

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

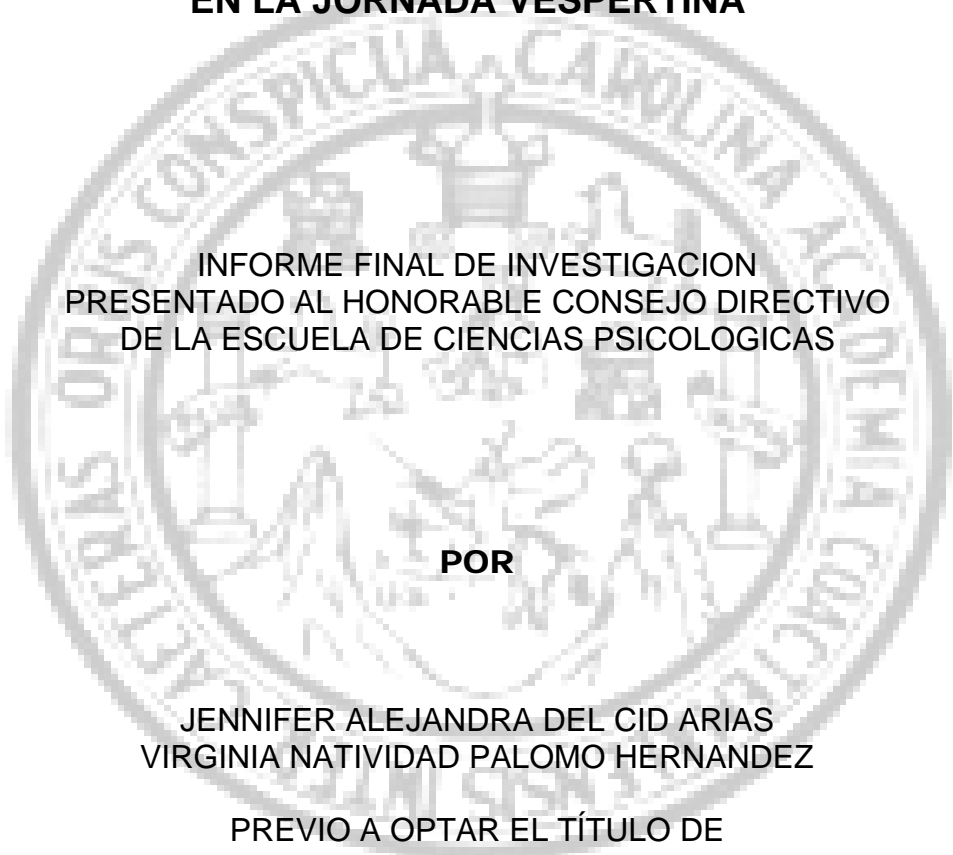
**“CAUSAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES  
TRABAJADORES DE LA ESCUELA DE CIENCIAS  
PSICOLÓGICAS DE CUARTO AÑO  
EN LA JORNADA VESPERTINA”**

**JENNIFER ALEJANDRA DEL CID ARIAS  
VIRGINIA NATIVIDAD PALOMO HERNÁNDEZ**

**GUATEMALA, ABRIL DEL 2010**

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

**“CAUSAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES  
TRABAJADORES DE LA ESCUELA DE CIENCIAS  
PSICOLÓGICAS DE CUARTO AÑO  
EN LA JORNADA VESPERTINA”**



INFORME FINAL DE INVESTIGACION  
PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO  
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

POR

JENNIFER ALEJANDRA DEL CID ARIAS  
VIRGINIA NATIVIDAD PALOMO HERNANDEZ

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE

**ORIENTADORAS VOCACIONALES Y LABORALES**

EN EL GRADO ACADÉMICO DE

**TÉCNICO UNIVERSITARIO**

Guatemala, Abril del 2010

## **MIEMBROS CONSEJO DIRECTIVO**

Licenciada Mirna Marilena Sosa Marroquín

**DIRECTORA**

Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes

**SECRETARIA**

Licenciado Luis Mariano Codoñer Castillo

**REPRESENTANTE DEL CLAUSTRO DE CATEDRÁTICOS**

Jairo Josué Vallecios Palma

**REPRESENTANTE ESTUDIANTIL**

**ANTE CONSEJO DIRECTIVO**



**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"  
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14  
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CC. Control Académico  
CIEPs.  
Archivo  
Reg. 093-2008  
CODIPs. 800-2010

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

15 de abril de 2010

Estudiantes

Jennifer Alejandra del Cid Arias  
Virginia Natividad Palomo Hernández  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiantes:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a ustedes el Punto **QUINCUGÉSIMO SEGUNDO (52º)** del Acta **OCHO GUIÓN DOS MIL DIEZ (08-2010)**, de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 08 de abril de 2010, que copiado literalmente dice:

**“QUINCUGÉSIMO SEGUNDO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **"CAUSAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES TRABAJADORES DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS DE CUARTO AÑO DE LA JORNADA VESPERTINA"**, de la carrera de Orientación Vocacional y Laboral, realizado por:

**JENNIFER ALEJANDRA DEL CID ARIAS**  
**VIRGINIA NATIVIDAD PALOMO HERNÁNDEZ**

**CARNÉ No. 200416260**  
**CARNÉ No. 200416316**

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el Licenciado Víctor Ordóñez y revisado por el Licenciado Elio Salomón Teos Morales. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los Trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes  
SECRETARIA



Melveth S.



**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"  
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 Y 14  
e-mail: usaepsic@usac.edu.gt

CIEPs 071-10  
REG.: 260-07  
REG: 093-08

## INFORME FINAL

Guatemala, 05 de Marzo 2010

SEÑORES  
CONSEJO DIRECTIVO  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que el Licenciado Elio Salomón Teos Morales, ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

**"CAUSAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES  
TRABAJADORES DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
DE CUARTO AÑO DE LA JORNADA VESPERTINA."**

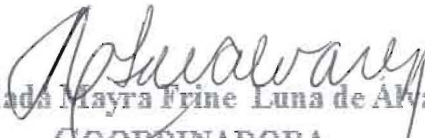
**ESTUDIANTE:**  
Jennifer Alejandra del Cid Arias  
Virginia Natividad Palomo Hernández

**CARNÉ No.**  
2004-16260  
2004-16316

**CARRERA:** Orientación Vocacional y Laboral

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el día 25 de Febrero del 2010, y se recibieron documentos originales completos el 04 de Marzo del 2010, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**.

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

  
Licenciada Mayra Fine Luna de Alvarez  
COORDINADORA



Centro de Investigaciones en Psicología-CIEPs. "Mayra Gutiérrez"

c.c archivo  
Arelis



**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-  
9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"  
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14  
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CIEPs  
REG:  
REG

072-10  
260-07  
093-08



FIRMA: [Signature] HORA: 12:40 Registro

Guatemala, 05 de Marzo 2010

Licenciada Mayra Frine Luna de Álvarez, Coordinadora  
Centro de Investigaciones en Psicología  
-CIEPs.- "Mayra Gutiérrez"  
Escuela de Ciencias Psicológicas

Licenciada Luna:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN**, titulado:

**"CAUSAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES  
TRABAJADORES DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
DE CUARTO AÑO DE LA JORNADA VESPERTINA."**

**ESTUDIANTE:**  
Jennifer Alejandra del Cid Arias  
Virginia Natividad Palomo Hernández

**CARNÉ No.:**  
2004-16260  
2004-16316

**CARRERA:** Orientación Vocacional y Laboral

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el día 10 de Febrero 2010 por lo que solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,  
**"ID Y ENSEÑAD A TODOS"**

[Signature]  
Licenciado Elio Salomón Teos Morales  
DOCENTE REVISOR



/Arelis  
c.c. Archivo

Guatemala, Septiembre de 2008

Coordinación

Centro de Investigación en Psicología – CIEPs – “Mayra Gutiérrez”

Centro Universitario Metropolitano – CUM –

Presente

Por este medio hago constar que he asesorado la tesis con el tema: **“Causas y efectos del estrés en estudiantes trabajadores de la Escuela de Ciencias Psicológicas de 4to. año de la jornada vespertina”**, REALIZADO POR LAS ALUMNAS Jennifer Alejandra del Cid Arias con número de carne 200416260, y Virginia Natividad Palomo Hernández con carne número 200416316, el cual es aprobado por el suscrito al encontrar que reúne todos los requisitos propios de un trabajo de esta naturaleza.

Para el uso que a las interesadas convenga extendiendo la presente,

Atentamente

Lic. Víctor Ordóñez

Colegiado 4270

**Licenciado**  
**Victor Ordóñez Oliva**  
PSICOLOGO





**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-  
9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"  
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 Y 14  
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CIEPs 084-09  
REG.: 093-08

## APROBACIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Guatemala, 28 de Agosto 2009

**ESTUDIANTE:**  
Jennifer Alejandra del Cid Arias  
Virginia Natividad Palomo Hernández

**CARNÉ No.**  
2004-16260  
2004-16316

Informamos a usted que el **PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**, de la Carrera Orientación Vocacional y Laboral titulado:

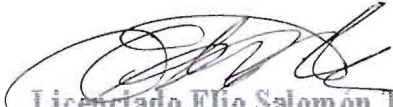
**"CAUSAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES  
TRABAJADORES DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
DE CUARTO AÑO, JORNADA VESPERTINA."**

**ASESORADO POR: Licenciado Víctor Ordóñez**

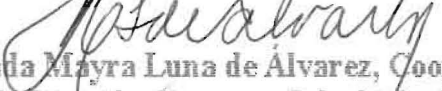
Por considerar que cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs-, ha sido **APROBADO** por la Coordinación de Investigación el día 17 de Junio del 2009 y se solicita iniciar la fase de Informe Final de Investigación.

Atentamente,

**"ID Y ENSEÑADA A TODOS"**

  
Licenciado Elio Salomón Teos Morales  
DOCENTE REVISOR



Vo.Bo.   
Licenciada Mayra Luna de Álvarez, Coordinadora.  
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. "Mayra Gutiérrez"

/Sandra G  
Archivo







Guatemala Septiembre de 2009.

**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"  
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14  
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

Coordinación

Centro de Investigaciones en Psicología – CIEPs- “Mayra Gutiérrez”

Centro Universitario Metropolitano –CUM-

Presente.

Por este medio hago constar que las Alumnas Jennifer Alejandra del Cid Arias y Virginia Natividad Palomo Hernández realizaron el trabajo de campo utilizando cuestionarios para su tema de investigación **“Causas y efectos del estrés en estudiantes- trabajadores de la escuela de ciencias Psicológicas de 4to año de la jornada vespertina”** en dicha jornada en mi presencia durante el periodo de clases asignado para mi cátedra.

Para el uso que a las interesadas convenga extendiendo la presente,

Atentamente,

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

Lic. Víctor Ordóñez

Colegiado 4270

**Licenciado**  
**Victor Ordóñez Oliva**  
PSICOLOGO



## **PADRINOS**

Lic. Juan José Palomo Salvatierra  
Colegiado: 2092

Licda. Rosmary Hernández de Palomo  
Colegiado: 3728

Lic. Carlos Augusto Morán Alvarado  
Colegiado: 13,362

## **AGRADECIMIENTOS**

A Dios: Por darnos la oportunidad de vivir hasta el día de hoy.

A nuestros padres: Por el apoyo brindado en todo momento y ser nuestra mayor guía y ejemplo.

A nuestra demás familia: por formar parte importante en este logro.

A la Escuela de Ciencias Psicológicas: Por formarnos profesionalmente.

A la Universidad de San Carlos de Guatemala: Por abrirnos las puertas a la sabiduría.

Al licenciado Víctor Ordóñez: Por su Asesoría durante todo el proceso.

# INDICE

## Prólogo

### Capítulo I - Introducción

1. El problema de Investigación.....	4
2. Marco Teórico.....	7
2.1 Escuela de Ciencias Psicológicas.....	8
2.2 El estudiante.....	10
2.3 El trabajo.....	10
2.4 El estrés.....	12
a. Antecedentes.....	12
b. Concepto.....	14
c. Causas.....	14
d. Evolución del estrés.....	16
e. Tipos de Estrés.....	17
f. Consecuencias más comunes del estrés.....	19
g. Estrategias para evitar el estrés.....	19
h. El estrés en la empresa.....	20
i. El estrés en el estudiante universitario.....	21
2.3 Hipótesis.....	22
2.4 Variables.....	23

### Capítulo II Técnicas e instrumentos de recopilación de datos.....26

### Capítulo III Presentación, análisis e interpretación de resultados.....28

### Capítulo IV Conclusiones y Recomendaciones.....34

### Bibliografía.....36

### Apéndice

### Resumen

## PROLOGO

El ser humano, por su misma naturaleza de ente social, se ve inmerso en gran cantidad de actividades de la más diversa índole para garantizar su sobrevivencia, características de la sociedad “moderna”. Estas actividades son de carácter social, laboral y cultural que, en un momento dado, se convierten en obligaciones conduciendo a la persona a un estado que se conoce actualmente como estrés, que no es más que la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona y provocan problemas en su salud física, mental y social perjudicando el desempeño de las actividades cotidianas, laborales y académicas con el consiguiente deterioro de la productividad personal.

A lo largo de todo el proceso de investigación de esta situación latente en la población guatemalteca se encuentran diversos componentes, generadores, situaciones y factores precipitantes. Estos factores que actúan como pre disponentes, fueron el objeto de estudio de este trabajo, que se desarrolló con base en la observación de una muestra una población de la Universidad de San Carlos de Guatemala de la Escuela de Ciencias Psicológicas del Centro Universitario Metropolitano CUM específicamente de la jornada Vespertina los cuales tienen peculiaridades como el manejo de una responsabilidad académica así como laboral desencadenando en estos el nivel de estrés en ciertas áreas, lo cual es un reflejo de las exigencias de la sociedad guatemalteca dentro del mundo moderno en un país tercermundista, en el cual la competencia en varios ámbitos tales como laboral, profesional y académica son mayores por lo que las personas se ven obligadas a mejorar su preparación integral para obtener una mejor estabilidad general y así poder optar a un mejor estatus en una sociedad que por su misma condición de desarrollo no ofrece lo idóneo para la cantidad de esfuerzo que se realiza en diversos sectores.

Por tanto la investigación de los factores desequilibrantes en el ser humano es de gran importancia ya que como futuros Psicólogos debemos conocer más de cerca uno de los tantos desencadenantes de enfermedades que a largo plazo

afectan a nivel social, personal, laboral, profesional, emocional y físico razón por la cual los sustentantes del presente trabajo de investigación consideran de gran importancia el estudio del estrés.

Este trabajo se propuso determinar cuáles son las causas más importantes que generan las reacciones de estrés en los estudiantes del cuarto año de la carrera de Licenciado en Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala. La inquietud que motivó el desarrollo de este tema, es la percepción de los problemas relacionados que presentan los estudiantes, sobre todo los que tienen que enfrentar otras responsabilidades independientes de la académica y que son determinantes en su realización profesional y en su desempeño en la vida cotidiana.

El informe final de la investigación se presenta en tres capítulos. El primero de ellos, la introducción, es una especie de síntesis del trabajo general que proporciona, en un primer apartado, la información general respecto al objeto de estudio, a los propósitos de la investigación y a la metodología que fue utilizada. En un segundo apartado se incluye el marco teórico que sustentó la investigación, en el cual se dan a conocer antecedentes, conceptos, y leyes que sirvieron de apoyo para su desarrollo. En un último apartado aparecen las hipótesis, variables e indicadores.

En el capítulo II se hace una descripción de la población objeto de estudio, es decir, alrededor de 600 estudiantes trabajadores cursantes del cuarto año de la Escuela de Ciencias Psicológicas, de los cuales se seleccionaron cincuenta (50) para integrar la muestra que permitió obtener la información necesaria. Se hizo el diseño de los instrumentos para recopilación de datos que fueron aplicados mediante entrevista personal con cada una de las unidades muestrales.

Por último, cabe señalar que la presencia de síntomas de estrés en la población investigada se presenta en más de la mitad de los estudiantes entrevistados sin que se evidencien casos de estrés avanzado. Sin embargo, el elevado número de personas que están afectadas de alguna manera es lo suficientemente importante como para exigir se tomen las medidas necesarias para evitar que su salud se deteriore.



Agradecemos por este medio a la Escuela de Ciencias psicológicas por permitirnos realizar nuestro trabajo de campo dentro de sus instalaciones, especialmente al Licenciado Víctor Ordóñez, quien nos brindo su apoyo tanto al momento de realizar el trabajo de campo dentro de su horario de trabajo, así como también por asesorarnos al momento de realizar el estudio.

# CAPITULO I

## INTRODUCCION

### **1. El problema**

El estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona y provocan problemas en la salud física, mental y social que perjudican el desempeño de las actividades cotidianas, laborales y académicas con el consiguiente deterioro de la productividad personal. Estas condiciones lo señalan como uno de los problemas que ha pasado prácticamente desapercibido en nuestra sociedad y será el objeto principal de este trabajo.

Cualquier situación o condición que presiona al individuo en su actividad laboral puede provocar la reacción de estrés aunque la situación objetivamente no sea muy grave, como el inconformismo o la desmotivación con sus actividades, alguna situación familiar y otras. El estrés se produce cuando un individuo interpreta esa situación como un peligro o como una amenaza. Los sujetos reaccionan de distinta manera ante una determinada situación especialmente si esta situación es compleja y está fuera de su alcance la resolución. La observación personal ha permitido comprobar que el estrés con frecuencia pasa desapercibido por la propia persona, y es un problema al que no se le da mucha importancia, clínicamente hablando, pero cuando la causa generadora es muy intensa y/o se mantiene por un tiempo muy prolongado, puede ocasionar trastornos severos en el individuo y los consiguientes problemas de salud.

En el ámbito universitario también se encuentran múltiples situaciones que pueden causar reacciones de estrés. En los primeros años, el cambio brusco de la vida del estudiante que pasa de un régimen controlado de estudios a un régimen independiente, la asunción de responsabilidades propias que no tenían en el nivel medio, además de la complejidad misma de las materias de estudio, provocan

reacciones que pueden inducir al fracaso estudiantil, a cambios de carrera y otras que afectan directa o indirectamente la vida universitaria. El cambio de actividad económica cuando los estudiantes comienzan a trabajar, el cambio de estado civil y el enfrentamiento personal con los problemas de la vida cotidiana son determinantes del estrés que en mayor o menor grado se presentan en los universitarios. En las estudiantes mujeres, hay otras causas propias de su sexo, además de las generales, que determinan la situación de estrés. Específicamente en la Escuela de Psicología de la Universidad de San Carlos de Guatemala, hay estudiantes que, además de asistir a clases y tener que cumplir con los compromisos propios del quehacer académico, tienen que enfrentar otras responsabilidades. Las madres, por ejemplo, deben cuidar a sus hijos y desempeñar actividades domésticas y, con frecuencia, cumplir con un trabajo que les es indispensable para el soporte económico del hogar. Este tipo de personas son las que están más propensas a presentar estrés, puesto que la obligación de cumplir adecuadamente con las responsabilidades descritas incide en su equilibrio emocional, su salud física y su bienestar psicológico y social.

Estas consideraciones permiten definir el problema de la siguiente manera:

### **¿Cómo afecta el estrés el desempeño académico y laboral de personas que estudian y trabajan al mismo tiempo?**

El primer paso de la investigación fue establecer, con base a la consulta bibliográfica y documental, a la consulta con expertos y la orientación del personal de la Escuela de Ciencias Psicológicas, lo que ya se conoce respecto a las causas y efectos del estrés en personas que trabajan y estudian. De este material se diseñaron los instrumentos destinados a la recopilación de información relativa a las causas principales del estrés en una muestra de la población objetivo que será descrita en el apartado referente a metodología en este mismo documento y, además, información respecto a la forma como el estrés afecta la vida de estas personas.

El problema fue enfocado desde las perspectivas laboral y educativa, es decir, se orientó a la identificación de las causas y efectos que provoca el estrés tanto en el trabajo como en las responsabilidades implícitas en el desempeño académico y en la vida cotidiana, información básica para la proposición de las estrategias adecuadas destinadas a proporcionar ayuda efectiva a las personas afectadas, para que puedan tener un mejor manejo de la ansiedad, evitando las sobrecargas de trabajo, desorganización de tiempo, tensiones ante determinadas actividades, malas relaciones con compañeros, el exceso de preocupación y perfeccionismo y logre mantener una mejor actitud y aprendan a prevenir o combatir el estrés.

En síntesis, las personas objeto de estudio, han manifestado muchos de los síntomas del estrés que interfieren no solo en su salud física y mental, sino que también influyen en su rendimiento académico, pero para hacer una evaluación mas concisa, se utilizó unos cuestionarios que serán útiles para obtener las estadísticas que necesitamos para conocer la proporción de las personas que padecen estrés y de que manera afecta su rendimiento académico, laboral y en diversas responsabilidades que deben asumir. La aplicación de cuestionarios y test se efectuó a 50 personas que se presentaron en la Escuela de Psicología, pertenecientes al cuarto año en la jornada vespertina.

El buen desenvolvimiento de la persona influye en el desempeño y la autorrealización del individuo como profesional y como estudiante – trabajador. De acuerdo al grado de autoestima y de satisfacción en el desempeño que la persona posea, así será su rendimiento académico, su ejercicio profesional y su rendimiento laboral. Por los efectos negativos ya mencionados, es importante que la persona encuentre un equilibrio, organice correctamente sus responsabilidades y tenga éxito en las actividades que debe asumir. Este trabajo se justifica porque, si la persona conoce las causas que le provocan el estrés y de qué manera responde a él, estará en mejores condiciones para su adecuado manejo y logren restablecer su equilibrio psicosomático mejorando su estado de salud física, mental y social y pueda disfrutar de las actividades que realiza. En otras palabras, es importante

conocer las causas más frecuentes que generan estrés en las personas, para estar en situación de sugerir estrategias que las ayuden a tener un mejor manejo de la ansiedad y a aprender a tener un mejor control del estrés, orientándolas en la forma cómo pueden prevenir el estrés y también la adopción del tratamiento adecuado que contribuya a su bienestar.

La investigación determinó que la población objeto de estudio aun no toma conciencia de la magnitud del estrés, ni de las causas extremas que pueden presentarse a nivel personal y social. Con los resultados del trabajo se puso en relieve la necesidad de proporcionar la información pertinente para mejorar profesionalmente y estar en condiciones de prestar nuestros servicios a las personas afectadas con el consiguiente beneficio para la sociedad contribuyendo así a mejorar las condiciones de salud mental de nuestro país. Desde este punto de vista, el proceso se encaminó a determinar las causas principales que provocan el estrés y como afectan el desempeño académico y laboral de personas que estudian y al mismo tiempo trabajan; haciendo conciencia de este fenómeno a los estudiantes de la escuela de Ciencias Psicológicas. Más detalladamente, se tratará de identificar las causas principales que provocan estrés y los efectos asociados al estrés en el desempeño académico-laboral de las personas. Esto nos llevara al propósito final del proceso, o sea a sugerir estrategias que permitan a las personas el correcto manejo de estrés.

## **2. Marco teórico.**

El material que se expone a continuación contiene información respecto a los aspectos principales del contexto en que se desarrolló la investigación y de los distintos actores cuyo conocimiento es indispensable para interpretar los resultados obtenidos. La información contempla los antecedentes de la investigación<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Lo que ya se conoce del problema que se investiga, producto de otros trabajos, artículos o material bibliográfico que puede ser usado como referencia

## **2.1. La Escuela de Ciencias Psicológicas**

La visión de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala es propiciar su desarrollo académico formar profesionales con alto nivel científico, dentro de un marco de valores humanistas, que le permitan realizar un ejercicio profesional efectivo y de beneficio a la sociedad. Esto implica promover y fomentar al máximo la interacción institucional de la Escuela con instituciones y organismos nacionales e internacionales, tanto académicos como de servicio, necesaria para la generación de proyectos de trabajo conjunto, dirigidos a la promoción y atención de la salud mental de la población guatemalteca. Para lograr esto es necesario incorporar y vivenciar en todo el proceso educativo, la práctica y el respeto de los valores de interculturalidad, libertad, igualdad, dignidad y salud mental entre las personas que conformamos la comunidad docente, administrativa y estudiantil de la Escuela de Ciencias Psicológicas y proyectar la vivencia hacia la sociedad guatemalteca.

El desarrollo administrativo de la Escuela de Ciencias Psicológicas conlleva efectuar una gestión efectiva y de calidad en apoyo a la vida académica. Promover el desarrollo de la investigación psicológica e interdisciplinaria para conocer la dinámica de los procesos de interrelación y subjetividad humana en distintos grupos de la sociedad guatemalteca y así propiciar el avance de la psicología como disciplina y profesión. Una ayuda efectiva se puede lograr mediante el desarrollo de proceso informativos conducentes a la eliminación de actitudes negativas y prejuicios sobre los límites de la Psicología y de los Psicólogos, dando a conocer en su lugar la concepción adecuada de la Psicología como ciencia y del Psicólogo como profesional que la aplica.

La Escuela imparte carreras en el nivel intermedio que tienen una duración de 3 años, y en el nivel de licenciatura que tienen una duración de 5 años, distribuidos en dos años iniciales que se dedican al desarrollo de conocimientos teóricos y práctica intramuros y los siguientes tres años dedicados a la teoría y



práctica extramuros. Para la práctica extramuros varia el horario ya sea en jornada matutina o vespertina llevando simultáneamente los cursos de licenciatura, tomando en cuenta que, como requisito, se exigen 200 horas para tercer año, 300 horas para cuarto año y 400 horas para quinto año. En cuanto a horarios de clases cuenta con tres jornadas: matutina (7:30 a 12:30), vespertina (de 14:00 a 17:00hrs.), y nocturna (de 17:00 a 20:00hrs)

Ahora bien, en el grado de Licenciatura, los últimos dos años, la práctica que realiza es de acuerdo a la rama de interés para tener actividades y conocimientos diferentes. Estas ramas son las siguientes:

- Psicología industrial,
- Psicología Social,
- Psicología Educativa y
- Psicología clínica.

El pènsum de **formación básica** de cada carrera técnica se corresponde con el pènsum de **formación básica** de licenciatura en psicología, **excluyendo** prácticas psicológicas, tiene como duración tres años.

Dentro de las carreras técnicas que existen dentro de la Escuela podemos mencionar las siguientes:

- Profesorado en Enseñanza media en psicología
- Orientación Vocacional y Laboral
- Terapia ocupacional y recreativa
- Terapia de lenguaje
- Profesorado en Educación Especial<sup>2</sup>

Los cursos son impartidos entre semana, el horario varia de acuerdo a las exigencias de cada carrera técnica. Para ello también es necesario realizar práctica el cual se realiza en jornada matutina o vespertina, dependiendo de la carrera técnica que se tome.

---

<sup>2</sup> [http://www.psicologia.edu.gt/plan\\_estudios.php](http://www.psicologia.edu.gt/plan_estudios.php)

## **2.2. El estudiante**

Todo estudiante inicia sus cursos de acuerdo a su interés y es evidente el esfuerzo que se hace para cumplir las exigencias que solicita la universidad para poder llevar adecuadamente sus cursos pero además de ello es necesaria la práctica que debe realizar para prepararse de mejor forma y así llegar a culminar la carrera. Por lo tanto existen casos en los cuales un estudiante además de tener que cumplir con sus respectivos horarios de clases en cualquiera de las jornadas ya mencionadas, debe cumplir con los requisitos requeridos durante la práctica lo cual en ocasiones provoca estrés, ya que debe tener una mejor organización con sus horarios para cumplir tanto con los cursos así como también en la práctica ya sea intramuros o extramuros. A ello le sumamos la responsabilidad que conlleva un trabajo en donde el estudiante con el fin de costear ciertas necesidades además de estudio necesita de un trabajo.

El estudiante dentro de su hogar puede tener un sinnúmero de responsabilidades, las cuales pueden ser desde un aporte económico como cabeza de familia (mama-papa) esto se aplica a ambos sexos ya que en la cultura guatemalteca existe un gran número de madres solteras así como padre-madre.

Así mismo puede existir presión debido a la responsabilidad como educando con el afán de llevar a cabo la preparación como futuro profesional.

Por tanto el término estudiante comprende mucho más que la presencia física dentro de las instalaciones universitarias, más bien engloba la integridad de cada estudiante.

En la mayoría de hogares guatemaltecos el trabajo es una necesidad latente ya que sin esto no puede darse una preparación académica y / o profesional. Porque no se tienen los ingresos necesarios para poder sufragar todo gasto que un país tercermundista como Guatemala demanda.

## **2.3. El trabajo.**

Dentro del ámbito laboral de nuestro país se exige el cumplimiento de abundantes requisitos para desempeñar un puesto dentro de algún área

establecida en las empresas. Los centros de trabajo demandan ciertos requerimientos específicos tecnificados a los cuales deben regirse los colaboradores para poder permanecer en esta y con el desarrollo de la economía globalizada cada día esto es mayor. Una de las limitaciones mas importantes es la edad. Esas exigencias conllevan al colaborador a manejar un nivel de estrés debido a las pretensiones y necesidades personales así como las de la entidad mercantil dando como resultado un sin fin de secuelas en las personas.

En la legislación laboral vigente de Guatemala la jornada de trabajo se clasifica en ordinaria y extraordinaria, siendo la primera a su vez diurna, nocturna o mixta, sin embargo se establecen determinados parámetros de protección al trabajador con el objeto de evitar la explotación laboral: la jornada ordinaria diurna no puede exceder 8 horas cada día, ni 44 horas a la semana; es importante hacer constar que la ley exige al patrono otorgar al trabajador un día de descanso retribuido por cada 6 días de trabajo<sup>3</sup>, lo que con frecuencia no se observa por parte de las empresas.

Según entrevista realizada a una colaboradora de una empresa guatemalteca que se dedica a la fabricación y comercialización de pintura afirma sus extensos horarios de trabajo la mayoría de días excede las 8 horas dando como resultado un mal rendimiento educativo y por ende el manejo de situaciones de estrés reflejados den problemas psicobiofisiologicos actualmente debido a este ritmo ha manifestado síntomas de agotamiento excesivo dando como resultado enfermedades (dolor muscular, agotamiento, cefaleas derivadas de presión/ estrés a nivel cerebral. Este es uno de tantos casos que afectan a la mayoría de guatemaltecos y en esta oportunidad a una estudiante de la universidad de san Carlos de Guatemala de la escuela de ciencias psicológicas y no solamente en esta casa de estudio sino a nivel general en nuestro país.

El trabajo es una necesidad en nuestro país para poder sobrevivir también para desarrollarse, así mismo este tiene un sin fin de exigencias para llevarlo a cabo correctamente y ciertos paramentos. Dentro de las áreas laborales y

---

<sup>3</sup> Código de trabajo, Decreto 1,440 Congreso de la República.

educativas el estudiante – trabajador debe lidiar con los requerimientos de ambos lados y desarrollarse de la mejor manera dentro de las dos. Estas situaciones causan grados de ansiedad convirtiéndose en estrés y seguidamente en enfermedades duraderas y desgastantes.

## **2.4. El Estrés**

### *a. Antecedentes*

En la década de 1930, Hans Selye (1907-1982) joven austriaco de 20 años de edad y estudiante de la Universidad de Praga, observó que todos los enfermos que estaban a su cargo en el hospital presentaban ciertos síntomas comunes pero ajenos a los propios de la enfermedad que estaba tratando. Estos síntomas eran cansancio, pérdida del apetito, disminución en el peso, astenia y otros. Selye llamo a este conjunto de síntomas *Síndrome de estar enfermo*<sup>4</sup>. Lo cual indica el inicio de situaciones causantes de estrés desde tiempos atrás cuando no se contaba con los factores determinantes de esta época.

Selye inició sus experimentos con ratas de laboratorio a las cuales sometió a pruebas de esfuerzo extenuantes y pudo comprobar en ellas la elevación de las hormonas suprarrenales (ACTH, adrenalina y noradrenalina) la atrofia del sistema linfático y la presencia de úlceras gástricas. El observador bautizó a este conjunto de alteraciones orgánicas con el nombre de estrés biológico y concluyó que algunas enfermedades relativamente desconocidas como las cardíacas, la hipertensión arterial y los trastornos emocionales o mentales que se presentaban en sus pacientes eran la resultante de cambios fisiológicos provocados por la exposición del sujeto a un estrés constante y prolongado y que las alteraciones orgánicas podrían estar predeterminadas genética y constitucionalmente tomando en cuenta que lo que es estresante para una persona no necesariamente es estresante para otra. Por tanto el estrés tiene gran cantidad de incubación

---

<sup>4</sup> Reynaldo Alonso Gaeta. *El Estrés*. Disponible en <http://www.monografias.com/trabajos14/estres>

biológica según el funcionamiento de nuestro organismo, según el tipo de actividad que se realiza el organismo manifiesta el inconveniente por el que está atravesando mediante señales de alarma.

El estrés<sup>5</sup> supone una reacción compleja en el nivel biológico, psicológico y social. La mayor parte de cambios que se producen en el organismo de un sujeto cuando esta sometido al estrés, no son perceptibles por el ser humano y se necesita el uso de instrumentos de diagnóstico para determinar el nivel de la reacción. Álvarez, citado por Salazar, se refiere a estos cambios de la manera siguiente:

El estrés produce cambios químicos en el cuerpo. En una situación de Estrés, el cerebro envía señales químicas que activan la secreción de hormonas como catecolaminas y entre ellas, la adrenalina, en la glándula suprarrenal. Las hormonas inician una reacción en cadena en el organismo: el corazón late más rápido y la presión arterial sube; la sangre es desviada de los intestinos para huir del peligro y el nivel de insulina aumenta para permitir que el cuerpo metabolice mas energía. Estas reacciones permiten evitar el peligro. A corto plazo no son dañinas pero si la situación persiste, la fatiga resultante será nociva para la salud en general del individuo<sup>6</sup>

Esta corta explicación plasma las reacciones o procesos internos que se dan durante un proceso de estrés el cual en repetidas ocasiones no es de unos días sino se acumula hasta llegar a ser dañino para el ser humano.

En el nivel psicológico, en cambio, muchos de los síntomas del estrés pueden ser reconocidos fácilmente por el sujeto sobre todo en la reacción más frecuente que es la ansiedad, ya que estas son manifestaciones conductuales, emocionales y en algunos momentos de desempeño.

A partir de estos estudios y dadas las consecuencias propias en la salud corporal y la vida psíquica y de relación del sujeto, el estrés ha adquirido cada vez mayor importancia, involucrando otras disciplinas médicas, biológicas y

---

<sup>5</sup> También llamado por algunos autores como ansiedad, tensión, recelo, sentirse nervioso, nerviosismo

<sup>6</sup> Carlos Salazar. *El Estrés*, Psicofisiología. (Documento de apoyo en clase) sine date

psicológicas que han desarrollado tecnologías nuevas para su estudio. Teniendo en cuenta que este factor tiene una actuación multidimensional es de vital importancia realizar la explicación precisa de este.

### *b. Concepto*

Para los fines de este trabajo, se entenderá como estrés la “respuesta ante los sucesos que amenazan o ponen en peligro a una persona o le generan conflicto” (Robert S. Feldman. *Psicología con aplicaciones para Iberoamérica*. 2ª. Edición. México: McGraw Hill. 1994. Pág. 549). En este concepto se señalan concretamente dos elementos específicos dentro de los cuales se establece una relación de dependencia causa-efecto: Los estresores, que son los estímulos o sucesos que amenazan de alguna manera a una persona haciéndola perder su equilibrio psicosomático y la reacción consecuente de esta persona ante este estímulo que es la respuesta de estrés. Esta respuesta es una reacción automática del individuo que lo prepara para enfrentarse a la situación estresante. Según Lazarus, mencionado por Alonso Gaete<sup>7</sup>, cada sujeto reacciona de acuerdo a sus propias condiciones, de tal manera que una situación puede ser estresante para unos pero no para otros.

El estrés siempre estará compuesto de una situación que lo ocasiona y el resultado ante este estímulo.

### *c. Causas*

Hay coincidencia en distintos autores, al señalar que el estrés es causado por el “instinto del cuerpo de protegerse a si mismo<sup>8</sup>”. En la vida cotidiana actual y en nuestro país vivimos bajo una zozobra constante debido a la violencia que persiste en nuestro medio, por el peligro de la pérdida de empleo, por las largas colas que se hacen para gestiones y otras situaciones estresantes y esto significa

---

<sup>7</sup> Op. Cit.

<sup>8</sup> Jean Benjamín Stora. *¿Qué se acerca del estrés?* 1ª. Edición. México, D.F.: Publicaciones Cruz, 1991. Pag. 5.



una mayor probabilidad de que la población muestre algún grado de estrés negativo. También suelen presentarse respuestas emocionales positivas como el nacimiento de un niño, un cumpleaños y otros. Se puede afirmar, entonces, que el estrés es provocado por cualquier suceso o acontecimiento que genere una respuesta emocional colaborando dentro de esta reacción el ambiente y medios en el que se encuentre el individuo.

En la vida cotidiana, el estrés puede generarse por la acción de cualquier situación, en el término más amplio de la palabra, que pueda causar frustración, ira, ansiedad, recelo o miedo. La respuesta es distinta de un individuo a otro y la intensidad del estímulo determina la mayor o menor gravedad del cuadro morboso. Incluso se puede afirmar que un estado de estrés bajo o moderado puede servir de ayuda a las personas operando como un estímulo para encontrar la solución a algún problema. José Luis Álvaro y otros autores dicen:

Niveles medios de estrés pueden ser positivos en la medida en que permiten activar el organismo física y mentalmente, dando lugar a un estado de ansiedad útil para responder a la situación fuente de estrés. Sin embargo, la simultaneidad en la ocurrencia de diferentes factores estresantes y la incapacidad de la persona para adaptarse a las nuevas demandas de la situación pueden dar lugar a respuestas físicas, psicológicas y comportamentales (sic) negativas – incremento de la presión sanguínea y del ritmo cardíaco, ansiedad, depresión y otros<sup>9</sup>--.

Es importante señalar que la ocurrencia simultánea de varios factores estresantes puede causar reacciones negativas en el sujeto, más que todo aquellas circunstancias que tienen o que conllevan una carga de responsabilidad. Según Fever: “Una gran cantidad de estrés esta relacionado con responsabilidades personales. Generalmente el problema no radica en su habilidad para desempeñar diferentes papeles sino en el número de actuaciones que debe asumir, aprender a equilibrar las responsabilidades a medida que la va aumentando”<sup>10</sup>.

---

<sup>9</sup> José Luis Alvaro et al. *Psicología social aplicada*. Madrid: IMPRESA, 1998. Pág. 395.

<sup>10</sup> Louis C. Fever E. *Cómo triunfar sin estrés*. México: Editorial Panorama, 1987. Pág. 39

En otras palabras, parece ser que los miembros de la comunidad están permanentemente expuestos a situaciones estresantes y sus reacciones dependen de la intensidad de los estímulos, del nivel de preparación y los recursos que el sujeto tenga. No todas las situaciones estresantes se pueden considerar nocivas. Ivancevic afirma que “El estrés es una experiencia común de la vida que puede ser buena para la persona. El buen estrés, el tono, es lo que permite a una persona complementar un informe a tiempo, trazar un buen procedimiento y rápido”<sup>11</sup>.

El exceso de estrés es dañino para el sujeto y tiene repercusiones de tipo social e individual, puede predisponer a la persona al deterioro de la salud y cierto tipo de enfermedades físicas o psicológicas severas. Se puede presentar desde una salud deficiente, hasta enfermedades cardiovasculares o depresión. El estrés persistente también puede provocar comportamientos nocivos como comer demasiado o consumir alcohol o drogas. Pero también se debe aceptar que un cierto nivel de este puede mover a un mejor desempeño de la persona ya que dicha situación puede activarle de manera que beneficie lo que debe llevar a cabo.

#### *d. Evolución del estrés*

El estrés es una reacción del cuerpo destinada a movilizar sus reservas para afrontar todo tipo de tensiones y se desarrolla en tres fases o etapas que se presentan en forma consecutiva, pero puede detenerse en cualquiera de ellas. Seyle (mencionado por Thompson) llamó a la respuesta estereotipada “síndrome general de adaptación”<sup>12</sup> que se desarrolla en tres fases:

- i) Fase de alarma: Fase donde ocurre el aviso o se detecta la presencia de un agente estresor. Típicamente consta de los cambios corporales que se producen como consecuencia de la acción del agente. Cuando la acción es muy prolongada se presenta la fase siguiente. Fisiológicamente, las glándulas endocrinas liberan hormonas que

---

<sup>11</sup> John M. Ivancevich. *Administración de recursos humanos*. Novena edición. México, McGraw Hill. S.f

<sup>12</sup> Thompson. Richard. *Introducción a la psicología fisiológica*. Traducción al español por Rodrigo Naranjo. Mexico: Harla, 1977. Pags. 400-401

aumentan los latidos del corazón y el ritmo respiratorio, elevan el nivel de azúcar en la sangre, incrementan la transpiración, dilatan las pupilas y hacen mas lenta la digestión

- ii) Fase de resistencia: Fase generada cuando el sujeto enfrenta y trata de resolver la situación que produce el estrés y su reacción tiende a reparar cualquier daño que haya experimentado en la fase de alarma. Si el sujeto logra resolver la situación, el estrés no llega a concretarse.
- iii) Fase de agotamiento: Fase producida cuando el sujeto no logra resolver la situación de estrés, causando una disminución en la capacidad de respuesta y en el organismo del sujeto, principalmente fatiga, ansiedad y depresión. Se han agotado las energías del cuerpo y pueden presentarse cuadros mórbidos mas graves que incluso pueden conducir a la muerte.

Estas tres fases ejemplifican claramente el proceso por el que atraviesa cada individuo ante alguna situación estresante y de qué manera se termina un proceso de estrés y cuando es detenido si se tiene la solución al inconveniente.

Thompson asegura que “Las tensiones psicológicas rara vez tienen como resultado el agotamiento. Las tensiones de enfermedad, peligro o daño físico pueden frecuentemente culminar el agotamiento. Reaparecen los síntomas o indicios de la primera etapa y el organismo muere a no ser que reciba tratamiento”<sup>13</sup>.

#### *e. Tipos de estrés*

*Estrés Agudo:* Es la forma más común en que se presenta el estrés, y suele ser estimulante cuando se presenta en pequeñas dosis, pero cuando estas se exceden puede ser agotadora y puede llegar a producir molestias psicológicas, cefaleas de tensión, dolor de estómago y otros muchos síntomas, como desequilibrio emocional, ira o irritabilidad, ansiedad y depresión. También se pueden

---

<sup>13</sup> Thompson, Op. Cit. Pag 401.

experimentar malestares físicos como problemas musculares, dolor de cabeza y dolor de espalda. Otras manifestaciones son molestias en el estómago o en el intestino, acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y colon irritable. Se presentan síntomas transitorios como presión alta, taquicardia, sudoración de las palmas de las manos, mareos, manos o pies fríos, dificultad respiratoria y dolor torácico.

*Estrés Agudo Episódico:* Se caracteriza por inducir en el individuo un estado de crisis y caos permanente, que le impide organizar su vida adecuadamente. Ejecutan sus acciones en forma apresurada pero están permanentemente en estado de tensión. Hay deterioro en sus relaciones personales y su respuesta puede desembocar en úlceras del estómago y trastornos cardiovasculares severos.

*Estrés crónico:* Cuando el estrés se presenta en forma crónica, prolongado en el tiempo, continuo, no necesariamente intenso, pero exigiendo adaptación permanente, se llega a sobrepasar el umbral de resistencia del sujeto para provocar las llamadas enfermedades de adaptación. Es decir que cuando el organismo se encuentra sobreestimulado, agotando las normas fisiológicas del individuo, el estrés se convierte en distrés. El estrés crónico puede darse ya sea por una exposición prolongada y continua a factores estresantes externos ( en profesiones como periodistas, ejecutivos, pilotos o médicos) o por condiciones crónicas o prolongadas de la respuesta al estrés (como en sujetos deprimidos y en el estrés postraumático). Aquí el sujeto se ve expuesto prolongadamente a las llamadas hormonas del estrés (catecolamina, adrenalina y noradrenalina liberadas por el sistema nervioso simpático; y los glucocorticoides).

La descripción del tipo de estrés por el que se puede atravesar siempre conlleva reacciones físicas, presencia de algún trastorno emocional y reacción física ante determinada situación.

**Estrés físico y estrés mental:** Algunos autores proponen diferencias entre el estrés físico y el estrés mental, diferencias que dependen de la causa que lo provoca. El estrés físico proviene de la fatiga o cansancio físico, algún tipo de dolor, la reacción ante una exposición inadecuada al calor o al frío, al peligro. El estrés

mental se deriva de las relaciones interpersonales, frustraciones, conflictos culturales, preocupación por enfermedades, situaciones familiares y otras influyendo en los procesos psíquicos del afectado.

*f.* Consecuencias más comunes del estrés<sup>14</sup>

Esfuerzo: el sujeto se siente agotado y la energía que debe realizar es superior al normal.

Insociabilidad: hay deseos de estar solo, dejando por un lado la familia y amigos.

Ansiedad: se presenta debido a la presión del ambiente, acumulación de tareas y emociones.

Cambios fisiológicos: el cerebro estimula la producción de hormonas en la glándula suprarrenal iniciando una reacción en cadena en el organismo que provoca taquicardia, temblores e hipertensión arterial, problemas del sistema respiratorio y digestivo así mismo dolores musculares.

Alteración de estados de ánimo que se manifiestan por irritabilidad y agresión.

Preocupación, olvidos.

Reacciones impulsivas: reír o llorar nerviosamente ante cualquier situación.

Tics nerviosos.

Tabaquismo, alcoholismo y drogadicción.

*g.* Estrategias para evitar el estrés<sup>15</sup>.

Salir de la rutina. Desarrollar actividades relajantes, viajes, compartir socialmente.

Dieta saludable. Evitar el consumo excesivo de grasa, realizar adecuadamente los tiempos de comida.

Ejercicios físicos. Realizar ejercicios regularmente, caminar, nadar, realizar tareas del hogar.

Organización. Es recomendable distribuir adecuadamente el tiempo disponible, fijando prioridades y ejecutando las tareas ordenadamente.

Autocrítica. Es importante ser realista y no exigir mucho de si mismo y de los demás.

Descarga emocional. Expresar libremente sus emociones, reír o llorar cuando es necesario, eliminando el bloqueo mental.

---

<sup>14</sup> Revista Inside No. 36. Ediciones Sol. Pag 45-46

<sup>15</sup> Ibid.

Sin embargo actualmente no se tiene mucha información pero deberían tomarse en cuenta algunas técnicas de relajación: Meditación, Musicoterapia, danza, yoga, entre otras.

#### *h. El estrés en la empresa*

El propósito de este trabajo es determinar las características del estrés en estudiantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas y que, al mismo tiempo, dependen de un trabajo para su mantenimiento. Por esta razón se incluye un bosquejo de la importancia que tiene este aspecto.

Una empresa tiene condiciones particulares, especialmente por el conflicto de intereses que se crea entre trabajadores y patronos, conflicto que de alguna manera, permanece presente permanentemente en el ambiente de trabajo. Tanto empresarios como trabajadores en los distintos niveles existe presión, unos para optimizar la producción y otros para poder alcanzar ingresos que les permitan atender a sus necesidades. Ambos grupos reaccionan a esta presión en forma diferente según su condición su formación y su personalidad.

Los empresarios tienen como objetivo hacer más productiva a la organización y recurren a diferentes medios que van, desde la exigencia constante y la explotación del trabajador hasta los sistemas que ofrecen un ambiente de trabajo más democrático. Estudios realizados en las instituciones oficiales y privadas y las empresas más avanzadas han empezado a estudiar este fenómeno, llegándose a un consenso en el sentido de que hay que conseguir formas de trabajo más colaborativas y participativas que hagan mas placentero el ambiente de trabajo eliminando todas las tensiones que sea posible. Hay una relación inversa entre ambiente de trabajo y estrés en el que a mayor presión mas estrés y menos rendimiento del trabajador. La mejora de procesos, involucrando a todos los responsables de la toma de decisiones y de la ejecución para mejorar el control sobre su entorno, acompañada de la seguridad en el trabajo, reduce el estrés, se trabaja mejor y más eficazmente. Una empresa mal organizada produce un gran estrés entre sus componentes, tanto dirigentes y cuadros de mando como

en trabajadores y no solo deben atenderse estos dos componentes de las empresas sino también los procesos mismos que ejecuta.

Hay otros factores estresantes que, si bien son ajenos al ambiente de trabajo si son situaciones que tienen relación estrecha con la tranquilidad del trabajador y son derivados de la vida privada, los elementos culturales, su estado nutricional, dificultades de transporte, carencia de vivienda propia.

Un caso específico de estrés es el del empresario que dirige su propio negocio, porque presenta dos circunstancias adicionales: aislamiento cultural, imposibilidad de abandonar su puesto de trabajo y cambiar de empleo fácilmente.

El pilar de este inconveniente es la sobrecarga de trabajo que se da dentro de las organizaciones con el fin de disminuir costos tanto de materia prima al tratar de optimizar su rendimiento, como de la contratación de personal, tratando de que un mínimo de personal cubra las necesidades de la empresa, sin importar la sobrecarga de trabajo afectando grandemente a los colaboradores ya que influye en el desarrollo integral del mismo.

#### *i. El estrés en el estudiante universitario*

Aparte del estrés que manejan las personas en su vida diaria, el estudiante enfrenta situaciones específicas de su condición, entre otras preparar clases, entregar tareas, acumulación de trabajos, y otras que pueden producirlo, con la consecuencia de bajo rendimiento académico y apareamiento de cierto tipo de enfermedades. Probablemente la etapa mas peligrosa es el primer ingreso y el ultimo año de la carrera. En el primer caso, ya mencionado, porque el estudiante cambia completamente de régimen disciplinario y de estudios, debiendo asumir súbitamente sus propias responsabilidades en forma individual, lo cual requiere de un tiempo de adaptación que puede variar según las condiciones propias de cada estudiante. En el nivel cognoscitivo, el estrés se manifiesta desde el momento en que el estudiante enfrenta situaciones y problemas que no comprende a cabalidad. Obtener calificaciones bajas en exámenes o tareas

afectan la autoestima de la persona y esto se asocia con la preparación inicial que traen como producto de su enseñanza media, sobre todo en aquellos estudiantes que están egresados de programas intensivos como bachillerato por madurez o los programas de enseñanza acelerada que, generalmente, no proporcionan los conocimientos básicos que requieren los estudiantes para tener éxito en una carrera determinada. También se debe tener en cuenta la inseguridad en cuanto a la elección de su carrera y otros inconvenientes como dificultades de transporte y las responsabilidades familiares y sociales de cada uno. El intercambio con nuevos amigos y la exigencia de los docentes tienen que ver con un cambio en su conducta, no solo dentro de la Universidad sino en su casa y en sus relaciones sociales. A esto, se agregan otros factores importantes como la masificación en el aula, el compromiso de exponer trabajos cuando no se tiene facilidad de expresión o costumbre de hablar en público, competitividad con sus compañeros o inexperiencia en trabajos de grupo.

En el traslado de un lugar a otro se dan un sin fin de situaciones las cuales contribuyen de sobremanera en el desempeño, el ejemplo más claro de esta situación es el salir a tiempo del trabajo para llegar a las clases de la universidad, el transporte que utilizara para llegar, las clases a recibir, tareas en grupo, regresar a su hogar y seguir con otro ambiente; en este proceso se da descontrol alimenticio, ansiedad entre otras situaciones que aportan para que se desarrolle el estrés.

### 3. Hipótesis

***Hipótesis de investigación:*** Un individuo ya sea de sexo femenino o masculino interpreta estímulos y situaciones como un peligro o como una amenaza, a esto se le llama causas las cuales generara en él o ella una situación de estrés lo cual serian los efectos o secuelas por tanto se da serie de inconvenientes adaptativos tanto en el área laboral y educativa en la que la persona se desarrolle. Como consecuencia, se partirá de la hipótesis de que *Existe una relación lineal entre la*



*presencia de estrés y el desempeño académico y laboral de las personas que estudian y trabajan al mismo tiempo.*

**Hipótesis de trabajo:** La determinación de las principales causas que provocan el estrés y como afectan el desempeño académico y laboral de personas que estudian y al mismo tiempo trabajan; de esta manera se puede estimar que si la persona conoce las causas que le provocan estrés y de que manera responde a él, estará en mejores condiciones para su adecuado manejo y logren restablecer su equilibrio psicosomático mejorando su estado de salud física, mental y social y pueda disfrutar de las actividades que realiza. La hipótesis básica para el trabajo es la siguiente:

***Las situaciones propias de los estudiantes que trabajan y estudian en la escuela de Ciencias Psicológicas de la USAC provocan un estado de estrés que incide negativamente en su rendimiento académico y laboral.***

#### **4. Las variables**

*Variable dependiente.*

*Estrés:* Para los fines de este trabajo, se considera el estrés como una respuesta psicosomática del ser humano a la acción de circunstancias externas que alteran su equilibrio emocional y provocan problemas en la salud física, mental y social de la persona, perjudicando su desempeño de las actividades cotidianas. Es una variable cualitativa que se medirá mediante la evaluación de los siguientes indicadores:

FISICOS

- Problemas de apetito
- Malestares gástricos (ardor en el estómago, acidez, flatulencia)
- Dolores de cabeza regularmente
- Sensación de sofoco o ahogo, sin haber realizado esfuerzos físicos
- Pesadez de cabeza
- Nariz tapada

- Fatiga
- Taquicardia
- Temblor en las manos
- Sensaciones bruscas de calor
- Enfermedades
- Alteraciones de sueño

#### EMOCIONALES

- Mal humor
- Nerviosismo, irritabilidad, tensión
- Preocupaciones injustificadas
- Preocupaciones que lo hacen sentir físicamente enfermo
- Agotamiento emocional
- Cansancio excesivo
- Fatiga matutina, antes de ir al trabajo

#### PSICOLOGICOS

- Dificultades para conciliar el sueño
- Problemas de memoria
- Inquietud, inestabilidad
- Dificultades para iniciar una tarea
- Ansiedad e irritación
- Decaimiento, agotamiento
- Sensación de que todo le sale mal
- La vida considerada como una lucha constante

#### SOCIALES

- Aislamiento.
- Aburrimiento.
- Inseguridad.

### *Variables independientes*

*Trabajo:* Situación indispensable para el sustento de gran parte de la población estudiantil de la Universidad de San Carlos, que implica asumir dándole un elevado nivel de responsabilidades, actividades, esfuerzos y compromisos aparte de las demás áreas de su vida.

Indicadores: Características generales del trabajo, responsabilidad, horario de trabajo, condiciones del trabajo, relación con los jefes, compañeros y amigos

*Estudio:* Medio de superación el cual conlleva responsabilidad, compromiso, esfuerzos y constancia para llegar a ser culminada exitosamente. Se medirán indicadores tales como nivel de estudios, problemas de aprendizaje, insatisfacción con la carrera, relación trabajo-estudio.

## **CAPITULO II**

### **TECNICAS E INSTRUMENTOS**

El propósito de la investigación es determinar los factores que inciden en los estados de estrés de los estudiantes trabajadores del cuarto año de la licenciatura en Psicología de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la USAC, de la jornada vespertina. Esta población asciende a (80) estudiantes, de los cuales se seleccionó una muestra de (50) estudiantes que fueron designados que fueron designados al azar mediante una técnica aleatoria, simple tomando como base los listados proporcionados por la Escuela y contando con la asesoría de un estadístico. El uso de la muestra se justifica porque los cuestionarios diseñados para la recopilación de datos son extensos y hubo limitación de tiempo y recursos para poder censar a toda la población; el número muestral garantiza la representatividad de la muestra. Es necesario aclarar que, por la naturaleza de la investigación, no se tomaron en cuenta factores tales como sexo/cultura/condiciones de salud/condiciones económicas/religión.

Los instrumentos de recolección de datos fueron elaborados por las autoras, las cuales constan de dos partes consistentes en preguntas divididas entre cinco posibilidades de respuesta por cada una de las preguntas; y la segunda, que consta de cuatro áreas. Tomado como referencia las características e indicadores que fueron determinadas en la consulta bibliográfica descritos al final del capítulo I y otros modelos que se tuvieron a la vista. Estos instrumentos fueron aplicados a un grupo control para verificar su funcionalidad, antes de la aplicación experimental. Un cuestionario esta destinado a recoger los datos personales de los entrevistados y los otros dos a identificar los factores que han provocado el estrés en los encuestados y para determinar el nivel de estrés y las consecuencias que presenta cada una de las personas. Un ejemplar de estos cuestionarios se adjunta a este informe en el apéndice.

El Proceso de recopilación de información fue realizado por las autoras aprovechando un espacio cedido gentilmente por el profesor asesor, proporcionando la información precisa que los estudiantes necesitaban para poder

responder con cierto grado de confiabilidad, a pesar de la reserva natural de las personas cuando se les involucra en actividades relacionada con su vida personal.

En General, se obtuvo buena participación del grupo muestral y del docente asesor.

La información reunida por medio de esta encuesta, fue tabulada manualmente por las autoras, que también diseñaron el procedimiento para la presentación y análisis de resultados que aparecen en el capítulo siguiente. Por tratarse de variables cualitativas, se utiliza el análisis porcentual aplicado a cada uno de los indicadores establecidos.

### CAPITULO III

#### PRESENTACION, ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

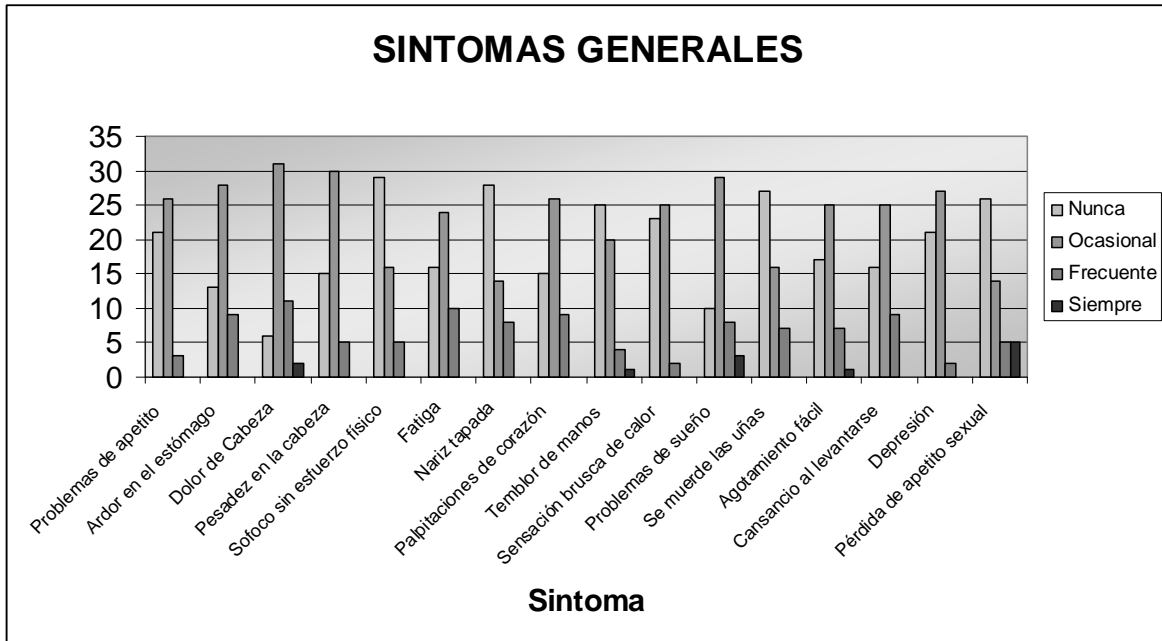
A continuación se presentan los resultados obtenidos como resultado del trabajo de campo mediante tablas y gráficas comentadas. Por tratarse de variables cualitativas, se uso el porcentaje como instrumento de análisis. El orden de la presentación es el siguiente:

##### 1. Identificación de los síntomas

**TABLA NO. 1.1**  
**SINTOMAS GENERALES**

<b>Síntoma</b>	<b>Nunca</b>	<b>Ocasional</b>	<b>Frecuente</b>	<b>Siempre</b>
Problemas de apetito	21	26	3	0
Ardor en el estómago	13	28	9	0
Dolor de Cabeza	6	31	11	2
Pesadez en la cabeza	15	30	5	0
Sofoco sin esfuerzo físico	29	16	5	0
Fatiga	16	24	10	0
Nariz tapada	28	14	8	0
Palpitaciones de corazón	15	26	9	0
Temblor de manos	25	20	4	1
Sensación brusca de calor	23	25	2	0
Problemas de sueño	10	29	8	3
Se muerde las uñas	27	16	7	0
Agotamiento fácil	17	25	7	1
Cansancio al levantarse	16	25	9	0
Depresión	21	27	2	0
Pérdida de apetito sexual	26	14	5	5

**GRAFICO NO. 1.1  
SINTOMAS GENERALES**

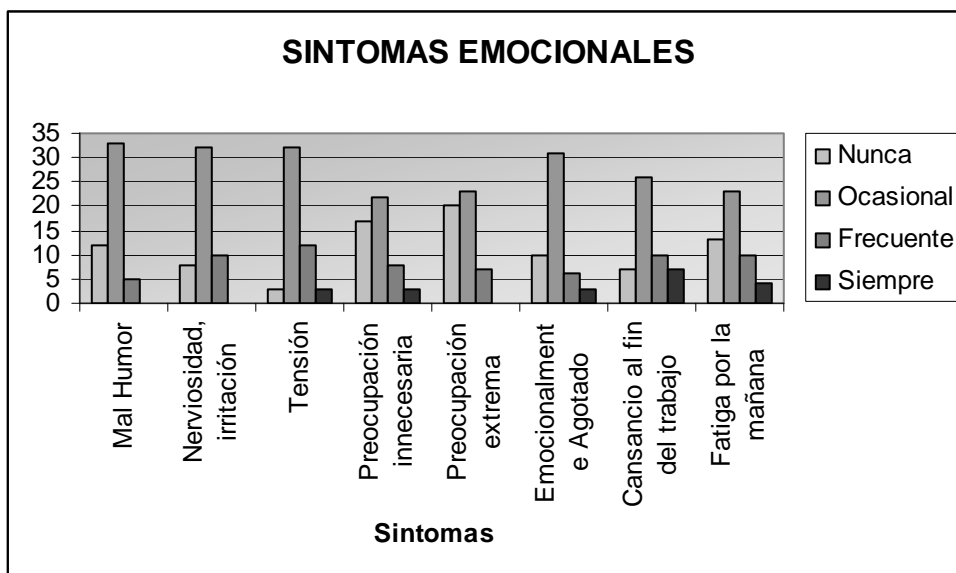


Los síntomas generales del estrés están presentes en los estudiantes de la escuela de ciencias psicológicas, ya que los estos deben manejar de forma conjunta obligaciones educativas, laborales y personales. Debido a estas presiones se somatizan en problemas para conciliar el sueño debido a la preocupación, dolor y pesadez de cabeza, así mismo como algún efecto en el área digestiva.

**TABLA NO. 1.2  
SINTOMAS EMOCIONALES**

<b>Síntoma</b>	<b>Nunca</b>	<b>Ocasional</b>	<b>Frecuente</b>	<b>Siempre</b>
Mal Humor	12	33	5	0
Nerviosidad, irritación	8	32	10	0
Tensión	3	32	12	3
Preocupación innecesaria	17	22	8	3
Preocupación extrema	20	23	7	0
Emocionalmente Agotado	10	31	6	3
Cansancio al fin del trabajo	7	26	10	7
Fatiga por la mañana	13	23	10	4

**GRAFICO NO. 1.2  
SINTOMAS EMOCIONALES**



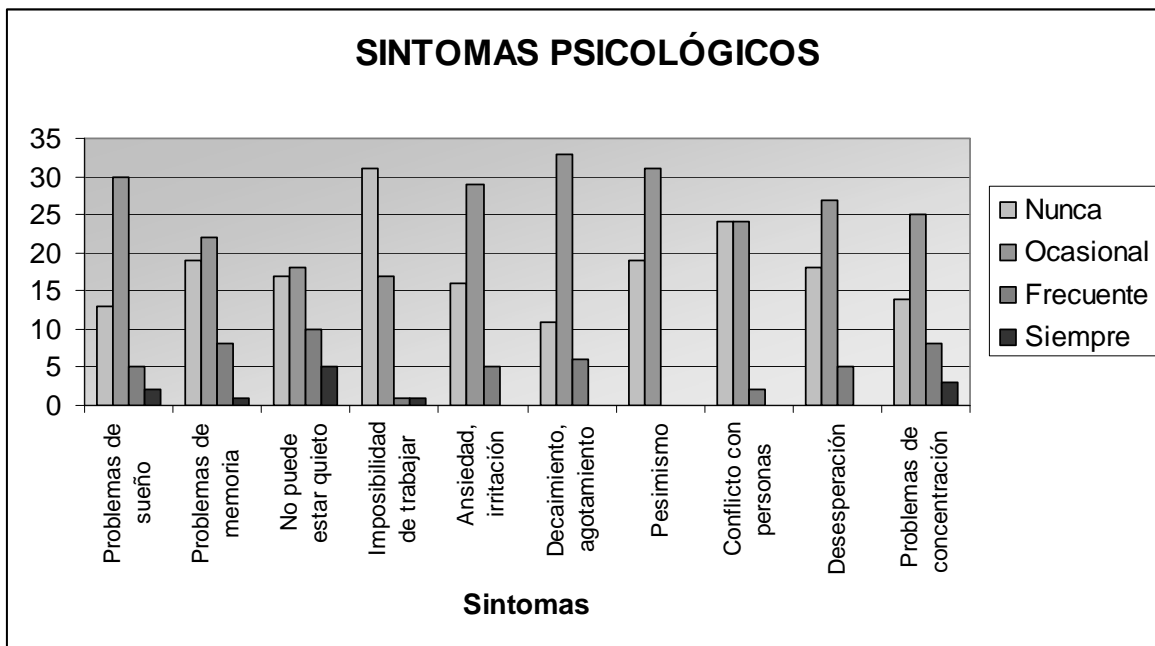
La muestra de estudiantes mostro que como secuela del estrés producido por diversos factores, somatizan emocionalmente agotamiento, cansancio, mal humor al final de sus labores diarias afectando debido a esto su desempeño. En situaciones específicas están más propensos a mostrar nerviosismo.



**TABLA NO. 1.3  
SINTOMAS PSICOLÓGICOS**

<b>Síntoma</b>	<b>Nunca</b>	<b>Ocasional</b>	<b>Frecuente</b>	<b>Siempre</b>
Problemas de sueño	13	30	5	2
Problemas de memoria	19	22	8	1
No puede estar quieto	17	18	10	5
Imposibilidad de trabajar	31	17	1	1
Ansiedad, irritación	16	29	5	0
Decaimiento, agotamiento	11	33	6	0
Pesimismo	19	31	0	0
Conflicto con personas	24	24	2	0
Desesperación	18	27	5	0
Problemas de concentración	14	25	8	3

**GRAFICO NO. 1.3  
SINTOMAS PSICOLÓGICOS**



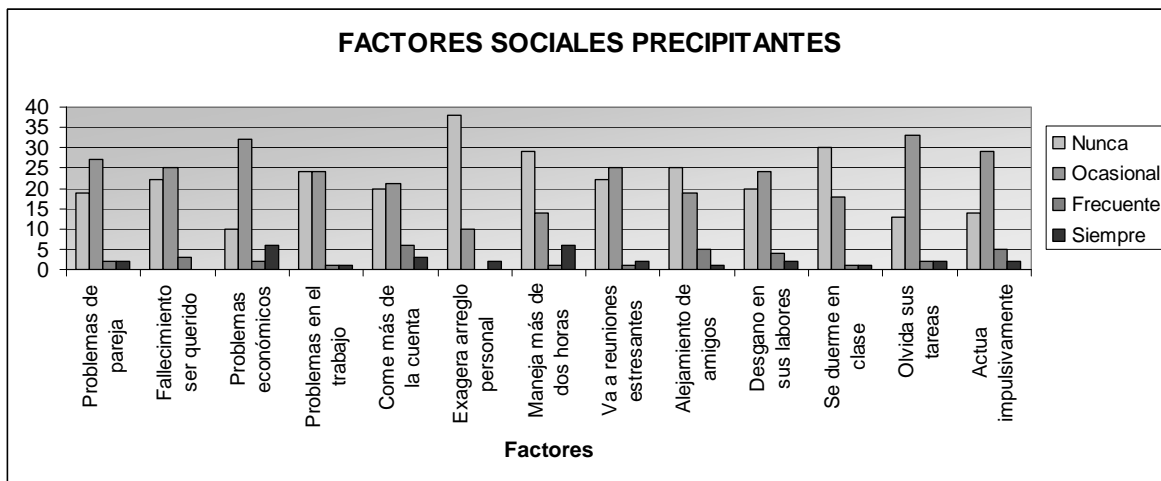
Psicológicamente se ven afectados por las situaciones de estrés a la que se ven expuestos, plasmado síntomas como problemas de sueño, decaimiento y de igual manera que en el área emocional ansiedad.

Todo esto es el resultado de los cambios de este siglo, desequilibrando al individuo.

**TABLA NO. 1.4**  
**FACTORES SOCIALES PRECIPITANTES**

<b>Síntoma</b>	<b>Nunca</b>	<b>Ocasional</b>	<b>Frecuente</b>	<b>Siempre</b>
Problemas de pareja	19	27	2	2
Fallecimiento ser querido	22	25	3	
Problemas económicos	10	32	2	6
Problemas en el trabajo	24	24	1	1
Come más de la cuenta	20	21	6	3
Exagera arreglo personal	38	10		2
Maneja más de dos horas	29	14	1	6
Va a reuniones estresantes	22	25	1	2
Alejamiento de amigos	25	19	5	1
Desgano en sus labores	20	24	4	2
Se duerme en clase	30	18	1	1
Olvida sus tareas	13	33	2	2
Actua impulsivamente	14	29	5	2

**GRAFICA NO. 1.4**  
**FACTORES SOCIALES PRECIPITANTES**



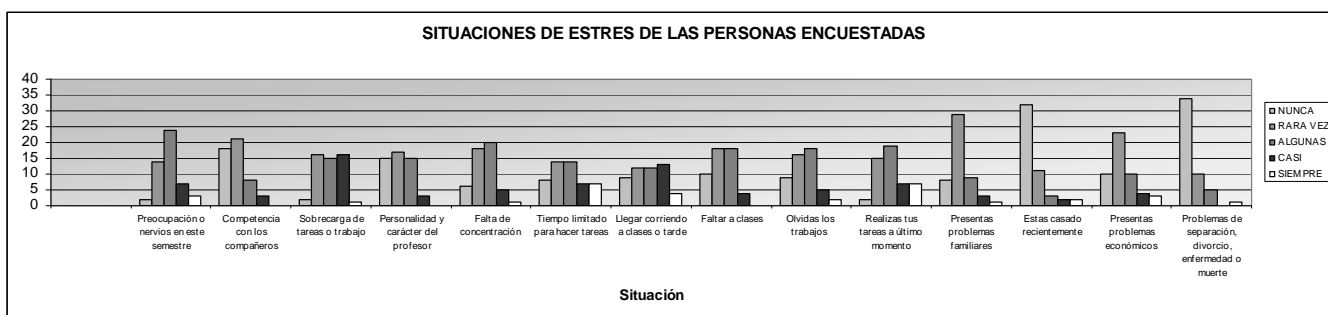
Socialmente se identificaron los factores precipitantes del estrés en la muestra, la economía, impulsividad, problemas con la pareja y algún inconveniente con la entrega de tareas son el resultado de las vivencias de los individuos. Sin duda la inseguridad en el país, desempleo y estar a la defensiva por el simple instinto de sobrevivencia influyen grandemente en los niveles de estrés. Ocasionando de manera conjunta inconvenientes en el desempeño del individuo como parte importante de un todo socialmente.

## 2. Situaciones de estrés

**TABLA NO. 2**  
**SITUACIONES DE ESTRÉS DE LAS PERSONAS ENCUESTADAS**

SITUACIONES	NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
Preocupación o nervios en este semestre	2	14	24	7	3
Competencia con los compañeros	18	21	8	3	0
Sobrecarga de tareas o trabajo	2	16	15	16	1
Personalidad y carácter del profesor	15	17	15	3	0
Falta de concentración	6	18	20	5	1
Tiempo limitado para hacer tareas	8	14	14	7	7
Llegar corriendo a clases o tarde	9	12	12	13	4
Faltar a clases	10	18	18	4	0
Olvidas los trabajos	9	16	18	5	2
Realizas tus tareas a último momento	2	15	19	7	7
Presentas problemas familiares	8	29	9	3	1
Estas casado recientemente	32	11	3	2	2
Presentas problemas económicos	10	23	10	4	3
Problemas de separación, divorcio, enfermedad o muerte	34	10	5		1

**GRAFICA NO. 2**  
**SITUACIONES DE ESTRÉS DE LAS PERSONAS ENCUESTADAS**



Las situaciones que originan el estrés en la población objetivo es la sobrecarga de trabajo laboral y educativa, preocupación o nervios durante los estudios, actitud del profesor y realizar tareas a última hora; esto es debido sin duda a la búsqueda de la excelencia en lo que se hace pero al tener varias responsabilidades conjuntamente se ve afectado tanto emocional como físicamente y en el rendimiento.

## CAPITULO IV

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### CONCLUSIONES

- ✓ La media de los encuestados presenta manifestaciones que repercuten integralmente en su desempeño laboral, social, estudiantil y demás ámbitos humanos como resultado de los efectos del estrés; así mismo se identificaron causantes específicos que se relaciona con actividades o situaciones durante el desempeño laboral, actividades académicas puntuales lo cual eleva su nivel del problema investigado.
- ✓ Mas del 50% de personas encuestadas presenta sintomas generales como dolor y pesadez de cabeza, emocionales como mal humor, nerviosismo, tensión y sentimiento de agotamiento, psicologicos como problemas de sueño, decaimiento y pesimismo y sociales como problemas economicos, olvido de tareas y actuar impulsivamente ante situaciones de estrés.
- ✓ El analisis de los resultados determino la existencia de tres causas especificas como determinantes en provocacion de situaciones estresantes de los alumnos y son: Presiones de estudios y trabajo que generan preocupación o nerviosidad durante el semestre, la actitud del profesor y la realización de tareas a última hora.
- ✓ Por tanto se acepta la hipótesis ***Las situaciones propias de los estudiantes que trabajan y estudian en la escuela de Ciencias Psicológicas de la USAC provocan un estado de estrés que incide negativamente en su rendimiento académico y laboral.***

## RECOMENDACIONES

- ✓ . Hacer publicos los resultados de la investigacion en las principales carteleras de las Escuela de Ciencias psicologicas para mostrar el estado actual en la muestra de la poblacion objetivo, haciendo enfasis en el reconocimiento de los síntomas que se presentan mas frecuentemente en la poblacion estudiantil de la Escuela.
- ✓ Hacer una amplia divulgación de las causas principales de estrés en la población estudiantil
- ✓ Desarrollar campañas de orientación a los estudiantes sobre administración correcta del tiempo en sus actividades
- ✓ Hacer actividades de concientización en los profesores para mejorar su actitud hacia los estudiantes de la Escuela.
- ✓ Es urgente la implementacion de programas de mejoramiento del desarrollo personal para poder manejar no solo el estrés sino también las diversas situaciones que ya se han señalado como causantes del desequilibrio personal afectivo que incide en la integridad de la persona.
- ✓ Distribucion de trifoliales divulgativos de las consecuencias del estrés en las personas, para hacer conciencia de lo progresivo de esta y la importancia de tener una respuesta proactiva no reactiva.
- ✓ Los datos recogidos reflejan que la poblacion investigada maneja un grado de estrés en distintos niveles según la situacion en la que se encuentra.

## BIBLIOGRAFIA

Álvaro, José Luis et al. *Psicología social aplicada*. Madrid: IMPRESA, 1998. Pág. 395.

Alonso Gaeta, Reynaldo “*El Estrés*”. Disponible en <http://77:monografias.com/trabajos14/estrés>

Campos, M. A. “*Causas y efectos del estrés laboral*”. San Salvador: [Universidad de El Salvador](#).

Fever. E. Louis C. “*Como triunfar sin estrés*”. Editorial panorama Medico. 1987, Pág.39.

Ivancevich John M. “*Administración de recursos humanos*” novena edición. México, Editorial Mc.graw Hill. Pág.575.

Peiró, J. M., Salvador, A. “*Desencadenantes del Estrés Laboral*” (1ª. ed.). [España](#): Editorial UDEMA S. A. 1992.

Revista Inside No. 36. Ediciones Sol. Pág. 45-46

Salazar, Lic.Carlos. “*El Estrés*”, Psicofisiología. (Documento de apoyo en clase) sine date.

Stora, Jean Benjamín. *¿Qué se acerca del estrés?* 1ª. Edición. México, D.F.: Publicaciones Cruz, 1991. Pág.

Thompson Richard. “*Introducción a la psicología fisiológica*”. Traducción al español por Rodrigo Naranjo. México: Harla, 1977. Págs. 400-401

## APENDICES

# UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

## ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

Proyecto: Estrés en estudiantes-trabajadores

Cuestionario 2

### IDENTIFICACION DE SINTOMAS DE ESTRES

Este instrumento está diseñado con el propósito de recoger información que permita formular un diagnóstico respecto al nivel de estrés que presentan las estudiantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas que trabajan. Para su elaboración se tomó en cuenta las ideas principales obtenidas de distintas propuestas y algunas experiencias personales, para determinar y cuantificar los síntomas que presentan dichos estudiantes, tanto de carácter general como laboral y académico.

### SINTOMAS GENERALES

Síntoma	Frecuencia			
	Nunca	Ocasional	Frecuente	Siempre
Problemas de apetito				
Ardor en el estómago				
Dolor de cabeza				
Pesadez de la cabeza				
Sofoco sin esfuerzo físico				
Fatiga				
Nariz tapada				
Palpitaciones de corazón				
Temblor de manos				
Sensación brusca de calor				
Problemas de sueño				
Se muerde las uñas				
Agotamiento fácil				
Cansancio al levantarse				
Depresión				
Pérdida de apetito sexual				



Cuestionario 2

## SINTOMAS EMOCIONALES

Síntoma	Frecuencia			
	Nunca	Ocasional	Frecuente	Siempre
Mal humor				
Nerviosidad, Irritabilidad				
Tensión				
Preocupación innecesaria				
Preocupación extrema				
Emocionalmente agotado				
Cansancio al fin de trabajo				
Fatiga por la mañana				

## SINTOMAS PSICOLOGICOS

Síntoma	Frecuencia			
	Nunca	Ocasional	Frecuente	Siempre
Problemas de sueño				
Problemas de memoria				
No puede estarse quieto				
Imposibilidad de trabajar				
Ansiedad, irritación				
Decaimiento, Agotamiento				
Pesimismo				
Conflicto con personas				
Desesperación				
Problemas de concentración				

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**  
**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS**  
**Proyecto: Estrés en estudiantes-trabajadores**  
**SITUACIONES DE ESTRÉS DE LAS PERSONAS ENTREVISTADAS**  
**Cuestionario 3**

<b>Situaciones</b>	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
En este semestre ¿has tenido momentos de preocupaciones o nerviosismo?					
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas o trabajos tanto en la universidad como en el trabajo					
Personalidad y el carácter del profesor					
Falta de concentración por los temas impartidos en clase					
Tiempo limitado para realizar tareas o trabajos					
Llegar corriendo a una clase o llegar tarde en muchas ocasiones por cuestiones de trabajo					
Faltar a clases constantemente por trabajo u otras actividades					
Se te olvida constantemente los trabajos que debes realizar					
Realizas tus tareas en el ultimo momento					
Presentas problemas familiares					
Estas casado/a recientemente (6 meses como máximo)					
Presentas problemas económicos o tienes alguna deuda que te preocupe					
Problemas de separación, divorcio, enfermedad o muerte de tu cónyuge					

## RESUMEN

El tema de investigación es "Las causas y efectos del estrés en estudiantes trabajadores de la Escuela de Ciencias Psicológicas de cuarto año en la jornada vespertina", ya que es problema social poco investigado pero con mucho campo y padecimiento debido a los requerimientos de la sociedad en la que vivimos.

El objetivo principal es: Determinar las causas principales que provocan el estrés y como afectan el desempeño académico y laboral de personas que estudian y al mismo tiempo trabajan; haciendo conciencia de este fenómeno en la Escuela de Ciencias Psicológicas.

Para llevar a cabo la investigación se paso a la muestra la encuesta como instrumento, el resultado de esta brindo la información específica; donde se puede decir que el resultado general es que el porcentaje de personas que informaron no sentir nunca síntomas que indujeran a pensar en una situación de estrés. Los que reconocieron tenerlos en forma ocasional o siempre, aun cuando éstos últimos son muy bajos, revela que buena parte de la población estudiantil presenta algún tipo de síntoma.