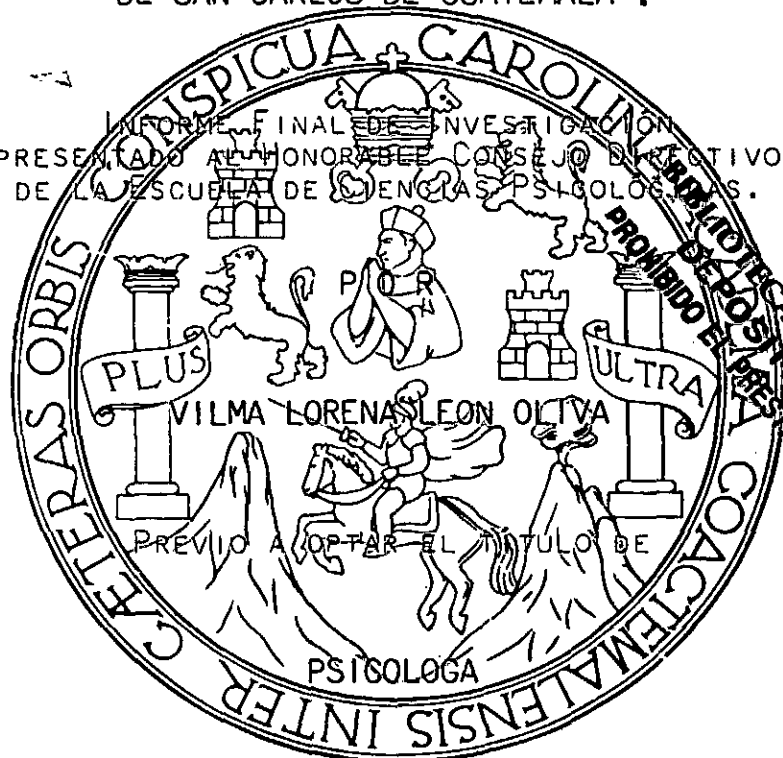


UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

"EFECTIVIDAD DEL TALLER DE RELAJACION PARA DISMINUIR
NIVELES DE ESTRES EN EL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO
QUE ASISTE A LA UNIDAD DE SALUD DE LA UNIVERSIDAD
DE SAN CARLOS DE GUATEMALA".

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN
PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS.



EN GRADO ACADÉMICO DE LICENCIATURA

GUATEMALA, JULIO DE 1994.

PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
Biblioteca Central

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLOGICAS

EDIFICIOS M-5, M-3
CIUDAD UNIVERSITARIA, ZONA 12
TELEFONOS: 760780-94 Y 760985-88
GUATEMALA, CENTRO AMERICA

DL
93
†(705)

TR I B U N A L E X A M I N A D O R

Licenciado Walter René Soto Reyes
DIRECTOR

Licenciado Abraham Cortez Mejía
SECRETARIO

Licenciado Luis Mariano Codoñer Castillo
REPRESENTANTE CLAUSTRO DE CATEDRATICOS



ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLOGICAS

EDIFICIO "A5, M-3"
CIUDAD UNIVERSITARIA, ZONA 12
TELEFONOS: 760790-94 Y 760985-88
GUATEMALA, CENTRO AMERICA

cc.: Control Académico
CIEPs.
archivo

REG. 1263-93

CODIPs. 223-94

DE IMPRESION TRABAJO DE INVESTIGACION

14 de julio de 1994

Señorita Estudiante
VILMA LORENA LEON OLIVA
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Señorita Estudiante

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DECIMO CUARTO (14o.) del Acta DIECINUEVE NOVENTA Y CUATRO (19-94) de Consejo Directivo, de fecha 08 de julio en curso, que copiado literalmente dice:

"DECIMO CUARTO: El Consejo Directivo conoce el expediente que contiene el Informe Final de Investigación titulado: "EFECTIVIDAD DEL TALLER DE RELAJACION PARA DISMINUIR NIVELES DE ESTRES EN EL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO QUE ASISTE A LA UNIDAD DE SALUD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA", de la Carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGIA, realizado por:

VILMA LORENA LEON OLIVA

CARNET No. 88-13745

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Ana Guadalupe Pérez Batres y revisado por el Licenciado Waldemar Zetina Castellanos.

Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESION** del mismo para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para elaborar Investigación o Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

Abraham Cortez Mejía
Licenciado Abraham Cortez Mejía
SECRETARIO



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLÓGICAS
EDIFICIO M-5, M-3
CIUDAD UNIVERSITARIA, ZONA 12
TELÉFONOS: 760730-94 Y 760995-88
GUATEMALA, CENTRO AMÉRICA

CIEPs. 21-94.

RFG. 1263-93.

INFORME FINAL

GUATEMALA, 3 de marzo de 1994.

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
EDIFICIO

SEÑORES:

Atentamente me dirijo a ustedes para informarles que el Coordinador del Centro de Investigaciones en Psicología, ha pro-
cedido a la revisión y aprobación del INFORME FINAL DE INVESTIGA-
CIÓN titulado "EFECTIVIDAD DEL TALLER DE RELAJACION PARA DISMINUIR
NIVELES DE ESTRÉS EN EL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO QUE ASISTE A LA
UNIDAD DE SALUD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA", co-
rrespondiente a la Carrera de LICENCIATURA EN PSICOLOGIA, presenta
do por la estudiante:

NOMBRE

CARNET No.

WILMA LORENA LEON OLIVA

88-13745-0

Agradeceré se sirva continuar con los trámites respecti-
vos.

Atentamente,

"D Y ENSEÑAR A TODOS"

LIC. WALDEMAR ZETINA CASIRRE
COORDINADOR CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGIA

WZC/tnideh.
c. archivo



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



CIEP's. 20-94.

ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLÓGICAS

EDIFICIOS "M-3, M-3"
CIUDAD UNIVERSITARIA, ZONA 12
TELÉFONOS: 760730-84 Y 780885-88
GUATEMALA, CENTRO AMÉRICA

GUATEMALA, 3 de marzo de 1994.

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
EDIFICIO

De manera atenta me dirijo a ustedes para informarles que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACION titulado "EFECTIVIDAD DEL TALLER DE RELAJACION PARA DISMINUIR NIVELES DE ESTRÉS EN EL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO QUE ASISTE A LA UNIDAD DE SALUD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA", de la Carrera de LICENCIATURA EN PSICOLOGIA, presentado por la estudiante

NOMBRE

CARNEI No.

VILMA LORENA LEON OLIVA

88-13745-0

Considero que el trabajo arriba mencionado llena los requisitos del CENTRO DE INVESTIGACIONES, por lo que emito dictamen favorable.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑANZA A TODOS"

LIC. WALDEMAR ZEPEDA-CARTELLANOS
DOCENTE REVISOR



WZC/tnideh.
c. archivo

Guatemala, Septiembre 26, 1993

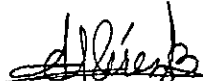
Señor:
Lic. Waldemar Zetina Castellanos
Escuela de Ciencias Psicológicas
EDIFICIO

Respetable Licenciado Zetina:

Me permito informarle que he asesorado el trabajo de Investigación titulado " EFECTIVIDAD DEL TALLER DE RELAJACION PARA DISMINUIR NIVELES DE ESTRES EN EL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO QUE ASISTE A LA UNIDAD DE SALUD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA" Estudio realizado en la Unidad de Salud con los asistentes al Taller de Relajación, durante los meses de julio y agosto del presente año, presentado por la estudiante VILMA LORENA LEON OLIVA Carnet No. 8813745-0.

Considero que dicho trabajo llena los requisitos necesarios por lo cual solicito darle los trámites respectivos para su revisión.

Atentamente,


Licda. Ana Guadalupe Pérez Batres
Licenciada en Psicología
Colegiado No. 2415.



ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLÓGICAS

EDIFICIOS "M-9, M-2"
CIUDAD UNIVERSITARIA, ZONA 12
TELÉFONOS: 740790-94 Y 740908-86
GUATEMALA, CENTRO AMÉRICA

cc.: Control Acad.
CIEPs.
archivo

REG. 1263-93

CODIPs. 413-93

DE APROBACION DE PROYECTO Y NOMBRAMIENTO
DE ASESOR

10 de septiembre de 1993

Señorita Estudiante
Vilma Lorena León Oliva
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Señorita Estudiante

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DECIMO SEXTO (160.), del Acta VEINTISEIS NOVENTA Y TRES (26-93), de Consejo Directivo, de fecha 11 de agosto del año en curso, que copiado literalmente dice:

"DECIMO SEXTO: El Consejo Directivo conoce el expediente que contiene el Proyecto de Investigación titulado: "EFECTIVIDAD DEL TALLER DE RELAJACION PARA DISMINUIR NIVELES DE ESTRES EN EL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO QUE ASISTE A LA UNIDAD DE SALUD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA", de la carrera: LICENCIATURA EN PSICOLOGIA, presentado por:

VILMA LORENA LEON OLIVA

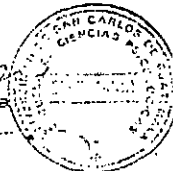
CARNET No. 88-13745-0

El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, resuelve aprobarlo y nombrar como asesor a la Licenciada Ana Guadalupe Pérez Batres."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS "

Licenciado Abraham Cortez Mejía
SECRETARIO



/Lillian

D E D I C A T O R I A

Dedico este trabajo de investigación a:

MI PATRIA GUATEMALA

LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE
GUATEMALA

LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

LA UNIDAD DE SALUD DE LA DIVISION
DE BIENESTAR ESTUDIANTIL

AL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO.

PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
Biblioteca Central

ACTO QUE DEDICO:

A DIOS

Por su manifestación divina en todos
los momentos de mi vida.

A MIS PADRES

OSCAR LEON ALDANA
VILMA OLIVA DE LEON

A quienes debo este logro
por su incondicional amor,
cuidado y esfuerzo.

A MI ESPOSO

RICARDO ADOLFO HERNANDEZ GOMEZ

Por su actitud positiva y
el gran apoyo que me brindo
para la realización de esta
investigación.

A MI PEQUENA HIJA

DANIA ROCIO

Quien desde el vientre me acompañó en
la realización de esta tesis y que hoy
llena mi vida con su linda existencia.

A MIS HERMANOS

OTTO DANY
OSCAR RONALDO
HUGO LEONEL

Por su ayuda en todo momento.

A MIS SOBRINOS

MARIANA, ALEJANDRA, LISSY Y OSCAR FERNANDO

Con cariño especial.

AGRADECIMIENTO

A Licda. Ana Guadalupe Pérez Batres

Por su valiosa colaboración en la
asesoría de esta investigación.

P A D R I N O S

Licda. en Psicología Ana Guadalupe Pérez Batres

Dr. Ricardo Adolfo Hernández Gómez

Dr. Otto Dany León Oliva

PRESENTACION

La estudiante Vilma Lorena León Oliva Carnet No. 8813745-0 con Pensum cerrado en la Carrera de Licenciatura en Psicología, PRESENTA ante la Comisión Administradora de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala el Informe Final del trabajo de Investigación titulado "EFECTIVIDAD DEL TALLER DE RELAJACIÓN PARA DISMINUIR NIVELES DE ESTRÉS EN EL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO QUE ASISTE A LA UNIDAD DE SALUD-DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA".

Estudio realizado en la Unidad de Salud de la División de Bienestar estudiantil, con el objeto de que sea sometido a la correspondiente revisión y aprobación.

P R O L O G O

La presente investigación nació de la inquietud de evaluar la efectividad de la técnica grupal denominada "Taller de Relajación", para disminuir niveles de estrés en el estudiante universitario que asiste en solicitud de ayuda psicológica al Área de Psicología, Unidad de Salud de la Universidad de San Carlos de Guatemala, y que se inscribe en dicho taller.

En una de las entrevistas iniciales realizadas a los estudiantes de primer ingreso, se detectó que uno de los padecimientos psicológicos del cuál se queja constantemente el universitario es el "estrés" generado por la presión académica; dentro de otros factores tales como: ansiedad, problemas académicos y laborales, timidez y depresión.

En este informe se presenta el proceso a través del cual se cubre el objetivo principal de la investigación: Comprobar si los síntomas de estrés disminuyen después de la asistencia al "Taller de Relajación". Esto se comprobó por medio de un cuestionario que se aplicó a los asistentes al taller antes y después de finalizada la actividad.

Se pretende a través de este estudio, contribuir al mejoramiento de la planificación de actividades dentro del Área de Psicología, con el consiguiente alcance de mejorar la estabilidad emocional del alumno universitario que asiste en busca de ayuda.

CAPITULO I

I N T R O D U C C I O N

Con base a las observaciones efectuadas a estudiantes que asisten a la Unidad de Salud, Area de Psicología, para solicitar exámenes médicos y servicios psicológicos, surgió la idea de crear una serie de talleres de superación personal, que ayudaran al estudiante a superar los padecimientos psicológicos - más comunes que manifestaba estar atravesando.

Es ahí donde surge el Taller de Relajación, con el propósito primordial de ayudar al estudiante a disminuir sus niveles de estrés que le causan las presiones de la vida diaria y que le impiden su adecuado ajuste, afectándole de alguna manera también en su rendimiento académico, impidiéndole desarrollar al máximo sus capacidades intelectuales.

El propósito de la presente investigación radica, en primer lugar, en verificar si este taller es efectivo para disminuir los niveles de estrés de el grupo de estudiantes que participen en él. En segundo plano, confrontar a través de un único instrumento científicamente confiable como lo es el Cuestionario de "Signos y Síntomas Indicadores de Estrés", los niveles de estrés del estudiante antes y después de su participación en el taller.

Es importante hacer notar que es la primera vez que se -- hace una evaluación de este taller y que esta investigación -- puede ser el incentivo para estudios posteriores sobre los diferentes talleres que se imparten en el Area de Psicología. Para así, reconocer si la Unidad de Salud esta obteniendo los resultados esperados de su misión: Contribuir a una adecuada salud integral para ayudar al estudiante a presentar un buen ren--

dimiento académico en el estudio de su profesión.

1.1 MARCO TEORICO

Actualmente en nuestro país como en la mayoría de países-- en desarrollo el individuo está sometido a diversas presiones, el cansancio excesivo por sobretrabajo, las agresiones de la - lucha por la existencia diaria, el alto costo de la vida y la competencia desigual, etc, han sido señalados como factores determinantes de desadaptación emocional. Reacciones de ansiedad, angustia y trastornos de tipo orgánico que al presentar bases - orgánicas concretas han debido interpretarse como somatizaciones producto de trastornos psicológicos. (1)

"Según la Revista "Crítica" editada en nuestro país en 1992 en las zonas urbanas del mundo se vendieron mas tranquilizantes que en años anteriores; al mismo tiempo se reportaron más accidentes de tránsito y creció el índice de divorcios y suicidios, así como el de fallecimientos por infarto, de acuerdo a investigadores sociales y psicólogos detrás de todas estas situaciones esta el ESTRÉS."(2)

"Nuestro mundo contemporáneo esta lleno de situaciones que nos producen estrés. Y esto, lejos de ser una afirmación alarmista es una realidad cotidiana que todos debemos, no sólo enfrentar, sino aprender a manejar de la mejor manera posible. Si desde tiempos primitivos el hombre se ha enfrentado a situaciones que generan tensión y conflictos que demandan soluciones, incluso a veces en detrimento de nuestros deseos personales, no es menos cierto que la velocidad y el sofisticamiento que ha

(1) Alvarez María Eloísa, Elimine el Estrés de su Vida Diaria (Colombia: Ed. America, 1991), p. 3

(2) Revista Crítica Estrés, El mal de la Era Moderna 1992

adquirido nuestra vida moderna en todas las esferas ha incrementado las fuentes de conflicto, y por ende de estrés. (3)

"Se puede definir el estrés como aquellas condiciones bajo las cuales los individuos enfrentan exigencias que no pueden satisfacer física o psicológicamente y que provocan alguna alteración en uno u otro de estos niveles.

Viene del término francés antiguo de *stresse* que significaba ser colocado bajo estrechez u opresión.

En sí, el estrés es una exigencia a las capacidades de adaptación de la mente y el cuerpo." (4)

"Basicamente el estrés es un desequilibrio, las características de esta enfermedad que puede llevar a la autodestrucción, se manifiesta en la conducta agitada, los intensos sentimientos de inutilidad y pesimismo respecto al futuro.

La enfermedad causa desequilibrio en las tres esferas esenciales del ser humano: biológica, psicológica y social; cualquier alteración en una de ellas, causa la falta de armonía y provoca el estrés". (5)

"Los síntomas principales de estrés son: Angustia, ansiedad, depresión, sentimiento de culpa, timidez, pesimismo, temor al fracaso, hostilidad, desagrado, fumar y beber licor, tendencias al suicidio, alteraciones de concentración y memoria, fobias, consumo de fármacos, etc.

-
- (3) Szekely, Dela, DICCIONARIO DE LA PSIQUE Buenos Aires: Ed. Claridad S.A. 1963, p.555
(4) Fontana, David ORIGEN DEL ESTRÉS (Mexico: Ed. Manuales Modernos 1980), p.50
(5) Gomberoff, L. y P. Olivos, MANUAL DE PSIQUIATRIA Buenos Aires: Ed. Panamericana 1986) p. 107

La persona se torna irritable, pesimista, depresiva y tendiente a la autocompasión. Las personas presas del estrés cambian su temperamento, pueden tornarse agresivos e irritables. " (6)

Se considera que el problema del "estrés" se ubica dentro de las tres áreas del conocimiento, ya que sabemos que "el hombre es la integración psico-bio-social" como lo afirman los psicólogos contemporáneos que dicen que el desarrollo de la personalidad, la incorporación social y la productividad en el ser humano están en continuo conflicto y que cualquier alteración en alguna de estas áreas puede afectar las otras" (7)

Por lo que podemos afirmar que el problema de la ansiedad se enmarca en primer lugar dentro del área del pensamiento. El mismo Freud definió la "Ansiedad como una respuesta al peligro o al estrés, afirmó que esta era causada por una estimulación excesiva que el organismo no tiene capacidad de manejar. Y es aquí donde la persona empieza a canalizar esa ansiedad hacia sus músculos y demás órganos." (8)

Al mencionar las partes de nuestro cuerpo que se ven afectadas por la ansiedad abordaremos el área del conocimiento desde el punto de vista del área de la naturaleza, ya que se afirma en base a la Fisiología moderna que toda tensión es una protección que sirve al sujeto contra el temor y que trae consigo

(6) Revista Crítica, op.cit., p.7

(7) de Guzman, Rosalía, Folleto: Higiene Mental (Guatemala: Unidad de Salud, Bienestar Universitario USAC) , p.3

(8) Ferro, Hoyos, Revisión Monográfica Patología de la Ansiedad (Colombia, Universidad Nacional 1979) p.53

una tensión muscular como manera de frenar los sentimientos,-- luego de un número de episodios tensionantes el músculo deviene crónicamente tenso y pierde su flexibilidad de respuesta.

"La tensión, en sí es la expresión de un temor que produce un conflicto corporal, por una parte existe el impulso para usar los músculos a través de la distensión y por la otra lo impide por medio de la contracción perdiendo la envoltura neurótica, su elasticidad natural." (9)

"La ansiedad además, se caracteriza por un displacer manifestado en una serie de sensaciones físicas, especialmente torácicas y musculares, donde el paciente siente y manifiesta sus malestares fisiológicos.

Y por último podríamos agregar que la ansiedad también se encuentra ubicada en la categoría social ya que tal como afirman los psicólogos que apoyan esta teoría donde cabe mencionar a Abraham Maslow que dice que la ansiedad es un estado adquirido que se origina en la insatisfacción o frustración de algunas necesidades:

- a. Nec. de seguridad física
- b. Nec. de seguridad emocional
- c. Nec. de éxito profesional
- d. Nec. de status frente a los demás
- e. Nec. de seguridad espiritual." (10)

Por lo que podemos afirmar que el estrés generado por la ansiedad esta presente en todas las esferas del ser humano, y-- en si la sociedad en que está inmerso lo encierra en una serie de presiones que lo llevan a actuar como ella lo impone para ser considerado en el marco de la normalidad.

(9) Bize, P.R. y P. Goguellin, El Equilibrio del Cuerpo y la Mente (Bilbao, España: Ed. Mensajero 1976) p. 197

(10) Ferro, Hoyos, op.cit., p.50-101

El estrés tiene relación con la "Medicina Psicosomática que está integrada por todos aquellos conocimientos y técnicas relacionados con los trastornos somáticos cuyo origen son factores psíquicos y emocionales, hace énfasis en la relación que existe entre el bienestar completo y la influencia de la relajación.

Además, de igual importancia es la relación que presenta con la psicología ya que el estrés es un problema psicológico que --- afecta la personalidad del individuo sometiéndolo a un estado de ansiedad, desasosiego y desesperación que dificultará su equilibrio emocional.

También tiene relación con los factores sociales. El estrés afecta tanto a una ama de casa, como a un banquero o a un piloto; presiones ambientales tales como el cansancio excesivo por sobretabajo, las agresiones de la lucha por la existencia diaria, el alto costo de la vida y la competencia desigual, etc. actúan muchas veces negativamente sobre el estado anímico del hombre, -- creándole una desadaptación a la sociedad.

"Tanto los factores socio-culturales (matrimonio, situación económica, relaciones familiares), los factores psicológicos (emociones, inteligencia, desarrollo emocional), como los factores -- biológicos (salud, herencia) son de igual importancia". (11)

Para que la salud se dé es preciso mantener equilibrados los niveles de las tres esferas. Cualquier alteración en una de ellas, causa la falta de armonía que provoca el estrés".

Podemos desarrollar los receptores del cuerpo y si aprendemos a conocer bien nuestro cuerpo aprenderemos a manejarlo, es por ello que la Psicología actual para que el individuo logre conocer y controlar mejor su mente y cuerpo ha estudiado y propuesto teorías y técnicas de psicoterapia y de relajación.

(11) de Guzmán, Rosalía. op. cit., p.3

En la actualidad, Solomon y Patch manifiestan que "la Psicoterapia constituye una técnica profesional sistematizada mediante la cual los síntomas mentales pueden ser atenuados, o el comportamiento desordenado puede ser controlado mediante una relación estructurada progresiva entre terapeuta y paciente. Una relación-- comunicativa oportunamente controlada y dirigida por el médico -- puede inducir una modificación terapéutica del comportamiento:"(12)

"Una de las terapias efectivas para aliviar el estrés es la terapia de Relajación, que se enmarcan dentro de las formas de -- Psicoterapia no encubridora o de cobertura y comprender unas técnicas de ejercitación física para cuya aplicación se apela a la-- colaboración del paciente. Es un hecho comprobado por la Psicofisiología moderna, que toda tensión emocional se traduce en una -- contracción muscular y el objetivo de estas terapias es que el individuo aprenda por sí solo a relajar sus músculos para aliviar la ansiedad." (13)

Hoy la relajación comprende dos aspectos fundamentales: el médico y el preventivo, los cuales permiten liberar o evitar aquellas tensiones que provoquen un desequilibrio en el cuerpo-- logrando un bienestar psicosomático. Es por ello que la medicina psicosomática hace énfasis en la relación que existe entre el bienestar completo y la influencia de -- la relajación. Por ello se dice que la relajación por sí sola no hubiera surgido en forma causal ya que basa sus principios en la-- medicina psicosomática." (14)

(12) Morris, Charles, Psicología: Un Nuevo Enfoque (Mexico: Ed. Prentice-Hill Hispanoamericana 1985), p.409

(13) Moneret, Simon, Saber Relajarse (Bilbao, Espana: Editorial Mensajero 1986) p.11

(14) Fontana, David Control del Estrés (Mexico: Ed. Manuales Modernos 1980) p.25

"las terapias de grupo son muy efectivas en estos casos, permiten al terapeuta y paciente ver como la persona actua con otros. También permite compartir las propias inhibiciones y expresarse en circunstancias que no entrañan peligro alguno.

Si en estas terapias de grupo se hacen actividades vienciales donde el sujeto por el mismo sienta y platique sobre su problema nos encontramos en la modalidad a la que se le llama "Taller"; en un taller el participante obtiene sus propias conclusiones en base a la experiencia y aplica lo captado a la esfera de su vida en la que mas lo necesite. (15)

Con el taller de Relajación se pretendió que los estudiantes participaran en una actividad de grupo detalladamente estructurada y utilizada como medio de aprendizaje al igual que en psicoterapia de grupo.

El Taller de Relajación que brinda la Unidad de Salud por medio de la Clínica de Psicología a los estudiantes que asisten en busca de ayuda tiene como objetivo comun el alcanzar a través de ejercicios específicos de relajación mental, corporal, muscular y de dominio del medio ambiente, la obtención de un cambio positivo de actitud.

Este taller tuvo como objetivo que el estudiante participante conociera las principales causas de su tensión, así mismo los síntomas principales que le provocan estres, para así aprender a manejar el mecanismo físico y mental por medio de la adecuada relajación, dando como resultado un mejor equilibrio emocional, logrando

(15) Prado, Odilia Jacome, Talleres de Relaciones Interpersonales
Guatemala: Tesis Escuela de Psicología USAC 1990 p.10

así tener un mejor desenvolvimiento no sólo como estudiante, sino en otras esferas de su vida diaria. (Véase Anexo II)

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la actualidad muchos estudiosos del comportamiento humano y de su relación con la salud mental y sus alteraciones, han detenido su atención en la observación de fenómenos que dificultan la armonía en la dinámica de las relaciones del hombre con su ambiente, los cuales en la mayoría de casos tienden a disminuir la capacidad productiva del individuo.

"Según la Organización Mundial de la Salud; salud mental es la presencia de bienestar físico y emocional." (16)

Este bienestar tendría que permanecer en el individuo no importando se desarrolle en una vida moderna llena de presiones y tensiones, esaquí donde la estructura de la personalidad se quebranta y el ser humano comienza a ser víctima de lo que actualmente llamamos "estrés".

"El estrés no es más que la respuesta no específica del cuerpo a las exigencias del ambiente, cuando el individuo se siente amenazado de daño físico o psíquico." (17)

"Las estadísticas establecen que el 89% de la población mundial padece algún grado de estrés." (18)

El estrés se encuentra ubicado en la categoría Salud-enfermedad. Sabemos que toda medicina preventiva tiene como fin evitar la tensión sobre la persona en cualquiera de los niveles de actuación. De esta afirmación podemos deducir que la salud mental es una parte inseparable de un plan total para la conservación de la salud.

(16) Szekely, Dela L.C. Diccionario de la Psique (Buenos Aires: Ed. Claridad S.A. 1963) p.555

(17) Morris, Charles, op.cit., p. 409

(18) Revista Crítica, op.cit., p. 7

El problema de la ansiedad tiene relación con otras situaciones o alteraciones afines, alteraciones del comportamiento y otros síntomas adaptativos.

"Es muy común que al existir estrés en la persona aparezcan las enfermedades sin causa orgánica, también llamadas psicósomáticas. Estas enfermedades tienen también relación con el estrés". (19)

Por lo tanto, el estrés es un problema que afecta las tres - esferas en las que el hombre se desenvuelve: Psicobio-social, ya que la manera adecuada o inadecuada de manejarlo solo está en la capacidad psicológica del ser humano para soportar la tensión, si esta tolerancia es débil el individuo declinará hacia un ajuste-defectuoso o hacia algún problema a nivel psicológico.

Basados en estos principios en la Universidad de San Carlos de Guatemala y viendo la necesidad en el estudiante universitario de mantener una buena salud integral para un rendimiento académico adecuado se creó la Unidad de Salud.

Dentro de esta Unidad se encuentra el Area de Psicología, donde a través de una entrevista inicial que se realiza a los estudiantes de primer ingreso, se ha detectado que uno de los padecimientos psicológicos del cual se queja constantemente el universitario es el "estrés" generado por la presión académica; dentro de otros factores, tales como: Ansiedad, problemas académicos y familiares, timidez y depresión.

(20) Kolb, Lawrence, Psiquiatría Clínica Moderna (México: Ed. Copilco S.A. 1982) p. 158

Revisando la Memoria de Labores de la Unidad de Salud de la USAC se pudo comprobar que los diagnósticos mas frecuentes de los estudiantes que asisten a la consulta de Psicología tienen relación con el estrés; son estos en su orden:

- Desorden de ajuste con ánimo ansioso 40%
- Enfermedad psicosomática 5%
- Problemas académicos 15%

Además se reportó un 10% de estudiantes con cefalea tensional y 10% que presentan tabaquismo por tensión. (20)

Estos porcentajes nos afirman que el estudiante esta padeciendo de estrés, por ejemplo el grado alto de ansiedad que se desarrolla antes de un examen puede hacer que el individuo tenga una concentración inadecuada que no le permita seguir instrucciones y como consecuencia se obtenga el fracaso en la prueba o exámenes y a menudo, en el curso total.

Presiones a nivel laboral ya que la mayoría son estudiantes que a la vez trabajan aumentan la ansiedad por hacer ambas tareas de la mejor manera posible.

Vínculos familiares y sociales como presiones a nivel económico-- también hacen al estudiante disminuir su nivel de concentración del material que debe aprender para posteriormente ponerlo en práctica.

Es por ello que el estudiante necesita ayuda psicológica, para -- aprender a manejar esta tensión o tratar de disminuirla.

Para dar un mejor servicio al estudiante; el Área de Psicología de la Unidad de Salud de la USAC entrena terapias de grupo de superación personal, entre ellas esta el Taller de Relajación, -- donde a través de ejercicios específicos de relajación mental, corporal, muscular y de dominio del medio ambiente, se tiene como objetivo primordial el ayudar al estudiante a disminuir síntomas de estrés tales como: angustia, ansiedad, depresión, sentimientos de culpa, de soledad, timidez, pesimismo o temor al fracaso, hostilidad, desagrado, fumar, beber licor, tendencias al suicidio, alteraciones de la concentración y la memoria; si hay sueño o pesadillas angustiantes, fobias, consumo de fármacos, etc. ya que estos síntomas obstaculizan el adecuado ajuste porque generan estrés que sin duda alguna afectará su rendimiento académico impidiéndole de desarrollar al máximo sus capacidades intelectuales.

1.3. HIPOTESIS

1. El Taller de Relajación impartido en la Unidad de Salud de la Universidad de San Carlos de Guatemala, es efectivo para disminuir niveles de estrés en el estudiante.

2. Los síntomas de estrés medidos con el Cuestionario "Signos y Síntomas Indicadores de Estrés", que el estudiante presenta al inicio del Taller de Relajación disminuyen al finalizar las cuatro sesiones que lo conforman.

1.3.a. VARIABLES DE LAS HIPOTESISHIPOTESIS NUMERO 1

- Taller de Relajación:

Técnica de psicoterapia grupal que se fundamenta en ejercicios específicos de relajación mental, corporal, muscular y de dominio del medio ambiente para lograr alcanzar su objetivo primordial que es el ayudar al estudiante a disminuir el estrés que es manifestado con síntomas tales como: angustia, ansiedad, depresión, sentimiento de culpa de soledad, timidez, pesimismo o temor al fracaso, hostilidad, desagrado, fumar, beber licor, tendencias al suicidio, alteraciones de la concentración y la memoria; si -- hay sueño o pesadillas angustiantes, fobias y consumo de farmacos, ya que sin duda alguna estos síntomas impedirán su adecuado ajuste afectándole el desarrollo de sus capacidades físicas e intelectuales.

Se van incorporando técnicas nuevas en cada sesión y el individuo por sí solo las pone en práctica durante la semana y comenta en grupo los resultados. (Vease Anexo II)

- Unidad de Salud:

Servicio que presta la Universidad de San Carlos de Guatemala a los estudiantes que asisten a ella, para contribuir a una adecuada salud integral, con la finalidad de que esta condición ayude al estudiante a lograr un buen rendimiento académico en el estudio de su profesión.

- Efectivo para disminuir niveles de Estrés:

Uno de los padecimientos del cual se queja con frecuencia el estudiante es el estrés generado por la presión académica, entre otros factores, tales como: ansiedad, problemas académicos y familiares, timidez y depresión.

Es por ello que el estudiante necesita ayuda psicológica, para aprender a manejar estas situaciones de conflicto.

El Taller de Relajación tiene como finalidad ayudar al estudiante a aprender a manejar y a disminuir ese estrés, a través de una serie de técnicas mentales y corporales que le ayudarán a su adecuada adaptación.

- Cuestionario de Signos y Síntomas Indicadores de Estrés:

Cuestionario que consta de 18 preguntas de Respuesta cerrada donde se miden síntomas principales de estrés, tales como: Angustia, ansiedad, depresión, sentimientos de culpa y de soledad, timidez, pesimismo, temor al fracaso, hostilidad, desagrado, fumar, beber licor, tendencias al suicidio, alteraciones de la concentración y la memoria; si hay sueños o pesadillas angustiantes, fobias, consumo de fármacos, etc.

Este instrumento ha sido investigado y aplicado por profesionales del comportamiento del Instituto Guatemalteco de Psicología e Hipnosis Clínica (IGUAPHIC), desde 1970.

HIPOTESIS NUMERO 2

- Síntomas de Estrés:

Los síntomas de estrés más frecuentes son: Angustia, ansiedad, depresión, sentimiento de culpa y de soledad, timidez, pesimismo, temor al fracaso, hostilidad, desagrado, fumar, beber licor, tendencias al suicidio, alteraciones de la concentración y la memoria; si hay sueños o pesadillas angustiantes, fobias y consumo de fármacos.

- Taller de Relajación:

Técnica de psicoterapia grupal que se fundamenta en ejercicios específicos de relajación mental, corporal, muscular y de dominio del medio ambiente para lograr alcanzar su objetivo primordial que es el ayudar al estudiante a disminuir el estrés que es manifestado con síntomas tales como: angustia, ansiedad, depresión, sentimientos de culpa o de soledad, timidez, pesimismo o temor al fracaso, hostilidad, desagrado, fumar, beber licor, tendencias al suicidio, alteraciones de la concentración y la memoria; si hay sueños o pesadillas angustiantes, fobias y consumo de fármacos, ya que sin duda alguna estos síntomas impedirán su adecuado ajuste afectándole el desarrollo de sus capacidades físicas e intelectuales. En cada sesión del taller se van incorporando técnicas nuevas que el individuo por sí solo las pone en práctica durante la semana y comenta en grupo los resultados. (Vease Anexo II)

- Disminuyen los síntomas al finalizar las cuatro sesiones que lo conforman:

El Taller de Relajación persigue disminuir los síntomas de estrés después de que el estudiante asiste a 4 sesiones prácticas

efectuándose una sesión de dos horas por semana conformando un total de ocho horas hábiles.

1.3.2.

PLANTEAMIENTO DE LAS HIPOTESIS:- Hipótesis Nula:

Los punteos obtenidos por los estudiantes en el Cuestionario "Signos y Síntomas Indicadores de Estrés" no difieren después de la asistencia al Taller de Relajación.

- Hipótesis de Investigación:

Los punteos obtenidos por los estudiantes en el Cuestionario "Signos y Síntomas Indicadores de Estrés", difieren después de la asistencia al Taller de Relajación.

1.3.2.a.

INDICADORES DE LAS HIPOTESIS:- Hipótesis Nula:

1. Los punteos obtenidos por los estudiantes:

Estos punteos se obtuvieron al calificar el Cuestionario "Signos y Síntomas Indicadores de Estrés"

El nivel de estrés fue clasificado según el número de respuestas positivas contestadas por cada estudiante de la siguiente manera:

De 0 a 3 preguntas positivas	=	NIVEL DE ESTRES NORMAL
De 4 a 6 preguntas positivas	=	NIVEL DE ESTRES MODERADO
De 7 a 18 preguntas positivas	=	NIVEL DE ESTRES EXCESIVO

2. Cuestionario de Signos y Síntomas Indicadores de Estrés:

Cuestionario que consta de 18 preguntas de Respuesta cerrada donde se miden síntomas principales de estrés, tales como:

Angustia, ansiedad, depresión, sentimientos de culpa y de soledad, timidez, pesimismo, temor al fracaso, hostilidad, desagrado, fumar, beber licor, tendencias al suicidio, alteraciones de la concentración y la memoria; si hay sueños o pesadillas angustiantes, fobias, consumo de fármacos, etc.

Este instrumento ha sido investigado y aplicado por profesionales del comportamiento del Instituto Guatemalteco de Psicología e Hipnósis Clínica (IGUAPHIC), desde 1970.

3. Taller de Relajación:

Técnica de psicoterapia grupal que se fundamenta en ejercicios específicos de relajación mental, corporal, muscular y de dominio del medio ambiente para lograr alcanzar su objetivo primordial que es el ayudar al estudiante a disminuir el estrés que es manifestado con síntomas tales como: angustia, ansiedad, depresión, sentimientos de culpa o de soledad, timidez, pesimismo o temor al fracaso, hostilidad, desagrado, fumar, beber licor, tendencias al suicidio, alteraciones de la concentración y la memoria; si hay sueños o pesadillas angustiantes, fobias y consumo de fármacos, ya que sin duda alguna estos síntomas impedirán su adecuado ajuste afectándole el desarrollo de sus capacidades físicas e intelectuales. En cada sesión del taller se van incorporando técnicas nuevas que el individuo por sí sólo las pone en práctica durante la semana y comenta en grupo los resultados. (Vease Anexo II)

- Hipótesis de Investigación:

1. Los punteos obtenidos por los estudiantes:

Estos punteos se obtuvieron al calificar el Cuestionario "Signos y Síntomas Indicadores de Estrés"

El nivel de estrés fue clasificado según el número de respuestas positivas contestadas por cada estudiante de la siguiente manera:

De 0 a 3 preguntas positivas = NIVEL DE ESTRES NORMAL

De 4 a 6 preguntas positivas = NIVEL DE ESTRES MODERADO

De 7 a 18 preguntas positivas = NIVEL DE ESTRES EXCESIVO

2. Cuestionario de Signos y Síntomas Indicadores de Estrés:

Cuestionario que consta de 18 preguntas de respuesta cerrada donde se miden síntomas principales de estrés, tales como:

Angustia, ansiedad, depresión, sentimientos de culpa y de soledad, timidez, pesimismo, temor al fracaso, hostilidad

desagrado, fumar, beber licor, tendencias al suicidio, alteraciones de la concentración y la memoria; si hay sueños o pesadillas angustiantes, fobias, consumo de fármacos, etc.

Este instrumento ha sido investigado y aplicado por profesionales del comportamiento del Instituto Guatemalteco de Psicología e Hipnosis Clínica (IGUAPHIC), desde 1970.

3. Difieren después de la asistencia al Taller de Relajación:

Se pretendió verificar si los síntomas de estrés anteriormente mencionados bajaron de nivel después de que el estudiante se sometió a la técnica psicoterapéutica de relajación fundamentada en ejercicios de relajación mental, corporal, muscular y de dominio del medio ambiente, para contribuir a través

de la misma al mejor desempeño de sus capacidades a nivel físico e intelectual.

CAPITULO II

TECNICAS E INSTRUMENTOS2.1. TECNICAS:2.1.1. TECNICA DE MUESTREO:

La muestra fue tomada del grupo total de estudiantes universitarios que asistieron al taller de Relajación durante los meses de julio y agosto de 1993, impartido en la Unidad de Salud, Área de Psicología de la USAC.

Asistieron al taller un total de 19 estudiantes de las diferentes facultades de la universidad, de ambos sexos, con un rango de 19 a 25 años de edad.

En total participaron 14 personas de sexo masculino y 5 de sexo femenino.

REFERENCIAS DEL GRUPO INVESTIGADO

<u>No.</u> de participantes	facultad O Escuela	edades	sexos
2	Arquitectura	20,24	F_M
2	Ciencias Económicas	21,20	M-F
5	Derecho	19,19,20,21,24	F-M-M-M-M
3	Ingeniería	18,22,25	M-M-M
2	Odontología	22,23	M-M
2	Psicología	20,22	M-F
1	Historia	22	M
1	Trabajo Social	25	F
1	Ciencias de la Comunicación	21	M

El grupo fue captado de diferentes maneras:

- Por medio de una entrevista inicial que se hace a los estudiantes de primer ingreso de todas las facultades por parte del Área de Psicología de la Unidad de Salud, donde se puso a las órdenes el taller para los estudiantes que manifestaron síntomas como: Angustia, ansiedad, depresión, sentimientos de culpa y soledad, timidez, pesimismo o temor al fracaso, hostilidad, desagrado, fumar, beber licor, tendencias al suicidio, alteraciones de la concentración y la memoria; si hay sueño o pesadillas angustiantes, fobias, consumo de fármacos, como también que presentaran bajo rendimiento en el estudio debido a problemas de estrés.

- Por medio de publicidad que fue pegada en las diferentes facultades antes del inicio del taller.

- Por referencia de amigos o conocidos que en oportunidades anteriores habían asistido al taller.

El taller de Relajación tubo una duración de 4 sesiones, una por semana, de dos horas cada una, haciendo un total de 8 horas hábiles.

Para comprobar las hipótesis planteadas en esta investigación se evaluó a los estudiantes a través del Cuestionario "Signos y Síntomas Indicadores de Estrés", antes de principiar el taller y al finalizar las cuatro sesiones que conforman el mismo, se les aplico por segunda vez.

2.1.2. TECNICA ESTADISTICA:

Para dar cumplimiento a todo lo expuesto, en investigación se utilizó la "técnica estadística con un diseño antes-después o de tipo panel.

Esta técnica es usada cuando se trata de una sola muestra que requiere ser medida dos veces, en este caso tiempo 1 (antes del taller), contra tiempo 2 (después del taller)" (21)

Para tal efecto se comparó el punteo de cada asistente, antes y después del taller. Cada estudiante numeró su Cuestionario antes y después para poder confrontar los datos. (Vease Cuadro No. 1)

Para poder aceptar o rechazar la hipótesis nula se usó un nivel de confianza de 0.05 con 5 grados de libertad.

(21) Levin Jack, Fundamentos de Estadística en la Investigación Social (Bogotá, Colombia: Ed. Harper y Row, Harla 1979), p. 149

2.1.1.a. PROCESO ESTADISTICO:

Para el procedimiento estadístico se confrontaron los punteos de cada estudiante antes (\bar{X}_1) y después del taller (\bar{X}_2).

El puntaje \bar{X}_1 fue sustraído del \bar{X}_2 para obtener "D" que representa el puntaje crudo, o sea la diferencia de los dos punteos. (Vease Cuadro No. 1,)

Seguidamente se procedió a despejar la fórmula estadística, usando el procedimiento siguiente:

PASO 1 Encontrar la media para c/ punto en el tiempo

$$\begin{aligned}\bar{X}_1 &= \frac{X}{N} & \bar{X}_2 &= \frac{X}{N} \\ \frac{137}{19} & & \frac{77}{19} & \\ &= 7.21 & &= 4.05\end{aligned}$$

PASO 2 Encontrar la desviación estandar para la diferencia entre el tiempo 1 y el tiempo 2

$$\begin{aligned}s &= \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - (\bar{X}_1 - \bar{X}_2)^2} \\ s &= \sqrt{\frac{208}{19} - (7.21 - 4.05)^2} \\ s &= \sqrt{\frac{208}{19} - (3.16)^2} \\ s &= \sqrt{10.94 - 9.98} \\ &= \sqrt{0.96} \\ &= 0.97\end{aligned}$$

PASO 3 Encontrar el error estandar de la diferencia

$$\begin{aligned}\sigma \text{ dif.} &= \frac{s}{\sqrt{N - 1}} \\ \text{dif.} &= \frac{0.97}{\sqrt{19 - 1}}\end{aligned}$$

$$\text{dif.} = \frac{0.97}{4.24}$$

$$\text{dif.} = 0.22$$

PASO 4 Convertir la diferencia entre las medias muestrales a unidades de error estandar de la diferencia.

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sigma \text{ dif.}}$$

$$t = \frac{7.21 - 4.05}{0.22}$$

$$t = \frac{3.16}{0.22}$$

$$t = 14.36$$

PASO 5 Encontrar el número de grados de libertad

$$\begin{aligned} \text{gl} &= N-1 \\ &= 19-1 \\ &= 18 \end{aligned}$$

PASO 6 Comparar la razón t obtenida con la razón apropiada

$$\begin{aligned} \text{Razon t obtenida} &= 14.36 \\ \text{Razon t de la tabla} &= 2.101 \\ \text{gl} &= 5 \\ \text{P} &= 0.05 \end{aligned}$$

Si t obtenida es menor que la de la tabla se acepta la hipótesis nula. *(22)

En este caso t es mayor que la de la tabla por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la de investigación, que dice que los punteos obtenidos por los estudiantes en el Cuestionario -- "Signos y Síntomas Indicadores de Estrés", difieren después de la asistencia al Taller de Relajación.

*(22) Levin, Jack, Fundamentos de Estadística en la Investigación Social (Bogotá, Colombia: Ed. Harper y Row, Harla 1979), p. 283

2.2. INSTRUMENTOS:

La evaluación de los resultados se realizó en base a un Cuestionario de "Signos y Síntomas Indicadores de Estrés". Este cuestionario ha sido investigado y aplicado por profesionales del comportamiento del Instituto Guatemalteco de Psicología e Hipnosis -- Clínica" (IGUAPHIC), desde 1970. El Cuestionario mencionado fue aplicado en 1987 en conferencias auspiciadas en el Ministerio de Educación a mil quinientos maestros, en los que se detecto un alto grado de estrés y desconocimiento en técnicas de autoayuda.

El Cuestionario consta de 18 items de respuesta cerrada SI-NO en los que se detectan estímulos alteradores que producen estrés en la persona. El Cuestionario involucra preguntas para catalogar -- el grado de estrés. Las preguntas exploran lo siguiente: angustia, ansiedad, depresión, sentimientos de soledad, timidez, pesimismo o temor al fracaso, hostilidad, sentimiento de culpa o desagrado, fumar, beber licor, tendencias al suicidio, alteraciones en la concentración y la memoria; si hay sueño o pesadillas angustiantes, fobias, consumo de antidepresivos, relajantes e hipnóticos.

Las ventajas de este cuestionario son varias, entre las que podemos mencionar que es auto-aplicado, que no tiene límite de tiempo para contestarse y que sus instrucciones e items son de fácil comprensión.

La aplicación colectiva del Cuestionario hizo posible un ahorro de tiempo y mejor organización del taller.

Se hizo énfasis en los estudiantes para que contestaran francamente ya que este instrumento ayuda a conocer mejor las necesidades de cada uno, además fue omitido el nombre de cada uno para enfatizar la veracidad de las respuestas dadas.

La forma de evaluación del Cuestionario fue la siguiente:

De 0 a 3 preguntas positivas = NIVEL DE ESTRES NORMAL

De 4 a 6 preguntas positivas = NIVEL DE ESTRES MODERADO

De 7 a 18 preguntas positivas = NIVEL DE ESTRES EXCESIVO

III. PRESENTACION Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS

El grupo estudiado estuvo comprendido por 19 estudiantes que participaron en las 4 sesiones que conforman el Taller de Relajación.

La totalidad de los asistentes fueron sometidos a contestar el Cuestionario "Signos y Síntomas Indicadores de Estrés", antes y después del taller.

CUADRO No. 1

En este cuadro se observan los punteos de los estudiantes antes y después del taller, obteniendo para cada fase un punteo, los cuales fueron confrontados posteriormente.

Al observar los punteos antes y después podemos darnos cuenta - que todos los estudiantes asistentes en la segunda columna disminuyeron su puntuación.

Para una mejor comprensión del cuadro, observese la grafica No. 3 que contiene su respectivo análisis.

CUADRO No. 2

En el cuadro se detallan las preguntas que conforman el -- Cuestionario "Signos y Síntomas Indicadores de Estrés", y las - respuestas ofrecidas por los estudiantes antes y después de participar en el taller.

De las 18 preguntas con que cuenta el instrumento 16 presentaron descenso después del taller, en las respuestas positivas - que son las que indican patología. Lo que confirma que los niveles de estrés alcanzaron algún descenso.

La pregunta No. 9 continuo con el mismo punteo, esto puede deberse a que las actividades que aquí se cuestionan son un hábito que para erradicarlo totalmente es necesario de un proceso terapéutico específico de mayor duración y profundidad.

La pregunta No. 12 continuo con el mismo punteo antes y después del taller, esto se debe a que la pregunta dice "ha tenido" lo cual aunque el taller haya sido satisfactorio, si en alguna oportunidad el estudiante tuvo esas ideas tiene que confirmarlas con la pregunta, aunque así, estas ya hayan desaparecido.

CUADRO No. 3

En este cuadro puede observarse el descenso que se tuvo en las calificaciones después de tomar el taller de Relajación, -- puede notarse como la escala A que representa un nivel moderado de estrés, aumento de 1 a 9 estudiantes. Mientras que la escala C que representa el nivel excesivo disminuyó de 11 estudiantes a solamente 2. Aquí también puede confirmarse la efectividad de las técnicas de Relajación para disminuir niveles de estrés.

Nótese en la escala B que representa un nivel de estrés moderado el aumento de 7 estudiantes a 8, no hubo disminución en esta escala como se pretendía.

CUADRO No. 1

PUNTEO TOTAL DEL CUESTIONARIO "SIGNOS Y SINTOMAS INDICADORES DE ESTRES APLICADO ANTES Y DESPUES DEL TALLER DE RELAJACION

PARTICIPANTE	ANTES DEL TALLER	DESPUES DEL TALLER	$X_1 - X_2 = D$	D^2
	X_1	X_2		
1	4	2	2	4
2	11	6	5	25
3	5	2	3	9
4	6	3	3	9
5	8	6	2	4
6	9	6	3	9
7	7	3	4	16
8	10	7	3	9
9	7	4	3	9
10	10	5	5	25
11	3	0	3	9
12	6	2	4	16
13	5	1	4	16
14	4	3	1	1
15	10	6	4	16
16	6	3	3	9
17	7	5	2	4
18	11	8	3	9
19	8	5	3	9
	ΣX_1 137	ΣX_2 77		ΣD^2 208

CUADRO No. 2

Puntuaciones de cada pregunta que contestaron los estudiantes asistentes al Taller de Relajación, medidas a través del Cuestionario "Signos y Síntomas Indicadores de Estrés".

No. Pregunta	ANTES DEL TALLER		DESPUES DEL TALLER	
	SI	NO	SI	NO
1. Duermo bien	13	06	16	03
2. Amanezco cansado, deprimido o con deseos de seguir durmiendo	16	03	10	09
3. Me angustio o estoy continuamente ansioso	15	04	07	12
4. Tengo sentimientos de soledad	11	08	08	08
5. Vivo recordando constantemente el pasado o lo que aún no ha ocurrido	14	05	10	09
6. Sufro timidez, pesimismo o temores al fracaso	12	07	05	14
7. Me descontrolo fácilmente, me pongo colérico o me comporto con carácter hostil	12	07	05	14
8. Tengo recuerdos que me producen resentimientos, culpa o desagrado	16	03	15	04
9. Fumo, tomo demasiado o consumo alguna droga	04	15	04	15
10. Temo morir de determinada enfermedad	03	16	01	18
11. Temo no ser aceptado	13	06	07	12
12. He tenido o tengo fantasías de suicidio o temor a la locura	03	16	03	16
13. Tengo algún problema psicosexual (impotencia, eyaculación precoz, masturbaciones ansiosas, etc)	05	14	02	17
14. Tengo sueños o pesadillas angustiantes	06	16	04	15
15. Tengo alteraciones en mi concentración y mi memoria	10	09	04	15
16. Sufro temores, fobias, sentimientos de culpa	06	13	05	14
17. Tomo antidepresivos, relajantes, o pastillas para dormir	02	17	01	18
18. Me deprimó fácilmente	15	04	10	09

CUADRO No. 3

CALIFICACIONES TOTALES DE LOS ASISTENTES

ESTUDIANTES	ANTES DEL TALLER	NIVEL	DESPUES DEL TALLER	NIVEL
1	4 B	A=1	2 A	A=9
2	11 C	B=7	6 B	B=6
3	5 B	C=11	2 A	C=2
4	6 B		3 A	
5	8 C		6 B	
6	9 C		6 B	
7	7 C		3 A	
8	10 C		7 B	
9	7 C		4 B	
10	10 C		5 B	
11	3 A		0 A	
12	6 B		2 A	
13	5 B		1 A	
14	4 B		3 A	
15	10 C		6 B	
16	6 B		3 A	
17	7 C		5 B	
18	11 C		2 C	
19	8 C		5 B	

	Niveles	Puntajes
A	Normal	0 - 3
B	Moderado	4 - 6
C	Excesivo	7 - 18

3.2. ANALISIS DE LAS GRAFICAS

GRAFICA No. 1

La grafica nos evidencia los punteos obtenidos por los estudiantes antes del taller de Relajación, medidos a través del Cuestionario "Signos y Síntomas Indicadores de Estrés". Se puede observar que solo 1 estudiante asistente al taller presenta un nivel normal de estrés, lo que representa el 5.2% de la totalidad de los asistentes al taller de relajación, en el nivel moderado de estres 7 estudiantes puntuaron en este nivel, siendo un 36% del total de los asistentes. Lo que indica que estan solicitando el taller para bajar su nivel de estrés y no aumentarlo en mayor escala. Por último 11 de los estudiantes presentan un nivel excesivo de estres, estando representado por el 57.8% de los asistentes al taller, lo que indica que mas de la mitad del porcentaje de la muestra total se presento al taller con un grado excesivo de estres.

GRAFICA No. 2

En esta gráfica se puede observar que los puntajes obtenidos a través del Cuestionario, después del taller de Relajación ascienden a 9 estudiantes en el nivel de estrés normal, siendo un 47.3% de los estudiantes asistentes al taller. El nivel moderado fue representado por 8 estudiantes, siendo un 42% de los asistentes. Y por último 2 estudiantes ocupan el nivel excesivo siendo un 10.5% de la población asistente. Lo que demuestra que más de la mitad del porcentaje total de los asistentes redujo su nivel de estrés.

GRAFICA No. 3

En la presente gráfica se hace una comparación de los puntajes obtenidos a través del Cuestionario "Signos y Síntomas -- Indicadores de Estrés", antes y después de la asistencia de 19 estudiantes al taller de Relajación.

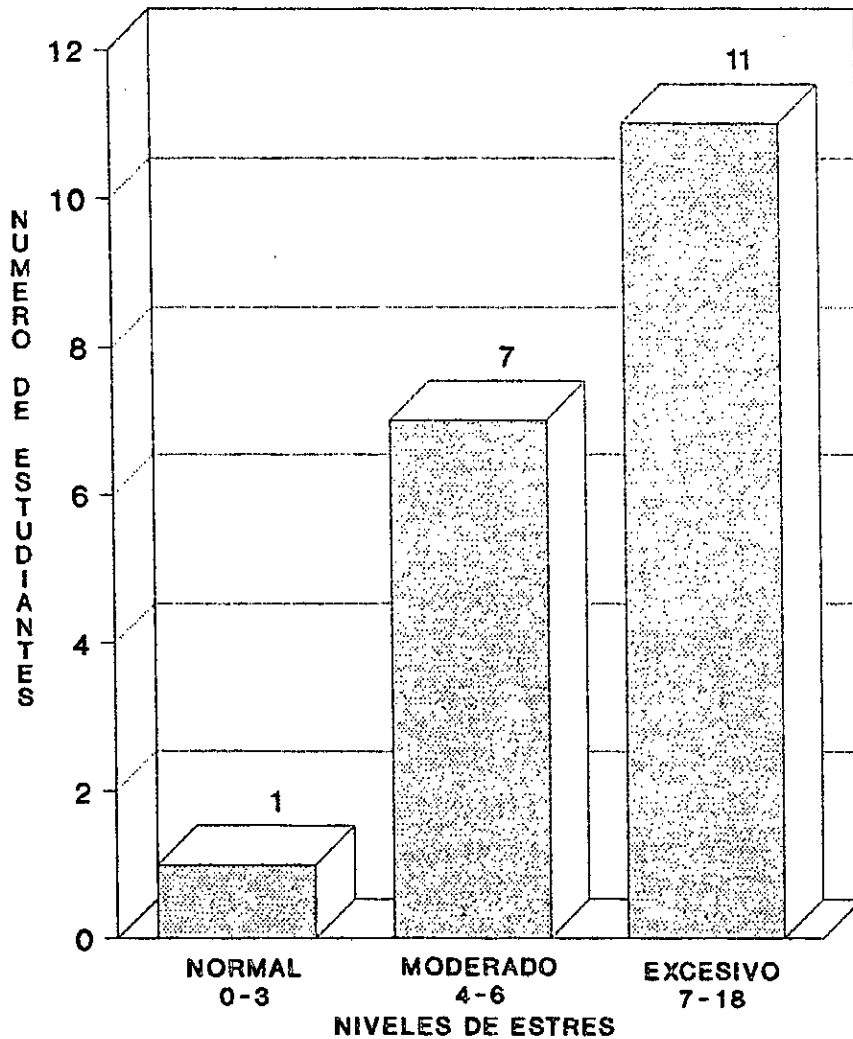
Al iniciar el taller 1 estudiante presentó nivel normal de estrés, al finalizar fueron 9 asistentes que ascendieron al nivel normal, esto equivale a 42.1%.

El nivel moderado al iniciar el taller fue representado por 7 estudiantes, al finalizar 8 estudiantes ocuparon este nivel aumentando un 5.2%.

En el nivel excesivo de estrés, al iniciar el taller 11 estudiantes puntuaron en esta escala, al finalizar el taller 2 asistentes se localizaron en este nivel, disminuyendo un 47.3% de los asistentes.

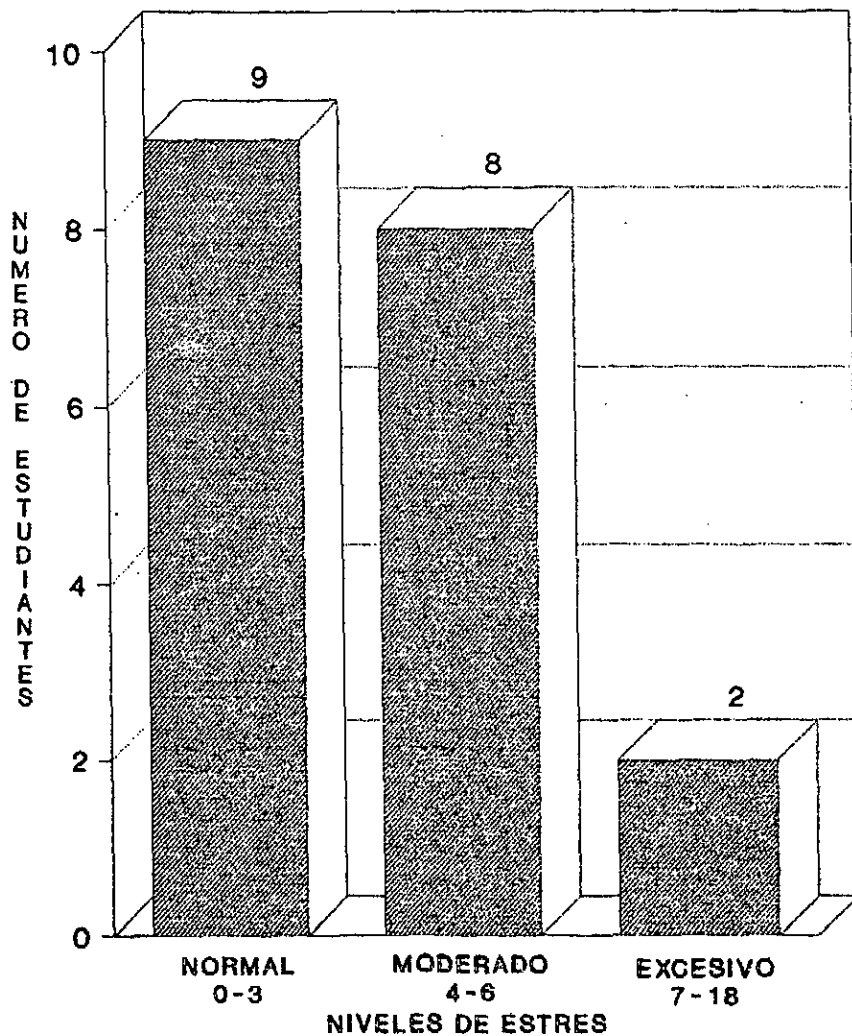
GRAFICA 1

PUNTEO TOTAL DEL CUESTIONARIO
"SIGNOS Y SINTOMAS INDICADORES DE ESTRES"
APLICADO ANTES DEL "TALLER DE RELAJACION"

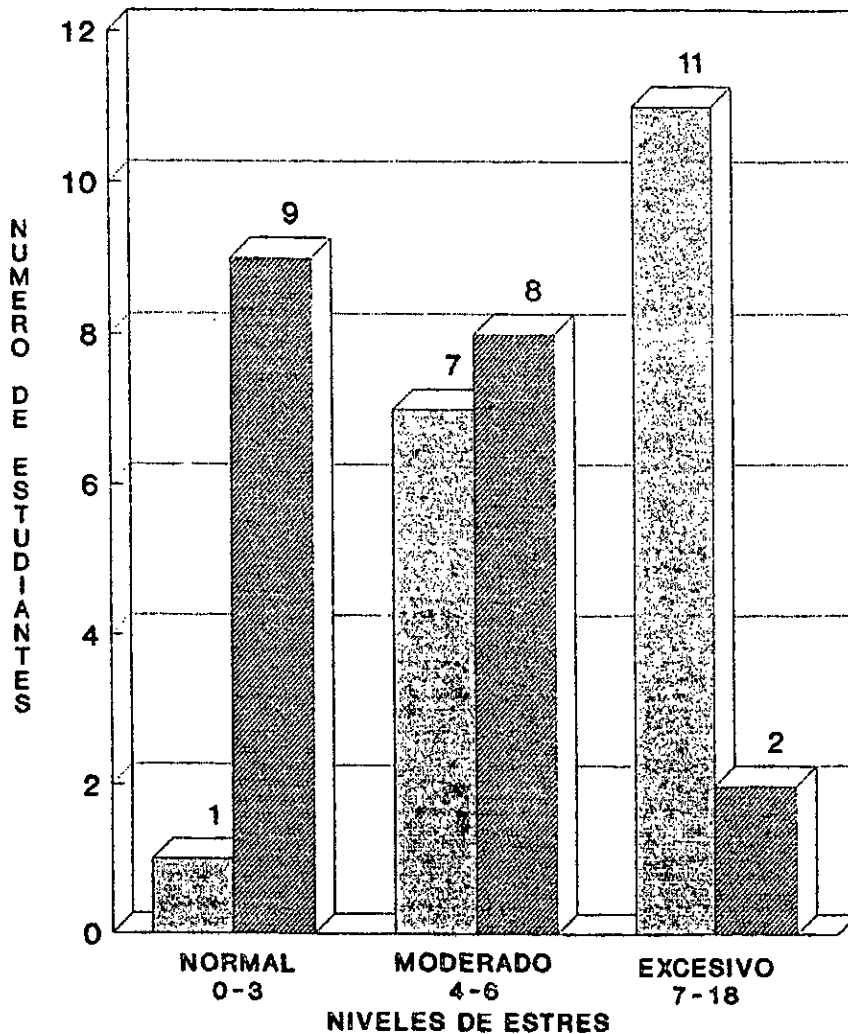


GRAFICA 2

PUNTEO TOTAL DEL CUESTIONARIO
"SIGNOS Y SINTOMAS INDICADORES DE ESTRES"
APLICADO DESPUES DEL "TALLER DE RELAJACION"



GRAFICA 3
COMPARACION DE LOS PUNTEOS OBTENIDOS
POR LOS ESTUDIANTES ASISTENTES AL
TALLER DE RELAJACION ANTES Y DESPUES
DE APLICADO EL CUESTIONARIO
'SIGNOS Y SINTOMAS INDICADORES DE ESTRES'



IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

1. Se acepta la hipótesis de investigación que afirma que los punteos obtenidos por los estudiantes en el Cuestionario "Signos y Síntomas Indicadores de Estrés", difieren después de la asistencia al Taller de Relajación.
2. Se rechaza la hipótesis nula que afirma que los punteos obtenidos por los estudiantes en el "Cuestionario Signos y Síntomas Indicadores de Estrés", no difieren después de la asistencia al Taller de Relajación.
3. Se comprobó que el Taller de Relajación impartido en la Unidad de Salud de la USAC, es efectivo para disminuir niveles de estrés en el estudiante, medidos a través del Cuestionario "Signos y Síntomas Indicadores de Estrés".
4. Se comprobó que los síntomas de estrés medidos con el Cuestionario "Signos y Síntomas Indicadores de Estrés", que el estudiante presenta al inicio del taller de Relajación disminuyeron al finalizar las cuatro sesiones que lo conforman.
5. La investigación demuestra que el Taller de Relajación es un instrumento terapéutico valioso de ayuda para el estudiante que presenta algún nivel de estrés. El hecho de que el estudiante realice por sí mismo en su propio ambiente los ejercicios aprendidos en el taller, lo empuja a aumentar su capacidad interna de autoayuda.

6. No se aprecia modificación significativa en el nivel intermedio (moderado) de estrés, siendo más evidente el cambio en los niveles normal y excesivo.

7. A pesar de las limitantes del ambiente (ruido, escritorios incómodos, aulas algunas veces en desorden, huelgas del personal de servicio de higiene, etc.) se logro la efectividad del taller de Relajación.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda a la Unidad de Salud que lleva a cabo estos talleres promover mas estas actividades a través de volantes, periódicos universitarios, carteleras informativas, etc. para que la población estudiantil tenga conocimiento de ellos y se acerque con confianza a solicitar ayuda, para asi mismo acrecentar el número de estudiantes atendidos y ayudados.
2. Es importante verificar si la Relajación en este grupo de estudiantes se mantuvo por determinado tiempo para lo cual se podrían citar después de un período prudencial a los mismos estudiantes y hacer una nueva aplicación del Cuestionario, para así verificar si la modificación se mantiene.
3. Para motivar la asistencia continua de parte de los estudiantes y hacer énfasis en la seriedad de la actividad se debería ofrecer un comprobante o certificado escrito de asistencia avalado por la Unidad de Salud de la USAC que fuera entregado al finalizar los talleres.
4. Para lograr disminuir el nivel moderado de estrés que se mantuvo persistente, se sugiere que el taller este comprendido por un numero mayor de sesiones donde se incorporen mas técnicas de Relajación y se ejerciten las aprendidas.
5. Se sugiere se les proporcione a los estudiantes material por escrito sobre las técnicas de Relajación para aplicarlas posteriormente en su vida diaria.

6. Incorporar a un mayor número de estudiantes a las actividades de talleres los cuales tendrían que ser constantes durante el año.
7. Se recomienda citar a los estudiantes que antes y después del taller se mantuvieron en un nivel excesivo de estres para brindarles la atención psicológica personal más adecuada.
8. Realizar estudios o evaluaciones sobre la efectividad de los diferentes talleres de superación personal que ofrece la Uni--dad de Salud a través del Área de Psicología.

BIBLIOGRAFIA

- Alvarez, María Eloisa, Elimine el Estrés de su Vida Diaria. Colombia: Ed. Americana, 1991 88pp.
- Bize, P. R. y P. Goguellin. El Equilibrio del Cuerpo y de la Mente. Bilbao, España: Ed. Mensajero, 1976 300pp.
- Crítica, Revista, Estrés, El Mal de la Era Moderna. Guatemala marzo, 1992
- de Guzmán Rosalía. Folleto: Higiene Mental. Unidad de Salud. Bienestar Universitario USAC, 1992
- Fontana, David, Control del Estrés. México: Ed. Manuales Modernos, 1980 128pp.
- Gomberoff L. y P. Olivos, Manual de Psiquiatría. Buenos Aires Argentina: Ed. Panamericana, 1986 450pp.
- Guerra, Reina Narda Guisela, Estrés en Estudiantes de Último Año de la Facultad de Medicina. USAC 1990 30pp.
- Levin, Jack, Fundamentos de Estadística en la Investigación Social. Bogota, Colombia: Ed. Harla 1979 305pp.
- Monneret, Simon, Saber Relajarse. Bilbao, España: Ed. Mensajero 1986 306pp.
- Morris, Charles. G. Psicología, Un Nuevo Enfoque. Mexico: Ed. Prentice-Hill Hispanoamericana, 1985 500pp.
- Prado, Odilia Jacome Talleres de Relaciones Interpersonales Guatemala: Tesis Escuela de Psicología USAC 1990 35pp.
- Szekely, Dela L. C. Diccionario Enciclopédico de la Psique. Buenos Aires: Ed. Claridad S. A., 1963 635pp.
- Kolb, Lawrence, Psiquiatría Clínica Moderna. Mexico: Ed. Copilco S.A. 1982 500pp.
- USAC Memoria de Labores. Bienestar Estudiantil, Unidad de Salud 1991. 125pp.

ANEXO I

Cuestionario "Signos y Síntomas Indicadores de Estrés"

- | | | |
|--|----|----|
| 1. Duermo bien | SI | NO |
| 2. Amanezco cansado, deprimido y con deseos de seguir durmiendo | SI | NO |
| 3. Me angustio o estoy continuamente ansioso | SI | NO |
| 4. Tengo sentimientos de soledad | SI | NO |
| 5. Vivo recordando constantemente el pasado o lo que aun no ha ocurrido | SI | NO |
| 6. Sufro timidez, pesimismo o temores al fracaso | SI | NO |
| 7. Me descontrolo facilmente, me pongo colérico o me comparto con caracter hostil | SI | NO |
| 8. Tengo recuerdos que me producen resentimientos, culpa o desagrado | SI | NO |
| 9. Fumo, tomo demasiado o consumo alguna droga | SI | NO |
| 10. Temo morir de determinada enfermedad | SI | NO |
| 11. Temo no ser aceptado | SI | NO |
| 12. He tenido o tengo fantasías de suicidio o temor a la locura | SI | NO |
| 13. Tengo algún problema psicosexual (impotencia, eyaculación precoz, masturbaciones ansiosas, etc.) | SI | NO |
| 14. Tengo sueños o pesadillas angustiantes | SI | NO |
| 15. Tengo alteraciones en mi concentración y mi memoria | SI | NO |
| 16. Sufro temores, fobias, sentimientos de culpa | SI | NO |
| 17. Tomo antidepresivos, relajantes o pastillas para dormir | SI | NO |
| 18. Me deprimó facilmente | SI | NO |

TALLER DE RELAJACION

Este taller tiene una duración de cuatro sesiones, efectuándose una sesión de dos horas por semana.

SESION No. 1

Primeramente se les da la bienvenida a los estudiantes y se les presenta a las personas que estaran con ellos en las diferentes sesiones del taller, luego se procede a dictar al estudiante una serie de preguntas donde se pretende conocer lo que el persigue obtener del taller. Cuando finalizan de contestarlas se principia a ejercitar la tecnica No. 1, se les pide que se sienten comodamente en sus lugares y que cierren suavemente los ojos, que se permitan oír alrededor todos los sonidos, los sonidos lejanos, los cercanos, de arriba, de abajo, despacio. Después de escucharlos se les pide que traten de interpretarlos y por último que traten de oír algo bonito, después de éste ejercicio van abriendo los ojos lentamente.

Se les pregunta que piensan de lo que habían vivido y que describieron. Aquí los participantes exponen sus ideas, sensaciones y sentimientos.

Seguidamente se pasa a la Técnica No. 2, donde se les pide una vez más que se sienten comodamente y que cierren los ojos, la técnica consiste en tensionar por un momento los músculos y luego relajarlos, esto se va haciendo con cada parte del cuerpo principiando con los pies hasta llegar a la cabeza, cuando se finaliza el estudiante por sí solo y a su ritmo ejercita varias veces la tensión-relajación empleando todos los músculos del cuerpo, dándole énfasis a los que sienta que todavía tiene tensos.

Por último se les pregunta a uno por uno que aprendió en esa sesión y se les pide que elaboren un plan específico de donde apliquen lo aprendido durante la semana.

SESION No. 2

Se les pide a los estudiantes se unan en grupos y que platiquen como les fue con las técnicas aprendidas la semana anterior, lo que les funcionó y lo que no y porque, lo comentan y dan un porcentaje de logro a las técnicas.

Luego se comenta individualmente en voz alta.

Se practica una vez más la técnica de Tensión-Relajación ya explicada anteriormente, la hacen dirigida por el moderador y luego ellos solos a su propio ritmo.

Seguidamente se les enseña la manera correcta de respirar para disminuir tensión a través del conteo de 1 a 4, esto lo hacen con los ojos cerrados por un momento, las primeras veces dirigido por el moderador y las siguientes a su propio ritmo. Cuando terminan cada estudiante da su opinión de la técnica.

Luego se procede a la siguiente técnica que consiste en imaginar con los ojos cerrados seis colores, que se les van indicando uno por uno, de igual modo se les pide que imaginen algún lugar o cosa que posea ese color, dando un margen de tiempo para cada uno. Al finalizar se comenta como les pareció.

La técnica No. 3 es imaginar figuras geométricas, siempre se les van indicando una por una, luego se les incluye color y se les da un margen de tiempo para que logren imaginaria. Ej. Imaginar un círculo rojo, un cuadrado amarillo, etc.

Cuando se concluye con todas las figuras se les da libertad que jueguen imaginariamente con las figuras, elaborando esquemas uniéndolas, separándolas, o como ellos prefieran.

Cuando termina la técnica la comentan y evalúan la sesión en general.

SESION No. 3

Se les pregunta que se recuerdan de lo que han visto y uno por uno va exponiendo y a la vez va diciendo que técnica ha aplicado más, cual ha aplicado menos, y porque.

Se procede a hacer un repaso de las técnicas aprendidas en las dos sesiones anteriores. Se les pide que traten de conjuguarlas, cierran los ojos y las practican todas por espacio de 20 minutos al terminar abren los ojos y comentan como se sienten. y cual fue mas fácil o mas difícil.

La siguiente técnica es corporal se trata de incorporar movimientos y respiraciones a la vez, e le pide al estudiante que separe y respira de la forma aprendida en la sesion No. 2, luego se van abriendo los brazos tensos y se van subiendo, conforme se van bajando lentamente se van relajando y poniendo mas suaves, a la vez que no debe olvidarse la respiración al ritmo del ejercicio, lo que quiere decir que al tener los brazos abajo debe estar expirando la última porción de aire que fue inspirada. La persona que dirige el ejercicio lo hace varias veces para ejemplificar; se comenta y evalúa.

La última técnica de la tercera sesión es cerrar los ojos y hacer un viaje imaginario por el lugar donde se encuentran, en este caso fue por la Universidad, el moderador va guiando los lugares

res a los que van, en el transcurso del viaje los participantes tienen que encontrarse con una persona que les sea desagradable pero deben continuar la marcha y buscar un lugar bonito con la imaginación y sentarse allí un rato.

Luego van abriendo lentamente los ojos y comentan como se sintieron y por último evalúan la sesión.

SESION No. 4

Como en las anteriores y para lograr ejercitar todas las técnicas se les pide cierren los ojos y traten de incorporar todo lo aprendido. Cuando finalizan cada participante expone como lo hizo, como se sintió y lo que piensa de las técnicas.

La última técnica para aprender es fijar la vista en un solo punto del salón por un momento (también se puede salir fuera del salón) Al finalizar se les pide que expongan qué interpretaron de lo que vieron y cómo se sintieron, esta técnica es una de las pocas que se realiza con los ojos abiertos.

Por último para evaluar todo el taller se les pide que en -- una hoja escriban que porcentaje se llenaron sus expectativas, como les pareció el taller, que opinan de la persona que lo dirige y si tienen alguna sugerencia que puedan aportar para mejorar el taller. Es así como finalizan las ocho horas hábiles del Taller de Relajación impartido por el Área de Psicología de la Unidad de Salud de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

I N D I C E

	Pagina
PRESENTACION	
PROLOGO	
I. INTRODUCCION.....	1
1.1. Marco Teórico	3
1.2. Planteamiento del Problema.....	11
1.3. Hipótesis.....	15
1.3.1. Variables de las Hipótesis.....	16
1.3.2. Planteamiento de las Hipótesis Nula y de Investigación.....	20
1.3.2.a. Indicadores de las hipótesis.....	20
II. TECNICAS E INSTRUMENTOS.....	24
2.1. Técnicas	24
2.1.1. Técnica de Muestreo.....	24
2.1.2. Técnica Estadística.....	26
2.1.2.a. Proceso Estadístico.....	27
2.2. Instrumentos.....	29
III. PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS.....	31
3.1. Cuadro No. 1	33
3.2. Cuadro No. 2	34
3.3. Cuadro No. 3	36
3.4. Análisis de las gráficas	37
3.4.1. Gráfica No. 1.....	39
3.4.2. Gráfica No. 2.....	40
3.4.3. Gráfica No. 3.....	41

<u>IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</u>	42
4.1. Conclusiones.....	42
4.2. Recomendaciones.....	44
<u>BIBLIOGRAFIA</u>	46
Anexo I	47
Anexo II.....	48