

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE OCCIDENTE
DIVISIÓN DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES
CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**“TENDENCIAS PSICOSOMÁTICAS ANTE EL STRESS, DE LOS
ESTUDIANTES EN PROCESO DE PREPARACIÓN DE EXAMEN
TÉCNICO PROFESIONAL
PRIVADO, A NIVEL DE LICENCIATURA”**

[Estudio realizado con estudiantes de las carreras de
Psicología y Abogado y Notario]

TESIS

Presentada a las autoridades de la División de Humanidades y
Ciencias Sociales del Centro Universitario de Occidente de la
Universidad de San Carlos de Guatemala

POR

LILIAN FLOR DE MARÍA AFRE GONZÁLEZ DE ROSAL

Al conferírsele el grado académico de

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

Quetzaltenango, agosto de 1998.

PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
Biblioteca Central

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE OCCIDENTE
DIVISIÓN DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES
CARRERA DE PSICOLOGÍA

AUTORIDADES

Rector Magnífico:	Ing. Efraín Medina
Secretario General:	Dr. Mynor Cerdón
Director General del CUNOC:	Dr. Miguel Francisco Cutz
Secretario Administrativo del CUNOC:	Juan Antonio Díaz Morales
Directora de la División de Humanidades y Ciencias Sociales:	M. A. Aixa Marysol Aguilar H.
Coordinador de la Carrera de Psicología:	Lic. Nery Alfonso Velásquez B.

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE OCCIDENTE**

CONSEJO DIRECTIVO

Director: Dr. Miguel Francisco Cutz S.
Secretario Administrativo: Lic. Juan Antonio Díaz Morales.

REPRESENTANTES DE LOS CATEDRÁTICOS

Humanidades y Ciencias Sociales:	M.S. Carlos A. Ramírez
~ Ciencias Jurídicas y Sociales:	Lic. Edgar Alfredo Ortíz
Ciencias Económicas:	Lic. Jorge Amilcar Tercero
~ Ciencia y Tecnología:	Ing. Agr. Gustavo A. Búcaro
Ciencias de la Salud:	Dr. Otto Rodas

REPRESENTANTES DE LOS ESTUDIANTES

Humanidades y Ciencias Sociales:	Br. Edgar Leonel Fuentes
~ Ciencias Jurídicas y Sociales:	Br. German Federico López
Ciencias Económicas:	Br. Carlos de León
~ Ciencia y Tecnología:	Br. William Chojolán
Ciencias de la Salud:	Br. Jesús Augusto Alcázar
Por todos los estudiantes del CUNOC:	Br. María del Rosario Paz

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE OCCIDENTE
DIVISIÓN DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES
CARRERA DE PSICOLOGÍA**

TRIBUNAL EXAMINADOR

Director General del CUNOC:	Dr. Miguel Francisco Cutz
Secretario Administrativo del CUNOC:	Lic. Juan Antonio Díaz M.
Directora de la División de Humanidades y Ciencias Sociales:	M. A. Aixa Marysol Aguilar
Examinador Asesor:	Lic. Enrique Aguilar C.
Examinador Revisor:	Lic. Nery Alfonso Velásquez Barreno

Nota:

Únicamente el autor es responsable de las doctrinas sustentadas en la presente tesis. Artículo 31 del reglamento para exámenes técnico profesionales del Centro Universitario de Occidente y Artículo 19 de la Ley Orgánica de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
Biblioteca Central

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



Ciudad Universitaria, zona 13
Guatemala, Centroamérica

Quetzaltenango 6 de Julio de 1,998.

Lic. Nery Alfonso Velásquez
Coordinador de la Carrera de
Psicología
CUNOC.

Respetable Licenciado:

Respetuosamente me dirijo a usted para informarle que:
LILIAN FLOR DE MARIA AFRE GONZALEZ DE ROSAL, estudiante de la
licenciatura en Psicología, ha desarrollado el trabajo de
tesis titulado: " TENDENCIAS PSICOSOMATICAS ANTE EL STRESS,
DE LOS ESTUDIANTES EN PROCESO DE PREPARACION DE EXAMEN TECNI-
CO PROFESIONAL PRIVADO, A NIVEL DE LICENCIATURA." (Estudio
realizado con estudiantes de las carreras de Psicología y
Abogado y Notario).

Al respecto me permito exponer que dicho trabajo lle-
na los requisitos teóricos y prácticos para optar al Grado
Académico de Licenciada en Psicología, por lo que emito
DICTAMEN FAVORABLE, para que siga el curso correspondiente.

Atentamente,

ID Y ENSEÑAD A TODOS

Lic. José Enrique Aguilar C.
ASESDR.

PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
Biblioteca Central

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



Ciudad Universitaria, zona 18
Guatemala, Centroamérica

Quetzaltenango 27 de julio de 1,998.

M. A. Aixa Marysol Aguilar H.
Directora de la División de
Humanidades y Ciencias Sociales. &
CUNOC.

Respetable Directora:

Por este medio tengo el agrado de dirigirme a usted, con el propósito de informarle que en base al nombramiento como REVISOR del trabajo de tesis titulado: "TENDENCIAS PSICOSOMÁTICAS ANTE EL STRESS, DE LOS ESTUDIANTES EN PROCESO DE PREPARACION DE EXAMEN TECNICO PROFESIONAL PRIVADO, A NIVEL DE LICENCIATURA." (Estudio realizado con estudiantes de las carreras de Psicología y Abogado y Notario), de la estudiante LILIAN FLOR DE MARIA AFRE GONZALEZ DE ROSAL, previo a conferírsele el título de PSICÓLOGO, en el grado académico de Licenciada; emito DICTAMEN FAVORABLE para que continúe con el trámite correspondiente, ya que dicho trabajo reúne las características de la investigación documental y de campo contemplados por la carrera de Psicología.

Atentamente,

ID Y ENSEÑAD A TODOS

Lic. Nery A. Velásquez B.
REVISOR

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



Ciudad Universitaria, zona 11
Catemala, Guatemala

FIGURA G. No. 123-96
Quetzaltenango, 3 de agosto de 1996

Licenciada
Aixa Arjuelo Aguilar
Directora de División
de Humanidades y CC.SS.
Centro Universitario de Occidente
Edificio.

Señora Directora:

Por medio de la presente me dirijo a usted, para informarle que ha sido presentada a esta Coordinación el trabajo de Tesis, por la estudiante LILIAN ELCH DE LAOLA ARNE GONZALEZ DE ROSA, trabajo titulado "TENDENCIAS PSICOCOLÓGICAS AL ELABORAR, LEER Y EVALUAR EN PROCESO DE INFERENCIA DE EXAMEN TÉCNICO PROFESIONAL PRIVADO, A NIVEL DE LICENCIATURA", estudio realizado en este Centro con los estudiantes de las Carreras de Psicología y Abogado y Notario, de esta Ciudad, previo a conferirle el título de Licenciada en Psicología y que mereció el LICENCIADO FAVORABLE del Acesor Lic. José Enrique Aguilar y del Revisor Lic. Henry Veldáñez Barreno.

Por lo anterior ruego a usted, cuando le presente a la misma y Autorizar la orden de Impresión.

Atentamente,

"Lic. Henry Veldáñez Barreno"

Lic. Henry Veldáñez Barreno
Coordinador Carrera Psicología



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



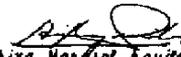
Ciudad Universitaria, zona 12
Guatemala, Guatemala

DIRECCION DE DIVISION HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES, CENTRO
UNIVERSITARIO DE OCCIDENTE, Quetzaltenango, seis de agosto de mil
novecientos noventa y ocho.

Vistos los dictámenes que anteceden, el de Asesor de Tesis Lic. José
Enrique Aguilar Cifuentes, el del examinador especialista Lic. Nery
Alfonso Barreno, y la solicitud del coordinador de la carrera de
Psicología, esta Dirección de División AUTORIZA LA IMPRESIÓN de la
tesis titulada: "TENDENCIAS PSICOSOMÁTICAS ANTE EL STRESS, DE LOS
ESTUDIANTES EN PROCESO DE PREPARACIÓN DE EXAMEN TECNICO
PROFESIONAL PRIVADO, A NIVEL DE LICENCIATURA", presentada por la
Bachiller LILIAN FLOR DE MARIA AFRE GONZALEZ DE ROSAL, previo a
optar el grado de Licencia en Psicología, una vez aprobado el examen
correspondiente.

Atentament,

"ID Y ENSEÑAR A TODOS"


N.A. Aixa Mangsol Aguilar Mangsol
Directora de la División
HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES



cc
archivo
/996

DEDICATORIA

Hace varios años ingresé al Centro Universitario de Occidente a cursar mi carrera humanística. Hoy presento mi Examen Público, lo que constituye una ocasión especial para mí, porque marca el final de una etapa. Una etapa que significó lucha y esfuerzo para poder llegar a alcanzar este momento. . .

Momento en el que reflexiono y recuerdo las gratas experiencias adquiridas; también pienso en mi futuro en alcanzar nuevas metas; en conocer y compartir con nuevas personas. Sin embargo, independientemente de lo que el futuro me depara, debo decir que los años de preparación en esta casa de estudios, han sido de valiosa importancia en mi vida y serán la base de mi ejercicio profesional.

Hoy que veo mi esfuerzo recompensado quiero agradecerle:

A DIOS	POR DARMÉ VIDA Y SABIDURÍA
A MI MADRE	MARTHA GONZÁLEZ UDA. DE AFRE
A MI ESPOSO	JOSÉ MARVIN ROSAL
A MI HIJO	JOSÉ GABRIEL ROSAL AFRE
A MIS HERMANOS	JANIER, MARY, OTTO, KORY Y MYNOR
A MIS AMIGOS Y COMPAÑEROS DE ESTUDIO	
A MI ASESOR	LIC. ENRIQUE AGUILAR
A MI REVISOR	LIC. NERY A. VELÁSQUEZ

Y MUY ESPECIALMENTE
DEDICO ESTE TRIUNFO A
LA MEMORIA DE MI PADRE.

PROF. EDGAR GABRIEL AFRE
MI GRAN EJEMPLO.

ÍNDICE

	PAG.
INTRODUCCION	1
CAPITULO I	3
“STRESS”	
1.1 Definición	3
1.2 Tipos de Stress	4
1.3 El Stress Psicológico y las Reacciones Psicosomáticas	6
CAPITULO II	11
“EXÁMENES PRIVADOS”	
2.1 Introducción	11
2.2 Aspecto Legal y Procedimiento de los Exámenes Técnico-Profesionales	11
2.3 Actitud del estudiante frente al Examen Privado	14
2.4 Perfil de los estudiantes egresados de las carreras de Psicología y Abogacía y Notariado	16
CAPITULO III	21
“INVESTIGACIÓN DE CAMPO”	
3.1 Introducción	21
3.2 Interpretación de Resultados	23
3.3 Comprobación de Hipótesis	31
Conclusiones	33
Recomendaciones	35
Bibliografía	37
Anexos:	
a) Diseño de Investigación	39
b) Encuesta utilizada para la obtención de datos	47.

CAPITULO I

STRESS

1.1 DEFINICIÓN:

En la sociedad guatemalteca en general y en la quetzalteca en particular, los logros o metas de los individuos están sujetos a la competitividad; existe un criterio profundamente desarrollado de éxito permanente sin dar opción a controlar la frustración cuando se fracasa. En otras palabras, nuestra sociedad demanda actitudes exitosas en mayor o menor escala, y son precisamente las situaciones de fracaso las que hacen que el individuo se frustre o se angustie.

Nuestra sociedad no da alternativas o soluciones posibles para esa frustración; no estimula al individuo a hacer de una experiencia de fracaso un aprendizaje que conduzca a superarlo.

Dentro de esta situación de competencia-fracaso, el individuo desarrolla un estado de tensión que afecta al organismo; a ese estado se le conoce como **STRESS**. Según Dorsch, en su diccionario de psicología la palabra stress se origina de una voz inglesa que significa esfuerzo. Sin embargo, esa definición es muy escueta ya que stress es más que eso, se puede decir que el stress es un trastorno emocional que se manifiesta por las reacciones fisiológicas y emocionales que el individuo experimenta ante situaciones amenazantes o peligrosas. También, cabe agregar que el stress es un estado de sobrecarga que crea tensión exagerada, provocando en el individuo presión, frustración, conflicto y angustia.

Según el endocrinólogo HANS SELEY el stress es una respuesta no específica del organismo a toda demanda que se le hace.

El stress produce cambios hormonales en las víctimas, lo cual causa los llamados síntomas fisiológicos; también produce cambios químicos que conducen a la debilitación del sistema inmunológico del ser humano.

Las causas que provocan stress pueden ser diversas; algunos autores consideran que la base del stress se encuentra en el factor afectivo, sin

embargo debemos tomar en cuenta que el stress puede ser causado por aspectos como: sobrecarga de trabajo, hastio, privación de alimento o sueño, acontecimientos graves, presión en el trabajo, etc.

El stress puede agudizarse y adquirir mayor fuerza, cuando el individuo se encuentra en una situación árdua y está inseguro de su capacidad para superarla y/o aprovechar la oportunidad.

1.2 TIPOS DE STRESS

Sin duda alguna, el ser humano es un ente conformado por los aspectos biológico, psicológico, social y ecológico; sin embargo, los elementos que lo conforman y lo desarrollan en algunos casos influyen negativamente creando elementos o estímulos estresantes.

En el caso social; el medio empuja al individuo a aumentar sus necesidades y cada día se hace más difícil satisfacerlas. La alienación de la que se es objeto por los medios de comunicación y otros, hace que el individuo quiera obtener más de lo que su salario le permite; los ingresos económicos no son suficientes para satisfacer las necesidades especialmente de educación, distracción, etc, ya que sólo se sobrevive y se satisface las necesidades más inmediatas, y por la constante preocupación de sobrevivencia y aumento de necesidades se cae a estados estresantes que afectan en diferente escala a los individuos, provocando en casos serios principalmente los problemas de carácter orgánico y afectivo.

También, el ambiente familiar puede ser estresante por la idiosincrasia de relaciones autoritarias, exigentes, dominantes e incluso de violencia que forman parte de las vivencias de las familias guatemaltecas, como consecuencia de la problemática que se ha vivido en las últimas décadas.

La frustración, las insatisfacciones, sin sabores y carencias experimentadas por los padres influyen en los hijos, no como un experiencia negativa a superar, sino como un rasgo que se adopta en algunos casos para justificar las actitudes hostiles y sentimientos de derrota.

El ambiente familiar también, puede originar stress cuando la familia se encuentra desintegrada; la falta de afecto puede generar tensión. También

la familia integrada que se ve constantemente golpeada por situaciones fuertes y desagradables, llega a experimentar presiones intensas que provocan el desarrollo de un miembro problemático (miembro síntoma); esto quiere decir que los problemas son de todos, pero hay una persona más vulnerable que es la que exterioriza sus problemas, en primera instancia, por medio de problemas de stress o tensión.

La educación es otro de los elementos sociales que puede provocar stress, ya que por su naturaleza, el sistema educativo guatemalteco está rodeado de carencias de todo tipo; éste es un sistema tradicional, memorístico, no relaciona lo teórico con lo práctico, no da oportunidad de crear o buscar el conocimiento por medios diferentes a los tradicionales, es un sistema altamente competitivo y por estas características se convierte en una fuente generadora de stress.

Además del aspecto social, podemos también citar el aspecto biológico que puede convertirse en un aspecto estresante por medio de la conjugación de factores patológicos como: desnutrición, falta de higiene y educación en salud, ya que esta conjugación de elementos pueden provocar situaciones de malestar, desagrado, insatisfacción, infelicidad; situaciones que constituyen etapas iniciales del stress.

Se debe mencionar también el aspecto psicológico puesto que ligado íntimamente al ambiente sociocultural y político en que desarrolla el individuo en Guatemala; las carencias de todo tipo, la violencia, el maltrato, las agresiones, la familia, etc., afecta e influye negativamente en desarrollo mental del ser humano; por ello es muy común que existan problemas de personalidad de diferentes tipos, ya que el individuo no crece en una forma sana tal, que le permita adaptarse adecuadamente a las experiencias fuertes y desagradables que enfrenta en su diario vivir.

Cabe agregar también el aspecto ecológico, ya que el factor medio ambiente natural quizá no se haya analizado con anterioridad como generador de stress, sin embargo, es un factor que día a día, toma mayor importancia por la influencia tan grande que ejerce sobre los seres humanos. Por ejemplo

podemos relacionar la Ecología como causante de stress cuando la escasez de agua potable (problema común en nuestro medio), provoca frustración y ansiedad en el ama de casa que necesita de ella para realizar sus tareas domésticas. Así mismo, la deforestación y disminución de lluvia preocupa al campesino que la necesita para sus siembras, de las que depende para sobrevivir; o tal es el caso de la larga espera del autobús o el tráfico ruidoso que es desagradable al ser humano pero lo debe soportar a diario.

Finalmente se puede decir que el stress puede clasificarse de acuerdo al criterio de cada quien y sus puntos de vista, ya que el ser humano es una persona influida y condicionada por infinidad de situaciones, las cuales se enmarcaron en los aspectos generales anteriores. Cabe agregar que el stress surgirá dependiendo de la forma que una situación interfiera en la vida del ser humano es decir, que lo que para una persona sea negativo y genere stress, para otra sea una situación sin mayor importancia; lo que permite puntualizar que cada persona es un ser humano individual y por consiguiente reacciona de distinta forma de acuerdo a los estímulos del medio social.

1.3 EL STRESS PSICOLÓGICO Y LAS REACCIONES PSICOSOMÁTICAS:

El Stress Psicológico:

El stress surge a consecuencia de estímulos amenazantes y ataca al organismo provocando enfermedades somáticas, por consiguiente, el factor precipitante es el stress, de allí el termino psicossomático. Se debe agregar que cuando el organismo se ve afectado a causa del stress, la duración de éste no es indeterminada, sino después de cierto tiempo, se termina el stress pero la enfermedad persiste. A éste proceso se le conoce como psicogénesis. (1)

Psicológicamente el stress provoca frustración y ésta da paso a la ansiedad y la angustia. Ante ésta situación puede desencadenarse trastornos como los siguientes: neurosis, psicosis, psicopatías, toxicomanías y enfermedades psicossomáticas. Son diversos los factores que provocan el

(1) Término elaborado por López Ibor. Lecciones de Psicología Médica. 8va edición, Madrid. Edit. Paz Montalvo 1975.

surgimiento del stress; estudios realizados han demostrado la relación del stress con el organismo por medio de la activación o inhibición de sistemas orgánicos de manera prolongada y de forma inapropiada ante la situación ambiental considerada como amenazante. SACHAR dice: "Que hay que comprender la íntima relación entre función cerebral y la de los órganos internos, por lo cual debe aclararse el mecanismo fisiopatológico a través del cual los estados afectivos modifican el funcionamiento somático y la enfermedad". (2)

Evidencias muestran que el stress psicológico puede disminuir la secreción de las testosterona y aumentar las hormonas del crecimiento. Con lo anterior, se pretende ilustrar el efecto del stress en el organismo y en las respuestas de éste, ya que dependiendo de la naturaleza del estresor y de la capacidad para soportarlo, depende el surgimiento de reacciones adversas al organismo del ser humano, dentro de ellas las reacciones psicósomáticas.

El stress puede identificarse cuando existen algunos de los siguientes síntomas:

AMBIENTALES:

- * Ajustes que exige el ambiente
- * Demandas externas (de las personas alrededor)
- * Matrimonio
- * Un nuevo miembro en el hogar
- * Ruido
- * Contaminación
- * Agentes químicos
- * Grandes recorridos para llegar al trabajo

MENTALES Y CONDUCTUALES:

- * Pensar que la situación es amenazante o peligrosa

(2) Cita textual tomada de la tesis titulada. «Trastornos Psicósomáticos que se generan en el Paciente del Hospital Nacional de San Marcos» Dr. Moisés Villagrán, ingresado en el segundo semestre de 1991. (Estudio realizado por medio del STAI - 82) Autor Navarro Miranda, Rafael J.

- * El tirano DEBES
- * Ideas irracionales
- * Autoreproches
- * Pesimismo
- * Preocupaciones
- * Expresión agresiva, impulsiva, insatisfecha
- * Expresión no afirmativa
- * Incongruencia
- * Deshonestidad
- * Ambición desmedida
- * Intolerancia a cambio de expectativas
- * Actuar apresuradamente
- * Competir en todo
- * Sensación de que no alcanza el tiempo
- * Angustia
- * Sensación de nudo en la garganta
- * Cada vez se excede más en fumar, tomar café o bebidas alcohólicas

FÍSICAS:

- * Hormigueo en los brazos y/o piernas cuando trabaja
- * Malestar general
- * Duerme mal y por la mañana amanece cansado
- * Pierde el gusto de vivir
- * Pérdida del apetito o crisis de bulimia
- * Se siente débil
- * Fácilmente sufre infecciones estacionarias
- * Tiene vértigos, dolores de cabeza, palpitaciones cardíacas
- * Le cuesta digerir
- * Sufre problemas en la piel

Reacciones Psicosomáticas

El stress puede perjudicar los diferentes sistemas del organismo y provocar reacciones psicosomáticas como las siguientes:

1. Sistema Cardiovascular

El stress puede provocar la presencia de síntomas como palpitaciones, taquicardia, disnea, dolor precordial, desvanecimientos, dolores de cabeza, sudoración y debilidad, lo que puede originar enfermedades cardiovasculares como neurosis cardíaca, angina de pecho, infarto miocárdio agudo e hipertensión.

2. Sistema Digestivo

De acuerdo a los análisis de problemas psíquicos realizados y el impacto de éstos sobre el organismo humano; se ha establecido que el aparato digestivo es el que presenta mayor número de reacciones psicosomáticas tales como: anorexia o sea falta de apetito, indigestión nerviosa y problemas mayores: úlcera péptica, en donde los factores psicológicos son de mucha consideración. También pertenece a este grupo de reacciones el problema de la colitis mucosa, en donde para su diagnóstico, se debe tomar en cuenta aspectos psicológicos como el sentimiento de culpa, hipersensibilidad, escrupulosidad excesiva y resentimiento. Así mismo, este sistema pertenece a la enfermedad llamada colitis ulcerosa para cuyo diagnóstico se toma muy en cuenta el stress emocional.

3. Sistema Endocrino

La relación del sistema endocrino con factores psicológicos como el stress, surge en base al hecho de que la endocrinología se centra en la fuente de los impulsos y la psicología médica, en la meta que estos impulsos persiguen. De ello tenemos a éste nivel, reacciones psicosomáticas como la Diabetes Mellitus y el Hipertiroidismo.

4. Sistema Genitourinario

Los padecimientos de este sistema surgen muchas veces a consecuencia de los tabúes, la coerción, el pecado, sentimientos de culpa, asco, vergüenza, miedo y odio; que el ser humano experimenta en el ámbito familiar y social. Los trastornos de este sistema son muchas veces expresiones sintomáticas del desarrollo de conflictos de personalidad. Dentro de las

reacciones psicósomáticas de este sistema están: la uretritis no específica, trastornos premenstruales, tensión premenstrual, dismenorrea, menopausia, frigidez, dispareunia e infertilidad.

5. Sistema Respiratorio

Se considera que las emociones afectan este sistema ya que se producen cambios en la reacción respiratoria debido al llanto o a la risa, al gritar o hablar. Esto quiere decir que el manejo de las emociones determina el funcionamiento de la respiración. Es necesario hacer notar que el stress se origina cuando la respiración no es adecuada. En este sistema puede surgir reacciones psicósomáticas como el síndrome de hiperventilación y el asma.

6. Sistema Nervioso

Es obvio que el stress es catalogado en el medio como una reacción nerviosa; esto quiere decir que el sistema más afectado es el sistema nervioso, ya que las experiencias y emociones negativas desequilibran al sistema nervioso en el ser humano y éste puede reaccionar con problemas como neurastenia, neurosis de atleta y migraña.

CAPITULO II

EXÁMENES PRIVADOS

2.1 Introducción:

El examen privado es una evaluación final que los estudiantes deben sustentar después de haber aprobado todos los cursos, prácticas y seminarios que integran el pénsum de estudios de la carrera. Los exámenes privados tienen como objetivos calificar la capacidad que tiene el estudiante de analizar y plantear soluciones a problemas similares a los que se enfrentará en el ejercicio de su profesión. Los exámenes privados en el Centro Universitario de Occidente se rigen por medio del reglamento para la evaluación de exámenes privados emitido para tal efecto. Algunas carreras tienen reglamento específico basados en el reglamento general como lo es el caso de la carrera de Abogado y Notario; mientras algunas otras carreras se basan directamente en el reglamento del CUNOC como lo es el caso de Psicología.

2.2 Aspecto Legal y Procedimiento

Carrera de Psicología

La carrera de Psicología se basa en el "Reglamento para los Exámenes Técnico-Profesionales del Centro Universitario de Occidente" aprobado por el Consejo Superior Universitario según punto tercero, inciso 3.5.17, del acta 16-77 de fecha 25 de mayo de 1977, y que en sus artículos 1ro., 13o., y 14o., dice: "Artículo 1o. Son exámenes generales privados los que tienen que sustentar los estudiantes del Centro Universitario de Occidente, después de haber aprobado los cursos y prácticas que integran los pensa de estudio de las carreras respectivas, previo a optar a los grados y títulos correspondientes. Dichos exámenes tienen por objeto comprobar la preparación científica del sustentante y su amplitud para aplicarla en el ejercicio de la profesión correspondiente. En las carreras donde exista el ejercicio profesional supervisado (E.P.S.), los aspirantes a los grados y títulos académicos podrán optar por dicho procedimiento, de acuerdo con el reglamento respectivo.

“ARTÍCULO 13o. Para el efecto del sorteo de los puntos que debe desarrollar los examinandos, cada carrera contará con sus debidos temarios o guías programáticas que serán elaborados por las autoridades y claustros de cada división.

Los temarios o guías programáticas deben ser elaborados de tal manera que recojan los aspectos más esenciales de la carrera, procurando que dichos aspectos sin ser demasiado generales permitan el planteamiento de diferentes cuestiones o problemas concretos”.

“ARTÍCULO 14o. El día y hora señalados para el sorteo de puntos, reunidos los examinadores o la mayoría de ellos y en presencia del Director de División Correspondiente o su representante procederá a extraer una ficha numerada por cada rama del temario de examen. Tanto para el examen oral como para el escrito además del sorteo las autoridades de cada división debe fijar, al momento de entrar en vigor este reglamento, los trabajos que según la naturaleza de cada carrera, deban realizar los sustentantes en todos los exámenes técnico-profesionales. Las disposiciones anteriores deberán ser aprobadas por el consejo directivo, las cuales serán parte de este Reglamento. De lo actuado se levantará acta con la firma con los que intervinieron en el acto, y haciéndose constar en la misma los términos o plazos del examen”.

En psicología, luego de realizarse el sorteo respectivo de los temas a que se refiere el **ARTÍCULO 14o.**, el estudiante se somete a una prueba escrita y una oral en ese orden. En el examen escrito el estudiante elabora sus temas con todos los aspectos requeridos como lo son: introducción, contenido, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y juicio crítico. Para realizar esta etapa del examen puede consultarse todo tipo de bibliografía escrita e incluso puede hacer uso de la biblioteca.

En la parte oral se plantea al examinando un problema relacionado con la Psicología; el que debe tratar de solucionar por medio de los conocimientos adquiridos durante su preparación e incluso defender y argumentar sus puntos de vista.

CAPITULO II

EXÁMENES PRIVADOS

2.1 Introducción:

El examen privado es una evaluación final que los estudiantes deben sustentar después de haber aprobado todos los cursos, prácticas y seminarios que integran el pénsum de estudios de la carrera. Los exámenes privados tienen como objetivos calificar la capacidad que tiene el estudiante de analizar y plantear soluciones a problemas similares a los que se enfrentará en el ejercicio de su profesión. Los exámenes privados en el Centro Universitario de Occidente se rigen por medio del reglamento para la evaluación de exámenes privados emitido para tal efecto. Algunas carreras tienen reglamento específico basados en el reglamento general como lo es el caso de la carrera de Abogado y Notario; mientras algunas otras carreras se basan directamente en el reglamento del CUNOC como lo es el caso de Psicología.

2.2 Aspecto Legal y Procedimiento

Carrera de Psicología

La carrera de Psicología se basa en el "Reglamento para los Exámenes Técnico-Profesionales del Centro Universitario de Occidente" aprobado por el Consejo Superior Universitario según punto tercero, inciso 3.5.17, del acta 16-77 de fecha 25 de mayo de 1977, y que en sus artículos 1ro., 13o., y 14o., dice: "Artículo 1o. Son exámenes generales privados los que tienen que sustentar los estudiantes del Centro Universitario de Occidente, después de haber aprobado los cursos y prácticas que integran los pensa de estudio de las carreras respectivas, previo a optar a los grados y títulos correspondientes. Dichos exámenes tienen por objeto comprobar la preparación científica del sustentante y su amplitud para aplicarla en el ejercicio de la profesión correspondiente. En las carreras donde exista el ejercicio profesional supervisado (E.P.S.), los aspirantes a los grados y títulos académicos podrán optar por dicho procedimiento, de acuerdo con el reglamento respectivo.

“ARTÍCULO 13o. Para el efecto del sorteo de los puntos que debe desarrollar los examinandos, cada carrera contará con sus debidos temarios o guías programáticas que serán elaborados por las autoridades y claustros de cada división.

Los temarios o guías programáticas deben ser elaborados de tal manera que recojan los aspectos más esenciales de la carrera, procurando que dichos aspectos sin ser demasiado generales permitan el planteamiento de diferentes cuestiones o problemas concretos”.

“ARTÍCULO 14o. El día y hora señalados para el sorteo de puntos, reunidos los examinadores o la mayoría de ellos y en presencia del Director de División Correspondiente o su representante procederá a extraer una ficha numerada por cada rama del temario de examen. Tanto para el examen oral como para el escrito además del sorteo las autoridades de cada división debe fijar, al momento de entrar en vigor este reglamento, los trabajos que según la naturaleza de cada carrera, deban realizar los sustentantes en todos los exámenes técnico-profesionales. Las disposiciones anteriores deberán ser aprobadas por el consejo directivo, las cuales serán parte de este Reglamento. De lo actuado se levantará acta con la firma con los que intervinieron en el acto, y haciéndose constar en la misma los términos o plazos del examen”.

En psicología, luego de realizarse el sorteo respectivo de los temas a que se refiere el **ARTÍCULO 14o.**, el estudiante se somete a una prueba escrita y una oral en ese orden. En el examen escrito el estudiante elabora sus temas con todos los aspectos requeridos como lo son: introducción, contenido, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y juicio crítico. Para realizar esta etapa del examen puede consultarse todo tipo de bibliografía escrita e incluso puede hacer uso de la biblioteca.

En la parte oral se plantea al examinando un problema relacionado con la Psicología, el que debe tratar de solucionar por medio de los conocimientos adquiridos durante su preparación e incluso defender y argumentar sus puntos de vista.

Carrera de Abogado y Notario:

Respecto a la carrera de Abogacía y Notariado se debe mencionar que a partir del 1ro. de enero de 1995 entró en vigor el Nuevo Reglamento del Examen Técnico-Profesional, el cual se basa legalmente en los siguientes artículos:

“ARTÍCULO 3o. Objeto del Examen. El examen técnico-profesional de la carrera de Abogacía y Notariado, tiene por objeto evaluar los conocimientos del estudiante en la Ciencias Jurídicas y Sociales, para establecer su capacidad en las técnicas de la interpretación y la aplicación de las normas jurídicas”.

“ARTÍCULO 4o. Integración del Examen:

El Examen Técnico-Profesional que constituye una unidad y comprenderá dos fases que se examinarán por separado y en las que existirá un examen oral; estableciéndose expresamente que la reprobación de una fase impone la repetición de la misma y no es necesaria la aprobación de una fase para someterse al examen de la otra.

Entre la aprobación de cada fase deberá mediar un plazo no menor de un mes que deberá contarse desde la fecha de aprobación a la fecha de solicitud a que se refiere el artículo 21 de este reglamento.

Para optar a los títulos de Abogado y Notario el solicitante deberá acreditar que aprobó las dos fases del Examen Técnico-Profesional.

En cualquiera de los dos casos anteriores, el examen se autorizará con base en el expediente ya formado pero el alumno deberá comprobar su inscripción como estudiante regular de la Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales del Centro Universitario de Occidente”.

“ARTÍCULO 5o. CONTENIDO DE LAS FASES. Las fases del examen técnico profesional comprenderán:

Primera Fase:

Derecho Administrativo y Procesal Administrativo, Derecho Penal y Procesal Penal y Derecho del Trabajo y Procesal del Trabajo.

Segunda Fase:

Derecho Civil y Procesal Civil, Contratación Mercantil y Notariado.

ARTÍCULO 6o. DE LA MATERIA DEL EXAMEN. Para la realización del Examen Técnico-Profesional en sus dos fases, Junta Directiva aprobará en su primera sesión de cada año, los programas de estudio de cada materia a examinar. El examen versará sobre el programa vigente a la fecha del mismo.

ARTÍCULO 8o. ADMINISTRACIÓN DEL EXAMEN Y SU COORDINADOR. La administración del Examen Técnico-Profesional estará a cargo de un coordinador nombrado por la Junta Directiva, deberá ser Abogado y Notario, colegiado activo, egresado de la Universidad de San Carlos de Guatemala, con un mínimo de 5 años de ejercicio profesional, con experiencia docente y quien tendrá, además de las atribuciones que el Estatuto de la Carrera Docente Parte Académica le señale, las siguientes:

1. Emitir dictamen en cuanto al cumplimiento de los requisitos reglamentarios por los estudiantes solicitantes del Examen Técnico-Profesional;
2. Informar al Decano y a Junta Directiva de las anomalías detectadas en los expedientes de los estudiantes del Examen Técnico-Profesional y de las irregularidades en el proceder de los examinadores y de los examinandos;
3. Sustituir a los examinadores nombrados, en casos de fuerza mayor; y,
4. Otras que le sean asignados por la Junta Directiva.

“ARTÍCULO 21o. APROBACIÓN DEL EXAMEN. Para aprobar el examen en cada fase, se requiere que el sustentante obtenga como mínimo un promedio de 60 puntos. El fallo del tribunal se hará constar en el acta que suscribirán todos los examinadores y será inimpugnable.

2.3 ACTITUD DEL ESTUDIANTE ANTE EL EXAMEN;

Actitud, es un término que tiene varios sentidos, especialmente en el campo de la Psicología. Por ello para el objetivo del presente trabajo se tomará este término como lo describe Allport una disposición psíquica y nerviosa

organizada por la experiencia que ejerce una fuerza orientadora o dinámica sobre las reacciones del individuo con los que está relacionada.

La actitud está constituida por tres elementos que son: el elemento cognoscitivo, que se refiere al conocimiento y experiencias que se tengan sobre el fenómeno determinado. El elemento afectivo, que consiste en la predisposición psicológica del estado del humor.

El elemento psicomotriz que consiste en la conducta que asume la persona con respecto a un fenómeno en función de lo que conoce y siente.

En relación al examen privado de las diferentes carreras la actitud hacia éste, surge a raíz del conocimiento y sentir que sobre éste se tenga. Se quiere puntualizar aquí, que si se tiene conocimiento profundo de la carrera como debería de ser, la persona al concluir el pénsum de estudios debería someterse al examen privado sin mayor temor y sin dejar pasar mucho tiempo. El no someterse es consecuencia de inseguridad y de ésta surgirá el stress.

El stress como se indicó en el capítulo anterior, consiste en un trastorno emocional que se manifiesta por las reacciones fisiológicas y emocionales que el individuo posee y que surge a consecuencia de sobrecarga y tensión; constituye uno de los aspectos difíciles de superar para la realización de un examen privado, ya que éste en sí, es un estresor para el estudiante porque se desconoce su proceso y existe un sentimiento inadecuado con respecto a él. Por lo tanto existe temor de someterse al mismo.

Para tener una visión objetiva en relación al estudiante en proceso de preparación de examen privado, se entrevistó a un grupo de estudiantes sobre su visión acerca de dichos exámenes obteniendo las siguientes opiniones:

1. ¿Qué piensa del examen privado de su carrera?

Las respuestas a esta interrogante variaron ya que algunos estudiante consideran que el examen privado es necesario para que el estudiante se gradúe con una mayor preparación profesional. Otro grupo opina que el examen privado es difícil porque el contenido a estudiar es complicado. Además considera que el examen privado es inútil porque se supone que el contenido

de éste, es lo mismo que la preparación académica que se adquiere durante los años de estudio y que sería mucho más beneficioso el Ejercicio Profesional Supervisado porque se práctica y gana experiencia.

2. ¿Qué siente cuando se visualiza a usted mismo realizando el examen privado?

La actitudes que experimentan los estudiantes son: temor a reprobar y volver a empezar, inseguridad debida a los comentarios de otras personas que lo han realizado y no lo han aprobado. Así mismo, otros expresan que el someterse al examen privado, produce una alteración emocional que causa trastornos físicos.

3. ¿Por qué razón no ha realizado aún su examen privado?

Las respuestas a esta interrogante son bastante homogéneas, ya que la gran mayoría de estudiantes dice no haberse sometido al examen privado por limitaciones económicas y de tiempo, compromisos familiares y de trabajo, falta de preparación, formalidad y continuidad en el estudio.

2.4 PERFIL DEL ESTUDIANTE PENDIENTE DEL EXAMEN PRIVADO.

El perfil del estudiante del CUNOC al haber cerrado cursos de las diferentes carreras pueden visualizarse bajo dos puntos de vista:

GENERAL

El perfil general consiste en lograr e introyectar el conocimiento, las capacidades, las habilidades y la personalidad adquirida para el ejercicio profesional.

ESPECÍFICO

Carrera de Psicología:

La carrera de Licenciatura en Psicología del CUNOC, pretende que sus egresados:

1. Brinden en el campo educativo orientación y/o atención en relación a:

- Selección de carreras
- Problemas de rendimiento escolar y aprendizaje
- Hábitos de estudio
- Problemas vocacionales, sexuales y sociales que demanden los educandos
- Atención individual a problemas psicológicos de la población escolar que lo amerita.
- Aportes a métodos, técnicas y procedimientos de aprendizaje.

2. En el campo laboral se pretende que el psicólogo:

- Participe en la selección del personal
- Haga sugerencias para la prevención de accidentes en el lugar de trabajo.
- Implemente conferencias sobre tópicos de Salud Mental dentro de la institución.
- Buscar soluciones a los conflictos laborales que se presenten, siendo parte de un equipo.

3. En el área social, el rol del psicólogo se encamina a:

- Aportar su punto de vista científico de la realidad, formando parte de un equipo interdisciplinario.
- Promover la investigación científica en el campo psicológico.
- Contribuir al planteamiento, estudio y resolución de los problemas psicológicos a nivel local y nacional.
- Colaborar y fomentar la difusión de los conocimientos sobre las ciencias psicológicas.
- Propiciar el estudio descripción y comprensión del hombre guatemalteco y su sociedad.
- Contribuir a la salud mental de la sociedad guatemalteca.
- Promover el desarrollo atendiendo las necesidades del país.
- Educar en lo relacionado en el factor psicológico a la población.

4. En el área clínica se pretende;

- Que el psicólogo realice funciones de estudio, diagnóstico, orientación y tratamiento de trastornos de personalidad y alteraciones del carácter a nivel individual, familiar y grupal.
- Propiciar interés por la aplicación de la psicología clínica a nivel individual y/o institucional.

A nivel de estudiantes que realizan E.P.S además de lo anterior se persigue.

- La elaboración de proyectos de salud mental comunitario.
- La implementación de programas de salud comunitaria

Carrera de Derecho:

La carrera de Derecho del CUNOC en cuanto a la formación científica del egresado pretende:

Que el profesional que egrese tenga una sólida formación científica en el campo del derecho y un conocimiento fundamentado del resto de las ciencias sociales, para que pueda responder con eficiencia a los requerimientos jurídico-sociales del país.

Deberá tener además, una amplia formación humanística que le capacite para comprender las necesidades de desarrollo social de la nación, ajustando su actuación a los postulados éticos correspondientes.

En cuanto a sus habilidades:

El Abogado y Notario que egrese deberá tener la capacitación técnica suficiente para aplicar adecuadamente el derecho en la solución de los problemas sociales.

La estructura académica de la división tiene a responsabilidad de velar por que los estudiantes aprendan y se capacitan lo suficiente en el manejo técnico del Derecho.

En Cuanto a su qué hacer:

El desarrollo socioeconómico del mundo moderno, exige que el profesional del Derecho se prepare teórica y prácticamente para desempeñarse como:

- Abogado
- Notario
- Juez
- Fiscal
- Asesor
- Integrante de equipos interdisciplinarios, y
- Como investigador y docente

CAPITULO III

INVESTIGACION DE CAMPO

3.1 INTRODUCCIÓN:

El stress es un tema objeto de múltiples estudios e investigaciones, especialmente en los últimos años; también ha sido preocupación constante en el campo psicológico, ya que constituye un factor precipitante de varios trastornos tanto físicos como psíquicos.

Desde el punto de vista psicológico, el stress es un estado de tensión que se manifiesta por la sensación de que nunca alcanza el tiempo, que nunca se va a llegar al lugar previsto, se suele estar angustiado, sensación de nudo en la garganta, etc. En consecuencia se puede deducir que el stress es un estado corporal o psíquico de sobrecarga que crea tensión y provoca problemas psicológicos y físicos.

Es de vital importancia, proporcionar un tratamiento adecuado para que el stress no genere problemas mayores, para ello el papel de la Psicología es significativo, ya que ésta debe proporcionar lineamientos que contribuyan al manejo apropiado de problemas.

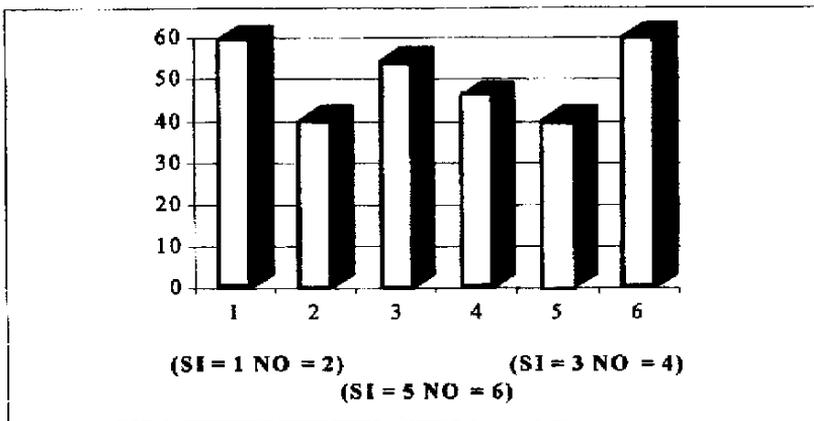
La investigación realizada, estudió las tendencias psicosomáticas derivadas del stress, el cual surge durante el proceso de preparación para el examen privado de los estudiantes de la carrera de Derecho y Psicología para lo cual se realizó una revisión bibliográfica y una investigación de campo cuyos resultados e interpretación se dan a conocer a continuación.

3.2. INTERPRETACION DE RESULTADOS:

TEMA: "Tendencias psicósomáticas ante el stress, de los estudiantes en proceso de preparación del examen técnico profesional privado, a nivel de licenciatura."

1. "Stress en el trabajo "
2. "Stress en el estudio."
3. "Stress en la familia."

GRÁFICA No. 1



FUENTE: Investigación de campo.

INTERPRETACIÓN:

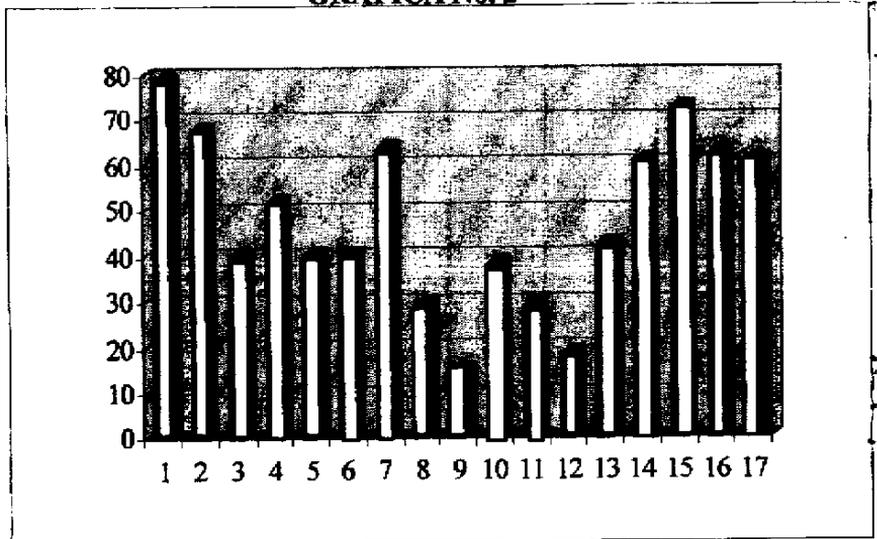
En relación a la boleta aplicada que permite determinar los niveles de tensión en las diferentes áreas y actividad en los sujetos es indicativo que un alto porcentaje está manifestando un desequilibrio en su forma de abordar el trabajo, estudio y familia. Ante tal circunstancia dicha tensión genera un sin número de reacciones que no les permite desenvolverse, adecuadamente. También se puede afirmar que la tensión incapacita mentalmente a los sujetos a confrontar realidades de manera normal por lo tanto el estudio puede verse afectado directamente ya que los hábitos, pueden ser alterados y no cumplir su función de disciplina y adquisición cognoscitiva.

TEMA: "Tendencias psicósomáticas ante el stress, de los estudiantes en proceso de preparación del examen técnico profesional privado, a nivel de licenciatura."

"Presencia de síntomas de stress ante la preparación del examen privado."

- | | |
|--|---|
| 1. Que el tiempo que le puede dedicar al estudio es insuficiente . | 9. Mareos. |
| 2. Que requiere un esfuerzo más del límite de sus capacidades. | 10. Que su corazón palpita más rápido de lo normal. |
| 3. Dolores de cabeza. | 11. Opresión en el pecho. |
| 4. Tensión muscular especialmente en el área del cuello. | 12. Carencia de oxígeno. |
| 5. Que su ritmo de estudio le provoca fatiga. | 13. Que respira mas rápidamente de lo normal. |
| 6. La sensación anormal de pies y manos frías. | 14. Alteración en su estado de animo. |
| 7. Sudoración en las manos. | 15. Insatisfecho con su preparación. |
| 8. Sequedad en la boca. | 16. Demasiada preocupación. |
| | 17. Falta de ánimo para someterse al mismo. |

GRÁFICA No. 2



FUENTE: Investigación de campo.

INTERPRETACIÓN:

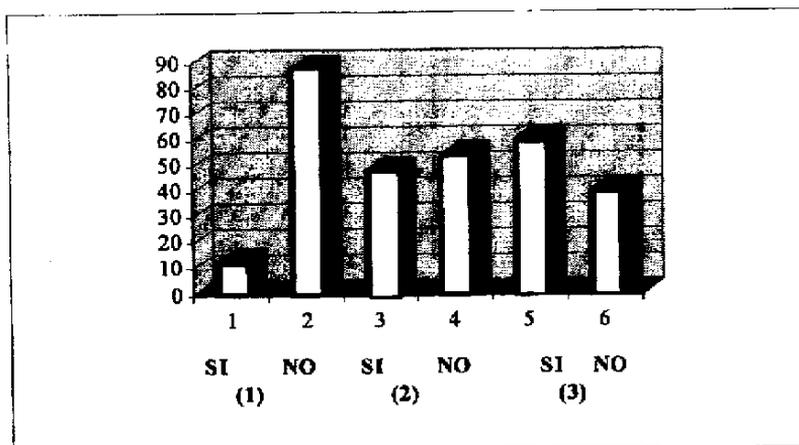
Según la investigación realizada existen varios síntomas del stress, en los estudiantes en proceso de preparación de exámenes técnico-profesionales, ya que presentan porcentajes elevados de insatisfacción en cuanto a su preparación académica, poco tiempo para realizarla y que va mas allá del límite de sus capacidades; lo anterior nos indica que el estudiante se prepara bajo un nivel de tensión que repercute en su salud física y mental, ya que el desequilibrio emocional que produce el stress, hace que el organismo reaccione defendiéndose por medio de la inhibición o sobre funcionamiento de sus órganos lo cual dará como resultado problemas somáticos . Tal situación no permite que los estudiantes enfoquen su atención en su preparación académica subestimando sus capacidades, lo que conlleva a postergar la realización del examen privado, lo cual se evidencia por el reducido número de estudiantes que se someten a este tipo de exámenes. Es notorio detectar que el 100% de estudiantes investigados manifiestan síntomas de angustia que se expresan en reacciones corporales que no tienen una sustentación orgánica real. Tal es el caso de sudoración en las manos, taquicardia, alteración del estado de ánimo etc. (Ver gráfica No. 2.)

TEMA: "Tendencias psicossomáticas ante el stress, de los estudiantes en proceso de preparación del examen técnico profesional privado, a nivel de licenciatura."

"Utilización de pastillas ante la cercanía del examen privado."

1. "Utiliza pastillas para tranquilizarse."
2. "Evade la responsabilidad de presentarse al examen."
3. "Pierde confianza en su nivel de preparación para sustentar la prueba."

GRÁFICA No. 3



FUENTE: Investigación de campo.

INTERPRETACIÓN:

En esta gráfica se puede observar algunas conductas inadecuadas que asume el estudiante, cuando se acerca la realización del examen privado. Un grupo utiliza tranquilizantes (pastillas) para manejar la sobre carga de stress; el porcentaje parece bajo, sin embargo el hecho que de 36 estudiantes, 4 utilizan medicamentos, es indicativo de un mal manejo de tensión; los estudiantes que utilizan pastillas sufren de efectos secundarios que alteran su funcionamiento psíquico y físico y a la larga es más perjudicial que beneficioso. Otra conducta

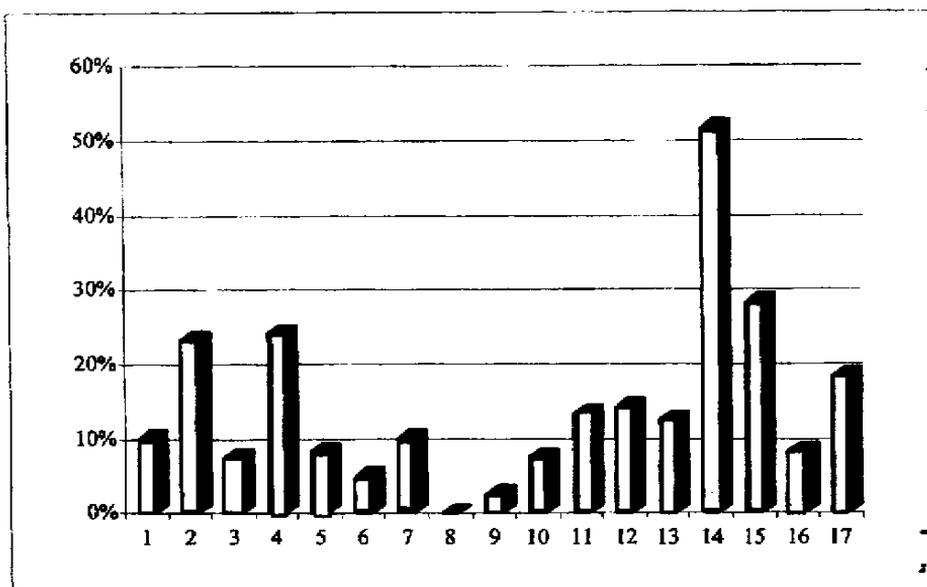
inadecuada es la evasión del examen, ya que algunos estudiantes postergan la fecha de éste y lo van dejando para después, conducta típica de evitación como consecuencia del stress. Así mismo se manifiesta en el estudiante la pérdida de confianza en su nivel de preparación, ya que se pretende abarcar y ampliar tanto el conocimiento que al final se convence de que no está preparado para someterse a la prueba. También hay que hacer notar que dicha conducta demuestra que no ha confiado en la preparación de 5 años en las aulas universitarias que lo capacitan para enfrentar el privado y la vida profesional.

TEMA: “Tendencias psicósomáticas ante el stress, de los estudiantes en proceso de preparación del examen técnico profesional privado, a nivel de licenciatura.”

“Presencia de enfermedades psicósomáticas en los estudiantes encuestados.”

1. Angina de pecho (ahogamiento de pecho)
2. Neurosis cardíaca (taquicardia, palpitaciones)
3. Hipertensión esencial (presión alta)
4. Úlcera péptica (dolor en la boca del estómago)
5. Colitis mucosa (dolor y ardor al defecar)
6. Colitis ulcerosa (dolor, ardor y hemorragia al defecar)
7. Diabetes mellitus (sed, orinar mucho, azúcar elevada)
8. Hipertiroidismo (problemas en la tiroides)
9. Trastornos menstruales
10. Uretritis no específica (dolor y ardor al orinar)
11. Tensión premenstrual
12. Dismenorrea (dolor y tensión durante la menstruación)
13. Hiperventilación (respiración agitada)
14. Neurastenia (nerviosismo)
15. Migraña (dolor de cabeza)
16. Asma (dificultad al respirar)
17. Neurosis de atleta (miedo a perder su fortaleza física o su rendimiento)

GRÁFICA No. 4



FUENTE: Investigación de campo

INTERPRETACIÓN:

Dentro de las tendencias manifestadas por los estudiantes en la presente investigación, puede mencionarse con mayor frecuencia la neurastenia y los dolores de cabeza. Sin embargo por medio de la gráfica se observa que sí existen tendencias como consecuencia del stress que genera la preparación de un examen privado, y cuando estas manifestaciones o tendencias no son consecuencia directa de la preparación; se deduce que la información proporcionada en la gráfica No. 2 es compatible con la expresión psicósomática en este apartado.

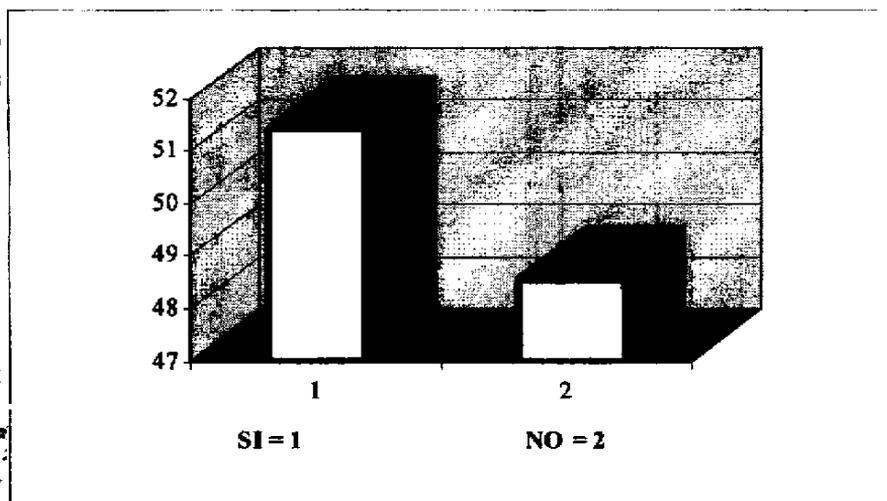
La coincidencia nos hace descubrir y considerar que el estudiante requiere no sólo apoyo cognoscitivo sino familiar, psicológico para el buen manejo del stress. Es importante señalar que el stress en un nivel elevado y constante produce alteraciones en los diferentes órganos del cuerpo, ya sea dándoles sobre carga de trabajo o inhibiendo su función.

Esta alteración es la condición propicia para que las enfermedades surjan, y si no son tratadas adecuadamente pueden convertirse en problemas mayores de salud que salen del control del sujeto los que deben ser tratados a nivel patológico. Al mismo tiempo, el stress hace que el organismo esté a la defensiva, bajando el nivel de defensas y propiciando el surgimiento de enfermedades.

TEMA: "Tendencias psicósomáticas ante el stress, de los estudiantes en proceso de preparación del examen técnico profesional privado, a nivel de licenciatura."

"El stress como factor para el surgimiento del problema físico."

GRÁFICA No. 5



FUENTE: Investigación de campo.

INTERPRETACIÓN:

Los estudiantes encuestados manifiestan que el problema físico fue determinado por el estado de tensión. Además consideran que el problema físico surgió por falta de tratamiento adecuado al stress, por desconocer la forma de manejarlo, en consecuencia la sobrecarga crea un estado de tensión exagerado y provoca problemas físicos y psicológicos. El hecho es que el 51.42% indicó que el problema físico fue determinado por la tensión; el cual surge durante el proceso de preparación para el examen privado es decir, que el proceso de preparación del examen privado ha estado acompañado de un nivel de stress alto y constante, lo que provoca problemas psicosomáticos en el estudiante

TEMA: "Tendencias psicosomáticas ante el stress, de los estudiantes en proceso de preparación del examen técnico profesional privado, a nivel de licenciatura."

"Problema más difícil de vencer para realizar su examen privado."

La encuesta realizada proporciona una lista de los problemas que los estudiantes consideran más difíciles de vencer para realizar el examen privado, así:

- Inseguridad en el dominio del curso: lo cual se debe a la inseguridad personal que manejan.
- Disciplina en el estudio: La inseguridad que provoca tensión resulta por la falta de buenos hábitos de estudio que en la mayoría de estudiantes no existen.
Falta de ánimo: Depresión en el estudiante que puede ser producto de la inseguridad y tensión.
- Falta de tiempo: evidencia la carencia de horarios establecidos y prioridades establecidas.
- Inseguridad en sí mismo: Esta inseguridad surge por el desconocimiento de lo que representa un examen privado y porque en el transcurso de la preparación académica no se tienen experiencias similares.

3.3. COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS

De acuerdo a la hipótesis planteada al inicio de la investigación:

“El proceso de preparación de un examen privado a nivel de licenciatura genera stress, y éste coadyuva al surgimiento y/o agudización de tendencias psicossomáticas en los examinandos” y de acuerdo también al estudio realizado con 36 estudiantes, que se encontraban en el proceso de preparación de exámenes privados de la carrera de Psicología, y Abogado y Notario, aplicando encuestas para la determinación del surgimiento del stress durante el proceso de preparación, y éste como factor precipitante de tendencias psicossomáticas, se detectó la presencia altamente reincente de síntomas de stress, así como la presencia en menor escala de enfermedades psicossomáticas. Esto se evidencia en las gráficas estadísticas No. 1, que indica el stress de carácter familiar, estudiantil y laboral, así como la presencia de síntomas tensionales en la preparación del examen privado, tal como se indica en la gráfica No. 2. Lo anterior da como resultado evasión del examen, utilización de tranquilizantes y pérdida de confianza en sí mismo. La presencia de enfermedades psicossomáticas producidas por el stress, son significativas ya que el 100% de los estudiantes investigados las manifiestan, por lo que la hipótesis queda comprobada.

CONCLUSIONES

1. El stress surge como respuesta a la presión, responsabilidad y amenaza que se experimenta durante el proceso de preparación de un examen privado.
2. El stress puede causar incapacidad y limitaciones en el desenvolvimiento normal del individuo y en este caso en particular, en la preparación para el examen.
3. La encuesta realizada no revela exactamente por si misma la influencia psicológica en el surgimiento de problemas somáticos, pero sí constituye un parámetro para observar la relación del campo psíquico con el somático.
4. Existe un nivel considerablemente alto de síntomas psicósomáticos que determinan la presencia de stress.
5. La falta de tratamiento adecuado para el stress, genera el surgimiento de problemas psicósomáticos o la agudización de los mismos.
6. Existen problemas somáticos que surgen o se agudizan durante la preparación de un examen técnico-profesional.

RECOMENDACIONES

1. Es importante que todo individuo conozca maneras de reducir y combatir el stress, desde simples respiraciones hasta tratamientos más serios y profesionales, ya que esto contribuiría en la disminución de problemas de salud.
2. Es aconsejable que durante la preparación de un examen técnico-profesional se realice un horario, e incluir en éste horas de descanso, que permitan la relajación y un descanso mental al estudiante.
3. Además, el estudiante debería crearse el hábito de practicar un deporte, hacer ejercicio y tomar aire puro, para mantener una salud física y mental equilibrada.
4. Sería oportuno que el estudiante estableciera metas y objetivos con fechas estipuladas, que le permitieran controlar el avance de su preparación.
5. Las carreras que exigen un examen técnico-profesional en su pénsum, deberían promover la realización de cursos preparatorios para dicho examen y que éstos se planifiquen adecuadamente de tal modo, que el estudiante conozca y experimente situaciones similares a las que debe enfrentar.
6. Los estudiantes en proceso de preparación de un examen técnico-profesional privado, no deberían descuidar su salud mental, y deberían propiciarse un tratamiento profiláctico a nivel psicológico que los oriente al mejor aprovechamiento de sus capacidades y conocimientos.
7. Sería oportuno que el Centro Universitario de Occidente, contara con catedráticos asesores que se dediquen exclusivamente a la orientación personal o grupal de estudiantes para la realización de los exámenes técnico profesionales.

BIBLIOGRAFÍA

1. Aguilar K. Eduardo Domina el Manejo del Stress.
Editorial Árbol
2. Dorsch Friederich Diccionario de Psicología
Editorial Herder.
Barcelona, España.
3. Kold C. Lawrence Psiquiatría Clínica Moderna.
La Prensa Médica Mexicana
S.A. 6a. Edición en Español
4. López Ibor, J.J. Lecciones de Psicología Médica.
8va. Edición Madrid
Edit. Paz Moltalvo 1,975.
5. Navarro M. Rafael Tesis "Trastornos Psicoso-
máticos que se Generan en el
Paciente del Hospital
Nacional de San Marcos Dr.
Moisés Villagrán" 1995.
6. Velásquez, Aníbal Documentos sobres stress
7. Reglamento de los Exámenes
Técnico- profesionales del
CUNOC y de la carrera de
Derecho.



•
•
•

•
•
•

ANEXOS

•
•
•

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

TENDENCIAS PSICOSOMÁTICAS ANTE EL STRESS, DE LOS ESTUDIANTES EN PROCESO DE PREPARACIÓN DE EXAMEN TÉCNICO-PROFESIONAL PRIVADO, A NIVEL DE LICENCIATURA.

(Estudio realizado con estudiantes de Las Carreras de Psicología y Abogado y Notario)

DEFINICIÓN DEL PROBLEMA:

El stress es un factor que desencadena una serie de conflictos, tales como los trastornos psicosomáticos que afectan al ser humano; es por ello que, de la forma como se maneje éste, dependerá el surgimiento de un tipo de trastorno que a la larga pueden convertirse en un problema serio para la salud física y mental del sujeto.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

Las enfermedades psicosomáticas en la actualidad aumentan en proporción considerable debido a la tensión que manejan las personas. El estudio que se pretende realizar tratará de analizar las tendencias psicosomáticas de los estudiantes objeto de estudio, ante la situación de tensión que enfrentan previo a la realización del examen privado.

El término stress, sinónimo de tensión, es muy común hoy en día porque constituye un elemento precipitante de varias enfermedades. Cuando se vive bajo tensión, se genera conflictos en la persona y al no eliminar oportunamente dicha tensión, se tiende a desarrollar un proceso de somatización en el cual resulta afectado el organismo, es decir que se manifiesta la tensión en problemas de carácter fisiológico tales como gastritis, úlceras, cefaleas tensionales, entre otras. A estos trastornos somáticos o fisiológicos que resultan a raíz del stress se les conoce como Trastornos Psicofisiológicos o Trastornos Psicosomáticos.

El someterse a un examen privado de licenciatura es una situación estresante para el alumno, ya que requieren de la conjugación de muchos elementos, tanto ambientales como orgánicos para su realización; además exige del estudiante una preparación académica adecuada y tal exigencia produce en el estudiante un grado de tensión, que podría generar ciertas tendencias a los trastornos psicosomáticos mencionados; por lo tanto el presente estudio persigue conocer cuáles son estas tendencias y realizar un análisis de ellas.

DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

La presente investigación se realizará con una muestra de estudiantes de las carreras de Psicología y Abogado y Notario del CUNOC, que se encuentre en proceso de preparación de exámenes técnico-profesionales durante los meses de abril y julio de 1997. Se utilizará una encuesta para la obtención de datos de la Investigación de Campo, así como bibliografía y entrevistas para la sustentación teórica.

ANTECEDENTES

A través del tiempo distintos autores se han preocupado por investigar acerca del stress, sin embargo en lo que se refiere específicamente al tema "Tendencias Psicosomáticas Ante el Stress, de los estudiantes en proceso de preparación de examen técnico-profesional a nivel de licenciatura"; no se ha realizado ningún otro estudio con anterioridad.

JUSTIFICACIÓN

Esta investigación se realiza con el objeto de determinar la influencia negativa del stress el proceso de desarrollo de las reacciones psicosomáticas de los estudiantes pendientes de examen privado de las carreras de Psicología y Abogado y Notario, y en base a su resultado se pretende plantear una propuesta que pueda ayudar a que los estudiantes disminuyan los problemas psicosomáticos derivados de dicha situación.

Asimismo se realizará dicho trabajo como requisito previo a obtener el grado académico de Licenciatura en Psicología.

MARCO TEÓRICO

En la presente investigación se pretende establecer las tendencias psicossomáticas que genera la tensión o stress en el estudiante en proceso de preparación de examen privado de las carreras de Psicología y Abogado y Notario.

El stress se define como una conjugación de reacciones no específicas que se desarrollan en el organismo, bajo el estímulo de diversos factores que modifican el medio normal en que se desenvuelve el ser humano y compromete su homeostasis. (El término stress se deriva de una voz inglesa que significa esfuerzo, y se tomará en presente estudio como sinónimo de tensión).

El stress puede causar el surgimiento de ciertos trastornos, llamados Psicofisiológicos y Psicossomáticos, que no son más que la repercusión de lo psíquico en lo orgánico. El establecimiento de los trastornos psicossomáticos que surgen a causa de la tensión, permitirá obtener un visión global representativa del problema que se investiga, para poder tener elementos sobre cuya base se puedan sugerir alternativas de solución que ayuden a los estudiantes a visualizar el problema del stress de una mejor forma, especialmente en lo que se refiere a la ejecución de un examen privado de licenciatura, ya que ésta es una situación sumamente estresante para el estudiante.

En base a lo anterior, surgen las siguientes interrogantes:

1. ¿Será capaz el estudiante de enfrentar el stress de una manera productiva, es decir que no le perjudique en su salud física y mental?
2. ¿Será el stress que produce la preparación de un examen privado un factor determinante en el surgimiento de enfermedades psicossomáticas?

3. ¿Será el stress el factor negativo más difícil de vencer para la decisión de realizar un examen privado.

HIPÓTESIS

El proceso de preparación de un examen privado a nivel de Licenciatura genera stress y éste coadyuva al surgimiento y/o agudización de tendencias psicosomáticas en los examinandos.

OBJETIVOS

Generales

1. Documentar la relación existente entre examen privado, stress y tendencias psicosomáticas y su efecto negativo sobre el desenvolvimiento de los estudiantes y con ello sustentar la necesidad de que los estudiantes que inicien esta etapa reciban un curso propedéutico sobre esta temática con miras a optimizar su desenvolvimiento.
2. Conocer la influencia que ejerce el stress en la preparación de un examen privado de licenciatura de los estudiantes de Psicología y Abogado y Notario.

Específicos

1. Delimitar las causas que generan stress en la preparación de un examen privado de licenciatura de las carreras objeto de estudio.
2. Investigar los pensa de estudio y proceso de examen privado de las carreras de Psicología y Abogado y Notario.
3. Proponer soluciones al problema del stress que surge durante la preparación de un examen técnico-profesional a nivel de licenciatura.

UNIDADES DE OBSERVACIÓN

Estudiantes en proceso de preparación de examen privado de las carreras de Psicología y Abogado y Notario.

METODOLOGÍA

El estudio se realizará por medio de un análisis bibliográfico y de investigación de campo.

ORGANIZACIÓN

- a) Responsable: Lilian Flor de María Afre González
- b) Recursos Humanos: Asesor, Revisor y estudiante en proceso de preparación de examen privado.
- c) Recursos materiales: Papel bond, libros, computadora y equipo de oficina.
- d) Recursos Institucionales: Centro Universitario de Occidente.
- e) Recursos Financieros: Estarán a cargo de la responsable de la tesis.

INFORME FINAL

Capítulo I

1. STRESS

Definición
Tipos de Stress
Consecuencias de Stress

1.4 Tendencias Psicosomáticas ante el stress.

Capítulo II

2. EXAMEN PRIVADO

- 2.1 Aspecto Legal
- 2.2 Procedimiento para la realización de exámenes técnico-profesionales de las carreras de Psicología y Abogado y Notario.
- 2.3 Perfil del estudiante egresado de las carreras de Psicología y Abogado y Notario.
- 2.4 Actitud del estudiante frente al Examen Privado
- 2.5 Tendencias Psicosomáticas

Capítulo III

3. INVESTIGACIÓN DE CAMPO

- 3.1 Introducción
- 3.2 Interpretación de resultado
- 3.3 Comprobación de Hipótesis

Conclusiones

Recomendaciones

Bibliografía

Anexos

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	ENERO 97	FEBRERO MARZO '97	ABRIL JULIO '97	AGOSTO 97
1. Diseño de investigación, elaboración y revisión.	X			
2. Capítulo I, elaboración y revisión		X		
3. Capítulo II, elaboración y revisión		X		
4. Capítulo III, elaboración, aplicación de encuestas			X	
5. Elaboración de conclusiones y recomendaciones.			X	
6. Elaboración del informe final				X

EVALUACIÓN

Estará a cargo del Asesor Revisor

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE OCCIDENTE
CARRERA DE PSICOLOGÍA**

BOLETA No. _____

ESTIMADO LECTOR:

Atentamente quiero solicitar su colaboración para responder a las siguientes interrogantes. La información que proporcione será confidencial. Gracias por su valiosa colaboración.

“STRESS” es un término utilizado con frecuencia en la actualidad y se conceptúa como un trastorno emocional que se manifiesta por reacciones fisiológicas y emocionales que el individuo posee; y que surge a consecuencia de sobrecarga de trabajo y tensión.

I PARTE INFORMATIVA:

SEXO: Masculino _____ Femenino _____

EDAD: _____

ESTADO CIVIL: Soltero _____ Casado _____

NÚMERO DE CARNET: _____

CARRERA: _____

AÑO EN QUE CERRO PENSUM: _____

OCUPACIÓN: _____

LUGAR DE TRABAJO: _____

II. PARTE TÉCNICO-INVESTIGATIVA

1. Experimenta Ud. Tensión en:

2.
3.

1. Trabajo	Si _____	No _____
2. Estudio	Si _____	No _____
3. Familia	Si _____	No _____

2. En el momento de preparar su Examen Privado Ud. Experimenta:

- 2.1 Que el tiempo que le puede dedicar al estudio es insuficiente
Si _____ No _____
- 2.2 Que requiere un esfuerzo más de el límite de sus capacidades
Si _____ No _____
- 2.3 Dolores de cabeza Si _____ No _____
- 2.4 Tensión muscular especialmente en área del cuello
Si _____ No _____
- 2.5 Que su ritmo de estudio le provoca fatiga.
Si _____ No _____
- 2.6 La sensación anormal de pies y manos frías
Si _____ No _____
- 2.7 Sudoración en las manos
Si _____ No _____
- 2.8 Sequedad en la boca
Si _____ No _____
- 2.9 Mareos Si _____ No _____
- 2.10 Que su corazón palpita más rápido de lo normal
Si _____ No _____
- 2.11 Opresión en el pecho Si _____ No _____
- 2.12 Carencia de oxígeno Si _____ No _____

- 2.13 Que respira más rápidamente de lo normal
Si ____ No ____
- 2.14 Alteración en su estado de ánimo
Si ____ No ____
- 2.15 Insatisfecho con su preocupación
Si ____ No ____
- 2.16 Demasiada preparación
Si ____ No ____
- 2.17 Falta de ánimo para someterse al mismo
Si ____ No ____

3. Ante la cercanía del examen privado Ud.:

- 3.1 Utiliza pastillas para tranquilizarse
Si ____ No ____
- 3.2 Trata de evadir la responsabilidad de presentarse al examen
Si ____ No ____
- 3.3 Pierde confianza en su nivel de preparación para sustentar la prueba
Si ____ No ____

4. Durante la preparación de su examen privado, ha experimentado Ud.

- 4.1 Angina de pecho (Ahogamiento de pecho) _____
- 4.2 Neurosis cardiaca (Taquicardia, palpitaciones) _____
- 4.3 Hipertensión esencial (Presión alta) _____
- 4.4 Úlcera péptica (Dolor en la boca del estomago) _____
- 4.5 Colitis Mucosa (Dolor y ardor al defecar) _____
- 4.6 Colitis Ulcerosa (Dolor, ardor y hemorragia al defecar) _____
- 4.7 Diabetes Mellitus (Sed, orinar mucho, azúcar elevada) _____

- 4.8 Hipertiroidismo (Problemas en la tiroides) _____
- 4.9 Trastornos menstruales _____
- 4.10 Uretritis no específica (Dolor y ardor al orinar) _____
- 4.11 Tensión premenstrual _____
- 4.12 Dismenorrea (Dolor y tensión durante la menstruación) _____
- 4.13 Hiperventilación (Respiración agitada) _____
- 4.14 Neurastenia (Nerviosismo) _____
- 4.15 Migraña (Dolor de cabeza) _____
- 4.16 Asma (Dificultad al respirar) _____
- 4.17 Neurosis de atleta (Miedo a perder su fortaleza física
o su rendimiento) _____

5. Si marcó una de las respuesta de la pregunta No. 4; considera Ud. que el stress fue un factor precipitante para el surgimiento del problema físico

Si

No

¿Por qué? _____

6. ¿Qué problema considera el más difícil de vencer para realizar su Examen Privado?

¿Por qué? _____