

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a circular emblem. It features a central figure, likely a saint or historical figure, seated on a throne or horse. The figure is surrounded by various symbols, including a crown at the top, a cross, and other heraldic elements. The entire scene is enclosed within a circular border containing Latin text.

EL ESTRÉS QUE PADECEN LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE LA  
CARRERA DE LICENCIATURA DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

EDNA CAROLINA TORRES ASIFUINA

SANDRA MARISOL CORDON SALGUERO DE JIMENEZ

GUATEMALA, AGOSTO DEL 2010

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

EL ESTRÉS QUE PADECEN LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE LA  
CARRERA DE LICENCIATURA DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

INFORME FINAL DE INVESTIGACION

PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO DE LA ESCUELA DE  
CIENCIAS PSICOLÓGICAS POR

EDNA CAROLINA TORRES ASIFUINA

SANDRA MARISOL CORDON SALGUERO DE JIMENEZ

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE

PSICÓLOGAS

EN EL GRADO ACADÉMICO DE

LICENCIATURA

GUATEMALA AGOSTO DEL 2010

**MIEMBROS CONSEJO DIRECTIVO**

Licenciada Mirna Marilena Sosa Marroquín

**DIRECTORA**

Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes

**SECRETARIA**

Licenciado Luis Mariano Codoñer Castillo

**REPRESENTANTE DEL CLAUSTRO DE CATEDRÁTICOS**

Jairo Josué Vallecios Palma

**REPRESENTANTE ESTUDIANTIL**

**ANTE EL CONSEJO DIRECTIVO**



**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS**

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

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

CC. Control Académico  
CIEPs.  
Archivo  
Reg. 511-2010  
CODIPs. 1265-2010

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

25 de agosto de 2010

Estudiantes

Edna Carolina Torres Asifuina  
Sandra Marisol Córdón Salguero de Jiménez  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiantes:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a ustedes el Punto VIGÉSIMO QUINTO (25º) del Acta VEINTICINCO GUIÓN DOS MIL DIEZ (25-2010), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 23 de agosto de 2010, que copiado literalmente dice:

**"VIGÉSIMO QUINTO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **"EL ESTRÉS QUE PADECEN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS DE LA USAC"**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

**EDNA CAROLINA TORRES ASIFUINA**  
**SANDRA MARISOL CORDÓN SALGUERO DE**  
**JIMÉNEZ**

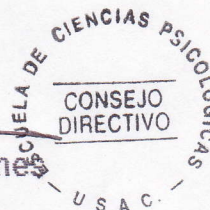
**CARNÉ No. 9112537**  
**CARNÉ No. 9822615**

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

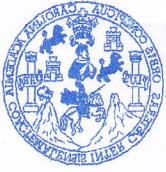
Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes  
SECRETARIA



Melveth S.



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-  
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"  
Tel. 24187530 Telefax 24187543  
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CIEP  
REG  
REG

511-10  
353-2003  
353-2003

Escuela de Ciencias Psicológicas  
Recepción e Información  
CUM/USAC

**RECIBIDO**

**05 AGO 2010**

FIRMA: *[Signature]* HORA: 14:15 Registro: \_\_\_\_\_

INFORME FINAL

Guatemala, 03 de Agosto 2010

SEÑORES  
CONSEJO DIRECTIVO  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

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

**"EL ESTRÉS QUE PADECEN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS DE LA USAC."**

**ESTUDIANTE:**

Edna Carolina Torres Asifuina  
Sandra Marisol Cerdón Salguero de Jiménez

**CARNÉ No:**

91-12537  
98-22615

**CARRERA:** Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el día 27 de Julio 2010, y se recibieron documentos originales completos 02 de Agosto 2010, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**.

**"ID Y ENSEÑAD A TODOS"**

*[Signature]*

Licenciada Mayra Frine Luna de Álvarez  
**COORDINADORA**

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

c.c archivo  
Arelis





**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-  
9. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"  
Tel. 24187530 Telefax 24187543  
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CIEPs 512-10  
REG: 353-2003  
REG. 353-2003

Guatemala, 03 de Agosto 2010

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

Licenciada Luna:

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

**"EL ESTRÉS QUE PADECEN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS DE LA USAC."**


<b>ESTUDIANTE:</b>	<b>CARNE</b>
Edna Carolina Torres Asifuina	91-12537
Sandra Marisol Cordón Salguero de Jiménez	98-22615

**CARRERA:** Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 07 de Junio 2010 por lo que solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

**"ID Y ENSEÑAD A TODOS"**

  
Licenciado Elio Salomón Teos Morales  
**DOCENTE REVISOR**

/Arelis.  
c.c. Archivo



Guatemala 6 de julio de 2010

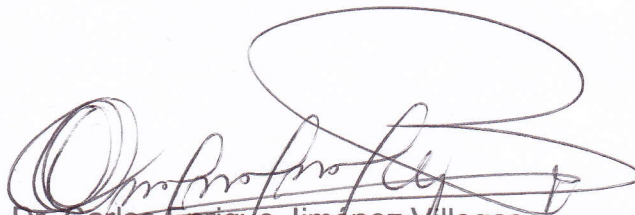
Licda. Mayra Luna de Álvarez  
Departamentos de Tesis  
Centro de Investigación en Psicología – CIEPs  
"MAYRA GUTIERREZ"  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Presente

Estimada Licenciada de Álvarez:

Me es grato saludarla y al mismo tiempo infórmale que he asesorado la ejecución del trabajo de investigación titulado EL ESTRÉS QUE PADECEN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS DE LA USAC, realizado por las estudiantes Edna Carolina Torres Asifuina y Sandra Marisol Cordón Salguero de Jiménez, como requisito previo a optar el grado académico de Licenciadas en Psicología.

El trabajo mencionado llena a mi criterio los requisitos exigidos para una investigación de este tipo. En consecuencia me permito emitir **Dictamen Favorable**, para que sus autoras continúen el trámite de su graduación profesional.

Atentamente,



Dr. Carlos Enrique Jiménez Villegas  
Cirujano Dentista y Psicólogo  
Colegiado 1,006  
Colegiado 8,199

**Dr. Carlos Enrique Jiménez Villegas**  
**CIRUJANO DENTISTA**  
Colegiado 1006

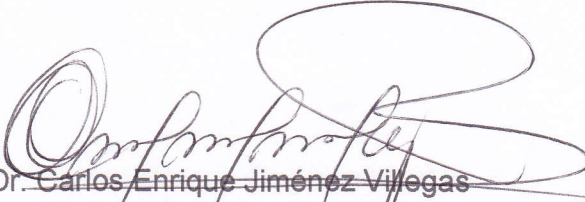
Guatemala 09 de junio de 2008.

Licda. Mayra Luna de Álvarez  
Departamento de Tesis  
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs  
"MAYRA GUTIERREZ"

Distinguidos Miembros

Por este medio en mi calidad de Asesor de la Tesis Titulada "EL ESTRÉS QUE PADECEN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS DE LA USAC". Elaborada por las estudiantes: Edna Carolina Torres Asifuina, carne No. 9112537 y Sandra Marisol Cordon Salguero de Jiménez, carne No. 9822615, me permito hacer de su conocimiento que he procedido a revisar el **INFORME FINAL**, considerando procedente se remita al revisor correspondiente.

De ustedes atentamente,



Dr. Carlos Enrique Jiménez Villegas  
Cirujano Dentista y Psicólogo  
Colegiado 1,006  
Colegiado 8,199

Dr. Carlos Enrique Jiménez Villegas  
CIRUJANO DENTISTA  
Colegiado 1,006





**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"  
TEL.: 485-1910 FAX: 485-1913 y 14  
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

cc: Control Académico  
CIEPs.  
Archivo  
Reg. 353-2003

CODIPs. 1240-2005

De aprobación de proyecto de Investigación

28 de julio de 2005

**Estudiantes**

Edna Carolina Torres Asifuina  
Sandra Marisol Córdón Salguero de Jiménez  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

**Estudiantes:**

Transcribo a usted el Punto SEXTO (6°) del Acta CUARENTA Y CUATRO GUIÓN DOS MIL CINCO (44-2005) de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 21 de julio de 2005, que literalmente dice:

“**SEXTO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Investigación, titulado: “EL ESTRÉS QUE PADECEN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS DE LA USAC”, de la Carrera: Licenciatura en Psicología, presentado por:

EDNA CAROLINA TORRES ASIFUINA

CARNÉ No. 91-12537

SANDRA MARISOL CORDÓN SALGUERO DE JIMÉNEZ

CARNÉ No. 1998-22615

El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por el Centro de Investigaciones en Psicología –CIEPs.-, resuelve APROBARLO y nombrar como asesor al Licenciado Carlos Enrique Jiménez y como revisor al Licenciado Elio Salomón Teos Morales.”

Atentamente,

ID Y ENSEÑAD A TODOS

Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes  
SECRETARIA a.i.



/Gladys



Guatemala, 23 de septiembre de 2008.

**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS**

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: usacpsic@usac.edu.gt


Licda. Mayra Luna de Álvarez  
Departamento de Tesis  
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs  
"MAYRA GUTIERREZ "  
Escuela de ciencias psicológicas  
Universidad de San Carlos de Guatemala  
Ciudad

Respetable Licenciada de Álvarez:

Por este medio me dirijo a usted para hacer constar que las estudiantes de la carrera de Licenciatura en Psicología: EDNA CAROLINA TORRES ASIFUINA No. de carne, 9112537 y Sandra Marisol Córdón Salguero de Jiménez No. de carne, 9822615 como parte de la investigación " EL ESTRÉS QUE PADECEN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS DE LA USAC". Aplicaron la ESCALA DE ESTRÉS el día 18 del presente mes en el horario que me corresponde EN LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS, en la jornada nocturna.

Por lo tanto me permito firmar y sellar esta constancia.

Atentamente,

  
Lic. Estuardo Bauer Luna  
Psicólogo



## PADRINOS

Edna Carolina Torres Asifuina

Carlos Enrique Jiménez Villegas  
Cirujano Dentista colegiado 1006  
Psicólogo colegiado 8199

Víctor Hugo Ramírez  
Administrador de Empresas  
Colegiado 1212

Sandra Marisol Cordón Salguero de Jiménez

Carlos Enrique Jiménez Villegas  
Cirujano Dentista colegiado 1006  
Psicólogo colegiado 8199

Ingrid Maribel Ramírez Galeano  
Médico Cirujano  
Colegiado 11,277



## ACTO QUE DEDICO

- A Dios: Por ser luz en todo momento de mi vida, bendición, fortaleza, protección y amor.
- A la Virgen María: Por ser ejemplo de amor, paciencia, confianza e interceder por mí en todo momento.
- A Mis Padres: Francisco Torres y Magda de Torres. Por guiarme con amor, paciencia, por su protección y apoyo que me han brindado incondicionalmente.
- A Mi Padrino y Tía: Víctor Hugo Ramírez y Paulina (Q.E.P.) por su ejemplo de dedicación y brindarme su cariño sincero.
- A Mi Hermano: Estuardo Torres por su apoyo, amor, ejemplo de perseverancia y dedicación.
- A Mi Cuñada: Por su apoyo, amistad y cariño.
- A Mi Sobrina: Alejandrita, por su alegría y amor que trajo a nuestra familia.
- A Mi Esposo: Byron Mangandi, por su amor y ejemplo de dedicación y responsabilidad.
- A Marisol Cordón: Por su amistad y cariño en todos los momentos que hemos compartido juntas.
- A Usted: Por acompañarme y compartir conmigo esta alegría.

## **DEDICO ESTA TESIS A**

Antes que a todos quiero agradecer a **Dios** por darme las fuerzas necesarias en los momentos en que más las necesité y bendecirme con la posibilidad de caminar a su lado durante toda mi vida.

**A MIS PADRES:** María Victoria Salguero Gutiérrez.

Arnoldo Eliseo Córdón Mayorga. (Q.E.P.D)

Por todo lo que me han dado en esta vida, especialmente por sus sabios consejos y por estar a mi lado en los momentos difíciles

**A MI HIJA:** María Pilar Jiménez Córdón.

Por ser lo mas bello que me ha pasado en mi vida.

**A MI ESPOSO:** Por el apoyo brindado durante mis estudios.

**A MI SUEGRA:** “Doña Chaguita” (Q.E.P.D)

Quien con su don y sabiduría me ayudó a encontrar la luz cuando todo era oscuridad. Y ahora sé que desde el cielo me guía y estoy segura que en estos momentos esta orgullosa de mi.

**A MIS HERMANOS:** Noelia, Eddy, Oswaldo, Byron, Melvi y Flor.

Por estar siempre dispuestos a ayudarme.

**A MIS AMIGOS:** de toda la vida y compañeros de estudio.

## **DEDICO ESTA TESIS A**

Antes que a todos quiero agradecer a **Dios** por darme las fuerzas necesarias en los momentos en que más las necesité y bendecirme con la posibilidad de caminar a su lado durante toda mi vida.

**A MIS PADRES:** María Victoria Salguero Gutiérrez.

Arnoldo Eliseo Cordón Mayorga. (Q.E.P.D)

Por todo lo que me han dado en esta vida, especialmente por sus sabios consejos y por estar a mi lado en los momentos difíciles

**A MI HIJA:** María Pilar Jiménez Cordón.

Por ser lo mas bello que me ha pasado en mi vida.

**A MI ESPOSO:** Por el apoyo brindado durante mis estudios.

**A MI SUEGRA:** "Doña Chaguita" (Q.E.P.D)

Quien con su don y sabiduría me ayudó a encontrar la luz cuando todo era oscuridad. Y ahora sé que desde el cielo me guía y estoy segura que en estos momentos esta orgullosa de mi.

**A MIS HERMANOS:** Noelia, Eddy, Oswaldo, Byron, Melvi y Flor.

Por estar siempre dispuestos a ayudarme.

**A MIS AMIGOS:** de toda la vida y compañeros de estudio.

## AGRADECIMIENTOS

- A la Universidad de San Carlos de Guatemala.
  
- A la Escuela de ciencias Psicológicas.
  
- Al Licenciado Elio Salomón Teos Morales. Por su asesoría profesional, y orientación para la realización de la presente investigación.
  
- Al Dr. Carlos Enrique Jiménez Villegas. Por su valiosa orientación en la realización de esta investigación.
  
- A Dios por su guía, luz y amor infinito.
  
- A todas las personas que nos dieron aliento y apoyo incondicional para la culminación de esta investigación.



## ÍNDICE GENERAL

### PRÓLOGO

### CAPÍTULOS

#### PÁGINAS

Planteamiento del Problema.....	1
I INTRODUCCIÓN.....	1
Marco Teórico.....	3
Premisas, Postulados e Hipótesis.....	19
1.3.1 Premisas y Postulados	
1.3.2 Formulación de Hipótesis	
1.3.3 Identificación y definición de variables	
1.3.3.1 Los Estudiantes de quinto año	
1.3.3.2 Los Niveles de Estrés	
II TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	21
2.1 Técnicas de muestreo	
2.2 Técnicas de recolección de datos	
2.3 Procedimientos	
2.4 Instrumentos	

III PRESENTACIÓN, ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	22
IV CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
4.1 Conclusiones.....	27
4.2 Recomendaciones.....	28
Bibliografía.....	29
Anexo 1.....	30
Anexo 2.....	32
Resumen.....	36

## PROLOGO

La investigación que presentamos sobre el estrés que padecen los estudiantes del quinto grado de la carrera de licenciatura de la escuela de ciencias psicológicas de la universidad de San Carlos de Guatemala, no solo es una inquietud de las estudiantes que la llevamos a cabo sino una clara preocupación de los acontecimientos a todo nivel, hay que dejar testimonio de ello, pero esto no quiere decir que en otros grupos y en otras instituciones no se tenga la preocupación por las alteraciones que si bien no todos lo juzgan de la misma manera, ni lo manifiestan en el sentido de los estudiosos de la conducta humana o de los conocedores de las ciencias antropológicas incluyendo las ciencias medicas, que también deben ser tomadas dentro de lo social humanista y hacer que tomen el rol que les corresponde y no en un sentido mercantilista que esta muy lejos de ponerle la debida atención al hombre, es decir al ser humano.

Los tiempos siempre cambian, las circunstancias varían pero las necesidades y las amarguras de los individuos que se tienen que fajar para seguir adelante persisten y las vicisitudes y sus repercusiones en esta era tecnológica y de mucho adelanto si se quiere decir de alguna manera; se olvidan del bienestar de los seres y los conglomerados que estos forman, la psicología tiene que presentarse al servicio de los individuos, la sociología al servicio de los grupos y tanto una como la otra no deber de separarse porque no son una excluyente de la otra, son complementarias.

Solo en el momento que comencemos a tomar conciencia de que todos somos parte de un mismo todo y que si ese todo camina altisonante con el desarrollo y el bienestar de cada uno, veremos que nos vamos hundiendo en la miseria del individualismo y todos y cada uno seremos perjudicados.

Nosotras quisimos dar un pequeño aporte, haciendo un gran esfuerzo, sabiendo que somos parte del problema pero también podemos y debemos ser parte de la solución; un primer paso es como mínimo no quedarnos calladas a la espera de que otros den la solución por nosotras, lo poco o mucho que haya que hacer o decir tiene que comenzar tarde o temprano, pero debemos recordar que Guatemala tiene que tener muchísima suerte para comenzar las cosas a tiempo, es hora que estudiantes , profesores, todo el conglomerado universitario la población en general despertemos y comencemos ha hacer algo y el entendimiento sobre el estrés sea algo real y no una retorica de mitos o leyendas.

El estrés es una pequeña parte de la problemática que el hombre contemporáneo padece y quizás la manifestación de muchos males que se olvidan o se ignoran o que queremos hacer como que los ignoramos porque tenemos males mayores, pero la escuela de ciencias psicológicas y mas aun de la Universidad de San Carlos de Guatemala no puede, ni debe ignorarlo por que seria faltar como rectora de la educación superior en el país y como la universidad mas antigua y porque no decirlo a pesar de todos los ataques la de mas prestigio en el país, pues bien sabemos que a pesar de no poder ocultar que como toda madre tiene malos hijos ha dado y dará profesionales que se sienten orgullosos de pertenecer a ella y que además le siguen dando renombre.

El presente trabajo aspira sintetizar sobre el estrés, no es exhaustivo ni pretende ser definitivo. Su propósito fundamental es centrar el interés en el tema y sus repercusiones y orientar sobre ello. De este material deberán derivarse otros que desarrollen temas específicos.

Para obtener los resultados de la investigación se procedió a utilizar la escala de estrés, adaptada de “La Escala de Reajuste Social” de Thomas Holmes y Richard Rahe, que consta de 49 preguntas, la cual proporcionó datos interesantes para poder concluir que a la hipótesis se le da aceptación.

Estamos profundamente agradecidas con los estudiantes de la muestra; ya que sin ellos no habría resultados de esta investigación y no nos hubiéramos podido sorprender como nos paso con los resultados.

No solo fue una sorpresa los resultados, sino también nos dio la oportunidad de tener una enorme experiencia, en relación a la jerga popular sobre el estrés; por aquí estrés por allá, sin tener en cuenta la bomba de tiempo que representa esa dolencia, esa manifestación de la conducta humana en la personalidad de los individuos. Pues es de esta manera como se alcanzaron los objetivos deseados, no medir el estrés nomas por medirlo, sino que nos dimos cuenta que es algo que ocultamos muchas veces sin darnos cuenta de ello.

Un agradecimiento muy especial a Licenciado Elio Teos por su paciencia y buenos consejos en cada una de las etapas de la investigación.

Queremos también agradecer a nuestra “Alma Mater “. La Universidad de San Carlos de Guatemala, a nuestra escuela de Ciencias psicológicas, y a todas y cada una que en una u otra forma han contribuido a la realización de esta investigación.

# CAPITULO I

## INTRODUCCIÓN

### 1.1- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

En la Escuela de Psicología existen tres jornadas, matutina, vespertina y nocturna. Los estudiantes de la jornada nocturna son los que deben realizar más esfuerzo, combinando sus actividades laborales con el estudio. Muchos de ellos laboran todo el día y deben cumplir con el tiempo de práctica que la Escuela requiere, así mismo asistir normalmente a sus clases diarias y cumplir con otras actividades extramuros. Algunos hacen dicho esfuerzo porque desean superarse y mejorar su situación económica. Siendo ellos casados con hijos, se esfuerzan para ser responsables en su trabajo, en el hogar y en la Universidad.

Tomamos en cuenta que a más dificultad el estrés es mayor, por lo cual decidimos tomar la muestra de la jornada nocturna. También por el hecho de que hay más concentración de estudiantes en esa jornada.

Como mencionamos anteriormente, en una sociedad tan competitiva y agitada como la guatemalteca, en donde el diario vivir le representa a la población un desfase en su que hacer, como estudiantes de la carrera de Licenciatura; nos hemos dado cuenta, que los estudiantes en su mayoría trabajan y también los hay casados con hijos y casadas que atienden esposo e hijos y los que hacen del hogar, por experiencia vivencial; y por haber sido parte del conglomerado estudiantil de la Escuela de Ciencias Psicológicas, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, de las exigencias y problemas que pasan los estudiantes lo cual puede llevarlos a tener el problema de estrés, que se ha vuelto cotidiano para los guatemaltecos.

Hemos vivido en una sociedad que su historia está llena de hechos en los cuales hemos sido protagonistas históricos en una u otra medida todos los guatemaltecos, como dirían los religiosos en pensamiento, palabra, obra u omisión; de esto deriva que también nos afecta a todos. Y los acontecimientos actuales más; por ello decidimos investigar el estrés de los estudiantes de quinto grado de la carrera de Licenciatura de la Escuela de Ciencias Psicológicas, para determinar el nivel de estrés que padecen, según la tabla para medirlo del Dr. Holmes.

Tomamos una muestra de 50 estudiantes de la jornada nocturna, los que respondieron a la tabla para medir el estrés del Dr. Holmes la cual consta de 49 ítems adoptada de "La Escala de Reajuste Social" de Thomas Holmes y Richard Rahe .

Los resultados fueron sorprendentes pues la mayoría presenta estrés en niveles verdaderamente preocupantes, debido a que están a nivel de crisis y ello los puede llevar a un padecimiento fisiológico de pronóstico reservado.

Cuando nos parece imposible afrontar las exigencias del ambiente, cuando sentimos la amenaza de un daño físico o psíquico, comenzamos a experimentar tensión y malestar.

Sentimos entonces el estrés. Este vocablo denota las reacciones fisiológicas y emocionales ante situaciones donde nos sentimos en conflicto o amenazadas más allá de nuestra capacidad de resistencia o enfrentamiento.

Las buenas cosas que nos ocurren, lo mismo que las malas, provocan estrés porque conllevan "exigencias de adaptación que es preciso encarar si queremos atender a nuestras necesidades". Una boda es emocionante pero también produce estrés. (Los matrimonios son situaciones de gran complejidad, y además marcan un cambio radical en nuestras relaciones con los padres, amigos, ex novios o ex novias y desde luego con el cónyuge. Una promoción en el trabajo es satisfactoria, pero trae consigo la necesidad de relacionarse con otras personas en formas nuevas, aprender cómo hacer otras cosas, quizá vestir de modo diferente y cambiar el horario de trabajo.

## 1.2.- MARCO TEÓRICO

Siendo el estrés una entidad patológica que conlleva como signos y síntomas ansiedad, angustia, depresión en sus diversas manifestaciones; se ha convertido en un problema cotidiano de nuestra sociedad, a nosotras como estudiantes de Licenciatura en Psicología, nos es familiar observar manifestaciones conductuales, por observación empírica y vivencial de la sintomatología, los momentos de frustración vividos por los estudiantes, que se manifiestan y que nosotras mismas experimentamos; como estudiantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

“Cuando nos parece imposible afrontar las exigencias del ambiente, cuando sentimos la amenaza de un daño físico o psíquico, comenzamos a experimentar tensión y malestar. Sentimos entonces el estrés. Este vocablo denota las reacciones fisiológicas y emocionales ante situaciones donde nos sentimos en conflicto o amenazadas más allá de nuestra capacidad de resistencia o enfrentamiento.

Algunas cosas, desde luego, producen estrés por su propia naturaleza, entre ellas las guerras y los desastres naturales. Aquí el peligro es muy real: peligran la vida, y a menudo poco o nada puede uno hacer para ponerse a salvo. Pero incluso en tales circunstancias el momento del máximo estrés no es necesariamente cuando el peligro está más próximo.

Las buenas cosas que nos ocurren, lo mismo que las malas, provocan estrés porque conllevan “exigencias de adaptación que es preciso encarar si queremos atender a nuestras necesidades”. Una boda es emocionante pero también produce estrés. (Los matrimonios son situaciones de gran complejidad, y además marcan un cambio radical en nuestras relaciones con los padres, amigos, ex novios o ex novias y desde luego con el cónyuge. Una promoción en el trabajo es satisfactoria, pero trae consigo la necesidad de relacionarse con otras personas en formas nuevas, aprender cómo hacer otras cosas, quizá vestir de modo diferente y cambiar el horario de trabajo.”<sup>1</sup>

“Dicho con otras palabras, el carácter de estrés de varias situaciones se determina por el grado de cambio que requiere. En 1967 Holmes y Rahe inventaron una Escala de clasificación de reajuste social (SRRS) para medir cuánto estrés puede una persona sufrir en cierto periodo. Los dos investigadores empezaron recopilando una lista de eventos que, según se pensaba, causaban estrés por crear un cambio para bien o para mal, en el patrón de vida del sujeto. En consecuencia, exigían ajuste. A cada evento se asignaba un valor puntual según la cantidad de cambio que exigiera. El hecho que producía más estrés en la lista fue la muerte del cónyuge. Recibió una puntuación de 100. En la parte inferior de la escala, un pequeño problema con la ley recibió una calificación de 11. He aquí algunos otros eventos de este inventario.

Divorcio	73
Muerte de un pariente cercano	63

<sup>1</sup> MORRIS, CHARLES, PSICOLOGIA UN NUEVO ENFOQUE, MEXICO, PRENTICE-HALL 1987. PAGS. 409-437.

Daño personal o enfermedad	53
Matrimonio	50
Reconciliación conyugal	45
Embarazo	40
Arribo de un nuevo miembro en la familia	39
Otra hipoteca	31
Cambio en las responsabilidades del trabajo	29
Hijo o hija que se marcha de casa	29
Gran logro personal	28
Cambio en las condiciones de vida	25
Cambio de escuela	20
Cambio en las actividades sociales	18
Vacaciones	13

“Nótese que el carácter de estrés de los eventos precedentes nada tiene que ver con su conveniencia o inconveniencia. “Cambio en las responsabilidades de trabajo” tiene 29 “unidades de estrés “se deba a la promoción a un trabajo más interesante o consiste en la asignación de un mayor volumen de trabajo minucioso y aburrido. “ Cambio en las condiciones de Vida “tiene 25 “unidades de estrés” sin importar si se trata de mudarse a una maravillosa mansión o dejar un espacioso y atractivo departamento que cuyo alquiler resulta demasiado costoso por irse a vivir a un departamento pobre y con muchas carencias pero que está a nuestro alcance.

Usando la escala SRRS, hasta sumar las calificaciones concedidas al estrés de todos los eventos por lo que la gente ha pasado en determinado periodo para calcular el grado de estrés que ha sufrido. En general, una puntuación total de 150 o menos se juzga normal; 150-199 corresponde a un estrés ligero; 200-299 indica una crisis moderada y 300 o más denota una grave crisis en la vida. Por ejemplo, la reconciliación conyugal (45) junto con el embarazo (40), una nueva hipoteca (31), un cambio en las condiciones de vida (25) y un cambio en las actividades sociales (18) dan un total de 159 puntos o sea un “estrés ligero”.

Holmes y Rahe subrayan que el estrés surge de eventos bastantes dramáticos en nuestra existencia. Pero Lazarus (1981, 1983) señala que en gran parte el estrés surge de no eventos, es decir, de “condiciones crónicas o constantes de la vida: aburrimiento, tensión constante en la relación familiar, falta de progreso ocupacional, aislamiento y soledad, ausencia de significado y participación personal “

“Hemos venido hablando de los eventos y situaciones externos, tanto grandes como insignificantes, como fuente del estrés. Y producen estrés porque dan origen a sensaciones de presión, frustración, conflicto y ansiedad. Cada una de esas experiencias emocionales contribuye a nuestro sentido global de estrés.”<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> MORRIS CHARLES, PSICOLOGIA UN NUEVO ENFOQUE, MEXICO, PRENTICE-HALL, 1987, PAGS. 409-437.



Debemos ahora hacer un enfoque de lo que también se deja por un lado del análisis, las circunstancias que llevan a los individuos (mujeres u hombres) a tener situaciones de estrés; que sin saber de lo que se trata, ni de lo que padecen y muchas veces sin estar enterados de ello son víctimas de las circunstancias; nos referimos al alejamiento espiritual en que –dígase lo que se quiera- vivimos con respecto a las naciones de América que hablan nuestro idioma, y no digamos de los Estados Unidos y Europa, esto explica el retraso en que nos encontramos.

Alejamiento espiritual en cuanto a la información de nuestros compatriotas, la mayoría carece de ella en todos los sentidos, y lo más lamentable ni siquiera sabe que existe y en el campo de la relación humana como realización personal es evidente.

Alejamiento económico por no ser partícipes de los capitales que benefician al hombre en el mundo; no hablemos ya de la mala distribución de la riqueza que suena muy trillado, hablemos de cómo los funcionarios públicos que no realizan sus labores como debe ser son remunerados como “genios” en las labores que realizan, mientras niños, mujeres, ancianos y otros más se mueren por escases de recursos, mentira no hay escases, lo que sucede es que se recetan grandes sueldos funcionarios ineficientes, además de reinar el nepotismo y el amiguismo, y no nos vengan a decir que estas y otras situaciones que aquí mencionamos no tienen nada que ver con el problema del estrés.

Lo social es la parte toral en la estabilidad emocional, la inseguridad como primer punto provocando dicho sea de paso en la retórica de la psicología Paranoia, una paranoia de defensa para nuestra integridad, para nuestra salvaguarda.

Los guatemaltecos hemos vivido momentos de mucha tensión que todavía no terminan, se repiten en los medios de comunicación social. Ante esta triste realidad de confrontación y de polarización es natural que nos preguntemos cual debe ser la actitud de una persona honesta, cual debe ser una postura honesta, seria y sensata.

Ahora el país sobrevive en medio de una grave conflictividad social, originada por grandes injusticias, la marginación de grandes sectores sociales, actitudes racistas, sobrevivimos en una abismal desigualdad social, cultural y económica, la mayoría de la población no tiene acceso a salud, educación, vivienda y trabajo.

La violencia y la impunidad han exacerbado el clima de inestabilidad en el país, casi todas las familias guatemaltecas han sufrido por esta causa. Somos un país de viudas y huérfanos, ensangrentado, sumido en la desesperación ante la falta de seguridad. Estamos alejados también de la globalización del planeta, a cinco años de la muerte de Juan Pablo segundo, quien dijo: que lo que hay que globalizar es la solidaridad, no queremos o mejor dicho los que dirigen los destinos de nuestra “Bella Guatemala”, porque a pesar de todo y para no perder el optimismo sigue siendo maravillosa. También la mayoría de los que dirigen el destino del mundo no quieren entender, ¿O es que no les conviene? Que lo que hay que globalizar es la solidaridad.

La solidaridad no sólo con el ser humano sino la convivencia con nuestra madre naturaleza, el respeto a ese único planeta, que debemos entender, no es nuestro planeta, es nuestro hogar, y no nos vengan a decir que esto no tiene nada que ver con el estrés; quizás sea de lo más importante para nuestra estabilidad Psicofisiológica el aprender a convivir con la naturaleza y sobre todo aprender a amarla.

Nos hemos alejado de nuestras familias, con las consecuencias sociales que saltan a la vista, comenzando por la violencia que se está viviendo en el país y díganos si esto no es otro factor del estrés.

## PRESIÓN

“La presión se presenta cuando nos vemos obligados a acelerar, intensificar o cambiar la dirección del comportamiento o bien cuando debemos alcanzar un alto nivel de ejecución (Coleman y otros, 1984). En parte, la sensación de la presión nace de nuestro interior, de las metas e ideales más personales. La preocupación por nuestra inteligencia, aspecto, popularidad o talentos puede empujarnos a niveles más altos de excelencia. Este tipo de presión a veces resulta constructiva. Puede culminar, entre otras cosas, en un verdadero empeño por aprender a tocar un instrumento musical, lo cual terminará procurándonos enorme placer. Por otra parte, la presión interna puede resultar destructiva si nuestros objetivos son imposibles de conseguir.

El sentido de presión proviene también de factores externos. Entre los más significativos y constantes se encuentran las exigencias aparentemente inexorables de que compitamos, de que nos adaptamos al cambio tan acelerado de la sociedad y que correspondamos a lo que las familia y los amigos esperan de nosotros. La fuerza que nos impelen a competir afecta casi todas las relaciones en la vida moderna. Competimos por grados académicos, por alcanzar la popularidad, por conquistar a nuestra pareja sexual y matrimonial, por los empleos. Se nos inculca a pensar que el fracaso es vergonzoso. Por tanto, la presión para que triunfemos puede ser muy intensa.”<sup>3</sup>

Toda la carga que tenemos que soportar en el cada día, en todas las circunstancias que nos tocan vivir, en cada instante de nuestra existencia, en vigilia o en el bien o mal dormir dependiendo de cómo nos haya tratado cada momento que nos toca vivir, estamos viviendo o nos tocara vivir. Somos un poco o mucho producto de lo que hacemos y muchas veces sin quererlo de lo que hagan los demás, la presión nos la determina todo y todos los que no nos dejan o nos inhiben nuestro desarrollo, nuestras realizaciones por supuesto debemos aprender a vivir con todas las eventualidades a manejarla, pero no siempre nos es posible y él en este momento donde la presión nos gana.

De la estructura del aparato psíquico, es decir de nuestro esquema de personalidad, de la fortaleza que en nuestro entorno nos hayan dado o de las flaquezas que nos metieron en ella, por el miedo, la inseguridad, la aceptación o no que hayamos tenido, un hogar acogedor que nos prepara de mejor manera a soportar casi todo tipo de presiones. También nacimos en un país que su historia es de contradicciones, de problemas políticos de un largo conflicto armado sin entrar en detalles y un después de

---

<sup>3</sup> MORRIS CHARLES, PSICOLOGIA UN NUEVO ENFOQUE, MEXICO, PRENTICE-HALL, 1987, PAGES. 409-437.

la firma de la paz; que marca únicamente un momento históricos, pues de ese entonces para hoy que escribimos estas líneas se ha disparado un problema social más caótico y que provoca más presión en las personas, las maras, el narcotráfico, la corrupción de los cuerpos de seguridad etc.

No podemos olvidar que la presión es una magnitud física y sus disciplinas afines; que mide la fuerza por unidad de superficie esto fue llevado al campo social y entonces se dice para evitar la presión social hay que formar una autoestima inquebrantable y aun gran concepto de ti mismo, es la cura "definitiva" para vencer la presión social o el temor al rechazo.

## FRUSTRACIÓN

"También la frustración contribuye a intensificar el estrés. Se presenta cuando alguien no puede llegar a una meta porque una persona u obstáculo se interpuso en su camino. Así, el adolescente perdidamente enamorado de una cantante muy popular se enterará con tristeza de que ya está casada y que es feliz. El estudiante de enseñanza media que obtiene bajas calificaciones quizá no sea admitido en la universidad donde estudió su padre. Estas personas deben renunciar a sus metas por ser inalcanzables o encontrar la manera de vencer los obstáculos.

El adolescente enamorado de la cantante seguramente se recuperará en poco tiempo. El estudiante afronta un problema más complejo. Lo más seguro es que su primera reacción sea de ira contra sí mismo por no haber estudiado más, contra su padre por presionarlo para que se inscriba en esa universidad y contra el consejo de admisión por no tener en cuenta que él estaba resfriado en el día de los exámenes. Quizá no exprese su enojo directamente; quizá ni siquiera se percate de su decepción o la reconozca. Con todo, ha de encontrar una nueva forma de conseguir su objetivo o de cambiarlo y contentarse con ingresar a otra escuela"

La falta de recursos es especialmente frustradora para las personas de bajos ingresos, pues no pueden comprar un automóvil nuevo e ir de vacaciones a los lugares que los programas de televisión y los artículos de revistas presentan con una necesidad para todo el mundo. Las pérdidas, entre ellas el final de un amorío o de una amistad entrañable, causa frustración porque a menudo nos hacen sentirnos desvalidos, insignificantes y como personas sin valor.

El fracaso es fuente frecuente de la frustración en la sociedad moderna regida por el espíritu competitivo. El aspecto del fracaso más difícil de encarar es el sentimiento de culpabilidad: imaginamos que, de haber hecho ciertas cosas en otra forma, podríamos haber tenido éxito; por ello no sentimos responsables de nuestro sufrimiento y decepción. Por último, hay quienes piensan que la vida es solitaria y absurda. Esa actitud puede ocasionar frustración, sobre todo si culpamos a la sociedad y nos creemos incapaces de cambiar la situación. Nuestro sentido de impotencia puede culminar en la enajenación, la desesperación y un sentido de que nada de lo que hagamos tiene realmente importancia. ".<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> MORRIS CHARLES, PSICOLOGIA UN NUEVO ENFOQUE, MEXICO PRENTICE-HALL, 1987, PAGES. 409-437.

La frustración al igual que muchas palabras de la jerga científico humanista, es utilizada cotidianamente sin ver la carga emocional, social y fisiológica que ella, si ella la frustración significa un intento. Dice el diccionario.

Pero cuantas cosas se quedan o se dejan sin efecto sin que se malogre el intento. ¿Cuántos individuos, están privados de oportunidades mínimas? Recordemos que la gran mayoría de la población guatemalteca no tiene acceso a lo básico, salud Educación, vivienda, alimentación digna, si desglosamos solo estos cuatro rubros, salud acerquémonos a un hospital público y si somos observadores nos daremos cuenta de la cantidad de personas que llegan completamente prevenibles. Esto debido a la ignorancia que tiene que ver con la Educación, las condiciones de poco desarrollo de sus viviendas y la mala alimentación, los ponemos así para que vean la relación que tiene entre sí y para no alargar el discurso por gusto.

Una mínima parte de la población que tiene posibilidades de realización también tiene que librar obstáculos serios para poder lograr sus metas ¿Cuántos estudiantes de todos niveles tienen que malograr el intento?

Las estadísticas hablan por sí solas por supuesto las estadísticas serias y digan si esto no es frustración.

Hay que mencionar, para tener una idea en números de la frustración de los guatemaltecos, sólo dos cifras; mas del 75 % de la población se dedica a la economía informal y el 70% no concluyó sus estudios, no importa en qué nivel se quedaron en el intento, o lo más dramático que ni siquiera hicieron el intento y esto es frustración.

## CONFLICTO

“Entre todos los problemas de la vida, el conflicto es sin duda el más común Un estudiante advierte que los dos cursos que quería tomar el presente año se imparten con el mismo horario. En una elección las ideas de un candidato sobre la política extranjera corresponden a nuestro punto de vista, pero preferimos los programas a nivel nacional que sustenta su oponente. Un niño no quiere ir a cenar a casa de su tía, pero tampoco quiere escuchar los lamentos de su madre si él decide quedarse en casa.

El conflicto surge cuando afrontamos dos exigencias, oportunidades, necesidades o metas incompatibles. Nunca hay una sola manera de resolver el conflicto. Es preciso renunciar a uno de los objetivos, modificar uno de ellos o ambos, posponer nuestra obtención de uno o aprender a aceptar el hecho de que ninguno de los dos pueda alcanzarse plenamente. Hagamos lo que hagamos, siempre experimentaremos un poco de frustración; y este conocimiento viene a intensificar el carácter de estrés que tienen los conflictos.”<sup>5</sup>

El choque de intereses, en cuanto a los deseos o ideas de lo que pretendemos ser o hacer y los obstáculos o bien la elección entre las posibilidades de hacer una u otra nos hace caer en una situación de difícil salida. No necesariamente el conflicto se da por que tengamos que elegir entre dos o más posibilidades que podamos realizar; puede ser una sola y que otros factores sean determinantes para llevarla a su realización.

Muchas veces conflicto entre intereses de vocación, versus conveniencia.

---

<sup>5</sup> COMBY BRUNO, CONTROL DEL ESTRÉS. BILBAO 1989, PAGES 4-10

Para los muchachos que van a decir que carrera seguir, a veces, podemos decir muy a menudo son los padres o familiares los que deciden que va a ser en su vida; esta elección que no es la suya le va a crear un conflicto, sino sabe manejarlo de por vida, pues va a estar en algo que posiblemente no le guste.

En fin el conflicto o la serie de conflictos son dinámicos, pero depende del manejo que hagamos de ellos el provecho que tendremos o las dificultades que pasemos.

## ANSIEDAD

“La ansiedad es un factor en extremo complejo y desconcertante que favorece el estrés. En los ejemplos mencionados hasta ahora, los que sufrían estrés sabían por qué se sentían frustrados o molestos. En cambio, las víctimas de ansiedad ignoran la causa de su estado. Sienten todos los síntomas del miedo (hormigueo en el estomago, falta de respiración, tensión muscular, incapacidad para pensar claramente, etc.) pero no saben por qué. Muchos psicólogos recurren a la teoría psicoanalítica para explicar la ansiedad. Según dicha teoría, la ansiedad es un signo de conflicto interno e inconsciente. Algún deseo que entra en conflicto con los valores conscientes del individuo amenaza con salir a la superficie. Una joven está furiosa con su madre pero Cree firmemente que no es bueno enojarse con sus padres. Si sus inhibiciones contra la ira son muy fuertes, usará todas sus energías para no darse cuenta de cuán furiosa está. Pero la ira persiste debajo de la superficie. En el momento que hay peligro de que irrumpa en la conciencia, sentirá ansiedad y nerviosismo; como su enojo todavía es inconsciente, no acierta a entender a qué se debe su nerviosismo. Lo único que sabe es qué algo terrible está a punto de ocurrir y que siente miedo.”<sup>6</sup>

La ilogicidad,, la angustia, la incertidumbre, la inquietud, la congoja que acompaña la ansiedad debemos enfocarla y entenderla en cuanto al sufrimiento que el individuo tiene, es complejo dirán; claro que es complejo pues el individuo manifiesta una serie de símbolos que muchas veces pasan desapercibidos al profano y algunas veces al académico también.

Cada uno de nosotros somos una ecuación personal, somos un tipo de persona, unos tímidos, otros abiertos impulsivos, unos más agresivos, otros más pacientes o más tranquilos, etc. De acuerdo a esto es como enfrentamos los momentos de ansiedad y la manera en que los resolvemos o nos provocan más conflicto.

Debemos estar claros y por eso lo repetimos la ansiedad provoca sufrimiento y el sufrimiento humano no solamente es el resultado de las interacciones del sujeto con su familia y con su labor, sino también con sus amistades, con todo el medio psicológico que lo rodea. El tener que acompañarse a uno mismo, en ocasiones es lo más complejo, no puede uno alejarse de sí mismo, aunque tenga una angustia existencial que le agobia; tienes que soportarte te guste o no y después el tiempo te dirá que exageraste, que magnificaste las cosas; pero “el aquí y el ahora”; te desborda en ese momento y sientes que no te deja ni respirar, sientes ansiedad.

---

<sup>6</sup> ZAPOTOCZKY HANS-GEORG, ESTRÉS EN LA VIDA COTIDIANA, BUENOS AIRES, EL ATENEO, 1987, PAGES. 8-11.

“Por una parte lo anterior, y por otra podemos decir que dentro del campo de la psicología así como la fisiología, el fenómeno de estrés ha sido ampliamente desarrollado y discutido. Los principales estudios sobre este fenómeno se remontan a mediados del siglo XX, especialmente con los estudios de Laude Berdarna y posteriormente con el fisiólogo estadounidense William Canon, 1875-1954

“Hans Selye, un fisiólogo canadiense, examinando el estrés nos dice, es la respuesta del organismo a las exigencias que se le imponen”. Selye justifica esta afirmación producto de experimentos realizados con animales lo cual les lleva a concluir que el estrés desencadena un síndrome de adaptación en tres fases: reacción de alarma, resistencia y fatiga.

Reacción de alarma, constituye la primera respuesta al estrés, comienza cuando el cuerpo reconoce que debe repeler un peligro físico o psicológico. Nos volvemos más sensibles y alertas. La respiración y la frecuencia cardiaca aumenta, los músculos se ponen tensos y se producen otros cambios fisiológicos.

Tales cambios nos ayudan a movilizar nuestros recursos de confrontación a fin de recobrar el auto control.

Reacción de resistencia, los síntomas psicossomáticos y otros signos se manifiestan a medida que luchamos contra la creciente desorganización psicológica.

Reacción de fatiga, el sujeto tiende a utilizar en forma masiva mecanismos de defensa cada vez más ineficaces, en un intento desesperado por lograr control sobre el estrés. No es raro que algunos pierden contacto con la realidad y que muestran signos evidentes de trastorno emocional o de psicopatía en esta etapa de la adaptación.

Las causas profundas del estrés no residen en las agresiones del medio ambiente, sino en nuestra propia conducta. Entre las causas profundas del estrés podemos mencionar: la alimentación inadecuada, el sedentarismo, la observancia de los ritmos biológicos, la ausencia de ideas positivas y de vida interior.

El estrés actúa sobre las tres dimensiones del hombre. Estrés fisiológico: como el ruido, falta de oxígeno, la hipoglucemia, excitación del sistema nervioso, por obra de los alcaloides (nicotina, teína, cafeína...) Estrés psíquico, como una ruptura afectiva o el hecho de acertar en la lotería, Estrés de naturaleza espiritual, que responden a eso que, de ordinario suele denominarse angustia metafísica. El estrés repercute tanto sobre el cuerpo como sobre el psiquismo y espíritu. La salud volverá cuando actuemos sobre los tres niveles.”

Uno de los efectos principales del estrés es la movilización de “lucha, huida, y miedo” del cuerpo. Esto es experimentado por la persona que debe dar una respuesta a la situación de peligro. Es por ello que el cuerpo sufre cambios a nivel químico, físico, y psicológico.

Formas usuales del manejo de estrés: las personas realizan conductas que les hace creer en un control aparente en el manejo de estrés entre ellas podemos mencionar el uso de drogas; alcohol, cigarrillos, café, calmantes, comer en forma desmedida o pasar largas horas delante de un televisor, e ir de compras adquiriendo objetos.

“Según Lanoil –Witkin, “ Tanto el hombre como la mujer sufren de estrés, dándose una diferencia marcada entre ambos debido a la cultura, donde el hombre es educado con mensajes de seguridad, de fuerza y con dureza, mientras que a la mujer se le protege y se le cuida excesivamente su aspecto exterior creyéndole más débil “.

La mujer deberá enfrentar mensajes contradictorios de la sociedad por lo general se espera que ellas sean sensuales pero no sexuales, que sean asertivas pero no agresivas, que trabajen pero que no abandonen la casa.

Según Víctor Frankl, el estrés no necesariamente es negativo lo es también positivo, señala la importancia que tiene para el ser humano “el sentido de la vida lo que lo lleva a enfrentar los cambios que se presentan en la vida.”

“En el libro, estrés en la vida cotidiana se pueden distinguir distintos grupos de estresantes: lo más importante son las irritaciones que generan dolor, la sobresaturación sensorial provocada por un estímulo.

El ruido desmesurado puede tener como consecuencias efectos de estrés que suelen manifestarse por irritabilidad, ansiedad, depresión, disminuye la capacidad motriz e intelectual,<sup>7</sup>

Debemos desechar el pensamiento de que todo estímulo puede constituir un peligro para el equilibrio psíquico. Al contrario: también un ambiente pobre o falta de estímulos puede actuar sobre el organismo como estresantes. Janke examinó este hecho y señaló que el ruido (por su puesto dentro de ciertos límites). Es necesario para “mantener un equilibrio psicológico “o según su expresión para el “mantenimiento de la homeostasis orgánica “. Esto queda demostrado también por las investigaciones que se refieren al empobrecimiento de los estímulos o como lo llaman los psicofisiólogos: a la restricción sensorial (supresión de estímulos).

Un individuo se sentirá bien tanto corporal como psíquicamente, si vive en un ambiente que se caracteriza por un lado por cierta constancia en la condiciones estímulo y por otro lado variación de varios estímulos intensivos diferente para prevenir la monotonía

Las reacciones de estrés se puede manifestar de la siguiente forma, en el dominio fisiológico se encuentra un aumento de nivel de adrenalina y noradrenalina, se producen trastornos en la capacidad de retener y concentrarse, como también indecisión, arrebatos emocionales, voracidad, glotonería, aumento de peso o falta de apetito, hábitos de beber, de fumar, temblor, entorpecimiento al hablar, risa nerviosa, inquietud en la piernas. Estas afecciones pueden alterar la vida profesional, laboral y privada.

---

<sup>7</sup> ZAPOTOCZKY HANS-GEORG, ESTRÉS EN LA VIDA COTIDIANA, BUENOS AIRES ATENEO, 1987, PAGES. 8-11,

Se pueden considerar como estresantes ciertas situaciones de irritabilidad que tienen en común ser causantes de efectos negativos, como la angustia, el temor, el desgano o el enojo y que arrastran una “activación de proceso de elaboración psicológica.”

El ser humano puede sufrir un colapso ante el estrés por las siguientes causas: su reacción es tan tardía que no está preparado para enfrentarla; tiene muchas cosas que hacer al mismo tiempo, y las enfermedades relacionadas con él le complican la vida.

La calidad de la conducta humana depende de la situación y además influye en ella las diferencias culturales “Hay que tomar en cuenta que la mayoría de los estudiantes son trabajadores, lo que les lleva a tener más complicaciones es su diario vivir, y por eso enumeramos los niveles de estrés que describe la Licenciada Álvarez Che, Marta Lidia, en su tesis de graduación en 1991, de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

#### Nivel 1

Puede ser útil y es el que la mayoría maneja. En este nivel la persona siente un impulso para hacer muchas cosas. La percepción se amplía escuchando mejor, hay más creatividad, hiperactividad normal y capacidad para trabajar mucho.

El mantenerse en este nivel no es peligroso si se cuenta con una técnica para recuperar energía. Este nivel puede considerarse sano.

#### Nivel 2

En este nivel las reservas de energía se han agotado y la persona siente cansancio, le cuesta levantarse, tiene trastornos estomacales leves, estreñimiento, dolores musculares, cuello, nuca y espalda, jaquecas, dificultad para relajarse.

#### Nivel 3

Aquí la persona ya presenta un grado elevado de trastornos, sufre de dolores estomacales, músculos tensos, calambres, se vuelve irritable, tiene sensación de desmayo, agotamiento. Por lo regular estas personas se auto-recetan e ingieren psicofármacos.

#### Nivel 4

En el nivel 4 además de tener los síntomas antes mencionados, se pueden agregar, insomnio a causa de irritación cerebral, falta de concentración, no hay interés de relacionarse socialmente, hay temores irracionales.

#### Nivel 5

Aquí el estrés ha llegado a su mayor grado de expresión. La persona presenta taquicardia, respiración jadeante, transpiración, sufre de escalofríos, calambres,



sensación de hormigueo entumecimiento de las manos, la persona ya no se puede levantar. Hay riesgo de algún problema cardíaco o cualquier otro problema serio

En el entorno laboral el estrés puede tener varios efectos sobre las personas. Los efectos fisiológicos pueden estar vinculados con diversas enfermedades hay también efectos psicológicos, como el agotamiento o aburrimiento. Diversos tipos de conducta, como el abuso de drogas y el alcohol, el consumo excesivo de alimentos, los accidentes o huída de la situación del estrés (ausentismo, excesiva rotación del personal) pueden ser una reacción ante el estrés.<sup>8</sup>

Los estudiantes de la jornada nocturna son los que deben realizar más esfuerzo, combinando sus actividades laborales con el estudio. Muchos de ellos laboran todo el día y deben cumplir con el tiempo de práctica que la Escuela requiere, así mismo asistir normalmente a sus clases diarias y cumplir con otras actividades extramuros. Algunos hacen dicho esfuerzo porque desean superarse y mejorar su situación económica. Siendo ellos casados con hijos, se esfuerzan para ser responsables en su trabajo, en el hogar y en la Universidad.

Debemos mencionar que la mayoría de seres humanos van en busca de su realización personal, esa búsqueda también es válida y bien justificada para todos los estudiantes, pero para los estudiantes que trabajan tienen un matiz muy particular como lo hemos descrito recién el esfuerzo es mayor pero al final de la jornada si saben equilibrar dificultades y éxito la satisfacción debe ser más reconfortante.

Como afrontan los seres humanos el estrés

Cualquiera que sea su fuente, el estrés exige ajuste. Los psicólogos distinguen dos clases de ajuste: confrontación directa y confrontación defensiva. La confrontación directa denota cualquier acción que tomemos para cambiar una situación desagradable. Cuando nuestras necesidades o deseos se frustran, tratamos de quitar los obstáculos que obstruyen el camino o simplemente desistimos. De manera análoga cuando estamos bajo una amenaza, procuramos eliminar su causa atacándola o escapando de ella.

La confrontación defensiva designa las diversas maneras en que uno se convence así mismo de que realmente no hay amenaza alguna o de que no desea algo que le es imposible conseguir. Es una modalidad de autoengaño que caracteriza a los conflictos internos y, a veces, inconscientes. Desde el punto de vista emocional no podemos traer a la superficie un problema y encararlo directamente por ser demasiado amenazador. En la auto defensa rehuimos el conflicto.

Confrontación directa

---

<sup>8</sup>ALVARES CHE MARTHA L. APLICACIÓN DE TÉCNICAS DE YOGA EN EL MANEJO DEL ESTRÉS, GUATEMALA, TESIS DE GRADUACIÓN ESCUELA DE PSICOLOGIA, 1991. PAGES 5-17.

Cuando sentimos amenaza, frustración o conflicto, tenemos tres opciones básicas para confrontarlos directamente: confrontación, compromiso o retirada. Podemos afrontar un problema directamente e intensificar nuestro esfuerzo por obtener lo que deseamos (confrontación). Podemos también renunciar a una parte de lo que queremos y quizá persuadir a los demás a que renuncien a una parte de lo que desean (compromiso). Otra alternativa consiste en admitir la derrota y dejar de pelear (retirada).

**Confrontación.** La confrontación consiste en afrontar una situación productora de estrés en forma directa, reconociendo que existe un problema y que es preciso encontrar la solución abordarlos sin rodeos y avanzar con determinación en la obtención de los objetivos. La característica distintiva del “estilo confrontacional” (Golden, 1982) es hacer grandes esfuerzos por sortear el estrés y alcanzar las metas. Para ello se requerirá quizá aprender nuevas destrezas, contar con la ayuda de otros o simplemente poner más empeño. Hay veces en que se necesita cambiar uno o la situación. La confrontación también incluye a veces manifestaciones de ira. La ira puede dar buenos resultados, en especial si nos han tratado injustamente y si la expresamos con discreción en vez de explotar.

**Compromiso.** El compromiso es el modo más común y adecuado de afrontar directamente el conflicto o la frustración. A menudo nos damos cuenta de que es imposible tener todo cuanto deseamos y que no podemos esperar que hagan exactamente lo que nos gusta.

**Retirada.** Algunas circunstancias, el modo más adecuado de afrontar el estrés consisten en alejarse de la situación. Podemos comparar la retirada con la simple negativa a encarar los problemas. Pero cuando advertimos que nuestro adversario es más potente que nosotros o que es imposible cambiar realmente nuestra personalidad, alterar la situación o llegar a un compromiso, la retirada es un ajuste realista y positivo sobre todo si cualquier tipo de agresión sería autodestructiva.

La retirada, cualquiera que sea su forma, tiene aspectos negativos y positivos a la vez. Pese a ser un método eficaz de confrontación, conlleva a peligros intrínsecos. Lo mismo suele suceder con la confrontación defensiva.

Afecta el estrés a los universitarios

El ritmo de vida es un factor de riesgo para la salud de los estudiantes y para muchos, también una verdadera pesadilla.

MÉXICO, DF.- La vida universitaria suele ser una etapa memorable; es la época en que uno aún tiene la posibilidad de excederse en diversión y estudio. Sin embargo, en el mundo actual, con tantas exigencias, ritmo acelerado y ardua competencia por ocupar un lugar en la población económicamente activa, las presiones de la academia y la cotidianidad hacen que este bello periodo estudiantil sea menos placentero y se convierta en toda una pesadilla.

Tras una investigación realizada el año pasado con una muestra representativa de alumnos de la facultad de psicología de la Universidad Veracruzana, se supo que más

de 70 por ciento de los estudiantes se siente vulnerable a caer en cuadros preocupantes de estrés.

La investigación, titulada Calidad de vida y estrés en los universitarios, dirigida por Irma Aída Torres Ferman, académica y maestra en psicología, inició debido a que, desde hace algunos años, se plantea la construcción de universidades saludables.

Se trata de crear un ambiente donde los estudiantes puedan realizar su labor y desarrollar actividades que los hagan crecer personalmente, no sólo en el aspecto intelectual, sino además llevar una vida sana, estar bien alimentados y estimulados por todo lo que los rodea, explicó Torres.

Con ello se pretende lograr que las instituciones sean capaces de preparar a los alumnos para desarrollar una buena calidad de vida. Esto debe iniciar desde los profesores, pues son ellos quienes transmiten los conocimientos a los jóvenes, prosiguió.

Dentro del contexto del estudio se observó que, en numerosas ocasiones, los hábitos de vida que desarrollan los alumnos en la escuela son nocivos para su salud. La problemática que viven está determinada por una crisis económica y social. Aunque las universidades públicas presentan costos casi nulos en las colegiaturas, gastos como transporte, material propio de la carrera, pago de pensión y alimentos (en el caso de los que viven solos porque sus familiares están en otro estado o porque así lo decidieron) son un factor claro de presión, dijo la psicóloga.

También se valoró que vivimos en un mundo muy competitivo, con muchas exigencias y pocas oportunidades de trabajo. Los alumnos de licenciatura no tienen las mismas oportunidades de integrarse al mercado laboral que hace 20 años, por lo que, entre más jóvenes concluyan sus estudios, menos posibilidades de trabajo tendrán. A lo anterior se añaden los problemas personales y de la vida cotidiana, factores que afectan su desempeño académico.

Esto, a su vez, somete a los estudiantes a cursar más materias de las programadas por el plan de estudios, entonces, se saturan y pasan largas jornadas de hasta 12 horas o más en el campus, lo cual no les permite realizar otras actividades, y los lleva a mal comer y mal dormir.

Torres Ferman señaló que la calidad de vida no sólo tiene que ver con cosas materiales sino con qué tan feliz se siente la persona y con la apreciación que hace de su propia vida.

En la pesquisa se les cuestionó sobre cuáles eran las características del estrés académico que presentaban y cómo repercutía en su calidad de vida. Hubo quien respondió de manera adaptativa o positiva a la presión (con humor, búsqueda de apoyo y crecimiento personal), pero también se presentaron casos en que les causó efectos negativos (consumo de alcohol, drogas y a perder el tiempo en algo que no ayuda en nada).

La académica expuso que algunos de los síntomas de los estudiantes estresados son trastornos sicosomáticos, digestivos, dolor de cabeza y de estómago, falta de sueño, gastritis y colitis constantes... todos asociados con el estrés, que se incrementa tras largas jornadas de estudio y en época de exámenes o de entrega de trabajos finales.

Para salir de este cuadro, la experta recomienda que las escuelas incluyan programas preventivos que promuevan una vida saludable en el sentido de nutrición y la práctica de ejercicio. Aunque en muchas universidades hay estos servicios, pocos los aprovechan. Tendría que hacerse como algo muy consciente. Lo mejor sería que

hubiera más universidades públicas con menos alumnos, no más alumnos en los mismos planteles que ya existen, pues esto permite dar educación y trato de mejor calidad.<sup>9</sup>

#### Fin de semestre y el temido estrés

Como todos los años, el final de semestre ha llegado para quedarse, y con él todos las presiones y el estrés que presentan los universitarios, bajo la presión de rendir lo mejor posible, para poder finalizar exitosamente el año académico. En este periodo del año muchos universitarios presentan síntomas de estrés.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al estrés como un conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción, en otras palabras, es una respuesta a demandas que vienen desde afuera o desde adentro de la persona. Todos estamos predispuestos a distintos factores internos o externos que pueden provocar estrés, el cual puede tener diferentes síntomas.

Carolina Castillo Schurmann, psicóloga laboral y consultora, indica que los síntomas más generales del estrés estudiantil son: aumento y disminución del sueño, aumento o disminución del apetito, aumento o disminución de la ingesta alimenticia, dificultad para mantener niveles adecuados de concentración, dolores abdominales y gastrointestinales.

Carolina Castillo asegura que “es importante entender que es un proceso completamente natural y propio de cualquier etapa de la vida universitaria, ya que nos obliga a poner en práctica todos nuestros conocimientos que se supone hemos ido adquiriendo a lo largo del año”.

La psicóloga otorga algunas recomendaciones a tener en cuenta en periodos de estrés universitario:

-Aplicar hábitos de estudios.

- Ordenar las materias desde lo más fácil de aprender a lo más complicado. De esta manera el cerebro te permite integrar de una manera más lógica la materia que debes aprender.

- Programar horas de estudios diarias, que sean realistas y, obviamente respetar las mismas.

- No se recomienda estudiar en grupo si es que las materias no se tiene claras, ya que una vez ahí se genera mucha ansiedad ya que tendemos a compararnos con nuestros compañeros de estudios (para bien y para mal).

---

<sup>9</sup>ELSIGLODETORREON.AFECTA-EL-ESTRES-A-LOS-UNIVERSITARIOS. [www.elsiglodetorreon.com.mx](http://www.elsiglodetorreon.com.mx)

- Plantearse metas alcanzables respecto de lo que queremos. Ejemplo: si hay un ramo frente al cual no tenemos mucho manejo, entender que hay que dedicarle más tiempo, frente a otros que se manejan mejor.

- Respetar los tiempos de descanso y esparcimiento. No pretender que, si estudiamos 24 horas al día, obtendremos mejores resultados. El cerebro por descripción necesita de tiempos en que debe descansar para asimilar de mejor forma los conocimientos, al igual que el estómago debe asimilar la comida.<sup>10</sup>

**Estrés: Mayor enemigo de los universitarios**

El estudiante moderno tiene que hacer malabares diariamente para poder cumplir con sus responsabilidades de estudio y trabajo. Sin embargo, muchos jóvenes no saben cómo balancear los dos conceptos con su vida familiar y social, lo cual puede terminar en un estado de estrés donde su cuerpo comienza a enviar mensajes de alerta para indicar que, sencillamente, no puede más.

Una encuesta realizada por la Oficina de Planificación Académica de la Universidad de Puerto Rico (UPR), denominada "Perfil del Estudiante del Recinto de Río Piedras (2006)", de 2 mil 115 estudiantes de bachillerato, siete de cada diez trabajan en el sector privado. Uno de cada diez trabajan menos de diez horas semanales y dos de cada diez laboran entre 11 y 20 horas.

En ocasiones, los patronos no son flexibles con los estudiantes, por lo que muchos jóvenes optan por ajustar sus horarios de clases, cambiarse a la sección nocturna o abandonar los estudios por falta de tiempo; decisión de la cual suelen lamentarse.

“El estrés es la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante las situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes. Es la adaptación del organismo a los estímulos del ambiente y del diario vivir”, explicó el doctor José Miguel Justel, psicólogo industrial organizacional y Director General de Universidad Puerto Rico, en entrevista para Diálogo Digital.

A pesar de que el estrés no discrimina por raza o género, el entrevistado señaló que las mujeres son más propensas a padecer de estrés porque están orientadas a cumplir con un sin número de roles como madre, hija y esposa que exigen mucho tiempo de sus vidas. A diferencia del varón que, según los estereotipos sociales, está más orientado a estar en la calle y sus roles usualmente son menos demandantes.

---

<sup>10</sup>ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (O.M.S) ESTRÉS UNIVERSITARIO  
SALUDYMEDICINAPECUCN.BLIGOO.COM.

“Sé que yo sería una mejor estudiante si no tuviera que trabajar a la vez”, indicó Tania Pérez Marrero, estudiante de Audiovisual de la UPR en Río Piedras. Esta situación es muy común en los estudiantes universitarios, pero no deben alarmarse ya que según el doctor Justel, existen algunos mecanismos que pueden ayudarnos a manejar el estrés. Nuestra vida y nuestro entorno nos exigen continuas adaptaciones. Al respecto, el doctor Justel señala que “la clave es tener un nivel de estrés óptimo para poder tener la energía adecuada que nos permitirá enfrentarnos a los retos diarios”.

No obstante, tener altos niveles de estrés puede ocasionar dolor de cabeza, desesperanza, insomnio, problemas gastrointestinales, ansiedad, irritabilidad, frustración, confusión, cambio de emociones, dificultad para concentrarse y tomar decisiones, entre otros síntomas que pueden culminar en cáncer y otras enfermedades de carácter grave.

Para el doctor José Miguel Justel, también experto en “coaching”, es importante planificar las tareas de acuerdo al tiempo disponible, tener una comunicación afirmativa con la familia y amistades para poder dividir bien el tiempo sin dejar de compartir.

Otros consejos claves son poner en una balanza qué cosas son importantes para tú futuro y darle prioridad, ser multifacético para poder realizar varias tareas a la vez, reconocer el reloj biológico de nuestro cuerpo para saber a qué hora del día somos más productivos, no dejar acumular trabajos y descansar.

Aunque a veces parezca que nuestras múltiples tareas nos sofocan, siempre hay solución para cualquier problema. Diálogo Digital exhorta a todos los jóvenes que se encuentren en una situación apremiante por la carga en sus labores, que acudan con expertos y los consulten. La mayoría de los recintos universitarios en nuestro País cuentan con especialistas que trabajan para ayudar a los jóvenes. Acércate a ellos.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> GLADYS M. BELLO *ESTRES-MAYOR-ENEMIGO-UNIVERSITARIOS DIALOGODIGITAL.COM/ES/*.

### 1.3.- PREMISAS, POSTULADOS E HIPÓTESIS

#### 1.3.1 Premisas y postulados

Para lograr una mayor objetividad y operacionalidad de la hipótesis se plantean las siguientes premisas y postulados

.- Los estudiantes de quinto grado de Licenciatura de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, están expuestos a eventos que predisponen al estrés.

.- El estrés es frecuente en los estudiantes de quinto grado de Licenciatura de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

#### 1.3.2 formulación de hipótesis.

Los estudiantes de quinto grado de la carrera de Licenciatura de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, padecen Algún nivel de estrés en relación a la tabla para medirlo del DR. HOLMES.

#### 1.3.3 identificación y definición de variables.

##### 1.3.3.1.- Los estudiantes de quinto grado

Sus características incluyen: que sean estudiantes regulares, debidamente inscritos el la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala en quinto grado.

a) Los estudiantes de quinto grado: consiste en que estén debidamente inscritos.

##### 1.3.3.2.- Niveles de estrés:

Usando la escala SRRS, hasta sumar las calificaciones concedidas al estrés de todos los eventos por lo que la gente ha pasado en determinado periodo para calcular el grado de estrés que ha sufrido. En general, una puntuación total de 150 o menos se juzga normal; 150-199 corresponde a un estrés ligero; 200-299 indica una crisis moderada y 300 o más denota una grave crisis en la vida. Por ejemplo, la reconciliación conyugal (45) junto con el embarazo (40), una nueva hipoteca (31), un cambio en las condiciones de vida (25) y un cambio en las actividades sociales (18) dan un total de 159 puntos o sea un “estrés ligero”.

Sus características incluyen: alteraciones emocionales producidas por actividades que experimentan cambios significativos en sus actividades cotidianas.

a) Niveles de estrés consiste en que presenten ansiedad, angustia, frustración, presión, conflictos, estados depresivos.

## CAPITULO II

### TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

#### 2.1- TÉCNICA DE MUESTREO

Se tomaron en cuenta como muestra 50 estudiantes de ambos sexos, que cursan el quinto grado de la carrera de Licenciatura en Psicología y que están debidamente inscritos. De la muestra tomada 40 estudiantes son mujeres y 10 hombres, de la jornada nocturna.

Se tomó a estudiantes que reunían las características definidas para la investigación, las cuales se circunscriben así: a) estar inscrito en la escuela de ciencias psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala. b) estar cursando el quinto grado de la carrera y c) tener interés y deseo de colaborar en la investigación.

La muestra fue probabilística, al azar, se determinó que fueran 50 estudiantes, los que presentan más del 50 % del universo, se seleccionaron el día que se paso el instrumento de acuerdo a como salían del salón de clases y su deseo de colaborar.

#### 2.2 TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

En lo relativo para determinar el estrés en los estudiantes de quinto grado de la carrera de Licenciatura de la Escuela de Ciencias Psicológicas, se realizó a través de la administración de la tabla para medir el estrés (ESCALA DE CLASIFICACIÓN DE REAJUSTE SOCIAL DE HOLMES Y RAHE).

#### 2.3 PROCEDIMIENTOS

Teniendo la tabla para medir el estrés (ESCALA DE CLASIFICACIÓN DE REAJUSTE SOCIAL DE HOLMES Y RAHE), se procedió a administrarla, realizándolo en la misma fecha, el día que se logró la colaboración de los informantes.

En la parte de anexos, adjuntamos la guía de consejos prácticos para la prevención y manejo del estrés.

La guía le fue entregada a cada uno de los encuestados.

La ponemos en esta área para que sea de utilidad para otras personas, pues está elaborada también para la prevención del estrés.



## 2.4 INSTRUMENTO

Se utilizó la tabla para medir el estrés (ESCALA DE CLASIFICACIÓN DE REAJUSTE SOCIAL DE HOMES Y RAHE).

El instrumento seleccionado utilizado es una escala que ha sido adaptada de La Escala de Reajuste Social de Thomas Holmes y Richard Rahe para medir estrés en múltiples ocasiones. El cual consta de 39 ítems, de los que se seleccionan lo que a cada uno le ha sucedido. (Ver anexo 1)

## CAPITULO III

### PRESENTACIÓN, ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Se agruparon los datos en una tabla de intervalos de amplitud variable, esta amplitud variable, se realizó de acuerdo a un cálculo estadístico práctico en concordancia con los parámetros del nivel de estrés de la “Escala de Reajuste Social “de Holmes y Rahe que fue la que se utilizó.

Damos la anterior explicación que creemos importante para cuando sea leída por el profano y para que sirva de referencia al revisor y las demás personas del Centro de Investigación en psicológica “Mayra Gutiérrez” que tengan a bien leerlo.

De acuerdo a la” Escala de Reajuste Social” de Holmes y Rahe que se utilizó, una puntuación total de 150 o menos se juzga normal; de tal suerte que de 0 a 149 se utilizó como primer intervalo para ubicar lo normal y no entrar en conflicto numérico al momento de la interpretación . Una puntuación de 150 a 199 indica una crisis ligera y eso mismo representa el segundo intervalo. De 200 a 299 indica una crisis moderada y esto representa el tercer intervalo. Y de 300 o más denota una grave crisis en la vida. En este intervalo si se utilizó el 600 con un fin práctico, únicamente para dar la amplitud del intervalo sin que afectara la interpretación de los resultados.

Como puede notarse de esa manera, no sólo se facilitaba la interpretación de los resultados se mostraba más ilustrativa y es más fácil de comprender consideramos que los resultados de una investigación y de la nuestra en particular no deben ser engorrosos para que sean fiables y menos que esto le dé un carácter de más seriedad, por el contrario si es un poco amena la manera de presentar los datos, a la hora de que sirva de consulta el que la lea lo va a realizar con más gusto, habiendo aclarado esto entramos en materia y profundidad de la interpretación de los resultados .

Los resultados de la presente investigación que se relaciona con las variables, estudiantes de quinto grado de la carrera de psicología y niveles de estrés que dichos estudiantes manifiestan, analizando la tabla I, gráfica I que se refiera a los niveles de estrés, el 54 % de los encuetados tienen una grave crisis, esto significa más de la mitad y representa el padecimiento más preocupante de estrés.

El análisis de los resultados se manifiesta contundente, pues, la mayoría absoluta de estudiantes padecen de la mayor crisis que puede darse de estrés de acuerdo con el instrumento utilizado. Tenemos que dar por sentado que la muestra es representativa del total de los estudiantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos y que debemos hacer extensiva; por lo menos pasar la información y la preocupación a las demás unidades académicas.

El 20 % de los encuestados tiene una crisis moderada pero crisis al fin, debemos tomar en consideración que con poco o mucho dependiendo del puntaje, puede que si no son atendidos adecuadamente pasen a una grave crisis.

El 20% de crisis moderada aunado a los resultados de graves crisis nos es nada despreciable, pues dependiendo de las circunstancias y los acontecimientos familiares

y sociales que se den en este grupo están como decimos en el párrafo anterior a un paso de incorporarse al grupo más afectado, sabemos que en nuestro país las estadísticas cambian y que casi nunca son para bien, entonces si y solo si hay que tomarlo en consideración.

El 8 % de los encuestados tienen un estrés ligero y el 18 % se encuentra de lo que se considera normal.

El estrés siendo parte de la vida cotidiana del ser humano, no puede estar alejado del conglomerado y se manifiesta en forma dinámica en cada individuo, de tal suerte que siempre tenemos que padecer cierto grado de estrés que sirve para el dinamismo de la vida.

El estrés ligero lo manifiestan 8% de los encuestados, el grupo es pequeño y este grado de estrés se puede manejar con cierta facilidad ya que muchas veces con cambios en el ambiente social, político, económico o familiar se emigra al nivel de estrés que se considera normal y que también es necesario para que el individuo tenga el estímulo suficiente para ir hacia delante.

El 18% de la muestra que se tomo tienen el nivel que se considera normal y que no repercute en el que hacer de las personas.

Esta parte es el análisis de la tabla I gráfica I que corresponde a la distribución de frecuencias. Consideramos que al leer estos resultados ya se puede notar la tendencia al padecimiento de estrés por el grupo de encuestado.

Por lo anterior expuesto decidimos hacer una tabla con su grafico respectivo de frecuencias relativas y frecuencias acumuladas y poder hacer un parangón, para explicar y comenzar a que sean en una forma estadística más elocuente los resultados. Con relación a la hipótesis analizando la tabla II, grafica II en relación de estrés que los estudiantes de quinto grado de Licenciatura de la escuela de Ciencias Psicológicas. USAC. Nos referimos a las frecuencias acumuladas. Pues, dichas frecuencias son mas demostrativas del objetivo que tenia la investigación, este fue el propósito de poner los intervalos en forma descendente Es así como la frecuencia acumulada de grave crisis tiene una puntuación de 54%, que ya es significativa pues es la mayoría de los encuestados.

Pongamos especial atención a la siguiente frecuencia acumulada, grave y moderada crisis 74 %. ¿Qué nos dice esto? Que cerca de las tres cuartas partes tiene crisis de estrés, en niveles donde ya necesitan atención para manejarlo.

Las siguientes frecuencias acumuladas no la analizamos pues no son de interés para la comprobación de la hipótesis; además que, es más que suficiente el análisis de la crisis moderada y grave pero sin olvidar que el 82 % de los estudiantes padecen estrés. Además de esto, en observaciones realizadas con el propósito de esta investigación se pudo detectar que los estudiantes tienen: ansiedad, angustia, frustración, presión, estados depresivos síntomas patognomónicos del estrés, por esto y argumentos que se dan a continuación la hipótesis se da por aceptada.

Por otro lado al observar los resultados se puede notar que más de la mitad de los estudiantes de la muestra tiene grave crisis de estrés, pues es el 54 %, es importante señalar que con ese resultado por separado resulta ser de gran peso para aceptar la hipótesis,

En lo referente a los que obtuvieron un manejo del estrés dentro del rango normal solo es el 18%, lo que no significa que sea porque se sienten muy cómodos dentro del rol propiamente de estudiantes sino que puede influir otros factores exógenos; que los resultados obtenidos tienen otras formas de análisis, por ejemplo que el 82% de los estudiantes padecen estrés.

Para redondear el análisis debemos decir que el estrés es pan de cada día para los estudiantes de la escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos, lo cual lo manifiestan en forma contundente los resultados.

Para terminar los argumentos por los que se acepta la hipótesis citamos unos versos de los cuales no conocemos al autor que dicen así. ¿Y será por esto la situación del estrés? “Por donde quiera que la vista alcanza, todo es martirio, desolación y muerte”.

En la parte de anexos, adjuntamos la guía de consejos prácticos para la prevención y manejo del estrés.

La guía le fue entregada a cada uno de los encuestados.

La ponemos en esta área para que sea de utilidad para otras personas, pues está elaborada también para la prevención del estrés.

TABLA I

RESULTADOS DE LA ESCALA DE ESTRÉS, DISTRIBUCION DE FRECUENCIAS.

INTERVALOS	MARCAS DE CLASE	F	FA	FR
0 149	74.5	9	9	18
150 199	174.5	4	13	8
200 299	249.5	10	23	20
300 600	450.0	27	50	54

ANALISIS ESTADISTICO

SUMATORIA DE FRECUENCIA, 50 ESTUDIANTES ENTREVISTADOS

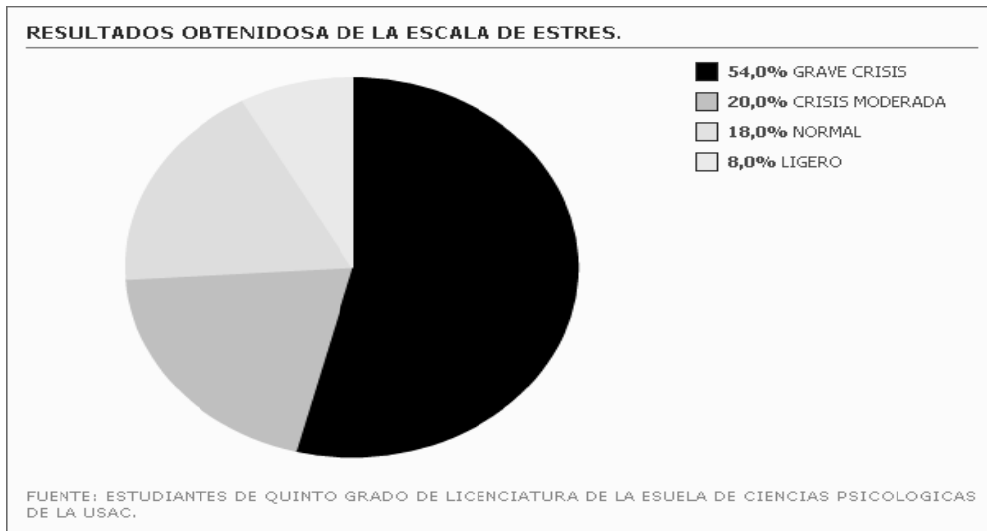
FRECUENCIAS RELATIVAS

54% GRAVE CRISIS

20% CRISIS MODERADA

8% LIGERO

18% NORMA



### VER TABLA 1

De acuerdo con la escala de estrés se dieron los siguientes resultados, al ver la tabla 1 de cada 100 individuos 54 padecen grave crisis y solamente 18 de cada 100 tienen un nivel de estrés normal.

La grave crisis ocurre en términos generales cuando los individuos se sienten abrumados por la desesperación piensan que las cosas no pueden mejorar, que es imposible superar las dificultades. Y esto es un grado de depresión extrema; no es un estado de ánimo del que resulta fácil disuadir.

FUENTE: Escala de estrés (esta escala ha sido adaptada de “La Escala de Reajuste Social” de Thomas Holmes y Richard Rahe.

### TABLA II

RESULTADOS DE LA ESCALA DE ESTRÉS, FRECUENCIAS RELATIVAS Y RELATIVAS ACUMULADAS.

INTERVALOS	MARCAS DE CLASE	F	FA	FR	FRA
300 - 600	450.0	27	27	54	54
200 - 299	249.5	10	37	20	74
150 - 199	174.5	4	41	8	82
0 - 149	74.5	9	50	18	100

### ANÁLISIS ESTADÍSTICO

SUMATORIA DE FRECUENCIAS RELATIVAS ACUMULADAS, 50 ESTUDIANTES ENTREVISTADOS

FRECUENCIAS RELATIVAS ACUMULADAS

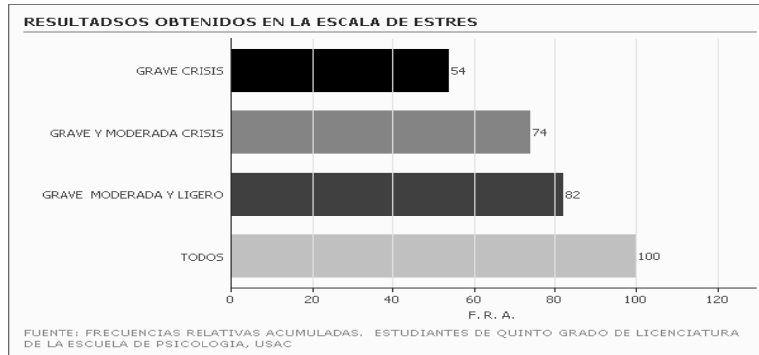
TODA LA MUESTRA                      100  
 GRAVE CRISIS  
 MODERADA CRISIS

LIGERO 82%

GRAVE CRISIS  
CRISIS MODERADA 74%

GRAVE CRISIS 54 %

## GRAFICA II



### VER TABLA 2

De acuerdo a la Escala de Estrés se dieron los siguientes resultados, al ver la gráfica 2, de cada 100 individuos hay que hacer notar que 74 de cada cien individuos padecen estrés entre crisis moderada y grave crisis y de ellos 54 de cada cien padecen grave crisis de estrés.

La grave crisis ocurre en términos generales cuando los individuos se sienten abrumados por la desesperación piensan que las cosas no pueden mejorar, que es imposible superar las dificultades. Y esto es un grado de depresión extrema; no es un estado de ánimo del que resulta fácil disuadir.

FUENTE: Escala de estrés) Esta Escala ha sido adaptada de “ La Escala social de Thomas Holmes y Richar Rahe .

## CAPITULO I V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 4.1 CONCLUSIONES

-Podemos llegar a la conclusión de que los estudiantes de la escuela de Ciencias psicológicas de la Universidad de San Carlos, por lo general adolecen de estrés en los diferentes estadios que este se manifiesta.

-Podemos concluir que la mayoría de los estudiantes entrevistado padecen una grave crisis de estrés debido a las exigencias de la sociedad en que vivimos, lo cual lo aumenta las exigencias de los estudios universitarios.

Podemos llegar a la conclusión por lo recién expuesto y de acuerdo con los resultados evidentes del estrés que padecen los estudiantes, ya que la mayoría padece una grave crisis, por lo tanto la hipótesis se acepta.

-El presente trabajo sintetiza la problemática del estrés en los estudiantes universitarios, particularmente en los estudiantes quinto grado de la Universidad de San Carlos de Guatemala, no es extenso, ni pretende ser definitivo, su propósito es sentar las bases para otros estudios y poner en alerta al personal de la escuela, principalmente a los profesores y muy en particular a los que profesan la noble carrera de psicólogos.

-El desafío esta dado, este y seguramente otros estudios han sentado las bases que pueden servir para el análisis y la interpretación de lo que está sucediendo, los hechos están ahí; queda la inquietud para encontrar nuevas respuestas ante nuevas situaciones, para formular alternativas, para aprovechar o generar nuevas coyunturas, para en una palabra avanzar, fortalecerse e incidir de manera determinante en el proceso que sobre el estrés se está viviendo.

-Es menester señalar que lo más importante para el individuo es la salud y no está de menos recordar que como psicólogos, lo principal debe ser la salud mental.

## 4.2 RECOMENDACIONES

Desarrollar un programa específico para los estudiantes de la escuela de Ciencias Psicológicas, para ayudarles en el conocimiento y manejo del estrés.

De esta investigación deberían derivarse otros que desarrollen temas más específicos y hacer partícipes a los estudiantes para que conozcan y manejen mejor el tema y su estrés.

Que se haga un análisis profundo y se trate de obtener información más específica del porque sufren de estrés los estudiantes y constatar si se manifiesta igual en los otros grados.

Que se estimule y organicen talleres y/o charlas en las diferentes jornadas donde se dé a conocer la situación del estrés que tienen los estudiantes de quinto grado de la carrera de psicología.

Tomar muy en cuenta, pero muy en cuenta los resultados de crisis severa de estrés, ya que se debe tener en consideración que no es algo que debe verse a la ligera por la sintomatología que implica.

Tener presente que el estrés en la población debe estar en índices estadísticos similares a los resultados de la investigación por lo tanto recomendamos que se informe a las instituciones de salud y sobre todo de salud mental.

Debemos tomar en cuenta que uno de los síntomas del estrés es la depresión, y que esta es causa de muchas desgracias a las cuales está expuesta la población y que, los que tienen grave crisis o la padecen, o están a un paso de ella.



## BIBLIOGRAFÍA GENERAL

- 1.- Álvarez che Martha I. Aplicación de Técnicas de Yoga en el Manejo del Estrés, Guatemala, tesis de graduación escuela de psicología, 1991. pp17.
- 2.- Comby bruno, Control del Estrés Bilbao 1989, pp. 24
- 3.- De Ajuriaguerra, J. Manual de Psicopatología del Niño.España, Edit. Masson, S. A. 2da ed.1987 464pp.
- 4.-Elsiglodetorreon.afecta-el-estres-a-los-universitarios. [www.elsiglodetorreon.com.mx](http://www.elsiglodetorreon.com.mx)
5. Gladys M. Bello Estres-mayor-enemigo-universitarios [dialogodigital.com/es/](http://dialogodigital.com/es/).
- 6.- Hernández Sampieri, Roberto Metodología de la Investigación México Edit.McGraw-Hill.2da.ed. pp437.
- 7.- Koontz, Harol, Administración México Mc.Graw-Hill, 1990, pp. 339.
- 8.- Masselli González Guido Roberto Beneficios del Manejo de Prueba y de la Relajación Previo Evaluaciones –Guatemala, tesis universidad de San Carlos Escuela de Psicología, Octubre 1996. pp.24.
- 9.- Morris, Charles, Psicología un Nuevo Enfoque, México, Prentice-Hall 1987 pp.437.
- 10.-Organización Mundial de la Salud (O.M.S) Estrés universitario [saludymedicinapecucn.bligoo.com](http://saludymedicinapecucn.bligoo.com).
- 11.- Rosen, George Locura y Sociedad Sociología Histórica de la Enfermedad Mental. Versión española de: María T. Torres Casas. Madrid, Edit. Alianza Universidad, Ed. Castilla 1974 pp.226.
- 12.-Smith. E, Ronald y otros. Psicología Fronteras de la Conducta Traducción 1982, José Carmen Pecina México, Editorial Harla. 2da Edición pp.603
- 13.- Steven L. Burns Como Sobrevivir a un Estrés Insoportable Artículo publicado en Internet en [WWW.teachhealth.com.spanish.html](http://WWW.teachhealth.com.spanish.html) pp.29
- 14.- Zapotoczky Hans-Georg, Estrés en la Vida Cotidiana, buenos aires, el ateneo, 1987, pp.45.

# ANEXOS

## ESCALA DE ESTRES

En la siguiente tabla podrás encontrar cambios significativos en tu vida y se podrá ver el valor de estrés que te ocasionan. ANOTA CUALQUIER ITEM QUE HAYAS EXPERIMENTADO EN TU VIDA EN LOS ULTIMOS 12 MESES, EN LA CASILLA DE LA DERECHA CON UNA X.

(Esta escala ha sido adaptada de "La Escala de Reajuste Social" de Thomas Holmes y Richard Rahe.

- |   |       |
|---|-------|
| 1. MUERTE DE LA PAREJA, PADRE O NOVIO(A)  | _____ |
| 2. DIVORCIO (propio o de los padres)  | _____ |
| 3. PUBERTAD   | _____ |
| 4. EMBARAZO (o causar embarazo)   | _____ |
| 5. SEPARACION MARITAL O TERMINACION DE NOVIAZGO   | _____ |
| 6. PRISION  | _____ |
| 7. MUERTE DE ALGUN MIEMBRO FAMILIA<br>(que no sea esposo(a), padre o novio(a).)           | _____ |
| 8. RUPTURA DE COMPROMISO MARITAL  | _____ |
| 9. COMPROMISO DE MATRIMONIO   | _____ |
| 10. GRAVE HERIDA O ENFERMEDAD PERSONAL  | _____ |
| 11. MATRIMONIO  | _____ |
| 12. ENTRAR A UNIVERSIDAD O SIGUIENTE NIVEL ESCOLA<br>(de secundaria a preparatoria etc..) | _____ |
| 13. CAMBIO DE INDEPENDENCIA O RESPONSABILIDAD   | _____ |
| 14. USO DE DROGAS O ALCOHOL   | _____ |
| 15. PERDER TRABAJO O SER EXPULSADO DE LA ESCUELA  | _____ |
| 16. CAMBIO EN EL USO DE DROGAS O ALCOHOL  | _____ |
| 17. RECONCILIACION CON LA PAREJA, FAMILIA O NOVIO(A)                                      | _____ |
| 18. PROBLEMA EN LA ESCUELA  | _____ |
| 19. PROBLEMA SERIO DE SALUD PERSONAL O DE ALGUN<br>MIEMBRO DE LA FAMILIA                  | _____ |
| 20. TRABAJAR Y ESTUDIAR AL MISMO TIEMPO   | _____ |
| 21. TRABAJAR MAS DE 40 HORAS A LA SEMANA  | _____ |
| 22. CAMBIO DE CARRERA   | _____ |
| 23. CAMBIO EN LA FRECUENCIA DE SALIDAS SOCIALES CON<br>MIEMBROS DEL SEXO CONTRARIO        | _____ |
| 24. PROBLEMAS DE AJUSTE SEXUAL (confusión en la identidad<br>sexual)                      | _____ |
| 25. NUEVO MIEMBRO DE LA FAMILIA (nace un hermano(a)<br>o algún padre vuelve a casarse)    | _____ |
| 26. CAMBIO EN LAS RESPONSABILIDADES DEL TRABAJO   | _____ |
| 27. CAMBIO EN EL ESTADO FINANCIERO  | _____ |
| 28. MUERTE DE UN AMIGO CERCANO (no miembro de la familia)                                 | _____ |
| 29. CAMBIO DEL TIPO DE TRABAJO  | _____ |
| 30. CAMBIO EN EL NUMERO DE DISCUSIONES CON LA<br>PAREJA, PADRES O AMIGOS                  | _____ |
| 31. DORMIR MENOS DE 8 HORAS AL DIA  | _____ |
| 32. PROBLEMAS CON LA FAMILIA POLITICA O FAMILIA DE<br>LA NOVIA(O)                         | _____ |
| 33. LOGRO SOBRESALIENTE PERSONAL (premios etc..)  | _____ |
| 34. LA PAREJA O PADRES COMIENZAN O DEJAN DE TRABAJAR                                      | _____ |

35. COMIENZO O FIN DE ESCUELA
36. CAMBIOS EN CONDICIONES DE VIDA (visitas, Remodelación, etc..)
37. CAMBIOS EN HABITOS PERSONALES (empezar o dejar una dieta, fumar etc..)
38. ALERGIAS CRONICAS
39. PROBLEMAS CON EL JEFE
40. CAMBIO DE HORAS DE TRABAJO
41. CAMBIO DE RESIDENCIA
42. CAMBIO A UNA NUEVA ESCUELA (no por graduación)
43. PERIODO PREMENSTRUAL
44. CAMBIO DE ACTIVIDAD RELIGIOSA
45. DEUDA PERSONAL O DE LA FAMILIA
46. CAMBIO EN LA FRECUENCIA DE REUNIONES FAMILIARES
47. VACACIONES
48. VACACIONES DE NAVIDAD
49. VIOLACION MENOR DE LA LEY

Te hemos pedido que observes los cambios en los últimos 12 meses de tú vida. Esto puede sorprenderte. Sin embargo, es importante comprender que los cambios tienen efectos a lo largo de cierto tiempo. Es como tirar una piedra en un lago. Después del "chapuzón" inicial, experimentarás pequeñas oleadas de estrés por lo menos un año después del incidente.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA,  
ESCUELA DE CIENCIAS PISCOLOGICAS

RECOPILACIÓN DE CONSEJOS PRÁCTICOS PARA  
LA PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS

ELABORADO POR LAS ESTUDIANTES:

Edna Carolina Torres Asifuina  
Sandra Marisol Cerdón Salguero

## INTRODUCCIÓN

Todos en algún momento de nuestras vidas hemos experimentado estrés. Ya que este es parte de la vida diaria.

El mejor tratamiento es preventivo. No hay que esperar a estar agotado por el estrés para reaccionar y tratar de remediarlo.

Los consejos prácticos que a continuación se mencionan tienen como fin ayudar a las personas a bajar su nivel de estrés y en el mejor de los casos a prevenirlo, como mencionamos en el párrafo anterior.

## ALIMENTACIÓN

- Mejorar los hábitos alimenticios evitando lo más que se pueda el consumo de bebidas alcohólicas y limitando la ingesta de cafeína.
- Mantenga una adecuada hidratación tomando la cantidad de agua necesaria de acuerdo a su actividad.
- Evite comer en exceso, la ingesta de alimentos extras provoca problemas de salud y por ende estrés.
- Trate de consumir vegetales, frutas, carne de pescado y de ave.
- Para evitar los malos hábitos, no tome drogas sedantes o estimulantes sin prescripción médica, ello puede alterar el sistema cardiovascular.

## EJERCICIO

- Es importante practicar algún deporte por lo menos tres veces a la semana.
- Escápese de la rutina buscando alicientes intelectuales y físicos no se mantenga inactivo lea, practique su deporte favorito, diviértase.
- Dedicar tiempo a nosotros mismos, asistiendo a actividades sociales en donde nos sintamos cómodos.
- Utilizar las actividades de ejercicio físico para airearnos de preferencia en contacto con la naturaleza y despejando nuestros pensamientos
- Caminar no requiere gran esfuerzo y permite mejorar la circulación general. Para quienes permanecen sentados durante la mayor parte del día, realizar caminatas cortas diarias relaja el cuerpo y reduce el estrés.
- Practicar Deporte mejora la salud cardiovascular, ayuda a eliminar grasas, quemando calorías. También reduce tensiones y previene el estrés.

## SUEÑO:

- El ejercicio como caminar o participar de un deporte recreativo mejora la calidad del sueño. Realizar ejercicios de estiramiento durante cinco minutos antes de ir a la cama también puede ser beneficioso para liberar la tensión muscular y prepararlo para el sueño.
- Asígnese horas determinada para dormir y despertar, es importante que su lugar de descanso tenga una buena ventilación y su ropa de dormir sea cómoda.
- Dormir lo suficiente y así reponer la energía necesaria para el normal funcionamiento del organismo. Entre siete u ocho horas se recomiendan para mejorar la resistencia al estrés. Si las horas de sueño resultan escasas, es recomendable tomar una siesta no superior a 15 minutos.
- Algunas personas con 6 horas están perfectamente bien, y otras necesitan 9 horas. Haz la prueba con distintas horas de sueño para saber cuánto necesitas dormir. ¡El descanso es fundamental!
- Levántate con tiempo para realizar tranquilamente tus actividades habituales de la mañana.

## ADMINISTRE SU TIEMPO

- Realice pautas durante la jornada habitual
- Saber seleccionar actividades dando prioridad a las más importantes.
- Prevenir con anticipación las actividades y obligaciones del día, haga planes para cada jornada y cúmplalos.
- Planificar el día programando horarios para lo que tengas que hacer, y dejando algunos espacios de 10 o 15 minutos libres para despejarte.
- Aprender de las planificaciones pasadas. Por ejemplo, si sabes que siempre te quedas corto con los tiempos que planificas, empieza a agregar un 20 o 30% más de tiempo a cada tarea, para compensar esos errores de “apreciación”. De la lista de pendientes, empezar por las tareas que menor tiempo llevan. Una buena manera de sentirte eficiente es sacar varios temas pendientes en poco tiempo, y después dedicarte a los temas más pesados.



## RESUMEN

El estrés que padecen los estudiantes del quinto grado de la carrera de Licenciatura de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Realizado por dos estudiantes mujeres próximo a graduarse de la carrera de Licenciatura. En una muestra de 50 estudiantes de ambos sexos. El presente trabajo espera sintetizar sobre el estrés, no es exhaustivo ni pretende ser definitivo, su propósito fundamental es centrar el interés en el tema, sus repercusiones y orientar sobre ello. De este material deberán derivarse otros que desarrollen temas específicos. Refleja la problemática del estrés en los estudiantes universitarios particularmente los de la Escuela de Ciencias Psicológicas. La recolección de datos se realizó a través de la tabla para medir estrés adaptada de la (Escala de Clasificación de Reajuste Social de Holmes y Rahe).

Se dieron los siguientes resultados el 54 % padecen grave crisis en comparación con el 18 % que tienen un nivel de estrés normal.

De acuerdo a los resultados es evidente el estrés que padecen los estudiantes, por eso recomendamos que se informe y se tomen medidas sobre el estrés.