciones

A continuación usted leerá una serie de ítems que se refieren a características personales. Usted debe responder a cada uno de ellos, según sea su caso, basándose en la escala de frecuencia que se presenta, por favor marque con una **X**:

S= Siempre, CS= Casi Siempre, R= Regularmente, CN= Casi Nunca, N= Nunca

1. ¿Es usted una persona con grandes aspiraciones y esforzada?
S___ CS___ R___ CN___ N___
2. ¿Toma usted las cosas como vienen sin disgustarse mucho por ello?
S___ CS___ R___ CN___ N___
3. ¿Le interesa que otras personas sepan que usted ha hecho bien un trabajo?
S___ CS___ R___ CN___ N___
4. ¿Le disgusta que los demás lo apuren?
S___ CS___ R___ CN___ N___
5. ¿Necesita usted de constante reconocimiento para poder avanzar en el trabajo?
S___ CS___ R___ CN___ N___
6. ¿Puede usted esperar tranquilo sin impacientarse?
S___ CS___ R___ CN___ N___
7. ¿Tiene usted aspiraciones de ascender socialmente?
S___ CS___ R___ CN___ N___
8. ¿Toma usted las cosas cuando vienen, en vez de tratar de hacer muchas a la vez?
S___ CS___ R___ CN___ N___
9. ¿Es usted consiente de las presiones del tiempo y de las citas y acuerdos?
S___ CS___ R___ CN___ N___
10. ¿Es usted conversador, calmado y tranquilo?
S___ CS___ R___ CN___ N___
11. ¿Le molestan las cosas y las personas?
S___ CS___ R___ CN___ N___

12. ¿Se encuentra usted satisfecho con sus actividades actuales, sin tener mayores aspiraciones?
S___ CS___ R___ CN___ N___
13. ¿Logra hacer las cosas rápidamente?
S___ CS___ R___ CN___ N___
14. ¿Se considera usted una persona fácil de tratar?
S___ CS___ R___ CN___ N___
15. ¿Se considera usted una persona de acción?
S___ CS___ R___ CN___ N___
16. ¿Expresa usted sus sentimientos libremente?
S___ CS___ R___ CN___ N___
17. ¿Bajo situación de tensión p de fuertes presiones, hace usted algo por evitar dichas situaciones?
S___ CS___ R___ CN___ N___
18. ¿Se considera usted una persona que empieza las cosas pero que no las acaba?
S___ CS___ R___ CN___ N___
19. ¿Le molesta ser interrumpido en su trabajo?
S___ CS___ R___ CN___ N___
20. ¿Siente menos energía que el resto de personas?
S___ CS___ R___ CN___ N___
21. ¿Odia hacer colas?
S___ CS___ R___ CN___ N___
22. ¿Se amarga usted fácilmente?
S___ CS___ R___ CN___ N___
23. ¿Es usted alguien que hace que las cosas o que vive aprisa?
S___ CS___ R___ CN___ N___
24. ¿Prefiere no competir con los demás?
S___ CS___ R___ CN___ N___
25. ¿Cree usted que hace más esfuerzo que los demás para finalizar las cosas?
S___ CS___ R___ CN___ N___
26. ¿Es usted lento en sus movimientos?
S___ CS___ R___ CN___ N___
27. ¿Le gusta a usted la competencia y esforzarse por tratar de ganar?
S___ CS___ R___ CN___ N___
28. ¿Los demás lo consideran una persona calmada y fácil de tratar?
S___ CS___ R___ CN___ N___
29. ¿Es usted impaciente e interrumpe a la gente cuando no va directamente al grano?
S___ CS___ R___ CN___ N___

TEST DE VULNERABILIDAD AL ESTRÉS

L.H. MILLER Y A.D. SMITH

NOMBRE: _____ SEXO: _____

EDAD: _____ ESCOLARIDAD: _____

OCUPACIÓN: _____ ESTADOCIVIL: _____

Fuente: (Llaneza, Test de Vulnerabilidad Frente al Estrés, 2007)

Instrucciones: Califique cada pregunta con puntuaciones como:

Siempre = 1, Casi Siempre = 2, Frecuentemente = 3, Casi nunca = 4, Nunca = 5

Según la frecuencia que usted considere. Realice cada una de estas afirmaciones:

- ___ 1. Hago por lo menos una comida caliente y balanceada al día.
- ___ 2. Por lo menos cuatro noches a la semana duermo de 7 a 8 horas.
- ___ 3. Doy y recibo afecto regularmente.
- ___ 4. En 50 millas a la redonda poseo, por lo menos un familiar en que puedo confiar.
- ___ 5. Por lo menos dos veces a la semana hago ejercicios hasta sudar.
- ___ 6. Fumo menos de media cajetilla de cigarros al día.
- ___ 7. Tomo menos de 5 tragos (de bebida alcohólica) a la semana.
- ___ 8. Tengo el peso apropiado para mi estatura.
- ___ 9. Mis ingresos satisfacen mis gastos fundamentales.
- ___ 10. Mis creencias me hacen fuerte.
- ___ 11. Asisto regularmente a actividades sociales o del club.
- ___ 12. Tengo una red de amigos y conocidos.
- ___ 13. Tengo uno o más amigos a quienes puedo confiarles mis problemas personales.

___ 14. Tengo buena salud (es decir, mi vista, oído, dentadura, etc. Está en buenas condiciones).

___ 15. Soy capaz de hablar abiertamente sobre mis sentimientos cuando me siento irritado o preocupado.

___ 16. Converso regularmente sobre problemas domésticos (es decir, sobre tareas del hogar dinero, problemas de la vida cotidiana) con las personas que conviven conmigo.

___ 17. Por lo menos una vez a la semana hago algo para divertirme.

___ 18. Soy capaz de organizar racionalmente mí tiempo.

___ 19. Tomo menos de tres tazas de café (té o de refresco de cola).

___ 20. Durante el día me dedico a mí mismo un rato de tranquilidad.

___ **TOTAL.**