

Hilda Leonor Mejía García

El Estrés en los Alumnos de Primer Semestre de la Facultad de Psicología de
la Universidad Mariano Gálvez

Asesor: Licenciado Guillermo Arnoldo Gaytán Monterroso



Facultad de Humanidades
Departamento de Pedagogía

Guatemala, febrero de 2019

Este informe fue presentado por la autora como trabajo de tesis previo a obtener el grado de Licenciada en Pedagogía y Ciencias de la Educación.

Guatemala febrero de 2019

Índice

Resumen	i
Introducción	ii
Capítulo I: Diagnóstico	1
1.1 Contexto	
1.1.1 Geográfica	1
1.1.2 Composición Social	2
1.1.3 Desarrollo Histórico	4
1.1.4 Situación Económica	6
1.1.5 Vida Política	6
1.1.6 Concepción filosófica	7
1.1.7 Competitividad	7
1.2 Análisis Institucional	
1.2.1 Identidad Institucional	7
1.2.2 Desarrollo Histórico	11
1.2.3 Usuarios	12
1.2.4 Infraestructura	12
1.2.5 Proyecto Social	12
1.2.6 Finanzas	12
1.2.7 Política Laboral	13
1.2.8 Administración	13
1.2.9 Ambiente Institucional	13
1.2.10 Otros Aspectos	13
1.3 Lista de deficiencias	14
1.4 Nexos con la Institución Avalada	14
1.5 Análisis Institucional	15
1.5.1 Identidad Institucional	15
1.5.2 Desarrollo Histórico	16
1.5.3 Usuarios	17
1.5.4 Infraestructura	17
1.5.5 Proyecto Social	18
1.5.6 Finanzas	18
1.5.7 Política laboral	18
1.5.8 Administración	18
1.5.9 Ambiente institucional	18
1.5.10 Otros aspectos	19
1.6 Lista de deficiencias	19
1.7 Problematización de las carencias y enunciado de la hipótesis-acción	20
1.8 Priorización	22
1.9 Análisis de viabilidad y factibilidad	22

Capítulo II: Fundamentación	24
Teórica 2.1 Elementos teóricos	
Capítulo III: Plan de acción	57
3.1 Título de la Investigación	57
3.2 Problema	57
3.3. Hipótesis acción	57
3.4 Ubicación	57
3.5 Unidad ejecutora	58
3.6 Justificación de la intervención	58
3.7 Descripción del estudio	58
3.8 Objetivos	58
3.9 Metas	59
3.10 Beneficiarios	59
3.11 Actividades para el logro de los objetivos	60
Capítulo IV: Ejecución y Sistematización de la Intervención	61
4.1 Actividades y resultados	61
4.1.1 Cronograma	61
4.1.2 Técnicas metodológicas	61
4.1.3 Recursos	61
4.1.3.1 Humano	61
4.1.3.2 Financiero	62
4.1.3.3 Materiales	62
4.1.3.4 Equipo	62
4.1.4 Presupuesto	62
4.1.5 Responsables	62
4.2 Productos y logros	62
4.3 Sistematización de la experiencia	72
4.3.1 Actores	72
4.3.2 Acciones	72
4.3.3 Resultados	72
4.3.4 Implicaciones	72
4.3.5 Lecciones aprendidas	73
Capítulo V: Evaluación del proceso	
5.1 Diagnóstico	74
Propuesta	74
Conclusiones	77
Recomendaciones	88

Bibliografía	79
Anexo	81
Apendice	85
Glosario	86

Resumen

El estrés académico puede definirse como una reacción emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos. Se elaboró una investigación extensa sobre los tipos de estrés para determinar a cuáles son más susceptibles a los estudiantes y por qué les afecta. El estrés presente en los estudiantes de primer semestre de la Facultad de Psicología de la Universidad Mariano Gálvez afecta su desempeño académico. Por lo tanto, es necesario comprender y estudiar los factores que incrementan la tensión y el estrés en el ámbito académico. Se detallan los factores y los síntomas del estrés académico y sus posibles soluciones.

Palabras clave: estrés, primer semestre, salud mental, bienestar, vida universitaria, ansiedad, Facultad de Psicología, Universidad Mariano Gálvez, deserción estudiantil.

Introducción

La importancia de la presente investigación está centrada en determinar el estrés académico que presentan los alumnos del Primer Semestre de la Facultad de Psicología de la Universidad Mariano Gálvez de Guatemala ubicada en el Edificio L campus central, para este fin se realizó un diagnóstico en el que, tanto alumnos como docentes de la carrera de psicología participaron, con el propósito de evaluar los factores que están afectando las diferentes actividades académicas. Actualmente los estudiantes se enfrentan a más retos y exigencias del medio estudiantil y con el ingreso a la universidad, se encuentran con la necesidad de establecer cambios en sus comportamientos, técnicas de estudio, relaciones interpersonales, adaptación de los horarios de clases, nuevo ambiente. Sin embargo una gran cantidad de ellos carecen de estrategias para poder adaptarse al nuevo ambiente, enfrentándose al estrés académico. El plan de acción de la presente investigación se centró en determinar ¿Por qué no hay tratamiento para el estrés de los estudiantes del primer semestre de psicología? Para ello se realizaron los cuestionarios y entrevistas entre los alumnos y maestros, lo que permitió llegar a conocer que el exceso de responsabilidades por cumplir las obligaciones académicas, aunado a la sobrecarga de tareas y trabajos, las evaluaciones que realizan los docentes, así como el tipo de trabajo que requieren, estos incrementan los síntomas que se evidenciaron con mayor intensidad en los alumnos de educación media superior como psicológicos. De lo anterior se logró la ejecución y sistematización de intervención, y proponer una Guía para el tratamiento del estrés académico que se evidenció en los estudiantes del primer semestre de Psicología de la Universidad Mariano Galvez sede central.

Capítulo I: Diagnóstico

Institución Avalada.

1.1 Contexto

1.1.1. Geográfico:

Conforme fue creciendo el número de pobladores en la ciudad de Guatemala, así mismo se extendió su circunscripción geográfica; la cual rebasó los límites originarios que la constituyeron en el Valle de la Ermita, lo cual dio lugar a que principiara la construcción de viviendas en los terrenos baldíos y aledaños denominados Potreros, cuyo nombre se refería a los propietarios.

En el año de 1775, se localiza en el norte, los potreros de Montenegro y de Arrazola, que limitaban al norte con el ojo de agua y la barranca del Zapote; al occidente; con la barranca del Zapote, al sur, con los ranchos viejos y barranca del sordo, terreno conocido como terreno de la Cofradía de nuestra señora del Carmen y al oriente con la labor de Don Juan Bardales. El Potrero de Arrazola tuvo una extensión de 4 caballerías y dentro de esa extensión, una parte fue conocida como Llano del Cuadro que daba hasta lo que hoy es la 2ª. Avenida y 1ª calle de la zona 1, mientras que el Potrero de Montenegro tuvo 9 caballerías; dichas áreas estuvieron destinadas por principio para la explotación agrícola. El Potrero de Montenegro se ubicaba tres pequeños grupos poblaciones llamados Jocotenango, San Felipe y San Abad.

En el año de 1821 ya con una mejor demarcación de límites entre la ciudad y los pueblos aledaños, se reconoció como el Pueblo de Jocotenango y sus Ejidos, contando con un área de construcción y delimitación de 5 cuadras a la redonda.

La zona 2 de la ciudad de Guatemala está de hecho rodeada por barrancos y quebradas; 1775, la barranca del incienso limita la porción de tierra plana que ocupa actualmente la instalación de la Cervecería Centroamericana y la Colonia El Sauce, por otro lado corre una quebrada proveniente del centro de la ciudad y que desfoga en la 10ª. Avenida donde es conducida por tubos de cemento hacia el barranco que limite la orilla occidente de Ciudad Nueva; así mismo, otra quebrada de agua proveniente del centro de la ciudad está entubada y desfoga en el barranco que está al final de la Avenida Independencia.

El gobierno de Jacobo Arbenz (1951-1954) aprobó los estudios presentados por la dirección de planificación de la Municipalidad, relacionados con la zonificación de la ciudad y nueva nomenclatura de identificación de los inmuebles diseñada por el ingeniero Raúl Batres; de esa manera en 1952 se establecieron 25 zonas con sus respectivas delimitaciones, correspondientes al antiguo pueblo de Jocotenango y sus aledañas en número 2 de la ciudad de Guatemala¹.

1.1.2. Composición social:

“En 1900 se amplió la territorialidad de Jocotenango, construyéndose una larga y ancha avenida con jardines laterales y bancas para el descanso al estilo de los paseos en la ciudad París, donde se edificaron viviendas particulares de estilo francés de los miembros de la clase económica pudiente del país (agricultores, finqueros y agro exportadores).

¹ Mollinedo, Fernando. La zona 2. Disponible en: <http://www.guatehistoria.com/la zona2>.

Para el año 1842 el Pueblo de Jocotenango contó con una fuente pública de agua instalada en lo que hoy es la 1ª. Calle y 6ª avenida; y una plaza central ubicada donde ahora es el Parque de Jocotenango, donde se hacían las ventas del día de mercado, al su oriente también ya está definida el área de Potrero de Moreno, lugar que hoy ocupa el área desde el Cerrito del Carmen hasta la Calle Martí.

La avenida independencia u 11ª avenida de la zona 2, al igual que el sector de la Avenida Simeón Cañas es una avenida ancha; este lugar fue un delimitador social, pues divide dos sectores habitacionales distintos; el de la izquierda con mansiones jardinizadas con bosques y, el de la derecha con construcciones planificadas por medio de lotificaciones.

En el área posterior de la 7ª avenida de la zona 2, aún se conservan los edificios donde funcionaron por mucho tiempo el Hospital Latino Americano (hoy extensión de la Universidad Mariano Gálvez) y el Colegio La Patria entre sus construcciones referentes.

El sector cultural está representado por las instalaciones de la UNIVERSIDAD MARIANO GALVEZ en un sector y el COLEGIO EVANGÉLICO LA PATRIA, en el sector más céntrico sobre la 7ª. Avenida con dirección al norte se encuentran también algunos centros habitacionales de propiedad horizontal (condominios).

Las instituciones gubernamentales que funcionan en la zona son: DIRECCIÓN DEPARTAMENTAL DE EDUCACIÓN frente al parque de Jocotenango (antigua instalación del Instituto Industrial Femenino); el TRIBUNAL SUPREMO ELECTORAL, en el Palacio de Yurrita sobre la 6ª avenida; la POLICÍA MUNICIPAL DE TRÁNSITO sobre la 1ª. Avenida, las BODEGAS DE LIMPIEZA de la Municipalidad de Guatemala

en la 1ª. Calle frente al instituto Nacional Centro América INCA y la Estación Central de los BOMBEROS MUNICIPALES”².

1.1.3. Desarrollo histórico:

En el año de 1850 la ciudad de Guatemala ya tenía definido el “centro de la ciudad” y el pueblo el pueblo de Jocotenango estuvo separado de la ciudad por apenas unas cuerdas. El eje de desarrollo se abrió hacia el norte, a partir de 1879 cuando se construyó un hipódromo cerca del pueblo de Jocotenango. Se trazó una gran avenida que partió en dos el pueblo indígena y lo despojó de buena parte de sus tejidos.

Este edificio del Hipódromo del Norte se construye debido a la autorización legal y el derecho que le otorga a la Sociedad “del Hipódromo” por parte del Gobierno, acontecimiento que ocurrió en el año de 1881. Edificio que era lo suficientemente grande, dentro de los espacios que se puede mencionar que poseía este edificio una pista que se utilizaba para todo acto especial que se tuviera con caballos como carrera, etc. También tenía palco o área donde solo las personas más distinguidas podían utilizar estos asientos y dos salones con tribuna. Este lugar pasa a ser administrado por el gobierno nuevamente, el lugar era utilizado para varias actividades durante el mes de la independencia. Lugar que a la fecha se cuenta como patrimonio histórico de Guatemala, el cual ha sufrido cambios conforme han pasado los años sin dejar la esencia de lo que era.

En este parque caminaron personajes nacionales, como Jorge Ubico, Rafael Carrera y Miguel Ángel Asturias, entre otros, incluso se cuenta que el Presidente Jacobo Arbenz conoció allí a su esposa María Cristina Vilanova, durante una

² Ibíd.

feria de agosto cuando él era cadete. José Milla y Vidaurre, en su libro Cuadros de Costumbres describe escenas de cuando asistió al Hipódromo acompañando a unas personas de un pueblo y admiró su belleza.

El monumento fue erigido por el dictador Manuel Estrada Cabrera, quien era admirador de esa deidad. La celebración se efectuaba durante la última semana de octubre en donde sobresalían los desfiles escolares.

El mapa en relieve monumento histórico es quizá la obra maestra de este sitio debido a su alto contenido educativo, artístico, histórico y por su trabajo de ingeniería. Fue inaugurado en 1905, durante el mes de octubre cumplirá más de 110 años. Despierta la admiración de los visitantes nacionales como extranjeros. Está maravilla de la ingeniería guatemalteca que abarca más de mil ochocientos metros cuadrados de construcción es una producción de escala del territorio nacional. Se le atribuye su construcción al ingeniero Francisco Vela. (DEGUATE. Com. Historia Siglo XX).

También en área que actualmente es la 7ª avenida y calle Martí hasta la hoy conocida como Avenida Independencia (prolongación de la 11 avenida zona 2) fue objeto de construcciones para viviendas particulares. En el área de lo que fue la plaza de Jocotenango se construyó un parque que fue bautizado con varios nombres: Plaza de Jocotenango, Parque Estrada Cabrera, Parque Morazán y Parque Jocotenango; en cuyo centro fue plantada una ceiba frondoza y albergó al monumento de RobethFulton en 1919, monumento de Ludwig Van Beethoven en 1927 y el de Cristóbal Colón retirado del Parque Central en 1944. El hipódromo del Norte fue abandonado desde que la nueva pista de carrera de caballos se inauguró en las instalaciones del Campo de la

Feria en la finca La Aurora; en su efecto su área se utilizó para construir un campo de beis bol, el mapa de la República de Guatemala en relieve y el Templo de Minerva (dinamitado éste último durante el gobierno de Jacobo Arbenz Guzmán para ampliar el diamante de beis bol).

Para el año 1950 el área conocida como el pueblo de Jocotenango, se convirtió en uno de los Cantones de la ciudad con una extensión territorial de 303,196 mts² abarcando desde la 7^a avenida y calle Martí hasta la barranca ubicada frente al hoy Mercado de la Parroquia haciendo límite al sur con las faldas del Cerrito del Carmen.

1.1.4. Situación económica:

El sector empresarial fundo en la zona 2 una gran cantidad de negocios que durante más de 100 años se han desarrollado una actividad comercial pujante; tal el caso de la Cervecería Centroamericana instalada en 1884 en terrenos de la denominada Finca el Zapote; en la misma área está ubicada la empresa fabricante de pilas RAYOVAC, la empresa papelera ARIMANY y otras recién instalación. El comercio variado sobre la Calle Martí incluye restaurantes de comida rápida, china, repuestos de vehículos, centros comerciales, venta de muebles, ropa usada, gimnasios de cultura física, agencias de bancos del sistema, lavandería de ropa gasolineras, y otros³. Así mismo el servicio colectivo que tiene su recorrido de norte a sur por toda la Calle Martí.

1.1.5 Vida Política:

Así mismo en la 1^a calle de la zona 2 entre 9^a y 10^a avenidas, se encuentra la sede de una organización política

³ Ibíd.

denominada URNG (unidad Revolucionaria Nacional Guatemala).

1.1.6. Concepción Filosófica:

Algunos datos de religión la Iglesia de Santa Delfina De Signe, en El Zapote y la Iglesia de Nuestra Señora De La Asunción sobre la 7ª avenida son el paradigma de la religiosidad de la zona. Sobre esa misma avenida, está el Templo Judío y existen varios templos de distintas denominaciones cristianas evangélicas sobre la Calle Martí y en el Parque Isabel La Católica entre otros.

1.1.7. Competitividad:

Dentro del área no se localiza ninguna institución de educación superior hasta el momento. Por su ubicación, es accesible llegar al área de zona 6 que es una área comercial y zona 1 donde están ubicados el Paraninfo y el MUSAC

1.2. Análisis Institucional

1.2.1. Identidad Institucional

Universidad Mariano Gálvez de Guatemala, ubicada en El Campus Central ubicado en 3ª avenida 9-00 zona 2 interior Finca El Zapote ciudad de Guatemala. "Su nombre hace honor al eximio estadista prócer y preclaro jurisconsulto Doctor José Mariano Gálvez (jefe de estado de Guatemala 1831-1838) fundador de la Academia de Estudios y reformador de la educación guatemalteca quien promovió importantes innovaciones en todos los órdenes de la vida de Estado.

Visión

«Ser una institución de educación superior altamente competitiva, líder en su género, innovadora y creadora de conocimientos científicos y tecnológicos, en la que sus educandos alcancen una formación integral, armónica y potencien sus aptitudes y capacidades, en un ambiente de libertad y aceptación de los supremos valores del cristianismo. Y que sus egresados, sean capaces de asumir los desafíos del mundo contemporáneo y de una sociedad cambiante, comprometidos con el desarrollo económico, social, político y cultural del país, en permanente interacción con el entorno nacional, con renovada vocación de servicio y espíritu de solidaridad»⁴

Misión

«Formar, en niveles de excelencia académica y de acuerdo con las necesidades y demandas de la sociedad, profesionales, investigadores, técnicos y docentes científicamente competentes, éticamente responsables y socialmente abiertos al cambio progresista, mediante el desarrollo integrado de la docencia, la investigación y el servicio a la comunidad, a fin que ésta tenga la oportunidad de participar de los beneficios de la ciencia, la tecnología y la cultura. Asimismo, que sus graduados sean capaces de conservar, acrecentar y difundir la cultura universal, afirmando los valores propios e inmersos en el proceso productivo del país, y que contribuyan con espíritu crítico a la solución de los problemas nacionales»⁵.

⁴ *Ibíd.*

⁵ *Ibíd.*

Objetivos

Los ideales que inspiran a sus fundadores se mantienen vigentes, pues es preocupación de la Universidad en su quehacer docente, la formación integral de sus estudiantes en un ambiente de libertad, respeto mutuo y espíritu de convivencia.

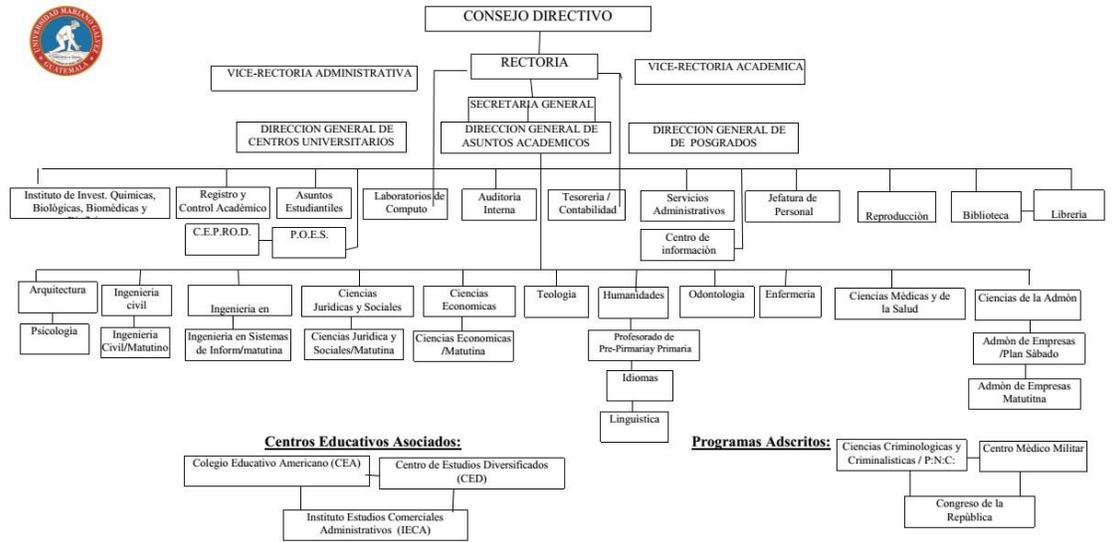
Principios

De acuerdo a los principios institucionales, la Universidad Mariano Gálvez atiende, esencialmente a la formación ética, científica, profesional y técnica de los estudiantes, mediante el ejercicio integrado de la docencia, la investigación y el servicio a la comunidad e independencia normativa, académica, administrativa, disciplina y económica; a la conservación y desarrollo de la ciencia y de la cultura como patrimonio universal; al fomento de la investigación como fuente de conocimiento y de progreso y al estudio de los problemas nacionales con el objeto de contribuir a su solución.

Valores

Que sus graduados sean capaces de conversar, acrecentar y difundir la cultura universal afirmando los valores propios e inmersos en el proceso productivo del país, y que contribuyan con el espíritu crítica a la solución de los problemas nacionales.

Organigrama



Dirección General de Asuntos Académicos

Servicios

Educación Superior, servicios con el colegio CEDIECA el que cuenta con el servicio del departamento de psicotécnico de la Universidad Mariano Gálvez quien se encarga de la aplicación de las pruebas y la orientación vocacional de los alumnos; los alumnos de nivel diversificado cuentan con asignaturas de Química y Biología, becas para estudiantes de educación superior, canchas de tenis, áreas deportivas de tenis, piscina, futbol, papi-fut, baquetbol, voleibol. Actualmente la Universidad cuenta con 13 facultades, 147 carreras universitarias en diferentes grados académicos, 5 carreras acreditadas internacionalmente, 3 laboratorios de última generación e innovación, 20 laboratorios de cómputo, 5 Campus Universitarios (Campus Central, Jutiapa, Huehuetenango, Quetzaltenango y Villa Nueva) con 36 Centro Universitarios en todo el país.

1.2.2. Desarrollo histórico

La Universidad Mariano Gálvez, es una institución de educación superior, privada, independiente, no lucrativa, que funciona de acuerdo con las leyes propias de su naturaleza institucional, fue aprobada el 29 de enero de 1966 por el Consejo Superior de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Su nombre hace honor al Doctor José Mariano Gálvez (Jefe de Estado de Guatemala 1831-1838), fundador de la Academia de Estudios y reformador de la educación guatemalteca, quien promovió importantes innovaciones en todos los órdenes de la vida del Estado.

Se le atribuye el mejoramiento de la instrucción pública. Luchó por que la enseñanza fuera laica, fue fundador de la Biblioteca y Museo Nacional, respetó las leyes y garantías individuales, libertad de prensa y emisión del pensamiento. El primer ciclo académico de la Universidad, se inicia el 2 de marzo de 1966 en acto solemne en el que el Rector de la Universidad de San Carlos de Guatemala, pronunció el discurso de salutación y el primer Rector de la naciente Universidad pronunció el discurso de inauguración.

En 1968 la Universidad Mariano Gálvez abrió las carreras de Derecho, Economía, Ingeniería Civil, Administración de Empresas, Teología y Humanidades, Posteriores se abrieron carreras cortas en Pedagogía y Artes Plásticas, Gerencia, Economía Aduanera y Visita Médica. Las primeras instalaciones utilizadas por la Universidad fueron ambientes del edificio de la Antigua Escuela de Enfermeras del Hospital Americano. En el año de 1972 la Universidad inició su traslado al Campus Central actual, donde ha desarrollado una infraestructura física que incluye complejos para observatorios,

Biblioteca, un teatro al aire libre, jardines, un bosque ecológico, un centro de cómputo e instalaciones deportivas.

1.2.3. Usuarios

Alumnos de clase media alta, catedráticos, trabajadores del área administrativa y personas ajenas a la institución que se movilizan con vehículo propio y con servicio colectivo.

1.2.4. Infraestructura

En el año de 1972 la Universidad inició su traslado al Campus Central actual, donde ha desarrollado una infraestructura física que incluye complejos para Observatorio, biblioteca, un teatro al aire libre, jardines, un bosque ecológico, un centro de cómputo e instalaciones deportivas. El edificio que actualmente ocupa la Universidad con una extensión total de 5,000 metros cuadrados.

1.2.5. Proyección social

“Previendo el desarrollo socio económico del país la Universidad se propone a formar profesionales que se requieran en el campo de los recursos humanos, de ahí que la formación de los cuadros intermedios es la preocupación del futuro, tanto para la agricultura, la Industria como para otros servicios⁶.”

1.2.6. Finanzas

Es una institución de educación superior, privada, independiente, no lucrativa, que funciona de acuerdo con las propias de su naturaleza institucional siendo aprobada el 29 de

⁶ Universidad Mariano Gálvez de Guatemala. Acerca De Universidad Mariano Gálvez. Disponible en: ww.umg.edu.gt.

enero de 1966 por el Consejo Superior Universitario de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

1.2.7. Política laboral

Ofrece un ambiente agradable, capacitaciones constantes, requiere con título diversificado vocación de servicio al cliente proactivos excelentes relaciones interpersonales.

1.2.8. Administración

La administración educativa se encuentra ubicada en el Edificio A, Oficina 260 segundo nivel. Y se encarga de admisiones, cambios de carrera, etc. Y todo lo concerniente a los asuntos estudiantiles. En el Edificio A, Oficina 350 tercer nivel, se encuentran las oficinas de administración académica, que se encarga de lo relacionado con personal docente.

1.2.9. El ambiente institucional

El ambiente institucional en la Universidad Mariano Gálvez es favorable, ya que los docentes y estudiantes se encuentran en una institución eficiente, que permite la convivencia armoniosa y un óptimo desempeño.

1.2.10. Otros aspectos

La universidad cuenta con equipo adecuado para las actividades docentes que se realizan en esa casa de estudio. Entre estos, se encuentran computadoras, salones adecuados con equipo tecnológico, conectividad a internet, de acceso para el personal docente, administrativo y los estudiantes.

1.3. Lista de deficiencias

- Trámites demasiado burócratas
- Procesos administrativos lentos
- Alumnos con deficiencias académicas
- Algunos catedráticos no están especializados en la materia que imparten
- Falta de rigor en las pruebas de admisión
- Desconocimiento de las capacitaciones e inducciones a los docentes
- Poca información sobre requisitos y fechas de admisión
- Poca información sobre la universidad en su página web oficial
- Carece de programas de proyección social.
- Falta de control académico
- Falta de programa de actividades.

1.4. Nexos con la Institución Avalada

Las autoridades llegaron al consenso de dar la autorización a la persona que realizará el proyecto de investigación y se dé una solución para el problema la carencia de tratamiento del estrés en los alumnos de primer semestre de la Facultad de Psicología.

Institución avalada:

Facultad de Psicología de la Universidad Mariano Gálvez

1.5. Análisis Institucional

1.5.1. Identidad Institucional

Nombre

Facultad de Psicología de la Universidad Mariano Gálvez

Localización geográfica

La Facultad de Psicología se encuentra ubicada en el Edificio L, en el campus central de la Universidad Mariano Gálvez, en la 3ª. Avenida 9-00 zona 2 , Interior de la Finca El Zapote, ciudad de Guatemala, Guatemala, C. A.

Visión

“La carrera de psicología habrá contribuido a través de sus profesionales graduados la generación de un proyecto sustentable para hábitat, formas de convivencia armónica alternativas y una distribución más equitativa de los servicios y atención especializada en el campo de la psicología”.

Misión

“Formar profesionales competentes con una sólida formación científica, tecnológica y humanística en un elevado sentido de responsabilidad y con capacidad para promover soluciones pertinentes e innovadoras en las áreas de oportunidades y emergentes que sitúan la demanda social en el campo de su disciplina”.

Objetivo

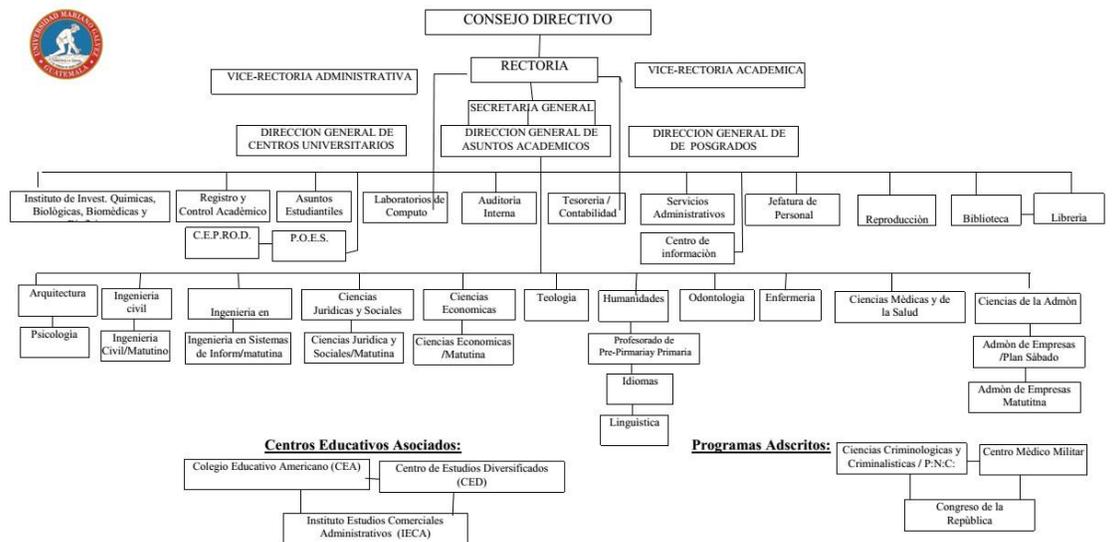
“Estudiar las leyes que regulan el surgimiento y desarrollo de la psique inmersa en un determinado sistema de relaciones sociales. Asimismo, cada ciencia estudia las

relaciones de su objeto de estudio con el medio que le corresponde; por ejemplo, el medio extracelular o el medio externo. La psicología es la ciencia que estudia el comportamiento del individuo en su relación con el medio socialmente construido”

Principios

“El principio de la unidad de psicofísica; el principio del desarrollo de la psique; el principio histórico; el principio de la unidad de la teoría y la practica; El principio de unidad de la conciencia y de la actividad”.

Organigrama



Dirección General de Asuntos Académicos

1.5.2. Desarrollo histórico:

En Guatemala el día del Psicólogo se celebra el 23 de julio, ya que en esta fecha del año 1974 se acordó la creación de la Escuela de Ciencias Psicológicas (ECP) independiente y

separada de la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala (USAC).

La Historia de la Psicología en Guatemala es muy joven. En los registros indican que fue entre este 1946 y 1950 cuando la carrera en psicología inició, a través de un programa de Licenciatura en la USAC. La Universidad Rafael Landívar (URL) en sus inicios en 1961, contó con la carrera de Psicología dentro de la Facultad de Humanidades.

La Universidad del Valle (UVG) en el año 1976, abrió el departamento de Psicología, que actualmente pertenece a la Facultad de Ciencias Sociales. La Universidad Francisco Marroquín (UFM) inició en el año de 1978, la licenciatura en Psicología Clínica y un año más tarde, habilitó el programa de la Licenciatura en Psicología Industrial y un Técnico en Recursos Humanos.

La Universidad Mariano Gálvez -UMG- inicia el programa de Licenciatura en Psicología Clínica en el año de 1986, para más adelante incorporar los programas en Psicología Industrial y Educativa, así como sus programas de maestría y doctorado en Psicología Clínica, Médica, Médica y Salud Mental; Dinámica Humana y Salud Mental.

1.5.3. Usuarios

La facultad de psicología admite a todo estudiante que apruebe y cumpla con el proceso de admisión correspondiente por dicha institución.

1.5.4. Infraestructura

La facultad de psicología, ubicada en el Edificio L, en el campus central de la universidad Mariano Gálvez Anexo en el Colegio La Patria, la que cuenta con salón de clases

debidamente ventiladas, estructuras sólidas, con el sonido acústico adecuadas, servicios sanitarios con la higiene necesarias, como también la higiene dentro como en los corredores de solones; pizarrones inteligentes, pupitres cómodos, como servicio de cafetería.

1.5.5. Proyección social

No presta ningún servicio social ya que la mayoría de estudiantes buscar realizar sus prácticas en hospital neurológico, Ministerio Público, Organismo Judicial o en otras instituciones que requieran de servicios de psicología en sus distintas ramas clínicas general e industrial.

1.5.6. Finanzas

La facultad se sostiene con los ingresos de los alumnos asistentes por lo tanto no recibe ninguna ayuda de institución extranjera o nacional.

1.5.7. Política laboral

Personal contratado por servicios profesionales, por contrato de cinco meses y personal permanente.

1.5.8. Administración

Se utilizan programas educativos y mecanismos de evaluación para mejorar el funcionamiento de la institución y los servicios que se ofrecen.

1.5.9. El ambiente institucional

El ambiente laboral se lleva a cabo cordialmente y esto se ve reflejado en los docentes que imparten los cursos, pues comparten experiencias, y se ponen de acuerdo en cuanto al

material a utilizar para homologar a los alumnos en un mismo contexto lo cual es muy positivo. Se cuenta con un salón para docentes en el cual pueden tomar café, calificar y/o realizar actividades propias del ejercicio docente.

No faltan las relaciones interpersonales cordiales para festejar un cumpleaños y menos aún las actividades intracurriculares de convivios en fechas especiales, por lo que se concluye que de acuerdo al concepto de ambiente laboral se cumple con un ámbito adecuado para el correcto desarrollo de las actividades docentes.

1.5.10. Otros aspectos

La universidad cuenta con equipo adecuado para las actividades docentes que se realizan en esa casa de estudio. Entre estos, se encuentran computadoras, salones adecuados con equipo tecnológico, conectividad a internet, de acceso para el personal docente, administrativo y los estudiantes.

1.6. Lista de deficiencias

- Falta de tratamiento para el estrés para los estudiantes de primer semestre de psicología
- Deficiencia en la metodología de la enseñanza de ciertas asignaturas.
- Sobrecarga de tareas y trabajos.
- Problemas de concentración y relajación en los alumnos de la facultad.
- Estudiantes con cuadros de ansiedad y angustia.
- Problemas con el horario de clases.
- Tiempo limitado para cumplir con los trabajos asignados.

- Alumnos con carencias económicas.
- 1.6.9. Alumnos con problemas familiares.

1.7. Problematización de las carencias y enunciado de hipótesis acción

Carencia	Problema	Hipótesis-Acción
1. Falta de tratamiento para el estrés para los estudiantes del primer semestre de psicología.	¿Por qué no hay tratamiento para el estrés de los estudiantes de primer semestre de psicología?	Si se elabora un estudio para determinar el estrés de los estudiantes de psicología, entonces se podría dar tratamiento.
2. Deficiencia en la metodología de la enseñanza de ciertas asignaturas.	¿Cómo se puede mejorar la metodología de enseñanza en el primer año de la carrera de psicología?	Si se elabora un estudio para determinar el estrés de los estudiantes de psicología, entonces se podría dar tratamiento.
3. Sobrecarga en tareas y trabajos.	¿Qué hacer para no sobrecargar a los estudiantes de tareas y trabajos?	Si se programan los cursos con anticipación, entonces se podrá prevenir la asignación de tareas excesivas.
4. Problemas de concentración y relajación en los alumnos de la facultad.	¿Por qué los estudiantes de psicología presentan problemas de concentración y relajación?	Si se investiga la causa de los problemas de concentración y relajación en los estudiantes, entonces se podrá establecer si padecen de estrés académico.

<p>5. Estudiantes con cuadros de ansiedad y angustia.</p>	<p>¿Por qué los estudiantes de psicología presentan cuadros de ansiedad y angustia?</p>	<p>Si se establece la causa de la ansiedad en los estudiantes de psicología, entonces se podrá reducir el estrés académico.</p>
<p>6. Problemas con el horario de clases.</p>	<p>¿Cómo se puede organizar el horario de los estudiantes de psicología de una forma más eficiente?</p>	<p>Si se organiza mejor el horario de estudios, entonces se podrá observar una reducción del estrés académico.</p>
<p>7. Tiempo limitado para cumplir con los trabajos asignados.</p>	<p>¿Cómo distribuir mejor las tareas y su tiempo de entrega?</p>	<p>Si se distribuye mejor el tiempo de entrega de los trabajos, entonces los estudiantes obtendrán mejores resultados.</p>
<p>8. Alumnos con carencias económicas.</p>	<p>¿Qué herramientas pueden ayudar a los estudiantes económicamente?</p>	<p>Si se encuentran herramientas que ayuden a los estudiantes económicamente, entonces se reduce el nivel de estrés.</p>
<p>9. Alumnos con problemas familiares</p>	<p>¿Cómo se puede ayudar a los estudiantes a manejar sus problemas familiares?</p>	<p>Si se ayuda a los estudiantes con sus problemas familiares, entonces se concentrarán más en sus clases.</p>

1.8. Priorización

En consenso con los autoridades de la Facultad de Psicología de la Universidad Mariano Gálvez se determinó la problemática abordar:

Carencia	Problema	Hipótesis-Acción
1. Falta de tratamiento para el estrés para los estudiantes del primer semestre de psicología.	¿Por qué no hay tratamiento para el estrés de los estudiantes de primer semestre de psicología?	Si se elabora un estudio para determinar el estrés de los estudiantes de psicología, entonces se podría dar tratamiento.

Propuesta de proyecto

Estudio para determinar el estrés de los estudiantes del primer semestre de psicología de la Universidad Mariano Gálvez.

1.9. Análisis de viabilidad y factibilidad

Viabilidad

Indicador	Si	No
¿Se tiene, por parte de la institución, el permiso para hacer el proyecto?	X	
¿Se cumplen con los requisitos necesarios para la autorización del proyecto?	X	
¿Existe alguna oposición para la realización del proyecto?		X

Estudio técnico

Indicador	Si	No
¿Está bien definida la ubicación de la realización del proyecto?	X	
¿Se tiene una idea exacta de la magnitud del proyecto?	X	
¿El tiempo calculado para la ejecución del proyecto es el adecuado?	X	
¿Se tiene claridad de las actividades a realizar?	X	
¿Existe la disponibilidad de los talentos humanos requeridos?	X	
¿Se cuenta con los recursos físicos y técnicos necesarios?	X	
¿Está claramente definido el proceso a seguir con el proyecto	X	
¿Se ha previsto la organización de los participantes en la ejecución del proyecto?	X	
¿Se tiene la certeza jurídica del proyecto a realizar?	X	

Estudio de mercado

Indicador	Si	No
¿Están bien identificados los beneficiarios del proyecto?	X	
¿Los beneficiarios realmente quieren la ejecución del proyecto?	X	
¿Los beneficiarios están dispuestos a la ejecución y continuidad del proyecto?	X	
¿Los beneficiarios identifican ventajas en la ejecución del proyecto?	X	

El proyecto cuenta con el apoyo y recursos necesarios para su realización.

Capítulo II:

Fundamentación Teórica

El estrés es un problema de salud pública, y el estrés académico particularmente en el medio universitario, son muchos los estudios que en los últimos años se han realizado y que se están llevando a cabo como el fin de encontrar las herramientas para mejorar la calidad de vida de quienes lo padecen.

De particular importancia resultan los trabajos de Lazarus y Folkman (1986). Estos autores definieron el estrés “como una particular relación entre la persona y el entorno que es evaluado por ésta como gravoso o que excede sus recursos, y que arriesga su bienestar o salud. Como vemos, destacan dos aspectos básicos: lo transaccional y la evaluación de los acontecimientos. En este modelo el conocimiento simple de un acontecimiento, sin saber cómo éste se ha producido y evaluado, es insuficiente para determinar si es estresante o no”⁷.

Estos autores identifican dos tipos de evaluación: la evaluación primaria como evaluación de los acontecimientos en términos de agresión al bienestar personal, y la evaluación secundaria como evaluación de los recursos y

⁷ Folkman. Lazarus. (1986). Dinámica de un encuentro estresante: evaluación cognitiva, afrontamiento y resultados de encuentro. P.992.

opciones que hace el propio sujeto para responder a la amenaza que percibe, también de forma personalizada.

Lazarus (1986) clasifica las estrategias de afrontamiento en dos grupos: las estrategias orientadas al problema, es decir, comportamientos o actos cognitivos dirigidos a gestionar la fuente de estrés y estrategias orientadas a la regulación emocional, es decir, orientadas a provocar un cambio en cómo es percibida y vivida la situación de estrés, regulando de manera más efectiva las reacciones emocionales negativas⁸.

Esta clasificación original ha sido superada rápidamente y se han elaborado nuevas clasificaciones y se ha integrado un nuevo constructo: “estilo de afrontamiento (Frydenberg, 1997) que es definido como las predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones y son los que determinarán el uso de ciertas estrategias de afrontamiento, así como su estabilidad temporal y situacional”⁹.

Fuentes de estrés

Estresores

Los estresores son los acontecimientos o circunstancias que generan el estrés. Estos varían intensidad y duración. Mientras que para unas personas estas circunstancias son estresores; para otras no lo serán, por ejemplo: un examen de lenguaje puede ser un estresor para una persona y para

⁸ Ibid

⁹ Solís, Vidal. (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. P. 37.

otra no. Estos también van a depender de la valoración que le de cada individuo a la situación.

De esto podemos decir entonces que cualquier cosa o cambio en la vida, puede ser considerado un estresor.

El estrés no se limita a situaciones de vida o muerte o a experiencias desagradables. Incluso las ocasiones felices generan estrés porque requieren que hagamos cambios, adaptaciones para satisfacer nuestras necesidades. Situaciones como casarse, ser nombrado el representante de la clase para hablar de algún tema en particular, etc. Al estrés producido por situaciones agradables se le conoce como eustress.

Cuando el ambiente que rodea una persona impone un número de respuestas para las cuales la persona no se encuentra capacitada o no posee las habilidades para enfrentar, se convierte en un riesgo para la salud "distress o estrés negativo".

Entonces, se puede hablar de los estresores que se sufren en la vida universitaria, los alumnos se ven sometidos a una serie de demandas que, según la valoración de cada uno, serán considerados como estresores. Luego estos estresores, se manifiestan en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio). Este desequilibrio sistemático, obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento.

A continuación, se mencionarán una serie de estresores, propios del estrés académico:

- a. Ambiente físico desagradable
- b. Sobrecarga académica.
- c. Tiempo limitado para hacer el trabajo.
- d. Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.
- e. Competitividad entre compañeros.
- f. Problemas y conflictos entre los compañeros.
- g. Dificultad para llegar al lugar de estudio.

Y los estresores reflejados en la tabla de Renner y Mackin¹⁰. Entre los que encontramos los siguientes:

- a. Reprobar una materia.
- b. Competir o desempeñarse en público.
- c. Relaciones interpersonales.
- d. Semana de exámenes finales.
- e. Problemas financieros.
- f. Escribir un trabajo importante a fin de curso.
- g. Ser descubierto copiando en un examen.
- h. Falta de sueño.
- i. Una clase que odia.
- j. Empezar un nuevo semestre.
- k. Cambiar de universidad, de trabajo o ambos.
- l. Obtener las calificaciones más altas.
- m. Quedarse dormido en clase¹¹.

¹⁰ Andrade Salazar. Leal Quimbayo. Castro Briñez. **Manejo de los eventos estresantes de los estudiantes de un programa de psicología**. Disponible en: <http://psicopediahoy.com/manejo-eventos-estresantes-estudiantes-psicologia/>

Como se ha indicado anteriormente, estos estresores pueden ser considerados como tal, por algunos alumnos; mientras que para otros no. Esto va a depender de la valoración cognitiva que se le brinda a cada situación.

Se puede mencionar también, que hay estresores internos, (como los mencionados anteriormente) y estresores externos como: lo que acontece en el mundo, lo que ocurre en el país, etc., que de una manera u otra pueden ser considerados como estresores, que afectan a cada individuo.

Estas situaciones, traen ciertas reacciones en los estudiantes, tanto de manera conductual, cognitivo, y físico. “En el plano conductual, Hernández, Pozoy Polo (1994) estudiaron cómo el estilo de vida de los estudiantes se ve modificado según se acerca el periodo de exámenes, convirtiéndose así sus hábitos en insalubres –exceso en el consumo de cafeína, tabaco, lo que posteriormente, puede llevar a la aparición de trastornos de salud”¹².

Otros efectos como: fumar excesivamente, olvidos frecuentes, aislamiento, conflictos, escaso empeño en ejecutar las propias obligaciones, desgano, absentismo, dificultad para aceptar responsabilidades, aumento o reducción del consumo de alimentos, dificultad para mantener las obligaciones contraídas, escaso interés en la propia persona, indiferencia hacia los demás.

¹¹ *Ibíd.*

¹² Martín Monzón. Isabel. Estrés académico en estudiantes universitarios. P. 89.

En el plano cognitivo, la valoración de la realidad varía antes y después de ciertas situaciones consideradas como estresantes, como por ejemplo antes y después de la semana de exámenes. También tiene que ver con las funciones cognitivas de la personas, como la inquietud, incapacidad de relajarse y estar tranquilo, el bloqueo mental, depresión, tristeza, la aprehensión (sensación de estar poniéndose enfermo), pesimismo hacia la vida, imagen negativa de sí mismo, preocupación excesiva, etc.

En el plano físico, implica una reacción propia del cuerpo, como: migraña, morderse las uñas, insomnio, la hiperventilación (respiración corta y rápida), etc.

Claro que estos estresores, traen efectos en el rendimiento académico del estudiante. Como dificultad de concentración, no elabora, ni organiza con habilidad sus conocimientos, menor habilidad para recuperar conocimientos que ya adquirieron, entre otros.

Cambios de la vida

Todos los estresores que hemos mencionado, implican un cambio, la mayoría de la gente busca que en su vida haya orden, continuidad y acontecimientos predecibles. Por esto, experimenta los cambios de la vida, ya sean buenos o malos, como estresantes. Podemos decir entonces que, entre mayor ajuste sea necesario ante una situación, mayor será el estrés. Del mismo modo, el estrés aumenta cuando la gente debe de afrontar un gran número de cambios en un tiempo relativamente corto.

El instrumento clásico para medir la cantidad de estrés que una persona está experimentando como resultado de “los cambios de la vida” es “la Escala de Evaluación de Reajuste Social (EERS), diseñada por T. H. y R. H. Rahe (1967)”¹³.

La escala consta de varias docenas de eventos a los que se asigna un valor en puntos con base a la cantidad de puntos que requieren. Para determinar la cantidad de estrés que experimente una persona en un periodo determinado, simplemente se suman las puntuaciones de estrés de todos los cambios que tuvo que afrontar.

De esto podemos decir, que a mayores cambios; mayor estrés, y a menos cambios; menos estrés.

Nimiedades de la vida cotidiana.

Tanto los cambios, como las “nimiedades”, molestias, irritaciones y frustraciones insignificantes de la vida pueden generar mucho estrés. Los eventos que acontecen día a día son estresantes, porque conducen a sentimientos de presión, frustración y conflicto.

Presión

Esto ocurre cuando se siente la obligación de apresurar o cambiar la dirección de la conducta o cuando existe la presión de satisfacer un estándar más alto de desempeño. Por ejemplo, cuando es necesario realizar algún trabajo rápido y con desempeño alto (esto en cuanto se refiere al ámbito académico).

¹³ Bruner. Acuña. Gallardo. Atri. Hernández. Rodríguez. Robles. La escala de reajuste social (SRRS) de Holmes y Rahe en México. Revista Latinoamericana de Psicología
Disponibile en:<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80526204>

En la vida privada, la presión se podrá reflejar cuando se trata de cumplir las expectativas de familiares y amigos, y también agrega presión la satisfacción de las propias necesidades y de la competencia interna y externa. Se compite por mejores calificaciones, popularidad, por empleos.

Frustración

Es el sentimiento que experimenta una persona cuando no se puede alcanzar una meta porque algo o alguien, se interpone en el camino.

Además de fuentes importantes de frustración, existen innumerables frustraciones menores que puedes sumarse para causar estrés significativo. Morris (2009) identifico cinco fuentes de frustración que son especialmente comunes.

“Las demoras, la falta de recursos, las pérdidas (las pérdidas de un buen amigo, o el final de un romance) nos hacen sentir indefensos o poco importantes. El fracaso, genera intensa frustración, en nuestra sociedad competitiva. Solemos sentirnos personalmente responsables de nuestros reveses y tendemos a aceptar que los demás nos culpen, por no esforzarnos más o no ser más listos. Otro estresor en la discriminación; el hecho de que la gente se niegue a darle la oportunidad o el reconocimiento a alguna persona, simplemente por su color, religión, por su sexo, su edad, disminuye la fe en ella mismas”¹⁴.

¹⁴ MORRIS, Charles. MAISTO, Albert. (2009). Psicología. P.

Conflicto

Es la existencia simultánea de demandas, oportunidades, necesidades o metas incompatibles. Y probablemente sea el problema más común.

En la década de 1930, Kurt Lewin describió el conflicto en términos de dos tendencias en oposición: la aproximación y la evitación. “Cuando algo nos atrae, queremos aproximarnos; cuando algo nos asusta, tratamos de evitarlo”¹⁵. Lewin demostró tres tipos básicos de conflicto: conflicto de aproximación/aproximación, conflicto de evitación/evitación y conflicto de aproximación/evitación.

a. El conflicto de aproximación/aproximación

Ocurre cuando una persona se ve atraída al mismo tiempo por dos metas deseables. Por ejemplo, al pasar los exámenes de admisión en dos universidades importantes. Aquí surge el estrés, en el hecho de que, al elegir una opción deseable, debemos renunciar a otra.

b. El conflicto de evitación/evitación

En esta la persona se enfrenta a dos posibilidades indeseables, ninguna con rasgos positivos. El refrán popular en que se representa muy bien este problema es “entre la espada y la pared”. Cuando las personas se enfrentan con este tipo de conflicto, tratan de escapar de dicha situación; trata de seleccionar la menos amenazante, o bien simplemente puede esperar un acontecimiento que resuelva el conflicto.

¹⁵ Lewin. La teoría del campo y el aprendizaje. P. 12.

c. El conflicto de aproximación/evitación

Esto es cuando un individuo se siente atraído y repelido al mismo tiempo por una meta. Quizá esta, sea la forma más común de conflicto y la más difícil de resolver.

Cuanto más nos acercamos a una meta con características buenas y malas, más se intensifican deseos de acercarse y alejarse, pero la tendencia a la evitación se incrementa con mayor rapidez. La existencia de metas múltiples incrementa nuestro estrés, ya que el conflicto inherente a cada meta se multiplica por el conflicto a elegir entre varias metas¹⁶.

Modelos y causas que provocan el estrés

El modelo de demanda control

“La existencia de gran número de dolencias psicosomáticas, producto de los constreñimientos y exigencias de la sociedad actual, y muy en especial en lo referido al ámbito laboral, sujeto a incesantes transformaciones en la organización y en las demandas del trabajo, ha facilitado la difusión y la popularización de un término con el que, de un modo genérico, se define esta situación: el estrés”¹⁷.

En este auge del término también tienen gran importancia las investigaciones que se realizan sobre la dinámica interrelacionar que se establece en el individuo entre el ámbito físico y psíquico, de la que tal vez, el estrés, sea su

¹⁶ *Ibíd.*

¹⁷ Daza, Félix Martín. El estrés: proceso de generación en el ámbito laboral. P. 1. Disponible en:

http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/301a400/ntp_318.pdf

más claro exponente. Esta amplia utilización de la palabra, sin embargo, no tiene como resultado su clarificación (es decir, su alusión precisa a una determinada etiología o sintomatología) sino que, por el contrario, el término estrés es utilizado como un "cajón de sastre"¹⁸ para referirnos a una amplia variedad de estados entre los que se encuentra el individuo afectado por muy diversas presiones.

Por todo ello, a la hora de hablar de estrés se encuentran grandes dificultades para definirlo, acotarlo o explicarlo y para encontrar una metodología de medición. El origen de estas dificultades tal vez estriba en la compleja naturaleza de este fenómeno. Esta complejidad se produce tanto por la multitud y variabilidad de las causas que lo provocan (sujetas a la interacción de varios factores) como por sus consecuencias con manifestaciones psicossomáticas e implicaciones en la conducta del individuo y con una gran variabilidad interindividual.

Además, constituye una dificultad el establecimiento de relaciones causa-efecto directas o el establecimiento de una secuencia temporal en su desarrollo. Fruto de estas dificultades es la proliferación de un gran número de definiciones que difieren tanto en la adjudicación del término "estrés" (a las causas del mismo, a sus consecuencias, al proceso de generación), como a la hora de acentuar un determinado ámbito de generación (físico, mental) o más concretamente en la importancia en la causalidad de un factor

¹⁸ *Ibíd.*

o un proceso concreto (anticipación pesimista del futuro, percepción irreal, demandas excesivas, etc.)¹⁹.

Toda esta problemática con respecto a esta terminología ha hecho que incluso algún autor sugiriera abandonar este término. No obstante, el óptimo modelo comprensivo que el estrés nos ofrece para el análisis de gran parte de la dinámica biológica, psicológica y social que se da en el ámbito laboral, hace que parezca conveniente mantener la vigencia del término y buscar la clarificación de todos los aspectos citados anteriormente.

El objetivo de esta nota no es tanto llegar a algún tipo de formulación teórica, conclusión o explicación como el de, a partir de la recopilación de los estudios de varios autores, ofrecer un marco conceptual que facilite la comprensión de los distintos procesos y factores que intervienen en la generación del estrés estudiantil.

Una definición que tiene gran aceptación y que tal vez nos ofrezca una información que nos permita identificar al estrés psicosocial, es la de Mc Grath "El estrés es un desequilibrio sustancial (percibido) entre la demanda y la capacidad de respuesta (del individuo) bajo condiciones en la que el fracaso ante esta demanda posee importantes consecuencias (percibidas)"²⁰.

Esta definición hace referencia a un proceso que es resultado del balance entre las demandas de la realidad y la

¹⁹ Ibid.

²⁰ Ibid. P. 2

capacidad de respuesta del individuo, siendo modulado este balance por la percepción que el individuo tiene de sí mismo y del mundo.

Otros autores incluyen en sus definiciones el balance producido entre lo que el individuo necesita, espera o a lo que aspira y lo que la realidad (en este caso, laboral) oferta, para satisfacer esas necesidades, expectativas o aspiraciones.

Con relación al modelo transaccional

“Cuando se habla del estrés se hace referencia a un fenómeno con dimensiones fisiológicas y psicológicas. Algunos autores distinguen entre estrés fisiológico o biológico (movilización general del organismo frente a un agente de estrés) y estrés psíquico (movilización psíquica ante un agente de estrés)”²¹.

Sin embargo, con esta distinción se oculta una de las claves necesarias para la comprensión del estrés: la continuidad existente entre el ámbito físico y psíquico. De hecho, se pueden establecer unas determinadas reacciones, consecuencias o estímulos de naturaleza fisiológica y otros de naturaleza psicológica. Estos aspectos son fácilmente diferenciables; no así otros aspectos más dinámicos o de más difícil aprehensión, como son los procesos y relaciones que se establecen entre estímulos - reacciones - consecuencias y que no permiten separar y distinguirán claramente el ámbito fisiológico del psicológico.

²¹ *Ibíd.*

Además, en la realidad humana, los aspectos físicos y psíquicos no siguen procesos paralelos ni aislados, sino que aparecen interrelacionados e interactuantes. Hemos estado utilizando los términos "estímulo" o "agente de estrés"²², para referirnos a cualquier aspecto que constituya un factor de desequilibrio en el individuo. Estos aspectos de los que hablamos pueden ser tanto relativos a las características de su trabajo como ciertas características de las personas y los denominamos "estresores"²³ por ser susceptibles de provocar o facilitar el estado de estrés.

La actuación de estos estresores en la generación del estrés es debido a su intensidad o magnitud, a la acumulación de varios de ellos o a su prolongación en el tiempo. Demandas del trabajo hacen referencia a todo tipo de exigencias y características del trabajo y de su organización, que pueden ser factores desencadenantes del estrés. Para muchos autores sería la naturaleza de estas demandas la que originaría de forma primordial y por encima de todo lo demás, el estrés. Según esto, el estrés tendría su origen en el tipo de demandas exteriores que se producen. Sin embargo, la consideración única de estos aspectos exteriores dejaría sin explicación las diferentes reacciones individuales de sujetos en una misma situación laboral. Entre los estresores exteriores podemos destacar los siguientes²⁴:

²² *Ibíd.*

²³ *Ibíd.*

²⁴ *Ibíd.*

- a. Sobrecarga de trabajo: El volumen, la magnitud o complejidad de la tarea (y el tiempo disponible para realizarla) está por encima de la capacidad del trabajador para responder a esa tarea.
- b. Infra carga de trabajo: El volumen del trabajo está muy por debajo del necesario para mantener un mínimo nivel de activación en el trabajador.
- c. infrautilización de habilidades: Las actividades de la tarea están por debajo de la capacidad profesional del trabajador.
- d. Repetitividad: No existe una gran variedad de tareas a realizar (son monótonas y rutinarias) y/o son repetidas en ciclos de muy poco tiempo.
- e. Ritmo de trabajo: El tiempo de realización del trabajo está marcado por los requerimientos de la máquina, concediendo la organización poca autonomía para adelantar o atrasar su trabajo al trabajador.
- f. Ambigüedad de rol: Existe una inadecuada información al trabajador sobre su rol laboral y organizacional.
- g. Conflicto de rol: Existen demandas conflictivas, o que el trabajador no desea cumplir. Oposición ante las distintas exigencias del trabajo, conflictos de competencia.
- h. Relaciones personales: Problemática derivada de las relaciones (dependiente o independientemente del trabajo)

que se establecen en el ámbito laboral tanto con superiores y subordinados como con compañeros de trabajo.

- i. Inseguridad en el trabajo: Incertidumbre acerca del futuro en el puesto de trabajo (despido).
- j. Promoción: La organización dificulta o no ofrece canales claros a las expectativas del trabajador de ascender en la escala jerárquica.
- k. Falta de participación: La empresa restringe o no facilita la iniciativa, la toma de decisiones, la consulta a los trabajadores tanto en temas relativos a su propia tarea como en otros aspectos del ámbito laboral.
- l. Control: Existe una amplia y estricta supervisión por parte de los superiores, restringiendo el poder de decisión y la iniciativa de los trabajadores.
- m. Formación: Falta de entrenamiento o de aclimatación previo al desempeño de una determinada tarea.
- n. Cambios en la organización: Cambios en el ámbito de la organización que suponga por parte del trabajador un gran esfuerzo adaptativo que no es facilitado por la empresa.
- o. Responsabilidad: La tarea del trabajador implica una gran responsabilidad (tareas peligrosas, responsabilidad sobre personas).

- p. Contexto físico: Problemática derivada del ambiente físico del trabajo, que molesta, dificulta e impide la correcta ejecución de las demandas del trabajo y que en algunos momentos por su peligrosidad puedan provocar en el individuo un sentimiento de amenaza²⁵.

Características de la persona

“Numerosos investigadores han demostrado que existe una influencia de ciertas características personales en la producción de estrés. Esto no quiere decir que el solo hecho de tener una serie de características personales determinadas desencadene por sí mismas el estrés, sino que aumenta la vulnerabilidad de esos sujetos para que cuando se den unas determinadas situaciones o demandas, el sujeto tenga más probabilidades de sufrir una situación de estrés”²⁴.

El modo de actuación de estas características en la generación del estrés proviene de la descompensación, desequilibrio o incongruencia entre lo que exteriormente es demandado u ofrecido y lo que los individuos necesitan, desean o son capaces de hacer. Hay que considerar que esas características están afectadas por una gran variabilidad interindividual e, incluso, también son variables en un mismo individuo a lo largo de su historia personal.

El modelo sistemático-cognoscitivo del estrés académico

El ser humano se encuentra inmerso en una sociedad organizacional donde, desde que nace hasta que muere, su

²⁶ *Ibíd.* P. 3.

vida transcurre en estrecho contacto con sistemas organizacionales. “Esta característica de la sociedad actual hace que el estudio de fenómenos típicamente humanos, como es el caso del estrés académico, adquieran un mayor grado de opacidad al estar inmersos en una doble contingencia (Rodríguez, 2001) que obliga a una coordinación entre los patrones organizacionales de comportamiento y la conducta de sus miembros”²⁵.

Un sistema organizacional donde el ser humano se encuentra inmerso por períodos de tiempo prolongados, es el constituido por las instituciones educativas. El inicio de la escolarización y su posterior desarrollo, sin olvidar el tránsito de un nivel educativo a otro, suelen ser eventos estresantes para el ser humano que en ese momento juega el rol de alumno.

“Cuando el alumno de educación superior, que es el de interés para el presente trabajo, inicia o desarrolla sus estudios en las instituciones educativas donde es inscrito, se enfrenta a una serie de demandas o exigencias (input) que dichas instituciones le plantean. Estas demandas o exigencias (input), en su carácter normativo o contingente, se presentan en dos niveles: el general, que comprende la institución en su conjunto, y el particular, que comprende el aula escolar”²⁸.

En el primer nivel, el institucional, se pueden encontrar demandas o exigencias (input) como: el respeto del horario y calendario escolar, el integrarse a la forma de organización institucional (semestres o años; turno matutino, vespertino o

²⁵ Barraza, Arturo. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. P. 116. Disponible en revistas.unam.mx/index.php/rep/article/download/19028/18052

²⁸ *Ibíd.*

mixto, etc.), el participar en las prácticas curriculares (evaluaciones de fase o módulo, sesiones de integración de contenidos, servicio social, prácticas profesionales, etc.), y realizar las actividades de control escolar (inscripción, reinscripción, derecho de examen, etc.), entre otras. En el caso del segundo nivel, el áulico, se pueden encontrar demandas o exigencias (input) relacionadas con el docente (forma de enseñar, personalidad, estrategias de evaluación, etc.) o con el propio grupo de compañeros (rituales, normas de conducta, competencia, etc.).

Este conjunto de prácticas y/o acontecimientos se constituyen en demandas o exigencias (input) que obligan al alumno a actuar de manera específica (output) en este tipo de organizaciones, por lo que cabe preguntarse: ¿cómo se realiza ese proceso de actuación?

Para poder actuar, el alumno realiza una valoración cognitiva (appraisal) de las prácticas o acontecimientos que se constituyen en demandas de actuación para él (input), y de los recursos de que dispone para enfrentarlo. Esta valoración (appraisal)²⁶ puede tener dos resultados.

Cuando los acontecimientos o prácticas que se plantean como demandas a la persona (input) pueden estar enfrentados con los recursos de que se dispone (puedo realizar el mapa conceptual para evaluación de la fase que me solicita el maestro), se mantiene un equilibrio sistémico de relación con el entorno.

²⁶ *Ibíd.*

Cuando los acontecimientos o prácticas que se plantean como demandas a la persona (input) no pueden ser enfrentados con los recursos de que se dispone, y por lo tanto, dicha demanda (ya en calidad de estímulo estresor) es valorada como una pérdida (no poseo la habilidad para hacer resúmenes), una amenaza (al no explicar adecuadamente un tema durante la exposición corro el riesgo de ser reprendido públicamente por el maestro o ser objeto de la burla de mis compañeros) o un desafío (pasar un examen con ocho para poder promediar mi evaluación del semestre), o simplemente se le puede asociar a emociones negativas (la sonrisa burlesca del profesor me irrita), sobreviene el desequilibrio sistémico en su relación con el entorno (situación estresante).

“Este desequilibrio sistémico se manifiesta en la persona mediante una serie de indicadores (síntomas):

- a. Físicos: insomnio, cansancio, dolor de cabeza, problemas de digestión, morderse las uñas, temblores, etc.
- b. Psicológicos: inquietud, tristeza, angustia, problemas de concentración, bloqueo mental, olvidos, etc.
- c. Comportamentales: conflictos, aislamiento, desgano, absentismo, ingestión de bebidas alcohólicas, etc”²⁷.

Ante estos síntomas, la persona se ve en la necesidad de actuar (output) para retornar a su equilibrio sistémico; sin embargo, para poder actuar necesita primeramente realizar una segunda valoración (appraisal) de las posibles formas de enfrentar la demanda del entorno (input). Esta segunda valoración lo conduce a determinar cuál es la estrategia de afrontamiento (coping) más adecuada para la demanda que tiene que enfrentar.

²⁷ *Ibíd.* P. 118

Una vez decidida la estrategia de afrontamiento (coping), la persona actúa (output) para reestablecer el equilibrio sistémico perdido, lo cual conduce a una tercera valoración (appraisal) que determina el éxito del afrontamiento o la necesidad de realizar ajustes.

Hipótesis de los componentes sistémicos-procesales del estrés académico²⁸

En el presente modelo se realiza un distanciamiento de la definición clásica de sistema que pone el énfasis en la estructura y, en consecuencia, en los subsistemas, para centrar la atención en la definición de sistema abierto que conduce a la idea de un proceso relacional entre el sistema y su entorno. En ese sentido, los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico responderían al continuo flujo de entrada (input) y salida (output) al que está expuesto todo sistema para alcanzar su equilibrio.

En el caso específico del estrés académico, ese flujo se puede ilustrar de la siguiente manera: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, tras ser valoradas como estresores (input), provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) que obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output).

Hipótesis del estrés académico como estado psicológico²⁹.

Normalmente, la idea del estrés, como respuesta adaptativa de la persona a su entorno, suele estar asociada a la

²⁸ *Ibíd.*

²⁹ *Ibíd.* P.119.

figura de un cavernícola corriendo para salvarse de un tigre diente de sable; esta idea, aún presente en algunos textos, conduce a reconocer al estresor como entidad objetiva que tiene vida independientemente de la percepción de la persona y que regularmente se presenta como una amenaza a la integridad vital de la persona; sin embargo, las características de las sociedades modernas hacen cada vez más improbable que el hombre común se enfrente de manera regular a este tipo de situaciones, tornándose la mayoría de las veces en situaciones excepcionales.

“Este tipo de estresores o acontecimientos vitales, son denominados por algunos autores como estresores mayores (Cruz y Vargas, 2001). Tienen una presencia objetiva que no depende de la percepción del sujeto y su repercusión hacia la persona es siempre negativa. Su calidad de estresores está asociada al grado de impredecibilidad e incontrolabilidad que poseen (Amigo, 2000)”³⁰.

Existe otro tipo de estresores, que no tienen presencia objetiva independiente de la percepción de la persona, esto es, los acontecimientos o prácticas no son por sí mismos estímulos estresores, sino que es la persona, con su valoración, la que los constituye en estresores. Este segundo tipo de estresores son denominados estresores menores y al depender de la valoración de cada persona inevitablemente varían de una persona a otra.

La Teoría Estímulo-Respuesta del estrés ha aportado un conjunto nada despreciable de definiciones sobre el concepto;

³⁰ *Ibíd.* P. 123.

sin embargo, dichas definiciones suelen presentar una característica común: su unidimensionalidad. En esa línea se encuentran definiciones como las siguientes:

“El estrés es pues un agente externo percibido por un individuo en un espacio-tiempo determinado, el sujeto pone en juego sus defensas mentales para enfrentarlo con los mecanismos biológicos acompañados simultáneamente del juego de las defensas mentales” (Benjamín, 1992; p.6)³¹.

Este concepto del estrés, centra la atención en el agente estresor; como se podrá observar, aún en las definiciones se encuentran presentes estas dos líneas de investigación que constituyen la Teoría Estímulo-Respuesta del Estrés.

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input); b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico³².

Afrontamiento del estrés³³

Afrontamiento directo del estrés

³¹ *Ibíd.* P125.

³² *Ibíd.*

³³ Vázquez Valverde, Crespo López, Ring. Estrategias de afrontamiento. P. 425. Disponible en: <http://www.psicosocial.net/grupo-accion-comunitaria/centro-dedocumentacion-gac/psiquiatria-psicologia-clinica-y-psicoterapia/trauma-duelo-y-culpa/94estrategias-de-afrontamiento/file>

El ejemplo clásico de afrontamiento: ante un estrés de pareja, el divorcio.

A veces, el afrontamiento es imposible ("¡no puedo dejar mi trabajo ahora!"), con lo que la situación exige una reevaluación.

Por tanto, el afrontamiento del estrés no es una actuación puntual, sino un proceso algo más largo y elaborado:

Estrategias emocionales: tratar de quitarse la ansiedad (ej., antes de un examen tomar un ansiolítico o una cerveza)

Enfrentarse, centrarse en el problema: en el ejemplo del examen, estudiarse todos los temas de nuevo para mitigar la ansiedad ("intelectualización"³⁴). Lo malo es que a veces esta técnica aumenta la ansiedad (uno se encuentra nuevas preguntas para las que no tiene respuesta).

Facilitan el afrontamiento del estrés

Una buena salud, tener desahogo económico (-todo ayuda-) y un buen apoyo social, además de poseer creencias positivas, habilidades para la resolución de problemas y habilidades sociales³⁵.

Dificultan el afrontamiento

Limitaciones monetarias (añaden más preocupaciones), falta de apoyo social, etc.

³⁴ *Ibíd.*

³⁵ *Ibíd.*

Modalidades de afrontamiento:

- a. "Confrontación: enfrentarse al problema de modo un poco agresivo
- b. Distanciamiento: "paso de ese canalla"
- c. Autocontrol: pero tiene un límite.
- d. Búsqueda de apoyo social
- e. Aceptación de responsabilidad
- f. Huida-evitación: "¿problema? ¿qué problema?"
- g. Planificación: buscar una buena forma de "hincarle el diente" al problema
- h. Reevaluación positiva

Por lo general, hay varios cambios de actitud a lo largo del proceso"³⁶.

Afrontamiento defensivo del estrés

No cabe duda de que la enfermedad y la hospitalización originan una importante percepción de amenaza en el individuo. El dolor, la incomodidad, la interrupción súbita de las actividades de la vida diaria y las preocupaciones acerca de un futuro incierto causan una angustia importante en el paciente y su familia. Para superar estas amenazas los individuos suelen desarrollar comportamientos y pensamientos íntimos conocidos de forma común como Afrontamiento. El afrontamiento incluye todas aquellas sensaciones, pensamientos, percepciones y actos que el sujeto piensa, dice y hace para disminuir, mitigar, superar o tolerar las situaciones de estrés³⁷.

³⁶ *Ibíd.* P. 427.

³⁷ *Ibíd.*

Estrategias de afrontamiento

Estrategias para afrontar el estrés en la universidad

Todas las personas que tienen familia propia, padres que atender, y una doble jornada de trabajo, es decir ir a la Universidad y trabajar, son susceptibles para sufrir de manera aguda estados de estrés. No pocas acuden a la automedicación y se comienza a consumir psicofármacos para aliviar la ansiedad y poco a poco, terminan por convertirse en adictas a las píldoras.

“El estrés es desbordante y no siempre se sabe salir de él. Es por esta razón que los más prestigiosos especialistas insisten en que el asunto no radica en ignorarlo o evitarlo, asunto totalmente imposible, sino en la forma en la cual es afrontado y esto incluye lo que se piensa, siente o hace cuando algo presenta dolor, amenaza o desafío”³⁸.

Las situaciones estresantes de la vida cotidiana imponen sobre las personas una alta demanda de energía psíquica y física, en cuanto a intensidad y a duración temporal: la necesidad de desplazarse físicamente de un lugar a otro continuamente para dar respuesta a las exigencias de la situación problemática, la pérdida del sueño o del apetito, los esfuerzos para “mantenerse en control”⁴² de la situación, etc., son coyunturas humanas que se afrontan mucho mejor cuando se cuenta con un organismo sano y vigoroso y una energía desbordante, que cuando la persona es frágil, débil, está

³⁸ *Ibíd.* P. 42

⁴² *Ibíd.*

enferma (aguda o crónicamente), o cuando sus energías están agotadas o debilitadas.

Sin embargo, abundan casos en que este perfil no se manifiesta. Es decir, el proceso de afrontamiento es mucho más complejo que limitarlo al componente estrictamente físico, ya que hay personas, con una salud muy precaria y escasez de energías, y son capaces de afrontar los problemas de manera desconcertantemente eficaz o les sobra energía psíquica para movilizar sus exhaustos recursos.

Además de los recursos físicos de salud y energía, es imprescindible que la persona posea un grupo importante de recursos psicológicos que viabilicen su implicación y persistencia en el afrontamiento³⁹ de los problemas.

Cada persona tiene un sistema de creencias, juicios y valores sobre sí mismo, sobre los demás, sobre el sentido de la vida, que se convierten en importantes recursos de afrontamiento cuando la persona está inmersa en situaciones que, de una u otra forma, laceran su salud y bienestar. Además de una autoestima alta, donde la persona se quiere y se ve a sí misma como valiosa, hace que se perciba como capaz de resolver los problemas, aún aquellos que otros consideren insolubles, y por ello los afronta persistentemente con esperanza y optimismo.

Esta actitud, casi siempre la vida la gratifica con resultados alentadores. Y viceversa, una autoestima baja lleva a la creencia de que uno tiene poco o nada de valioso, que no

³⁹ *Ibíd.*

puede hacer nada bien y esta creencia negativa se valida cuando se convierte en “profecía que se auto cumple”⁴⁰, por el pesimismo con que se afrontó la situación estresante desde el principio.

Cuando una persona construye su existencia sobre creencias negativas o pesimistas, poco éxito puede tener al afrontar los problemas de la vida cotidiana, pues queda muy poco espacio para la esperanza y el optimismo que sustentan, en gran medida, el esfuerzo y perseverancia que una persona pone en el afrontamiento de los problemas.

Por el contrario, un sistema positivo de creencias sobre los demás y sobre la vida se convierte en un fuerte dinamizador de las posturas de las personas ante el afrontamiento de sus problemas.

Una cosmovisión positiva es un potente recurso, para afrontar con efectividad los problemas y para permanecer indefinidamente en el intento, con ello no es suficiente. La vida es altamente compleja y repleta de demandas prácticas, lo que presupone que las personas sean capaces de encontrar respuestas a las demandas, también concretas, de los problemas que afrontan.

Es por ello que contar con, o ser capaces de desarrollar, una serie de habilidades solucionadoras de problemas (la habilidad para buscar y encontrar la información necesaria, la capacidad de identificar lo que es y lo que no es en realidad el problema, la capacidad de generar alternativas múltiples de

⁴⁰ *Ibíd.*

solución y seleccionar aquellas más efectivas y eficientes, o la habilidad para ponerlas en práctica) se convierte en un excepcional recurso de afrontamiento a los problemas a los que inevitablemente estamos abocados los seres humanos⁴¹.

Al ser necesarias la energía, las creencias positivas y las habilidades solucionadoras de problemas, resulta precisar que los problemas tienen lugar, no en un vacío sino en un contexto de relaciones interpersonales, un contexto en que –si asumimos que el ser humano resulta un ser social por excelencia- es prácticamente imposible que los problemas y su solución, no tengan que ver con los demás, particularmente aquellos que tienen determinado grado de significación para la existencia de las personas concretas, acota el psicólogo.

Es por ello, que en la solución de los problemas resulta tan importante la habilidad para comunicarse con los demás en formas socialmente apropiadas y coherentes con las demandas y exigencias de las situaciones problemáticas. La torpeza social en la comunicación con las personas implicadas en la solución de los problemas dificulta, aleja y hasta imposibilita su óptimo afrontamiento al generar incomprendiones y malentendidos en aquellos con los que sería deseable trabajar concertadamente.

La habilidad social (capacidades de escucha, de diálogo fluido, de precisión en las ideas, de sensibilidad para con el otro, etc.), por el contrario, atrae a los demás y los pone en

⁴¹ *Ibíd.*

disposición de cooperar y colaborar en la solución de los problemas⁴².

Diversas investigaciones indican como más estresantes las profesiones de ayuda; entre ellas, las más reconocida es la psicología.

Si dichas profesiones están consideradas entre las más agobiantes y los profesionales de la salud ven potenciado el efecto del estrés, la posibilidad de que estas personas vean limitadas sus capacidades intelectuales y emocionales también se incrementa. En ese sentido, los estudiantes de psicología pueden verse doblemente afectados debido a que aún no cuentan con todos los recursos personales y sociales necesarios para hacer frente a demandas excesivas de estrés, a diferencia de los psicólogos ya graduados que poseen mayor experiencia.

Como afrontar el estrés en la vida cotidiana⁴³

El estrés afecta a casi todo el mundo en algún momento de su vida, y puede tener consecuencias, no solo sobre tu bienestar emocional, sino también la salud en general. A continuación, se han recopilado algunos consejos que pueden ayudar reducir el nivel de estrés:

- a. “Hacer una lista de todas las cosas que “desencadenan” el estrés. Saber reconocer lo que desencadena el estrés es un gran paso adelante. Se debe procurar la relajación en esas situaciones.

⁴² *Ibíd.*

⁴³ EnMente. Recomendaciones para enfrentarnos al estrés. Disponible en: <https://www.enmentepsicologos.com/como-manejar-el-estres-laboral/>

- b. Poner en práctica estrategias para afrontar el estrés, como técnicas de relajación, ejercicios de respiración, meditación, yoga o masajes
- c. Tomar descansos para desconectar, aunque sólo sean 10 minutos. Algunas actividades de descanso pueden ser leer, tomar un baño o hacer algo agradable. También es necesario incluir descansos para comer.
- d. Cuidar la alimentación. Demasiado alcohol, cafeína, azúcar y grasas hacen que sea más difícil para el cuerpo afrontar el estrés.
- e. Hacer ejercicio regularmente, como pasear en bicicleta, andar a paso ligero o nadar; esto ayudará a estar más contento y a afrontar mejor las vicisitudes cotidianas.
- f. Dejar de intentar hacer varias cosas al mismo tiempo. Ordenar tus tareas según su importancia e intenta planificar de antemano en lugar de hacerlo todo a última hora.
- g. Respirar hondo. Sentir como la caja torácica y el vientre se expanden a medida que inspiras aire por tus fosas nasales. Espirar el aire lentamente por la boca. Se recomiendan diez repeticiones.
- h. Si se padece de estrés crónico, tal vez sea necesario asesoramiento o ayuda profesional.
- i. Se puede probar con relajación rápida. Reservar sólo cinco minutos de la rutina diaria para intentar relajarse físicamente

todo lo que se pueda. Es necesario asegurarse que no existan interrupciones. Para hacerlo bien, se debe estar sentado en una silla.

- j. Inspirar y espirar lenta y profundamente; eso puede ayudar de verdad en el proceso de relajación. Intentar sacudir y relajar los brazos y los hombros.
- k. Relajar la mandíbula y distender los músculos.
- l. Mover los pies e intentar relajar las piernas. No es algo que lleve mucho tiempo, y liberará de la tensión y ayudará a sentir más energía.
- m. Ejercicio de relajación del cuello. Este ejercicio puede reducir la tensión de los hombros y el cuello.
- n. Dibujar todos los números bien grandes con movimientos lentos.
- o. Se debe ser cuidadoso al estirar músculos muy tensos. Llevará aproximadamente un minuto y puede hacerse varias veces al día. De hecho, esta técnica puede servir para cualquier articulación del cuerpo. Es necesario relajarla mente también. Puede resultar difícil relajar el cuerpo si la mente no para.
- p. Después de relajarse físicamente durante uno o dos minutos, se debe procurar concentrarse en algo que te interese. El objetivo es liberar la mente, aunque sea durante unos minutos y olvidar las preocupaciones del día.

q. Practicar ejercicio con regularidad (correr, ir en bicicleta, andar, etc.). Puede ayudar a reducir la tensión del cuerpo. Los deportes competitivos, como el bádminton, el squash o el fútbol también pueden ayudar a canalizar tu instinto competitivo de forma positiva. Pueden resultar cansados, pero activarán el cuerpo y permitirán recargar las pilas”⁴⁴.

⁴⁴ *Ibíd.*

Capítulo III: Plan de acción

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades
Departamento de Pedagogía
Licenciatura en Pedagogía y Ciencias de la Educación
Carné: 8950963
Tesisista: Hilda Leonor Mejía García

3.1. Título

El estrés en los alumnos de primer semestre de la Facultad de Psicología de la Universidad Mariano Gálvez.

3.2. Problema

¿Por qué no hay tratamiento para el estrés de los estudiantes del primer semestre de psicología?

3.3. Hipótesis-acción

Si se elabora un estudio para determinar el estrés de los estudiantes de psicología, entonces se podría dar tratamiento.

3.4. Ubicación

Facultad de Psicología, ubicada en el Edificio L, en el campus central de la Universidad Mariano Gálvez, en la 3a. Avenida 9-00 zona 2, Interior Finca El Zapote Ciudad de Guatemala, Guatemala, C.A.

3.5. Unidad ejecutora

Facultad de Psicología de la Universidad Mariano Gálvez

3.6. Justificación de la intervención

Se ha tomado la decisión de investigar ya que se ha notado que es de vital importancia su estudio y conocimiento; pues se tuvo la oportunidad de conocer casos, algunas personas cercanas (amigos, vecinos, parientes, etc.) que han abandonado la carrera o han perdido los cursos, dejando de mostrar interés en los mismos lo, que genera deserción estudiantil u otras cosas similares.

3.7. Descripción del estudio

El estrés académico se produce frente a las diversas exigencias y demandas a las que se enfrentan los estudiantes en la universidad entre las que podemos mencionar pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, etc. Con el fin de obtener nuestras metas y cumplir nuestros objetivos.

3.8. Objetivos

- Objetivo general

Contribuir en el tratamiento para el estrés académico de los alumnos de primer semestre de la Facultad de Psicología de la Universidad Mariano Gálvez.

- Objetivo específico

Elaborar estudio para determinar el estrés académico en los alumnos de primer semestre de la Facultad de Psicología de la Universidad Mariano Gálvez.

3.9. Metas

- Realizar estudio con 450 estudiantes de primer semestre a la Facultad de Psicología de la Universidad Mariano Gálvez, y 100 maestros de la Facultad de Psicología de la Universidad Mariano Gálvez, para un total de 550.
- Diseñar una propuesta para el tratamiento del estrés académico en los alumnos de primer semestre de la Facultad de Psicología de la Universidad Mariano Gálvez.

3.10. Beneficiarios

- Directos: estudiantes de primer semestre de la facultad de psicología de la Universidad Mariano Gálvez.
- Indirectos: docentes de primer semestre de la facultad de psicología de la Universidad Mariano Gálvez.

3.11. Actividades para el logro de los objetivos

Objetivos específicos	Actividades
Elaborar estudio que determine el estrés académico en los alumnos de primer semestre de la Facultad de Psicología de la Universidad Mariano Gálvez.	<ol style="list-style-type: none">1. Elaborar encuestas (alumnos, docentes).2. Aplicar encuesta.3. Tabulación.4. Graficación.5. Calculo de porcentajes.
Diseñar una propuesta para el tratamiento del estrés académico en los alumnos de primer semestre de la Facultad de Psicología de la Universidad Mariano Gálvez.	<ol style="list-style-type: none">6. Entrevista a profesionales de Psicología.7. Diagramar la propuesta.8. Redactar la propuesta.9. Imprimir.10. Reproducir la propuesta.

Análisis Estadístico

Se elaboró gráficas de las respuestas de los cuestionarios para analizar los aspectos categóricos de la información expresando los juicios, producto de la observación, conclusiones y recomendaciones derivadas de la comparación y análisis de datos.

Capítulo IV: Ejecución y Sistematización de la Intervención

4.1. Actividades y resultados

Actividades	Resultados
1. Elaborar encuesta alumnos y docentes.	Diseño de 2 encuestas.
2. Aplicar encuesta	Recopilación de datos.
3. Tabulación	Vaciado de la información.
4. Graficación	Los resultados se presentan en dos gráficas.
5. Calculo de porcentaje	Muestra aleatoria con regla de tres.
6. Entrevista a profesionales de psicología	Se obtuvo conocimiento de la problemática estudiada.
7. Diagrama de la propuesta	Cuadro sinóptico.
8. Redactar la propuesta	Informe.
9. Imprimir	2 impresiones.
10. Reproducir la propuesta	2 reproducciones.

4.1.1. Cronograma (tiempo de realización)

El tiempo requerido para la realización de este plan es de 6 meses calendario.

4.1.2. Técnicas metodológicas

Evaluaciones, cronograma doble (planificado/ejecutado), encuestas y planificación.

4.1.3. Recursos

4.1.3.1. Humanos

Alumnos, maestros y encuestadores.

4.1.3.2. Financieros

Recursos Pecuniarios según presupuesto.

4.1.3.3. Materiales

Hojas bond, lápices, lapicero, tinta, computadora, libros, folders, grapas, ganchos, fotocopias, gasolina.

4.1.3.4. Equipo

Computadora, impresora, fotocopidora, teléfono, celular, engrapadora, encuadernadora.



4.1.4. Presupuesto

Q1,500.00 por concepto de insumos varios.

4.1.5. Responsables Tesista

4.2. Productos y logros

PRODUCTOS	LOGROS
Propuesta de tratamiento.	Cuestionario sobre el Estrés Académico en los alumnos de primer semestre de la Facultad de Psicología de la Universidad Mariano Gálvez.

* Resultados de las encuestas

a) Se determinó el total de alumnos y maestros

UMG TOTAL	550
ALUMNOS	450
MAESTROS	100

b) Determinación de la población, se definió como una muestra representativa.

ALUMNOS	450
MAESTROS	100

c) La encuesta:

Dirigida a maestros y alumnos.

- El exponente hace preguntas del tema general.
- El exponente elaboró una encuesta para alumnos y maestros reuniéndose con el asesor para elaborar los que serán utilizados.
- Exponente de grupo o asesor integraron las encuestas o cuestionarios y elaboraron las boletas finales.

d) Según la muestra determinada, visitó la universidad para la recaudación de información por parte del grupo y fueron pasadas las encuestas en los diferentes lugares.

e) Recolección de información:

El grupo solicitó a la presente su colaboración quienes respondieron los cuestionarios y las encuestas.

Actividades	Resultados
Realización de encuestas	Datos estadísticos que comprueban cómo afecta el estrés académico a los estudiantes de primer semestre de psicología.

Encuesta alumnos

Universidad Mariano Gálvez

Facultad de Psicología

Profesorado en Enseñanza Media en Psicología

Estrés en los alumnos de Primer Semestre de La Facultad de Psicología de la Universidad Mariano Gálvez

Dirigido a: Alumnos

Instrucciones: Conteste la siguiente encuesta, marcando con una X la respuesta de su elección, y en los casos solicitados explique por qué.

1- ¿Actualmente trabaja y estudia?

SI

NO

2- ¿Realiza actividades recreativas con frecuencia?

SI

NO

Porque_____

3- ¿Se irrita con facilidad?

SI

NO

4- ¿Cuenta usted con tiempo suficiente para realizar sus actividades diarias?

SI

NO

Porque_____

5- ¿Planifica sus actividades con anticipación?

SI

NO

6- ¿Cuenta con los recursos necesarios para realizar sus actividades académicas?

SI **NO**

7- ¿Duerme 8 horas diarias?

SI **NO**

8- ¿Posee algún compromiso familiar?

SI **NO**

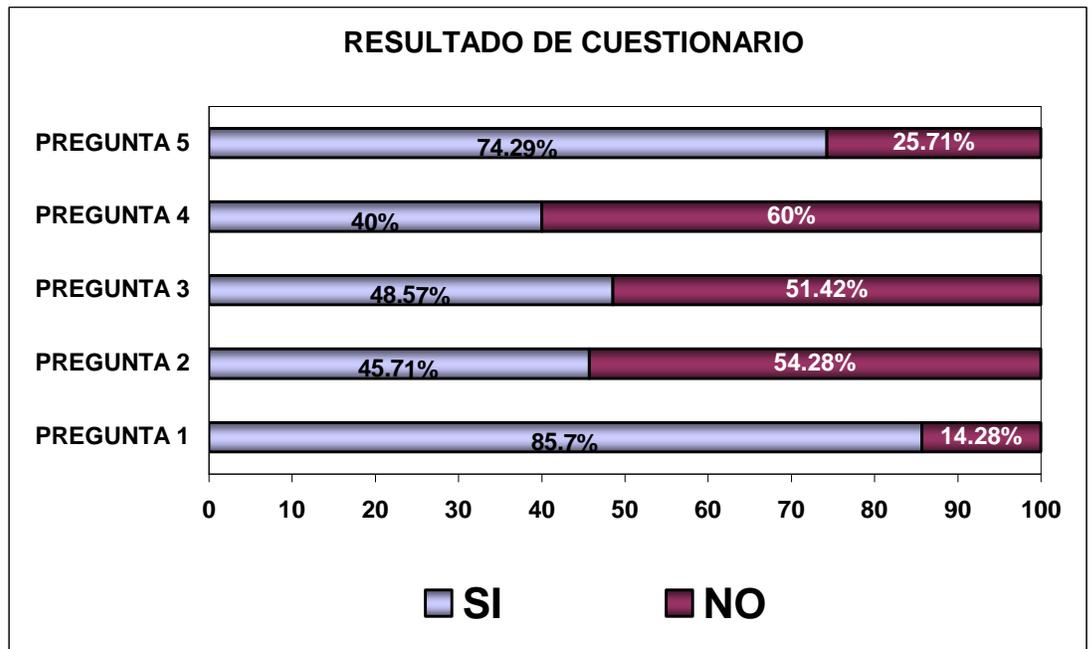
9- ¿Se siente cómodo con las personas con las que usted se relaciona dentro de su grupo de estudios?

SI **NO**

10- ¿Realiza actividades extracurriculares?

SI **NO**

Cuestionario sobre El Estrés Académico en los Alumnos de Primer Semestre de la Facultad de Psicología de La Universidad Mariano Gálvez, dirigido a alumnos.

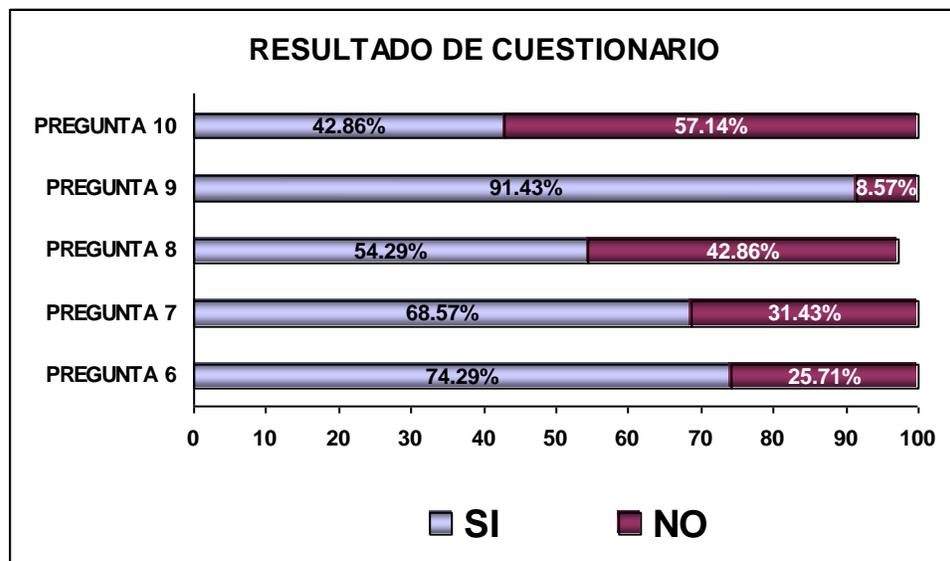


Interpretación de la encuesta dirigida a alumnos.

De acuerdo con los resultados del cuestionario es posible mostrar que al preguntar a los alumnos ¿Actualmente trabaja o estudia?, el 85.70% indicó que efectivamente trabaja y estudia, versus el 14.28% que solamente estudia. En tanto que al cuestionar acerca de realizar actividades recreativas con frecuencia un 45.71% respondió afirmativamente. Vemos que en la pregunta 3 el 48.57% de los alumnos indicó que se irrita con facilidad, con una leve diferencia del grupo que no lo hace. Se evidenció que un 60% de los encuestados no cuenta con el tiempo suficiente para realizar sus actividades diarias,

contrario al 40% que si tienen el tiempo suficiente. Así mismo queda claro que un porcentaje alto de alumnos dice planificar sus actividades con anticipación, esto se refleja en la pregunta 5 con un 74.29% que respondió si.

Cuestionario sobre El Estrés Académico en los Alumnos de Primer Semestre de la Facultad de Psicología de La Universidad Mariano Gálvez, dirigido a alumnos.



Interpretación de la encuesta dirigida a alumnos.

Los resultados de la encuesta muestran que el 74.29% de los alumnos del primer semestre de Psicología, indicaron que si cuentan con los recursos necesarios para realizar sus actividades académicas, situación que no se refleja en el 25.71% de la población encuestada. En la pregunta 7 se cuestiono lo siguiente: ¿Duerme 8 horas diarias? El 68.57%

de los alumnos respondió que si duerme lo necesario, mientras que el 31.43% no lo hace. Indicó un 54.29% de la población objeto de estudio que posee algún compromiso familiar. En la pregunta 9 el 91.43% de los alumnos afirmaron sentirse cómodos con las personas que se relacionan dentro de su grupo de estudio, lo que no sucede con el 8.57% restante. Se refleja que un 42.86% de los alumnos realiza actividades extracurriculares, condición que no se manifiesta en el 57.14 % de la población.

Encuesta Docentes

Universidad Mariano Gálvez

Facultad de Psicología

Profesorado en Enseñanza Media en Psicología

Estrés en los alumnos de Primer Semestre de la Facultad de Psicología de la Universidad Mariano Gálvez

Dirigido a: Docentes

Instrucciones: Conteste la siguiente encuesta, marcando con una X la respuesta de su elección, y en los casos solicitados explique por qué.

- | | | |
|---|-----------|-----------|
| 1. ¿Actualmente trabaja y estudia? | SI | NO |
| 2. ¿Realiza actividades recreativas con frecuencia? | SI | NO |

¿Por qué?

3. ¿Se irrita con facilidad? **SI NO**

4. ¿Cuenta con el tiempo suficiente para realizar sus actividades diarias?

SI NO

¿Por qué?

5. ¿Cree que el estrés afecta en el rendimiento académico en el estudiante universitario?

SI NO

6. ¿Ha padecido frecuentemente de ansiedad, desesperación y/o irritación?

SI NO

7. ¿En estos últimos años cree que se ha sentido muy cansada/o físicamente?

SI NO

8. ¿Cree que los estudiantes universitarios tienen mucho cansancio físico?

SI NO

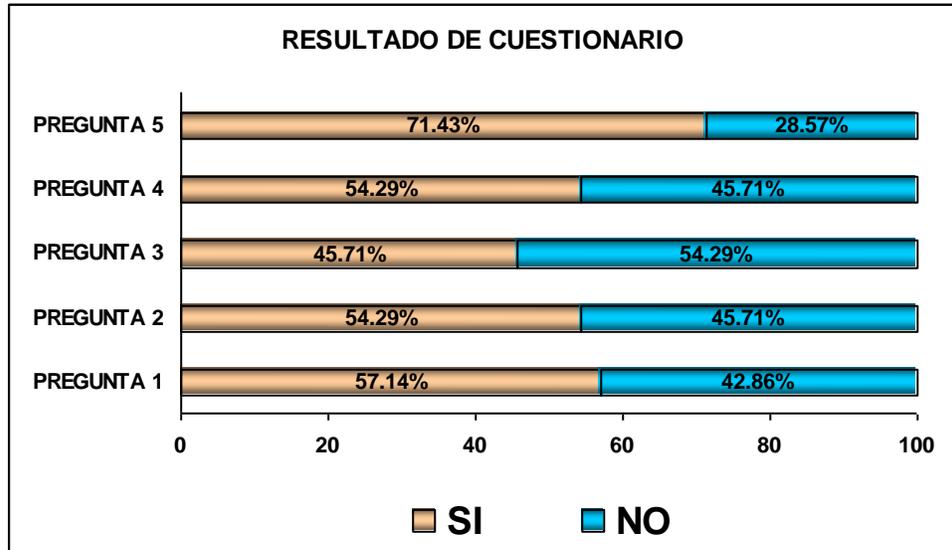
9. ¿Ha presentado cambios bruscos de ánimo?

SI NO

10. ¿Tiene problemas de concentración?

SI NO

Cuestionario sobre El Estrés Académico en los Alumnos de Primer Semestre de la Facultad de Psicología de La Universidad Mariano Gálvez, dirigido a docentes.

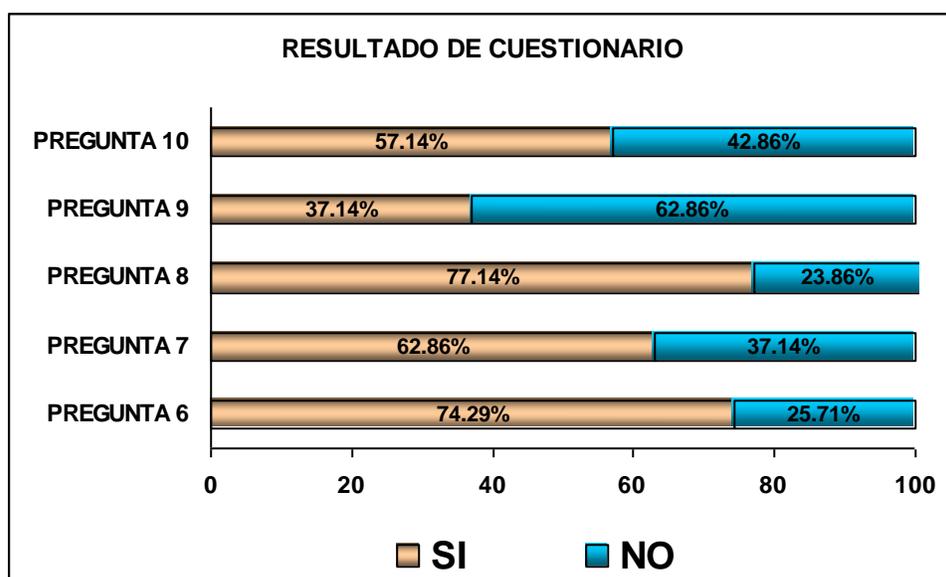


Interpretación de la encuesta dirigida a docentes

El resultado de la encuesta dirigida a los docentes de la Facultad de Psicología de la Universidad Mariano Gálvez, refleja que el 57.14% de los docentes actualmente trabaja y estudia, el 42.86% restante solo se dedica a trabajar. El realizar actividades recreativas con frecuencia se manifiesta en el 54.29% de los docentes mientras que el 45.71% no lo hace. En la pregunta 3 el 45.71% aceptó que se irrita con facilidad, caso contrario se da en el 54.29% que no tiende a irritarse. Un 54.29% de los docentes

tiene tiempo para realizar sus actividades diarias, el 45.71% no cuenta con tiempo. Un dato que es relevante y se evidencia en el resultado es que el 71.43% de los docentes considera que el estrés afecta en el rendimiento académico del estudiante universitario.

Cuestionario sobre El Estrés Académico en los Alumnos de Primer Semestre de la Facultad de Psicología de La Universidad Mariano Gálvez, dirigido a docentes.



Interpretación de la encuesta dirigida a docentes

De acuerdo con los resultados el 74.29% de los docentes encuestados indicaron que han padecido frecuentemente de ansiedad, desesperación y/o irritación, caso contrario en el 25.71% de docentes que no lo han padecido. Así mismo el 62.86 % de los encuestados consideran que se han sentido muy cansados en los últimos años, condición que no se

refleja en el 37.14% restante. El 77.14% de los docentes creen que los estudiantes universitarios tienen mucho cansancio físico, en tanto que el 23.86% afirman que no. Existe un 37.14% de docentes que aseguran haber presentado cambios bruscos de ánimo y el 62.86% indican lo contrario. El 57.14% presentan problemas de concentración, mientras que el 42.86% no tienen problemas.

Productos	Logros
Los cuestionarios dirigidos a alumnos y maestros	Gráficas que abarcan las preguntas dirigidas a los alumnos y maestros. La interpretación de las encuestas dirigidas a estudiantes y docentes.

4.3. Sistematización de la experiencia

4.3.1. Actores

a. Tesista

b. ALUMNOS 450

c. MAESTROS 100

4.3.2. Acciones

Se realizaron encuestas.

4.3.3. Resultados

Se elaboraron gráficas.

4.3.4. Implicaciones

Todos los actores se involucraron de forma activa y positiva en el proceso.

4.3.5. Lecciones aprendidas

Las autoridades y el docente encargado de la coordinación de los alumnos de primer semestre de la facultad de psicología de la Universidad Mariano Gálvez, se mostraron accesibles al presentarles el proyecto y al darles la explicación debida de los motivos por los cuales se quería realizar la investigación. A los alumnos les interesó mucho el tema y fueron accesibles al momento de responder las encuestas y se mostraron dispuestos a colaborar en todo el proyecto ejecutado.

Capítulo V: Evaluación del proceso

5.1.

El estudio realizado se llevó a cabo a través de un plan de diagnóstico con actividades programadas, y técnicas de investigación, se consultaron varias fuentes para lograr un diagnóstico objetivo y llegar a una hipótesis de acción pertinente al problema a intervenir.

El marco teórico sustenta la teoría presentada por la tesista en el desarrollo del tema planteado. Así mismo el problema fue priorizado de acuerdo al diagnóstico, se utilizaron técnicas apropiadas en consecuencia de la realidad vivida, que arrojaron datos, participación y lecciones aprendidas valiosas para futuras intervenciones, así como la elaboración de una propuesta de tratamiento del estrés en los estudiantes de primer semestre de la Facultad de Psicología de la Universidad Mariano Gálvez.

PROPUESTA

Guía para el tratamiento del estrés

Como sabemos el estrés es un problema de salud pública, Lazarus y Folkman (1986) definen el estrés “como una particular relación entre la persona y el entorno que es evaluado por ésta como gravoso o que excede sus recursos, y que arriesga su bienestar o salud....”.

Los estresores propios del estrés académico que se abordaran son:

- Ambiente físico desagradable □ Sobrecarga académica.
- Tiempo limitado para hacer el trabajo.
- Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.
- Competitividad entre compañeros.
- Problemas y conflictos entre los compañeros.
- Dificultad para llegar al lugar de estudio.
- Reprobar una materia.
- Competir o desempeñarse en público.
- Relaciones interpersonales.
- Semana de exámenes finales.
- Problemas financieros.
- Escribir un trabajo importante a fin de curso.
- Ser descubierto copiando en un examen.
- Falta de sueño.
- Una clase que odia.
- Empezar un nuevo semestre.
- Cambiar de universidad, de trabajo o ambos.
- Obtener las calificaciones más altas.
- Quedarse dormido en clase.

Todos estos estresores, implican un cambio, donde exista orden, continuidad y acontecimientos predecibles. El instrumento clásico para medir la cantidad de estrés como resultado de “los cambios de vida “es la Escala de Evaluación de Reajuste Social (EERS).

La presión, frustración y el conflicto aumentan los niveles de estrés, afrontarlos con los cambios propuestos mejorará la adaptación de los estudiantes de primer semestre.

Por lo anterior dentro del programa propuesto se sugiere al Decano de la Facultad de Psicología de la Universidad Mariano Gálvez realizar actividades académicas, deportivas, científicas y culturales, así mismo incentivar a los docentes con el fin de involucrar a los estudiantes en la participación de las actividades anteriormente mencionadas, las cuales servirán para minimizar los efectos del estrés académico, y con ello disminuir la deserción estudiantil.

Conclusiones

1. De acuerdo con los resultados es posible inferir que la hipótesis se comprueba en las encuestas realizadas se refleja el estrés en los alumnos de primer semestre de la facultad de psicología de la Universidad Mariano Gálvez, de enero a junio del presente año se ha hecho manifiesto el estrés académico. Se contribuyó con el tratamiento.
2. Se elaboró el estudio para determinar el nivel de estrés académico de los alumnos de primer semestre de la Facultad de Psicología de la Universidad Mariano Gálvez.
3. Se elaboró una propuesta para el tratamiento del estrés académico de los alumnos de primer semestre de la Facultad de Psicología de la Universidad Mariano Gálvez.

Recomendaciones

1. Al Decano de la Facultad de Psicología de la Universidad Mariano Gálvez:
 - Realizar actividades académicas y deportivas para los estudiantes de la facultad que asisten a los diferentes semestres de la carrera de Psicología.

2. A los docentes del primer semestre de la Facultad de Psicología de la Universidad Mariano Gálvez:
 - Fomentar la participación de los alumnos en las diferentes actividades académicas y deportivas.
 - Motivar a los alumnos en la realización de proyectos científicos y culturales.

3. A los alumnos del primer semestre de la Facultad de Psicología de la Universidad Mariano Gálvez:
 - Aceptar que existen acontecimientos sobre los que no tenemos control.
 - Establecer rutinas para el desarrollo de nuestras actividades diarias, desde el descanso hasta los hábitos de trabajo y alimenticios.
 - Comunicar lo que sentimos en lugar de enojarnos.
 - No tomar más responsabilidades de las que no podemos manejar.
 - Aprender a relajarnos.
 - Hacer ejercicio regularmente.
 - No depender del alcohol o las drogas para disminuir las tensiones.

BIBLIOGRAFIA

Bibliográficas

Kleen, VickNarth. (1995). Afrontamientos del estrés.

Macklury, JudeNahomi. Estrés Mundial. Tomo IV.

MORRIS, Charles. MAISTO, Albert. (2009). Psicología. (13a ed.).
Naucalpan de Juárez: Pearson Educación. 719p.

Robbinson, Hackler. Combatir el estrés. Tomo III.

Virtuales

Andrade Salazar. Leal Quimbayo. Castro Briñez. Manejo de los eventos estresantes de los estudiantes de un programa de psicología. Disponible en:
<http://psicopediahoy.com/manejoeventos-estresantes-estudiantes-psicologia/>

Bruner. Acuña. Gallardo. Atri. Hernández. Rodríguez. Robles. La escala de reajuste social (SRRS) de Holmes y Rahe en México. Revista Latinoamericana de Psicología Disponible en:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80526204>

Daza, Félix Martín. El estrés: proceso de generación en el ámbito laboral. Recuperado de:
http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/301a400/ntp_318.pdf

Folkman. Lazarus. (1986). Dinámica de un encuentro estresante: evaluación cognitiva, afrontamiento y

resultados de encuentro. [Visitado el 8 de enero de 2018]. Recuperado de:

<http://www.redalyc.org/pdf/802/80212387009.pdf>

Lewin. La teoría del campo y el aprendizaje. [Visitado el 9 de enero de 2018]. Recuperado de:

http://23118.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/musicoterapia/informacion_adicional/311_escuelas_psicologicas/docs/lewink.doc.pdf

Mollinedo, Fernando. La zona 2.[Visitado el 10 de abril de 2018].

Recuperado de: <http://www.guatehistoria.com/la zona2>.

Solís. Vidal. (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. [Visitado el 9 de enero de 2018].

Universidad Mariano Gálvez de Guatemala. Acerca De Universidad Mariano Gálvez. [Visitado el 8 de enero de 2018]. Recuperado de: ww.umg.edu.gt.

ANEXO



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Guatemala, 17 de Octubre de 2016

Licenciado
GUILLERMO ARNOLDO GAYTAN MONTERROSO
Asesor de TESIS
Facultad de Humanidades
Presente

Atentamente se le informa que ha sido nombrado como ASESOR que deberá orientar y dictaminar sobre el trabajo de TESIS (X) que ejecutará la estudiante

HILDA LEONOR MEJÍA GARCÍA
8950963

Previo a optar al grado de Licenciada en Pedagogía y Ciencias de la Educación.



[Handwritten signature]

Licda. Mayra Damaris Solares Salazar
Directora Departamento Extensión

[Handwritten signature]

Vo. Bo. M.A. Walter Ramiro Mazariegos B. Ojeda
Decano



C.C expediente
Archivo

cel: 43297087
e-mail: gagaytanm@gmail.com



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Guatemala, 20 de Noviembre 2018

Señores
COMITÉ REVISOR DE EPS
Facultad de Humanidades
Presente

Atentamente se les informa que han sido nombrados como miembros del Comité Revisor que deberá estudiar y dictaminar sobre el trabajo de EPS (X) presentado por la estudiante:

HILDA LEONOR MEJIA GARCIA
8950963

Previo a optar al grado de Licenciada en Pedagogía y Ciencias de la Educación.

Título del trabajo: "EL ESTRÉS EN LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERDAD MARIANO GÁLVEZ"

Dicho comité deberá rendir su dictamen en un periodo de tiempo que considere conveniente no mayor de tres meses a partir de la presente fecha.

El Comité Revisor está integrado por los siguientes profesionales:

Asesor	LIC.	GUILLERMO ARNOLDO GAYTÁN MONTERROSO
Revisor 1	M.A.	ZONIA ELIZABETH WILLIAMS ESTRADA <i>20-11-2018</i>
Revisor 2	LICDA.	SONIA BEATRIZ NAVAS HERRARTE

[Signature]
Lic. Santos de Jesús Dávila Aguilar
Director Departamento Extensión



[Signature]
Vo. Bo. M.A. Walter Ramiro Mazariegos Biotis,
Decano



C.C expediente
Archivo.

Guatemala, 23 de noviembre 2018

Licenciado
Santos de Jesús Dávila Aguilar, Director
Departamento de Extensión
Facultad de Humanidades
Presente

Estimado Director:

Hacemos de su conocimiento que el /la estudiante: HILDA LEONOR MEJIA GARCIA.

CUI: 2559964380101.

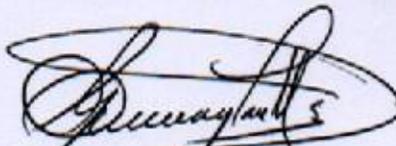
Registro Académico (carné):8950963

Ha realizado las correcciones sugeridas al trabajo de

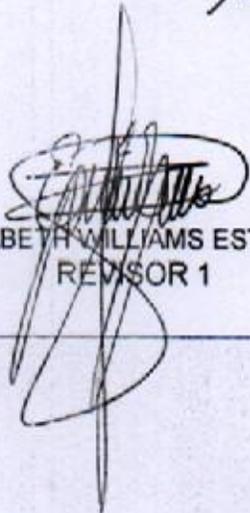
EPS () TESIS (X)

Titulado: EL ESTRÉS EN LOS ALUMNOS DE PRIMER SEMESTRE DE LA FACULTAD
MARIANO GALVEZ DE GUATEMALA

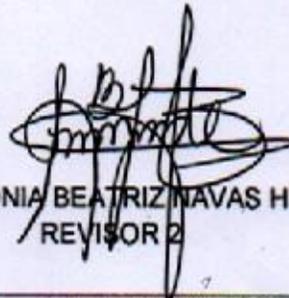
Por lo anterior, se dictamina favorablemente para que se le asigne fecha de **EXAMEN
PRIVADO**



LIC. GUILLERMO ARNOLDO GAYTAN MONTERROSO
ASESOR



M.A. ZONIA ELIZABETH WILLIAMS ESTRADA
REVISOR 1



LICDA. SONIA BEATRIZ NAVAS HERRARTE
REVISOR 2

Apéndice

GLOSARIO

- ❖ Acreditar: Hacer digno de crédito algo, probar su certeza o realidad.
- ❖ Ansiedad: Estado de agitación, inquietud, o zozobra del ánimo.
- ❖ Asertivo: De afirmación.
- ❖ Atisbo: Acción de atisbar. Vislumbre.
- ❖ Auge: Período o momento de mayor elevación p intensidad de un proceso o estado de cosas.
- ❖ Autonomía: Protestad que dentro de un Estado tienen municipios, provincias, regiones u otras entidades, para regirse mediante normas y órganos de gobiernos propios.
- ❖ Canónico: Se dice de los libros y epístolas que se contienen en el canon de los libros auténticos.
- ❖ Cátedra: Empelo y ejercicio del catedrático. Facultad o materia que enseña a algún catedrático.
- ❖ Coadyuvante: Persona que en un proceso sostenido, la pretensión de una de las partes.
- ❖ Cognitiva: Perteneciente o relativo al conocimiento.
- ❖ Complejidad: Cualidad de complejo.

- ❖ Conflicto: Combate, lucha, pelea. Llegar a obtener algo que deseamos.
- ❖ Contexto: Entorno lingüístico del cual depende el sentido y el valor de una palabra, frase o fragmentos considerados.
- ❖ Decenio: Periodo de diez años.
- ❖ Depurar: Limpiar, purificar.
- ❖ Deserción: Acción de desertar. Desamparo o abandono que alguien hace de la apelación que tenía interpuesta.
- ❖ Diferenciador: Que diferencia, hace diferente.
- ❖ Dimensión: Aspecto o faceta de algo. Medida de los compases.
- ❖ Enmienda: Acción y efecto de enmendar. Propuesta de variante, adición o reemplazo de un proyecto, dictamen, informe o documento análogo.
- ❖ Estadista: Persona que describe la población, riqueza y civilización de un pueblo, provincia o nación. Persona con gran saber.
- ❖ Estándar: Que sirve como tipo, norma, modelo, patrón o referencia.

- ❖ Etiología: Estudio sobre las causas de las cosas.
- ❖ Estresores: Causa de estrés.
- ❖ Eximio: Muy ilustre, excelso.
- ❖ Gravoso: Molesto, pesado y a veces intolerable. Que ocasiona gasto o menoscabo.
- ❖ Gremio: Corporación formado por los maestros, oficiales y aprendices de una misma profesión u oficio, regida por ordenanzas y estatutos especiales.
- ❖ Imperativo: Que impera. Deber o exigencia inexcusables.
- ❖ Implacable: Que no se puede aplacar.
- ❖ Incoherente: No coherente.
- ❖ Integro: Que no carece de ninguna de sus partes. Dicho de una persona recta, intachable.
- ❖ Legajo: Que no tiene orden. Falta de noticia.
- ❖ Magnitud: Tamaño de un cuerpo. Grandeza, excelencia o importancia de algo.
- ❖ Manufactura: Obra hecha a mano o con un auxilio de maquina. Lugar donde se fabrica.

- ❖ Nimiedades: Exceso, demasía.
- ❖ Opacidad: Cualidad de opaco.

- ❖ Perspectiva: Arte que enseña el modo de representar en una superficie los objetos, en la forma y disposición con que aparecen a la vista.

- ❖ Predecible: Que puede predecirse.

- ❖ Prócer: Eminente, elevado, alto. Persona de la primera distinción o constituida en alta dignidad.

- ❖ Refrán: Dicho agudo y sentencioso de dicho común.

- ❖ Rendición: Acción y efecto de rendirse, producto o utilidad que rinde o aporta algo.