

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS**  
**SOCIALES Y HUMANIDADES**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**



**“TIPOS DE PERSONALIDAD Y AFRONTAMIENTO DEL  
ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE  
PSICOLOGIA”**

**Tesis presentada por el Bachiller:**

**Giofreed Helmuth Gonzales Giraldo**

**Para obtener el Título Profesional de**

**Licenciado en Psicología**

**Asesor: Dr. Tito E. Cuentas Butrón**

**AREQUIPA- PERÚ**

**2017**

## Índice

Resumen .....	6
Abstract .....	7
Introducción.....	8
<b>CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>13</b>
Problema.....	14
Variables.....	14
Interrogantes Secundarias .....	16
Antecedentes Investigativos .....	16
Definición de Personalidad .....	16
Extroversión .....	25
Introversión .....	27
Estrés.....	30
Hipótesis.....	32
<b>CAPITULO II: DISEÑO METODOLÓGICO.....</b>	<b>33</b>
Tipo de Investigación.....	34
Técnicas e Instrumentos .....	34
Estrategias de Recolección de Datos .....	35

Población y Muestra .....	35
Criterios de Procesamiento de Información .....	36
<b>CAPITULO III: RESULTADOS .....</b>	<b>37</b>
Resultados .....	38
Introversión Extroversión Estrés .....	39
Sexo e Introversión Extroversión .....	40
Edad e Introversión extroversión.....	41
Sexo y Estrés .....	42
Edad y Estrés .....	43
Sexo de los Estudiantes.....	44
Edad de los Estudiantes.....	45
Introversión Extroversión de los estudiantes.....	46
Estrés de los estudiantes.....	47
Discusión .....	48
Conclusiones.....	51
Sugerencias.....	52
Limitaciones .....	53
Referencias .....	54

Anexos.....	57
-------------	----





### **RECONOCIMIENTO:**

A mi asesor de tesis Dr. Tito E. Cuentas Butrón por guiarme en el presente trabajo y orientarme.

A mis jurados por darse un tiempo en revisar mi proyecto y ayudarme a mejorarlo.

A mis profesores quienes en clases me enseñaron todo sobre la mejor profesión Psicología.

A mis padres, esposa, e hija que son el motivo para salir adelante y triunfar.

## RESUMEN

En este estudio se pretende demostrar que las personas de tipo de personalidad introvertidas tienen mayores probabilidades de fallar en la adquisición de afronta el estrés y por contraposición las personas de tipo de personalidad extrovertidas tienen mayores probabilidades de afrontar el estrés. A lo largo de este estudio se relacionan los tipos de personalidad introvertido y extrovertido con la forma que tienen los universitarios en afrontar el estrés; Por ello, este estudio tiene como objetivo analizar las relaciones entre los tipos de personalidad introvertido -extrovertido y el afrontamiento al estrés. Esta investigación es de tipo descriptivo – correlacional, contó con la participación de 92 estudiantes, sus edades oscilaban entre los 16 a 18 años y estuvo conformado por 78 mujeres y 60 hombres. Para este estudio se utilizó los test Cuestionario de personalidad de Eysenck EPQ – R (Eysenck, 1991). Cuestionario de afrontamiento del estrés CAE (Sandin, 1999) Los resultados arrojaron asociaciones importantes y significativas entre los estilos de afrontamiento y los rasgos de personalidad.

Palabras claves: personalidad, estrés, afrontamiento, adolescencia.

## ABSTRACT

This study aims to show that people of introverted personality type are more likely to fail in the acquisition of stress and, by contrast, people with an extroverted personality type are more likely to face stress. Throughout this study the types of introverted and extroverted personality are related to the way that university students face stress; Therefore, this study aims to analyze the relationships between the introvert -extrovert personality types and coping with stress. This research is descriptive - correlational, with the participation of 138 students, their ages ranged from 16 to 18 years and was made up of 78 women and 60 men. For this study we used the Eysenck Personality Questionnaire EPQ - R (Eysenck, 1991). CAE stress coping questionnaire (Sandin, 1999) The results yielded significant and significant associations between coping styles and personality traits.

Key words: personality, stress, coping, adolescence.



## Introducción

La importancia de esta investigación se centra en observar la relación entre los tipos de personalidad y el afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios, ya que ambas variables se han estudiado en nuestro país, este estudio permitirá el desarrollo de medidas preventivas más integradas a las necesidades de los universitarios, lo cual implica tomar la responsabilidad de la importancia de la protección y la promoción de la salud mental, ya que observando el tipo de personalidad y el afrontamiento al estrés de los estudiantes universitarios, se podría diseñar programas que intensifiquen técnicas de afrontamiento a situaciones estresantes.

La personalidad se define como una organización más o menos estable y organizada dinámica del carácter, temperamento, intelecto y físico de una persona que determina su adaptación única en el ambiente que gira alrededor de cuatro patrones de conducta: el cognitivo (inteligencia), el conativo (carácter), el afectivo (temperamento) y el somático (constitución) logrando de este modo, generar la personalidad que viene a ser la totalidad de los patrones conductuales presentes o potenciales del organismo, determinados por la herencia y el ambiente, y que se crean y se desarrollan mediante la interacción funcional de los sectores formativos en que se originan estos patrones conductuales. El carácter denota el sistema más o menos estable y duradero de la conducta conativa (voluntad) de una persona; el temperamento determina el sistema estable y permanente de la conducta afectiva (emoción); el intelecto observa el sistema estable y duradero de la conducta cognitiva (inteligencia); y sistema físico, que viene a ser una estructura estable y duradera de la configuración corporal. (Eysenck y Eysenck, 1987, p.34).



Además, los mismos autores indicaron que la extraversión-introversión es una cuestión de equilibrio entre inhibición y excitación en el propio cerebro. La excitación es el despertar del cerebro en sí mismo que se coloca en alerta, esta alerta en las personas extrovertidas se caracteriza por la sociabilidad, la necesidad de excitación y cambio, y que por lo general se expresa en conductas impulsivas, lo que manifiesta pocas estrategias de afrontamiento al estrés. (Eysenck y Eysenck, 1987, p.34)

Los introvertidos suelen ser inflexibles y rígidos tanto en sus tareas como en sus pensamientos. Son pesimistas y autocríticos, no aceptan las críticas de los demás y cualquier comentario hacia su persona, lo consideran como un atentado hacia su intimidad. Al interiorizar tanto sobre sus sentimientos, cualquier comentario negativo les hace sufrir enormemente, le dan excesiva importancia. Baja autoestima. Poseen sentimientos de inferioridad y de culpabilidad. No les gusta quedar mal y con frecuencia sienten vergüenza delante de los demás. Por lo general, ante un grupo de personas permanecen más tiempo escuchando que hablando. Excesiva timidez. Aunque la timidez es el rasgo más característico de las personas introvertidas, no todas las personas tímidas son introvertidas, hay quienes al principio son tímidos cuando no tienen confianza y conforme van entrando en confianza con las personas se sueltan más y desaparece la timidez inicial. No tienen muchos amigos y no les gusta relacionarse con gente nueva. Tienden a alejarse y retraerse de la vida social, carecen de habilidades para las relaciones sociales. El introvertido es incapaz de expresar sus sentimientos, sus deseos y sus objetivos. Si algo le molesta, no lo dice. No tienen muchas relaciones de pareja, pues su dificultad para relacionarse con los demás dificulta la posibilidad de una relación con el sexo opuesto. Esto, en la mayoría de los casos provoca frustración, no llegan a comprender por qué no encuentran una pareja con quien compartir.

Son fácilmente irritables, aunque no lo exteriorizan, prefieren retirarse antes que demostrar sus sentimientos. Son apáticos, no desean tener emociones nuevas. No sienten interés por las aventuras ni por lo desconocido. Se conforman con su vida, no le gustan los cambios, la incertidumbre ni los imprevistos. Lo interesante de las personas introvertidas surge cuando vencen sus aspectos negativos y dan paso a las cualidades que les hacen ser personas especiales.

El carácter de los extrovertidos facilita a las personas su adaptación a los diferentes ambientes, a las situaciones nuevas y a los diversos acontecimientos que hay que afrontar a lo largo de la vida. Reaccionan con rapidez a los cambios. Son personas que transmiten alegría y ganas de vivir. Son muy simpáticos y apasionados, poseen una actitud positiva ante lo que les sucede o acontece y viven la vida con mucha intensidad. Tienen la facilidad de transmitir sus ideas, objetivos y proyectos con entusiasmo y encanto, contagiando a los demás de dicho entusiasmo y no le faltan nunca personas que le sigan. Tienen grandes habilidades sociales y son muy eficaces en puestos de trabajo que requieran un trato directo con el público o que precisen de personas que sean buenas relaciones públicas para ganarse a los clientes o para cerrar tratos importantes. Son espontáneos y comunicativos. Expresan con naturalidad todo lo que piensan y no sienten ningún temor al "qué" dirán? Poseen gran capacidad para comunicarse, resultan simpáticos y rara vez molestan u ofenden a alguien. No les gusta entrar en discusiones y no suelen entrar en temas que suscitan polémica. Poseen un carácter muy abierto, pueden ponerse a hablar con desconocidos sin sentir ninguna vergüenza y poseen una gran facilidad para hacer amistades. Les encanta organizar fiestas, comidas o cenas, y siempre están dispuestos a la diversión y la chanza, son ocurrentes y divertidos.

Se ha descubierto que los introvertidos tienen cerebros que funcionan de manera muy distinta a los de las demás personas. Por ejemplo, en el caso de los introvertidos el

circuito de la dopamina, el neurotransmisor de las recompensas, no está tan activo como en los extrovertidos, según señala Scott Barry Kaufman. Esto hace que un estímulo como un evento social le dé placer a un extrovertido y lo haga sentirse bien, mientras que el mismo puede abrumar a un introvertido. Ello se debe a que, si bien ambos tienen la misma cantidad de dopamina, el cerebro del extrovertido está más activo y lo engancha en su ciclo.

Otro aspecto a considerarse es la acetilcolina; esto lo explica Christine Fonseca en su libro *Quiet Kids: Help your introverted child succeed in an extroverted world*. De acuerdo con Fonseca, los introvertidos recaen más en la actividad de dicho neurotransmisor, que genera placer pero de una forma más interna y provee la habilidad para enfocarse en una tarea individual por períodos más largos. Esto es más sencillo en ambientes tranquilos; es por ello que los introvertidos intentan limitar los estímulos externos. Al recibir su bienestar del mundo interno, se busca anular el mundo externo.

El estrés es cualquier situación que nos genere frustración, enojo o angustia; nuestro organismo se activa en exceso, cuando creemos que somos incapaces de resolver una situación o cuando nos sentimos amenazados física o emocionalmente y esta se manifiesta mediante un estrés corporal y un estrés psicológico-emocional (Folkman y Lazarus, 1985). Carver y Scheier (1995) mencionan cuatro fases del estrés: Anticipatoria, confrontativa, espera y resultados. La fase anticipatoria constituye un periodo caracterizado por la inminencia de la situación evaluativa. En efecto, ante la proximidad de un examen, el individuo se preocupa por las demandas, posibilidades y restricciones relacionadas con el mismo y piensa en cómo prepararse y regular los sentimientos y emociones adversas asociadas con la evaluación. La fase de confrontación se desarrolla durante el afrontamiento del estresor (rendir un examen, por

ejemplo). La fase de espera se refiere al periodo de post-examen, cuando las calificaciones aún no han sido comunicadas. La incertidumbre acerca de la naturaleza del examen ya ha sido resuelta o significativamente reducida, aunque los individuos aún pueden experimentar aprehensión por los resultados; y por último la fase de resultados, es cuando una vez que las calificaciones se dan a conocer, la incertidumbre se resuelve y las preocupaciones del estudiante se orientan hacia la significación e importancia de los resultados obtenidos. (Folkman y Lazarus, 1985)







# **CAPITULO I**

## **MARCO TEÓRICO**

***Problema***

¿Qué relación existe entre los tipos de personalidad y las estrategias de afrontamiento hacia el estrés en estudiantes universitarios?

***Variables******Variable1: Tipos de personalidad******Definición operacional.***

La personalidad introvertida es un tipo de personalidad caracterizado por rasgos como el gusto por la reflexión, fácil distracción agotamiento por el exterior y aislamiento social. La organización más o menos estable y organizada dinámica del carácter, temperamento, intelecto y físico de una persona que determina su adaptación única en el ambiente que gira alrededor de cuatro patrones de conducta: el cognitivo, el conativo, el afectivo y el somático; el cual se divide en dos opciones el tipo extravertido que se caracteriza por ser sociable, y el tipo introvertido que se caracteriza por actividades solitarias. (Eysenck y Eysenck 1987).

Las personas extrovertidas se caracterizan por la sociabilidad, la necesidad de excitación y cambio, actuar en el momento y son lo general impulsivas. Suelen además ser optimistas y amantes del buen humor. También suelen ser agresivos, en el sentido de tener poca tolerancia a las frustraciones y el poco control de sus sentimientos y prefieren las actividades a solas que, con la gente, como las actividades intelectuales o los libros. Tienden a planear las cosas y desconfían de los impulsos. Se toman seriamente sus actividades, les gusta

llevar una vida ordenada y sus sentimientos suelen estar bajo su control.

(Eysenck y Eysenck, 1985).

La variable fue medida por el test Cuestionario de personalidad de Eysenck EPQ – R

(Eysenck, 1991).

## ***Variable 2: Afrontamiento al estrés***

### ***Definición operacional.***

El afrontamiento al estrés es el esfuerzo cognitivo y comportamental constantemente cambiante para manejar las demandas específicas externas o internas apreciadas como excedentes o que desbordan los recursos del individuo. El afrontamiento al estrés se observa por medio de siete estilos básicos de afrontamiento: Solución de problemas, autofocalización negativa, reevaluación positiva, expresión emocional abierta, evitación, búsqueda de apoyo social y religión, lo que nos permite deducir si se tiene más estrategias de afrontamiento o no. (Folkman y Lazarus, 1985).

La variable fue medida por el test Cuestionario de afrontamiento del estrés CAE

(Sandin, 1999)

### ***Interrogantes***

¿Qué diferencias de género según el tipo de personalidad y afrontamiento al estrés en los estudiantes universitarios?

¿Qué diferencias hay entre introvertido y extrovertido y afrontamiento en los estudiantes universitarios?



¿Qué diferencias de edades hay en el tipo de personalidad y afrontamiento al estrés en los estudiantes universitarios?

### ***Objetivo Principal***

Identificar qué tipo de personalidad afronta mejor el estrés en estudiantes universitarios.

### ***Objetivos Secundarios***

Describir la diferencia de género según el tipo de personalidad y afrontamiento al estrés en los estudiantes universitarios.

Describir la diferencia entre introvertido y extrovertido según el tipo de personalidad y afrontamiento al estrés en los estudiantes universitarios.

Identificar la diferencia que podría existir en las edades según el tipo de personalidad y afrontamiento al estrés en los estudiantes universitarios.

### ***Antecedentes Teórico-Investigativos***

#### ***Definición de Personalidad***

Según Eysenck y Eysenck (1987) definen la personalidad como una organización más o menos estable y organizada dinámica del carácter, temperamento, intelecto y físico de una persona que determina su adaptación única en el ambiente.

La definición de la personalidad dada por Eysenck gira alrededor de cuatro patrones de conducta: el cognitivo (Inteligencia), el conativo (carácter), el afectivo (temperamento) y el somático (constitución) de este modo, la personalidad es la suma total de los patrones conductuales presentes o



potenciales del organismo, determinados por la herencia y el ambiente, se origina y desarrolla mediante la interacción funcional de los sectores formativos en que se originan estos patrones conductuales. Su teoría es monotética porque trata de descubrir leyes generales de la conducta tratando de hacer que el estudio de la personalidad llegue a ser una ciencia.

El carácter denota el sistema más o menos estable y duradero de la conducta conativa de una persona; el temperamento, su sistema más o menos estable y duradero de la conducta afectiva; el intelecto, su sistema más o menos estable y duradero de la conducta cognitiva; el físico, su sistema más o menos estable y duradero de la configuración corporal y de la dotación neuroendócrina. En sus teorías del comportamiento humano (inteligencia, creatividad, conducta criminal, etc.) el rasgo psicológico ocupa un lugar central.

La teoría de Eysenck incluye una tercera dimensión de personalidad: la inteligencia general o factor g (dimensión de las habilidades cognitivas, que tiene características especiales y distintivas con respecto a las tres dimensiones del temperamento y el carácter).

El Neuroticismo es una dimensión relacionada con la disposición a padecer lo que clásicamente como trastornos de ansiedad o del estado de ánimo. Un individuo con alto N es: ansioso, deprimido, tenso, irracional, tímido, triste, emotivo, con baja autoestima y sentimientos de culpa.

Rasgos típicos que definen cada dimensión:

N: tristeza – depresión - timidez – ansiedad – tensión - miedo – culpa – irracionalidad - vergüenza – mal humor – emotividad - preocupación

E: sociabilidad – actividad – asertividad – despreocupación – dominancia  
– búsqueda de sensaciones (socializada) – osadía - espontaneidad - rapidez

P: impulsividad – agresividad – hostilidad - frialdad – egocentrismo –  
falta de empatía –crueldad - creatividad – falta de conformismo - dureza mental

Se suele afirmar también que el modelo de personalidad de Eysenck es jerárquico. En el nivel básico del mismo están las acciones, reacciones emocionales o cogniciones específicas. En un segundo nivel, se encuentran los actos, emociones o cogniciones habituales. Estas conductas intercorrelacionadas dan lugar al tercer nivel, el de los rasgos. Finalmente, en el cuarto nivel, tenemos las dimensiones que constituyen el nivel más general y básico de la personalidad.

Segun, Eysenck, (1992) todo modelo de personalidad debe aspirar al análisis causal de este fenómeno y no ahorrar esfuerzos por identificar las bases biológicas (nivel explicativo). A este nivel pertenecen los intentos de hallar los correlatos genéticos y neurobiológicos de las taxonomías descriptivas del comportamiento humano. Eysenck afirmaba que las variables de personalidad tienen una clara determinación genética, incluyen estructuras fisiológicas y hormonales concretas, y son contrastables por medio de procedimientos experimentales (Eysenck y Eysenck, 1985). Es por ello que se afirma se trata de un modelo psicobiológico de la personalidad.

Muchas pruebas indican que la personalidad tiene para Eysenck bases biológicas muy definidas. Una parte de las consideraciones de Eysenck sobre el hombre biológico tienen que ver con el sistema nervioso central y en particular

con las inhibiciones corticales, el neuroticismo (estabilidad, inestabilidad emocional) y la introversión-extraversión funcionando el sistema nervioso a nivel causal. Se supone que el Neuroticismo surge de la capacidad de excitación del sistema nervioso autónomo; mientras que la introversión-extraversión se basa en propiedades del sistema nervioso central. Eysenck afirma, por ejemplo, que las drogas depresoras aumentan la inhibición cortical, disminuyen la excitación cortical y por consiguiente producen patrones de conducta extrovertida. Por sus estudios en gemelos idénticos Eysenck ha llegado a la conclusión de que el neuroticismo puede tener una base constitucional o provenir de herencia, usando pruebas creadas por él encontró correlación 0.85 entre la conducta neurótica y no neurótica (estabilidad e inestabilidad emocional) en gemelos monocigotos, mientras que en gemelos fraternos la correlación fue de 0.21. Para Eysenck algunas leyes de la conducta tienen una base por entero biológica, la dimensión estabilidad-inestabilidad emocional, así como la herencia biológica, también afectaría a la dimensión introversión-extraversión.

Admite además la clasificación de Hipócrates y Galeno en: tipo colérico, tipo flemático, tipo melancólico y sanguíneo y afirma que existe una relación entre la estructura orgánica de los humanos y su susceptibilidad al condicionamiento. Sin embargo, en la teoría de Eysenck no sólo tienen importancia los factores biológicos, él también afirma que la personalidad está constituida por todos aquellos patrones de conducta actuales y potenciales del sujeto que se van configurando en base a la estructura física y fisiológica que se trae al nacer (dotación genética) y a las experiencias de aprendizaje a la que se ve sometido en el ambiente familiar y en las interrelaciones que establecen en el medio



sociocultural. La personalidad está constituida por disposiciones o tendencias a actuar o por conductas posibles de ser observadas. Ambas disposiciones y conductas forman una jerarquía en función de sus generalidades, amplitud y cobertura de las características que se dan en toda persona que van desde "el tipo y los rasgos", respuestas habituales y respuestas específicas, que correspondería a factor general, factor de grupo, factor específico y factor error. Eysenck considera que son tres los factores que permiten explicar la varianza fundamental de la personalidad, los cuales son: la extraversión (E), el neuroticismo (N) y el psicoticismo (P) (Amelang y Bartussek, 1991). Cada uno de estos tres factores puede considerarse como una constelación de rasgos o conductas que se agrupan de forma conjunta, siendo independientes entre sí (son factores ortogonales, de orden superior). Estos factores han sido relacionados y organizados por Eysenck en una teoría, que puede explicar una amplia variedad de hallazgos experimentales en psicología y diversos aspectos de la conducta humana en la vida diaria. En la teoría de Eysenck, estos factores constituyen las dimensiones más importantes de la personalidad, asumiendo que, si podemos situar a un individuo en ella, entonces podemos llegar a comprender como es su personalidad (Fransella, 1981).

Para Eysenck y Eysenck, la teoría de la Personalidad Moderna, con sus tipos, rasgos y aptitudes, se ubica en cierta manera entre la psicología ideográfica, resaltando la unicidad, y en la psicología experimental, resaltando la identidad de los seres humanos. Lo que se debe afirmar básicamente es que, aunque los seres humanos difieren claramente unos de otros, difieren sobre ciertas dimensiones, y sus diferencias y similitudes pueden por tanto ser



cuantificadas y medidas (Delgado, 1997), lo que le permitió desarrollar una teoría de la personalidad basada en los cuatro humores de Hipócrates y las concepciones de las dimensiones Introversión-Extraversión formulada por Jung, relacionándolas con los tipos de neurosis. Incorporó la hipótesis de McDougall sobre la naturaleza química de la Introversión-Extraversión, los hallazgos experimentales de Pavlov sobre vinculaciones de la actividad nerviosa con los humores de Hipócrates y los tipos químicos de Jung. Con base a sus propios estudios sobre las emociones, sostiene que pueden hacer seis afirmaciones generales en relación al comportamiento humano:

- El comportamiento humano manifiesta cierto grado de generalidad
- La personalidad está jerárquicamente estructurada.
- Los diferentes grados de generalidad se pueden establecer mediante el análisis factorial a nivel de hábito mediante correlaciones test-retest y a nivel de tipo, por interrelaciones de rasgos.
- El comportamiento anormal no es cualitativamente diferente del comportamiento normal, sino que presenta un extremo de un continuo que va de lo normal a lo anormal, sin un límite que lo separe claramente.
- Una vez establecidas objetivamente las dimensiones de la personalidad es posible localizar a cualquier individuo en una de las dimensiones, produciendo así una descripción sobria de la estructura de la personalidad.
- Las principales dimensiones son las de Neuroticismo, Introversión-Extraversión y Psicoticismo.

El enfoque de Eysenck (1987) presenta cuatro principios básicos con respecto al análisis dimensional de la personalidad, los cuales son:

- 1) Biológicos: Gran parte de las consideraciones de Eysenck tienen que ver con el Sistema Nervioso Central y en particular con las inhibiciones corticales.
- 2) Metodológico: Utiliza el método hipotético deductivo, es decir establecer hipótesis y luego comprobarlas deductivamente en base al análisis factorial y el método estadístico de análisis multivariado.
- 3) Dinámico-estructural: Adaptó parte de la dinámica y estructura de la personalidad de la obra de Pavlov (1960) y Hull (1920), formulando un postulado de las diferencias individuales basadas en las estructuras físicas que participan en la realización de las conexiones del sistema nervioso.
- 4) Aprendizaje empírico: Remarca los procesos de aprendizaje de la estructura y dinámica de la personalidad cuyo término clave es la condicionalidad del organismo humano.

Según Eysenck la persona no sólo aprende a tener personalidad, sino que, al estructurarla, sigue las leyes del aprendizaje especialmente postuladas por Hull (1920) y Pavlov (1960). Eysenck (1980) argumenta que el fundamento fisiológico de las diferencias de personalidad puede localizarse en: El sistema límbico, la formación reticular y otras formaciones paleocorticales del tronco del encéfalo. La extraversión se relaciona con las diferencias en la activación (arousal) cortical (en la actividad de la formación reticular), y el neuroticismo o emocionabilidad con los procesos diferenciales en el sistema límbico, reflejados en la labilidad del sistema nervioso autónomo. Las diferencias en psicoticismo parecen relacionarse con los niveles de secreciones de andrógenos y otras hormonas. Eysenck describe la personalidad en términos de niveles llegando a organizarla de modo jerárquico,

colocando en el alto nivel a los tipos, luego a los rasgos, a las respuestas habituales y finalmente, a las respuestas específicas.

El concepto de tipo en la moderna teoría de la personalidad se refiere a un concepto superior a rasgos, los rasgos con frecuencia se interrelacionan y de estas interrelaciones surge un tipo.

El tipo psicológico es una constelación de rasgos organizados en una estructura. Es una construcción hipotética que se identifica por la observación de la realidad de un conjunto de rasgos, tiene un nivel de máxima generalidad y mínima especificidad.

La noción de rasgo está íntimamente relacionada con la noción de correlación, estabilidad, consistencia u ocurrencia repetida de acciones, se refieren a la covariación de un número de actos comportamentales. El rasgo es una constelación de tendencias individuales de acción, es un factor de grupo con un nivel de generalidad y especificidad media. Los rasgos son factores disposicionales que determinan regular y persistentemente nuestra conducta en tipos diferentes de situaciones.

Se define el tipo como un grupo de rasgos correlacionados de la misma forma que se define como un grupo de actos comportamentales o tendencias a la acción correlacionadas. La diferencia entre los conceptos de rasgo y tipo no se basa en la continuidad o pérdida de continuidad de la variable supuesta ni en su forma de distribución, sino en la mayor inclusividad del concepto tipo

Las respuestas habituales son conductas recurrentes producidas por circunstancias iguales o semejantes con factores específicos. Las respuestas específicas son actitudes que ocurren y se observan una sola vez, las respuestas específicas dejan



de serlo cuando se repiten varias veces y forman respuestas habituales. Tienen una mínima generalidad y máxima especificidad. Para Eysenck (en Delgado, 1997) el estudio de la personalidad debe orientarse a los tipos.

Según Eysenck logró un claro entendimiento de cómo la introversión y la extroversión, combinada con el nivel de estabilidad emocional y el auto-determinismo, determinan los rasgos de personalidad que provocan la mayor parte del comportamiento en el individuo. La teoría de Eysenck se basa principalmente en la psicología y la genética. Aunque era un conductista que consideraba que los hábitos aprendidos eran de gran importancia, consideró que las diferencias en la personalidad se desarrollan a partir de la herencia genética. Por lo tanto, estuvo fundamentalmente interesado en lo que se suele llamar temperamento.

El temperamento es ese aspecto de nuestra personalidad que está basado en la genética, es innato, desde nuestro nacimiento o incluso antes. Esto no significa que la teoría del temperamento diga que no contemos con otros aspectos de nuestra personalidad que son aprendidos; es sólo que Eysenck se centró en lo "natural" y dejó la "crianza" para que la estudiaran otros teóricos. Eysenck al inicio concibió la personalidad en base a las categorías biológicas del temperamento Extroversión/Introversión y Neuroticismo/Estabilidad

Eysenck hipotetizó que la extraversión-introversión es una cuestión de equilibrio entre “inhibición” y “excitación” en el propio cerebro. La excitación es el despertar del cerebro en sí mismo; ponerse a alerta. La inhibición es el cerebro “durmiendo”, calmado, tanto en el sentido usual de relajarse como en el



de irse a dormir o en el sentido de protegerse a sí mismo en el caso de una estimulación excesiva; el individuo con un temperamento extravertido está centrado en el mundo, es espontáneo y abierto; mientras que el introvertido está centrado en su yo, en su intimidad, es cerrado, impenetrable y se repliega fácilmente sobre sí mismo. La extroversión/introversión se relaciona con la tendencia de las personas hacia distintos tipos de actividades e intereses.

Imaginemos que tanto el extravertido como el introvertido se emborrachan, y se ponen a bailar semidesnudos en una mesa de un restaurante. A la mañana siguiente, el extravertido nos preguntará qué ha pasado (y que dónde está su ropa) Cuando se lo digamos, se reirá y empezará a hacer planes para hacer otra fiesta. Por otro lado, el introvertido recordará todas y cada una de las mortificantes escenas de su humillación.

### ***Extroversión***

El extrovertido con una excitación mínima, tiene dificultad para pensar con claridad y puede incluso adormilarse si no recibe estimulación de parte de su entorno. Por eso, muchos extravertidos suelen aumentar el volumen de estímulo en el ambiente que los rodea. Encienden la radio o la televisión. Dejan la radio encendida mientras leen, o buscan leer en lugares ruidosos.

Alguien que es extravertido, decía Eysenck, tiene una buena y fuerte inhibición: cuando se le enfrenta a una estimulación traumática (como un choque en un automóvil), el cerebro del extravertido se inhibe, lo que significa que se vuelve “insensible”, podríamos decir, al trauma y por tanto recordará muy poco de lo que ha ocurrido. Después del accidente de coche, el extravertido podría decir que es como si hubiese “borrado” la escena y le pediría a otros que le

recordasen la escena. Dado que no sienten el impacto mental completo del accidente, podrían estar conduciendo perfectamente al día siguiente.

La extroversión estaría relacionada con una menor activación cortical del cerebro, lo que explicaría para Eysenck la variabilidad de actividades y la búsqueda de excitación de estos sujetos

Las personas extrovertidas se caracterizan por la sociabilidad, la necesidad de excitación y cambio, actuar en el momento, y son por lo general impulsivas. Suelen además ser optimistas y amantes del buen humor. También suelen ser agresivos, en el sentido de tener poca tolerancia a las frustraciones y el poco control de sus sentimientos y prefieren las actividades a solas que, con la gente, como las actividades intelectuales o los libros. Tienden a planear las cosas y desconfían de los impulsos. Se toman seriamente sus actividades, les gusta llevar una vida ordenada y sus sentimientos suelen estar bajo su control. Raramente son agresivos y no suelen perder el control fácilmente. No necesitan a los demás para estar contentos, tratan de entender las situaciones con más interés que los extrvertidos y son más reflexivos.

El extrvertido típico es sociable, le gustan las reuniones, tiene muchos amigos, necesita de personas con quien charlar y no le gusta leer o trabajar en solitario; busca las emociones fuertes, se arriesga, hace proyectos y se conduce por impulsos del momento; tiene siempre dispuesta una respuesta rápida y, en general, le gusta el cambio, es despreocupado, optimista y propende a reír y vivir contento; esta persona prefiere el movimiento y la acción. Dada su naturaleza sociable, locuaz y dependiente del grupo, evitaría situaciones de aislamiento, que comporten silencio o soledad.

Las personas extrovertidas toman energía de la gente, y se debilitan o decepcionan al estar solos. Deja a un extrovertido solo por dos minutos y correrá por su teléfono. Es muy difícil para un extrovertido comprender a un introvertido. Los extrovertidos tienen poca o nula comprensión sobre la introversión. Asumen que la compañía, especialmente la suya, es siempre bienvenida. No pueden imaginarse porqué alguien necesitaría estar solo. Los extrovertidos dominan la vida pública, con su apetito insaciable para la conversación, los extrovertidos también tienden a ser quienes fijan las expectativas. En nuestra sociedad extrovertida, ser sociable se considera normal y por lo tanto deseable. Es una marca de felicidad, confianza, liderazgo, los extrovertidos son vistos como personas vibrantes, cariñosos y empáticos. Decirle a una persona que tiene "don de gentes" se considera un cumplido.

### ***Introversión***

Los introvertidos son descritos como "solitarios", "reservados", "taciturnos", "autónomos", "privados", palabras estrechas y con frecuencia poco generosas.

¿Los introvertidos son arrogantes? Raramente. Quizás esta idea falsa común tiene algo que ver con el hecho de que parece ser que la gente introvertida tiende a ser más intelectual, reflexiva, independiente y sensible que la gente extrovertida. También, probablemente se debe a la falta de interés en la conversación en algunos contextos sociales que muestran los introvertidos, una carencia que los extrovertidos usualmente toman por error como desdén. El introvertido tiende a pensar antes de hablar. Un introvertido no se queja abiertamente con facilidad, es más probable que se aleje de forma silenciosa.

Eysenck, Jung estaba totalmente en lo cierto cuando afirmaba que la introversión



es una manera normal y saludable de vivir para algunos individuos, según su fisiología. Al mismo tiempo, Jung también estaba totalmente en lo cierto cuando observó que por lo menos algunos Introversos parecen actuar como negándose a vivir. En verdad, los introvertidos absorben tanta información cada segundo que podría afirmarse que se “embriagan” con información, lo cual es un genuino “sí” a la vida. Sin embargo, el hecho de que los entornos demasiado activos en los que suceden demasiadas cosas puedan hacer que se sientan “abrumados” puede, en apariencia, llevarlos a “negarse” a la vida en dicho contexto, cuando lo que en realidad hacen es simplemente “negarse” a la experiencia de sentirse abrumados. El introvertido evita la gente en masa, ya que es individualista, los introvertidos tienen una mayor activación cortical que explicaría la mayor perseverancia de su conducta y el alejamiento de las actividades de mayor excitación. Por otro lado, el introvertido tiene una pobre o débil inhibición: cuando hay un trauma, como el accidente de coche, su cerebro no le protege lo suficientemente rápido; no se apaga en ningún momento. Más bien están muy alertas y aprenden bastante, de manera que pueden recordar todo lo que ha pasado.

El introvertido tiende a “sobrecargarse” más rápidamente, especialmente cuando se halla en entornos muy estimulantes (ruidosos, variados, coloridos, agitados). En estos casos, el introvertido tiende a cerrarse para controlar o limitar el input de estímulos y poder discernir lo que ya asimiló. El individuo introvertido tiene un nivel de alerta naturalmente alto, que hace que busque niveles de estimulación menores a los normales para no sentirse abrumado. Con el transcurso de los años, esta necesidad de evitar ser abrumado por el estímulo del exterior se transforma en un estilo de razonamiento concentrado e

introyectivo que puede hacer que el individuo parezca replegado, meditabundo, sereno o incluso recluso ante el observador más extrovertido. Las típicas maneras en que el introvertido intenta controlar el nivel de estimulación incluyen: la lectura, la reflexión, los momentos en soledad; el evitar el contacto con otros o tener que adaptarse a ellos; la competencia consigo mismo o con la imagen de sí; el concurrir a reuniones pequeñas o a lugares apartados.

Frecuentemente se asocia introversión con timidez, pero pese a estar correlacionados son dos conceptos diferentes, la gente tímida evita o se siente incómoda en los encuentros sociales por miedo, algo que no necesariamente le sucede al introvertido. Los introvertidos no son necesariamente tímidos, las personas tímidas son algo ansiosas y temen la auto-exposición en sitios sociales; los introvertidos generalmente no sienten nada similar. En realidad, los introvertidos son personas que encuentran a otras personas fatigantes y tienden a buscar la soledad en según que momentos. Les agradan las conversaciones complejas sobre sentimientos o ideas y aunque tienden a comportarse de forma reservada y distante en grupos, en realidad lo que necesitan es una razón para interactuar. Después de una hora o dos de estar en un acto social, los introvertidos necesitan apagarse y recargarse, les gusta evitar las complicaciones de estar involucrados en actividades públicas. Esto no implica ser antisocial.

Tampoco es un signo de depresión. No hay necesidad de medicamentos. Para los introvertidos, el estar a solas con sus pensamientos es tan restaurador como dormir, tan nutritivo como el comer. Su lema sería: Yo estoy bien, tú estás bien (en pequeñas dosis). Los introvertidos no son buscadores de emoción y adictos a la adrenalina. Si hay demasiado ruido y gente hablando, se cierran. Sus cerebros son muy sensibles a un neurotransmisor llamado dopamina. Los introvertidos y

extrovertidos tienen diferentes vías neurológicas dominantes. Se estima que en torno al 25% de la población es introvertida.

### ***Estrés***

Según (Carver & Scheier, 1995) La situación de examen ha generado muchas investigaciones debido a que contempla los principales estresores ambientales relacionados con el afrontamiento, tales como preparación para impedir la amenaza o el evento, confrontación con el estresor, incertidumbre acerca de los resultados y afrontamiento ante las consecuencias

Los exámenes presentan, al igual que otras situaciones estresantes de la vida cotidiana, cuatro fases: anticipatoria, confrontativa, de espera y de resultados (Folkman y Lazarus, 1985; Carver y Scheier, 1995). La fase Anticipatoria constituye un periodo caracterizado por la inminencia de la situación evaluativa. En efecto, ante la proximidad de un examen, el individuo se preocupa por las demandas, posibilidades y restricciones relacionadas con el mismo y piensa en cómo prepararse y regular los sentimientos y emociones adversas asociadas con la evaluación. La incertidumbre respecto de los resultados es alta en esta etapa y se pueden experimentar emociones amenazantes y/o desafiantes. La fase de Confrontación se desarrolla durante el afrontamiento del estresor (rendir un examen, por ejemplo). La ansiedad, particularmente su componente emocional, alcanza el máximo nivel durante los primeros momentos del encuentro con el examen, en tanto que la preocupación, el componente cognitivo de la ansiedad frente a los exámenes, suele ser relativamente más estable durante el proceso evaluativo. La Fase de Espera se refiere al periodo de "post-examen", cuando las calificaciones aún no han sido



comunicadas. La incertidumbre acerca de la naturaleza del examen ya ha sido resuelta o significativamente reducida, aunque los individuos aún pueden experimentar aprehensión por los resultados. En la etapa de Resultados, una vez que las calificaciones se dan a conocer, la incertidumbre se resuelve y las preocupaciones del estudiante se orientan hacia la significación e importancia de los resultados obtenidos.

Según Carver y Scheier (1995) demostraron que las respuestas de afrontamiento de los estudiantes universitarios antes de un examen no predicen sus calificaciones en el mismo, exceptuando la estrategia de distanciamiento mental que se correlaciona negativamente con las calificaciones obtenidas. El estrés es cualquier situación (externa o interna, real o imaginaria) que nos frustra, enoja angustia, preocupa o en la que nos sentimos incapaces, inseguros o desprotegidos, nos provoca estrés.

### **Hipótesis**

Es probable que exista una relación entre e tipo de personalidad introvertido y la incapacidad para afrontar el estrés.

### **Hipótesis Nula**

Es probable que exista una relación entre e tipo de personalidad introvertido y la incapacidad para afrontar el estrés.





## **CAPITULO II**

# **DISEÑO METODOLÓGICO**



## **Diseño Metodológico**

### ***Tipo de diseño de investigación***

El tipo de investigación es descriptivo – correlacional, que tiene como finalidad establecer el grado de relación o asociación no causal existente entre dos o más variables. Se caracterizan porque primero se miden las variables y luego, mediante pruebas de hipótesis correlacionales y la aplicación de técnicas estadísticas, se estima la correlación (Marroquín, 2012).

### ***Técnicas e instrumentos***

La técnica será la aplicación de cuestionarios.

Los instrumentos que se utilizarán son:

#### ***Cuestionario de personalidad de Eysenck EPQ – R (Eysenck, 1991).***

Dicha escala fue elaborada en por Eysenck (1991) y es usada para evaluar tres dimensiones básicas de la personalidad que son: la extraversión, emotividad, y dureza mediante escalas diseñadas a partir de la teoría de la personalidad de Eysenck. Consta de 57 reactivos, de las cuales 9 son de la escala de veracidad, 24 son de la escala introversión / extroversión y 24 de la escala estabilidad / inestabilidad, de contestación forzosa Si/No, la misma que a su vez está estructurada de forma verbal – escrita e intercalados sin ningún orden especial en el cuestionario, en cuanto a la administración puede ser colectiva como individual, con un tiempo promedio de 15 minutos. En cuanto a la validez este instrumento procedió a la prueba de coeficientes de correlación ítem test para cada uno de los factores observándose un Alfa de Cronbach de 0.77.

***Cuestionario de afrontamiento del estrés CAE (Sandin, 1999)***

Este cuestionario fue elaborado por Sandin (1999) y es usada para evaluar 54 formas de afrontamiento del estrés escindidas en siete factores: Solución de problemas, auto focalización negativa, reevaluación positiva, expresión emocional abierta, evitación, búsqueda de apoyo social y religión, los cuales se evalúan según escala tipo Likert graduada entre V (verdadero) y F 8falsa) para hacer frente a las situaciones o problemas estresantes más importantes vividos durante el último año. En cuanto a la validez este instrumento procedió a la prueba de coeficientes de correlación ítem test para cada uno de los factores observándose un Alfa de Cronbach de 0.94.

***Población y Muestra***

La población consta de todos los estudiantes del primer y tercer año de la escuela profesional de Psicología de la Universidad Católica de Santa María, que hacen un total de 92 alumnos, cuyas edades oscilan entre 16 y 18 años.

El tipo de muestreo será mediante censo, ya que la muestra será toda la población descrita.

***Estrategia de recolección de datos y temporalidad***

Se solicitará permiso al vicerrectorado académico de la Universidad Católica de Santa María para la aplicación de los instrumentos en los salones de clase.

Aplicación del Cuestionario de personalidad de Eysenck EPQ – R.

Aplicación del Cuestionario de afrontamiento del estrés CAE.

### *Criterios de Procesamientos de la información*

Se utilizará el método estadístico de Chi cuadrado de Pearson para determinar qué tan estrecha es la relación entre las dos variables (Personalidad Introversa y afrontamiento al estrés).







## **CAPITULO III**

## **RESULTADOS**

## Resultados

El instrumento aplicado fue, el Chi Cuadrado, a un nivel de significancia del 95% (0.05) prueba estadística para establecer la relación entre las variables de estudio. El software que nos ayudó a llevar a cabo el proceso estadístico fue EPI - INFO versión 6.0 (PAHO - OMS). A los estudiantes ingresantes del Programa Profesional de Psicología de la Universidad Católica de Santa María. Se realizar 9 tablas, las que se explican a continuación.



**Tabla N° 1**
***Introversión – extroversión y estrés***

<b>Introversión – Extroversión</b>	<b>Estrés</b>						<b>Total</b>	
	<b>Bajo</b>		<b>Medio</b>		<b>Alto</b>			
	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Introversión	<b>12</b>	<b>28.6</b>	22	52.4	<b>8</b>	<b>19.0</b>	42	<b>100.0</b>
Extroversión	6	12.0	<b>38</b>	<b>76.0</b>	6	12.0	<b>50</b>	<b>100.0</b>
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>19.6</b>	<b>60</b>	<b>65.2</b>	<b>14</b>	<b>15.2</b>	<b>92</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Matriz de datos

 $P = 0.049$  ( $P < 0.05$ ) S.S.

En la tabla N° 1 podemos apreciar que los estudiantes catalogados como introvertidos en su mayoría (52.4%) presentaron niveles de estrés dentro del rango medio; similar situación se observa para los extrovertidos, donde en su gran mayoría (76.0%) también están en el rango medio. Sin embargo, según la prueba estadística existe una relación entre un nivel alto de estrés (19.0%) y el tipo de personalidad introvertida, es decir, que las personas con una personalidad introvertida presentan menos estrategias de afrontamiento al estrés; mientras que las personas con personalidad extrovertida se relaciona con un nivel de estrés moderado (76.0%), indicando que estas personas presentan más estrategias de afrontamiento al estrés que los de personalidad introvertida.



**Tabla N° 2**
***Genero e introversión - extroversión***

Genero	Introversión – Extroversión				Total	
	Introversión		Extroversión			
	N°	%	N°	%	N°	%
Masculino	20	50.0	20	50.0	40	100.0
Femenino	22	42.3	30	57.7	52	100.0
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>45.7</b>	<b>50</b>	<b>54.3</b>	<b>92</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Matriz de datos

 $P = 0.529$  ( $P \geq 0.05$ ) N.S.

En la tabla N°2 podemos apreciar que, en el caso de los estudiantes de genero masculino, la mitad de ellos correspondieron a un tipo introvertido y la otra mitad al extrovertido; en tanto las mujeres, en su mayoría (57.7%) tenían como característica la extroversión. Sin embargo, según la prueba estadística las diferencias encontradas no son significativas, es decir, no hay relación entre el genero y la introversión – extroversión. Por lo tanto, el genero no es una covariable que vaya a interferir en la relación principal.

**Tabla N° 3**
*Edad e introversión - extroversión*

Edad	Introversión – Extroversión				Total	
	Introversión		Extroversión			
	N°	%	N°	%	N°	%
16 años	16	44.4	20	55.6	36	100.0
17 años	22	50.0	22	50.0	44	100.0
18 años	4	33.3	8	66.7	12	100.0
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>45.7</b>	<b>50</b>	<b>54.3</b>	<b>92</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Matriz de datos

 $P = 0.580$  ( $P \geq 0.05$ ) N.S.

En la Tabla N°3 podemos apreciar que, en el caso de los estudiantes de 16 años, la mayoría de ellos (55.6%) correspondieron a un tipo extrovertido; los que tienen 17 años, la mitad de ellos eran introvertidos y la otra mitad extrovertidos, finalmente los de 18 años, también en su mayoría (66.7%) tenían como característica la extroversión. Según la prueba estadística las diferencias encontradas no son significativas, es decir, no hay relación entre la edad y la introversión – extroversión. Por lo tanto, la edad no es una covariable que vaya a interferir en la relación principal.

**Tabla N° 4**
***Genero y estrés***

Genero	Estrés						Total	
	Bajo		Medio		Alto			
	N	%	N	%	N	%	N	%
Masculino	4	10.0	30	75.0	6	15.0	40	100.0
Femenino	14	26.9	30	57.7	8	15.4	52	100.0
Total	18	19.6	60	65.2	14	15.2	92	100.0

Fuente: Matriz de datos

 $P = 0.114$  ( $P \geq 0.05$ ) N.S.

En la Tabla N°4, la información que nos muestra determina que tanto hombres como mujeres, presentaron un nivel de estrés dentro del rango medio (75.0% y 57.7% respectivamente); según la prueba estadística, estas diferencias no son significativas, es decir, no existe relación entre el genero y el estrés, por lo tanto, el genero no es una covariable que vaya a interferir en la relación principal.



**Tabla N° 5**
***Edad y estrés***

Edad	Estrés						Total	
	Bajo		Medio		Alto			
	N	%	N	%	N	%	N	%
16 años	10	27.8	22	61.1	4	11.1	36	100.0
17 años	8	18.2	28	63.6	8	18.2	44	100.0
18 años	0	0.0	10	83.3	2	16.7	12	100.0
Total	18	19.6	60	65.2	14	15.2	92	100.0

Fuente: Matriz de datos

 $P = 0.286$  ( $P \geq 0.05$ ) N.S.

En la Tabla N°5, la información que nos muestra determina que no importa la edad de los estudiantes, en su mayoría presentaron un nivel de estrés dentro del rango medio (16 años con 61.1%, 17 años con 63.6% y 18 años con 83.3% respectivamente); según la prueba estadística, estas diferencias no son significativas, es decir, no existe relación entre la edad y el estrés, por lo tanto, la edad no es una covariable que vaya a interferir en la relación principal.

**Tabla N°6**
*Genero de los estudiantes*

Sexo	N°	%
Masculino	40	43.5
Femenino	52	56.5
<b>Total</b>	<b>92</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Matriz de datos

En la Tabla N°6 podemos apreciar que la mayoría de los estudiantes evaluados (56.5%) correspondieron al genero femenino, en tanto, el resto (43.5%) fueron del genero masculino.

**TABLA N°7**
***Edad de los estudiantes***

<b>Edad</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
16 años	36	39.1
17 años	<b>44</b>	<b>47.8</b>
18 años	12	13.0
<b>Total</b>	<b>92</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Matriz de datos

En la tabla N° 7 presentamos la distribución de los estudiantes evaluados respecto a su edad, apreciándose que el mayor porcentaje de ellos (47.8%) tienen 17 años, mientras que la minoría de ellos (13.0%) se encontraban con 18 años.



**Tabla N°8**
*Introversión – extroversión en los estudiantes*

<b>Introversión – Extroversión</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Introversión	42	45.7
Extroversión	<b>50</b>	<b>54.3</b>
<b>Total</b>	<b>92</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Matriz de datos

Esta Tabla N°8 nos muestra información respecto a la introversión – extroversión de los estudiantes motivo de investigación, observándose que ligeramente más de la mitad de ellos (54.3%) evidenciaron extroversión respecto al resto (45.7%) que mostraron introversión. Entonces, según los datos, casi la mitad de las personas correspondieron a introvertidos y la otra a extrovertidos.

**Tabla N°9**
***Estrés en los estudiantes***

<b>Estrés</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Bajo (Hasta 25)	18	19.6
Medio (26 a 37)	<b>60</b>	<b>65.2</b>
Alto (38 a más)	14	15.2
<b>Total</b>	<b>92</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Matriz de datos

En la Tabla N°9 apreciamos los niveles de estrés que tenían los estudiantes evaluados, mostrándose que la mayoría de ellos (65.2%) llegaron a niveles medios de estrés; en tanto el menor porcentaje (15.2%) correspondió a aquellos que se ubicaron en niveles altos.

## Discusión

La importancia de la presente investigación es observar la relación entre los tipos de personalidad (introvertido, extrovertido), y el afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios, Eysenck define a la personalidad como un organismo más o menos estable, determina su adaptación al ambiente, y tiene cuatro patrones de conducta que son el cognitivo, el conativo, el afectivo y el somático. Se indica que la extraversión e introversión es una cuestión de equilibrio entre inhibición y excitación en el propio cerebro. El estrés es cualquier situación que nos genera frustración, enojo o angustia, cuando nos creemos incapaces de resolver una situación y sentimos amenazados física o emocionalmente.

La muestra estuvo conformada por jóvenes estudiantes donde la mayoría fueron mujeres, la prueba estadística aplicada fue la prueba Chi Cuadrado, a un nivel de significancia del 95% (0.05) dando como resultados los siguientes: Las personas introvertidas presentan menos estrategia de afrontamiento al estrés, ya que ellos no toleran la exposición al público, encuentran placer en la soledad, sentimientos de inferioridad y apáticos, que la mayoría de mujeres tienen como características la extroversión, la edad no interfiere para tener estrés, porque en todo momento tenemos situaciones difíciles y tanto hombres como mujeres presentamos estrés y se observa también que la edad intermedia (17 años) tienen el porcentaje medio, más de la mitad de estudiantes evaluados evidenciaron extroversión. Los tres niveles de estrés, el nivel medio tiene puntuación alta (65.2%); por lo tanto mayoría de estudiantes sabe o tiene estrategias para afrontar el estrés o momentos difíciles. Y por otra parte se tendría que considerar que los estudiantes son de una clase media alta donde se podría decir que tienen todo, ya que los padres se lo proporcionan.



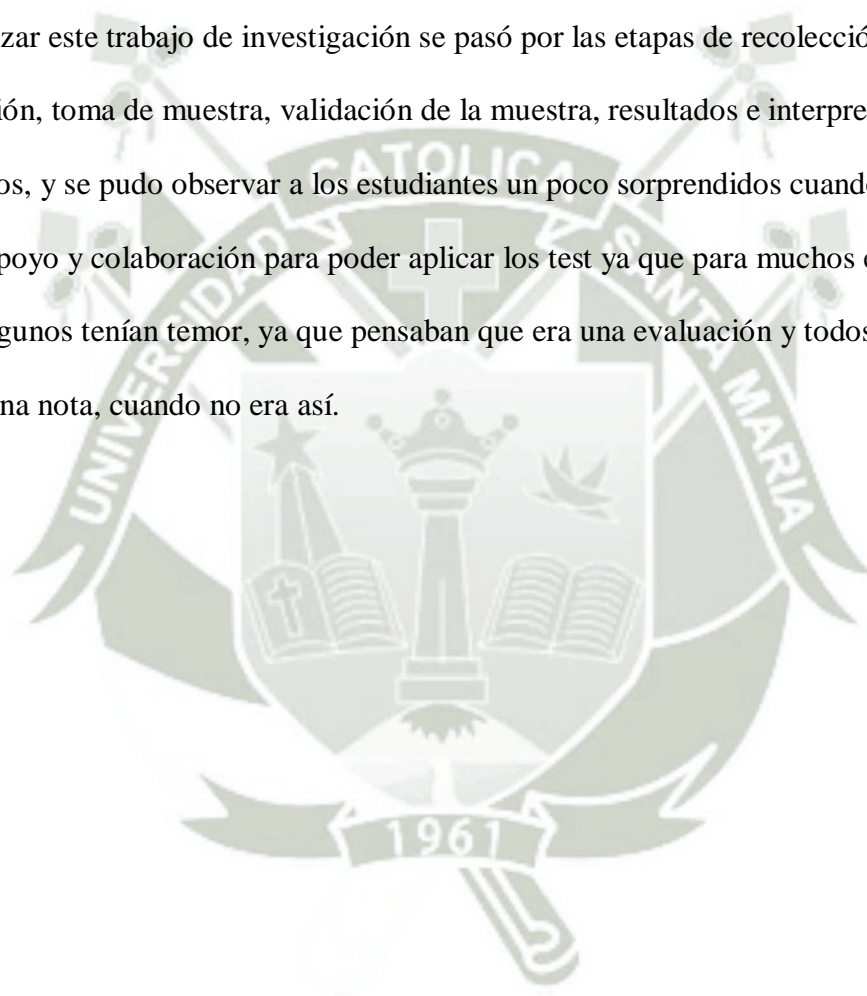
Por lo que podemos ver que las personas con personalidad introvertida por su naturaleza de ser personas poco expresivas, reservadas, indecisas y no aceptar las críticas no tienen estrategias para poder afrontar el estrés de una manera efectiva, ya que su cerebro es un poco más lento para procesar la información y ponerla en funcionamiento, porque ellos piensan antes de actuar y no actúan por impulso como si lo haría una persona de tipo de personalidad extrovertida en una situación difícil o complicada, a diferencia de las personas de tipo de personalidad extrovertida que son sociables y les gustan las emociones nuevas, vivir intensamente, buen sentido del humor y no les gusta la rutina, su adaptación al medio donde se encuentran es rápido y todo lo descrito se puede reflejar en las actividades diarias de las personas con estos tipos de personalidad (introvertidos- extrovertidos). Las personas extrovertidas son más desenvueltas en todos sus quehaceres de la vida diaria y solucionan rápidamente sus problemas, pero a veces cuando se sienten frustrados son agresivas ya que no toleran o soportan momentos de espera se impacientan. Al analizar los resultados relacionando variables se encontró una asociación significativa entre introversión – extroversión y estrés, donde la prueba arrojó una muestra significativa de 0.05 de margen de error dándonos como válida la muestra, del total de estudiantes evaluados se encontró una diferencia de 4% de extrovertidos que introvertidos

Se encontró una investigación similar donde evaluaron a estudiantes de psicología de una Universidad de Lima, ahí ellos usaron cuatro test que evaluaban estrés y afrontamiento al estrés, donde la mayoría de la muestra está compuesta por mujeres, trabajaron con seis variables (edad, sexo, trabajo, respuestas de estrés, problemas y estilos de afrontamiento). Siendo su resultado, un nivel moderado de estrés y sus preocupaciones están enfocadas con el futuro.

Dentro de las limitaciones que se encontró en el trabajo de investigación fueron la validación de los test para poder evaluar a los estudiantes de Psicología de la U.C.S.M. ya que no se contaba con un baremo estandarizado para Sud América.

Sacar los permisos correspondientes para poder ingresar a la universidad a evaluar a los estudiantes teniendo que esperar unos días para la autorización correspondiente. Otra limitación fue el tiempo de los estudiantes ya que estaban en exámenes finales

Para realizar este trabajo de investigación se pasó por las etapas de recolección de información, toma de muestra, validación de la muestra, resultados e interpretación de los mismos, y se pudo observar a los estudiantes un poco sorprendidos cuando se le pido su apoyo y colaboración para poder aplicar los test ya que para muchos esto era nuevo, algunos tenían temor, ya que pensaban que era una evaluación y todos querían sacar buena nota, cuando no era así.



## Conclusión

**PRIMERO:** Existe una relación significativa entre el tipo de personalidad introvertido y la carencia de habilidades de afrontamiento al estrés.

**SEGUNDO:** Existe una buena relación entre el tipo de personalidad extrovertido y las habilidades de afrontamiento al estrés.

**TERCERO:** Del total de estudiantes universitarios se encontró ligeramente más extrovertidos que introvertidos siendo la diferencia casi mínima un 4 %





### Sugerencias

1. En la Escuela de Psicología de la Universidad Católica de Santa María se debe evaluar a los estudiantes para enseñarles a conocerse mejor y saber cómo afrontar de manera adecuada los diversos conflictos que se le presente.
2. Desarrollar programas de intervención para mejorar la personalidad.
3. Desarrollar talleres y programas en los estudiantes, para el desarrollo de habilidades y afrontamiento del estrés.
4. Se debe fomentar con mayor énfasis los estilos de vida saludables.



## Limitaciones

En cuanto a las limitaciones que se presentaron durante el desarrollo de la investigación de esta tesis fue en primer lugar la dificultad para obtener las escalas que serían utilizadas para medir las variables. Posteriormente se tuvo que validar la Escala de Impulsividad Funcional y Disfuncional de Dickman en la ciudad de Arequipa puesto que solo contaba con baremos para España, Alemania y Estados Unidos; de igual forma con la escala de Conductas Autodestructivas, retrasando el cumplimiento del cronograma establecido en el proyecto de Tesis.

Otra limitación fue que los procesos a realizarse para obtener los permisos de ingreso a las aulas de las Universidades fueron alargados algunas semanas por motivos administrativos. Posteriormente las instituciones nos otorgaron un permiso con duración no mayor a 15 días para ingresar a las aulas sin tomar en cuenta la cantidad de la muestra. Por otro lado la poca disponibilidad de los estudiantes hizo complicado el proceso de recolección ya que se encontraban en etapa de exámenes finales.

## Referencias

- Aldwin CM y Revenson TA (1987). Does doping help? A reexamination of the relation between doping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 237-248.
- Aparicio Perez Trinidad (2004) Personalidad Introvertidas y sus Características
- Aparicio Perez Trinidad (2004) Personalidad Extrovertidas y sus Características
- Ávila A, Felipe E y Gozalo M (1996). Nuevas aportaciones a la Escala de Adjetivos Interpersonales (SIAS-R): Perfiles y correlatos de los prototipos españoles. En DE Gómez y XL Saburido (Eds.), *Salud y prevención. Nuevas aportaciones desde la evaluación psicológica* (pp. 415-422). Santiago: Universidad de Santiago de Compostela.
- Barrón A y Chacón F (1990). Efectos directos y protectores frente al estrés del apoyo social. *Investigaciones Psicológicas*, 8, 197-206.
- Benjamín LS (1996). *Interpersonal diagnosis and treatment of personality disorders* (2nd ed.). New York: Guilfor Press.
- Bouchard G (2003). Cognitive appraisals, neuroticism and openness as correlates of coping strategies: an integrative model of adaptation to marital difficulties. *Canadian Journal of Behaviour Science*, 35, 1-12.
- Brisette I, Scheier MF y Carver CS (2002). The role of optimism in social network development, coping and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 102-111.
- Carson RC (1969). *Interaction Concepts in Personality*. Chicago: Aldine.
- Carver y Scheier (1995). Afrontamiento ante exámenes: Desarrollos de los principales modelos teóricos para su definición y medición



David JP y Suls J (1999). Coping efforts in daily life: role of big five traits and problem appraisals. *Journal of Personality*, 67, 265-294.

Eysenck y Eysenck (1987). Modelo Psicobiológico de Personalidad de Eysenck

Felipe E y Ávila A (2005). Modelos circumplex de la conducta interpersonal en Psicología clínica: Desarrollos actuales y ámbitos de aplicación. *Apuntes de Psicología*, 23, 183-196.

Felipe E y Ávila A (2007). Un análisis interpersonal de la ansiedad y la depresión. Parecidos y diferencias en el Circumplex interpersonal. *Ansiedad y Estrés*, 13, 77-87.

Foa UG y Foa EB (1974). *Societal structures of the mind*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.

Folkman S y Lazarus RS (1980). An analysis of coping in middle aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.

Herrero J y Musitu G (1998). Apoyo social, estrés y depresión: un análisis causal del efecto supresor. *Revista de Psicología Social*, 13, 195-203.

Lazarus RS (1966). *Psychological stress and the coping process*. Nueva York: McGraw-Hill.

Lazarus RS y Folkman S (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

Leary T (1957). *Interpersonal diagnosis of personality: A functional theory and methodology for per-sonality evaluation*. New York: Ronald Press.

Moos RH y Holahan CJ (2003). Disposicional and contextual perspectivas on doping: toward an inte-grative framework. *Journal of Clinical Psychology*, 59, 1387-1403.

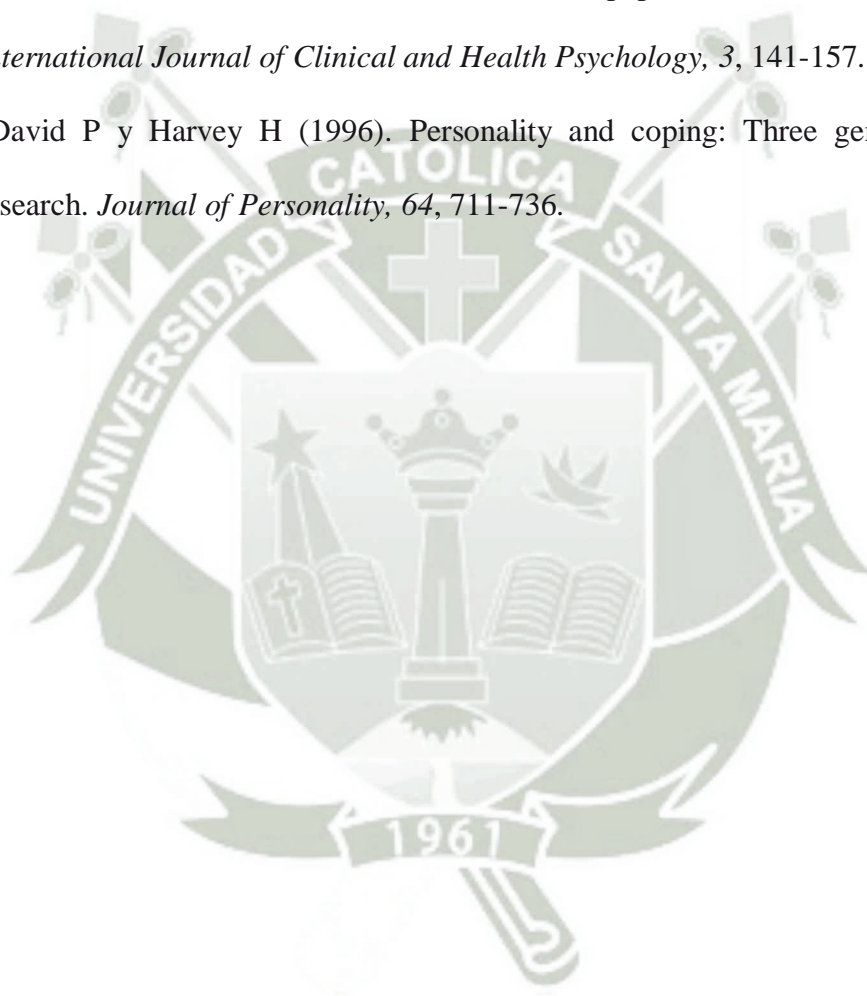
Ptacek JT, Smith RE y Zanas J (1992). Gender, appraisal and doping: A longitudinal analysis. *Journal of Personality*, 60, 747-770.

Pelechano V (2000). *Psicología sistemática de la personalidad*. Barcelona: Ariel.

Samper P, Tur AM, Mestre V y Cortés MT (2008). Agresividad y afrontamiento en la adolescencia. Una perspectiva intercultural. *Internacional Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 8, 431-440.

Sandin B (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3, 141-157.

Suls J, David P y Harvey H (1996). Personality and coping: Three generation of research. *Journal of Personality*, 64, 711-736.





## Anexos



## EPQ – ADULTOS

Nombres: .....

Fecha de nacimiento: .....

Sexo: M..... F.....

Edad: .....

Fecha de hoy: .....

El cuestionario de preguntas que se presenta a continuación se refiere a los diferentes modos de pensar y sentir de las personas.

Lea cada pregunta y conteste en la Hoja de Respuestas marcando con una aspa (x) sobre las palabras SI o NO, según sean sus respuestas. No existen respuestas buenas o malas, todas son importantes. Tampoco hay preguntas en broma.

Trabaje lo más rápido que pueda y no piense demasiado en el significado de las preguntas

## CUESTIONARIO

1. ¿Tiene Ud. muchos pasatiempos o entretenimientos diferentes?	SI	NO
2. ¿Es Ud. una persona conversadora?	SI	NO
3. ¿Es Ud. vivaz y activo?	SI	NO
4. ¿Puede Ud. despreocuparse de otras cosas y divertirse en una reunión o fiesta animada?	SI	NO
5. ¿Le gusta conocer gente nueva?	SI	NO
6. ¿Es una persona social, tiende Ud. a mantenerse en un segundo plano?	SI	NO
7. ¿Le gusta salir mucho?	SI	NO
8. ¿Prefiere leer a conocer gente?	SI	NO
9. ¿Tiene Ud. muchos amigos íntimos?	SI	NO
10. ¿Se considera una persona preocupada y feliz?	SI	NO
11. ¿Toma Ud. usualmente la iniciativa para hacer nuevos amigos?	SI	NO
12. ¿Permanece Ud. mayormente callado cuando esta con otras personas?	SI	NO
13. ¿Puede Ud. infundir algo de ánimo en una reunión social que está resultando aburrida?	SI	NO
14. ¿Le gusta contar chistes o historias graciosas a sus amigos?	SI	NO
15. ¿Le gusta reunirse con la gente?	SI	NO
16. ¿Tiene Ud. casi siempre una respuesta "a la mano" cuando la gente le habla?	SI	NO
17. ¿Le gusta hacer cosas en las que Ud. tiene que actuar rápidamente?	SI	NO
18. ¿Asume a menudo actividades o responsabilidades que demandan mas tiempo del que Ud. realmente dispone?	SI	NO
19. ¿Puede Ud. organizar una reunión social?	SI	NO
20. ¿Le agrada que haya mucha animación a su alrededor?	SI	NO
21. ¿Piensan otras personas que es muy activo y vivaz?	SI	NO

# INSTRUCCIONES

Coloque 1 debajo de la columna V, si su respuesta es afirmativa o si coincide con la afirmación, o debajo de la columna F si su respuesta es distinta al enunciado

N°	PREGUNTAS/SITUACIONES	V	F
1	Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema.		
2	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema		
3	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema		
4	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.		
5	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron.		
6	Hablo con alguien sobre mis sentimientos.		
7	Busco algo bueno de lo que está pasando.		
8	Aprendo a convivir con el problema.		
9	Busco la ayuda de Dios.		
10	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones.		
11	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.		
12	Dejo de lado mis metas.		
13	Me dedico a trabajar o a realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente.		
14	Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema		
15	Elaboro un plan de acción.		
16	Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades.		
17	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita.		
18	Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema.		
19	Busco el apoyo emocional de amigos o familiares.		
20	Trato de ver el problema en forma positiva.		
21	Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado		
22	Deposito mi confianza en Dios.		
23	Libero mis emociones.		
24	Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.		
25	Dejo de perseguir mis metas.		
26	Voy al cine o miro la tv, para pensar menos en el problema.		
27	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse.		
28	Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema		
29	Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema.		
30	Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.		
31	Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema.		
32	Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.		
33	Aprendo algo de la experiencia.		
34	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido.		
35	Trato de encontrar consuelo en mi religión.		
36	Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros.		
37	Me comporto como si hubiese ocurrido el problema.		
38	Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado		
39	Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema.		
40	Actúo directamente para controlar el problema.		
41	Pienso en la mejor manera de controlar el problema.		
42	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema.		
43	Me abstengo de hacer algo demasiado pronto.		
44	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema.		
45	Busco la simpatía y la comprensión de alguien.		
46	Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia.		
47	Acepto que el problema ha sucedido.		
48	Rezo más de lo usual.		
49	Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema.		
50	Me digo a mí mismo : " Esto no es real"		
51	Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema.		
52	Duermo más de lo usual.		