

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA - CIEPs-
“MAYRA GUTIÉRREZ”

“LA PRESENCIA DEL ESTRÉS EN LOS ALUMNOS DE 3ER. BÁSICO ANTE LA ELECCIÓN DE UNA CARRERA PROFESIONAL ESTUDIO REALIZADO EN EL INSTITUTO DOCTOR EPAMINONDAS QUINTANA, UBICADO EN JOCOTALES, MUNICIPIO DE CHINAUTLA, DEPARTAMENTO DE GUATEMALA”

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

POR

MÓNICA IVONNE SOTO MORALES

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
PSICÓLOGA**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADA**

GUATEMALA, JULIO DE 2018

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a large, circular emblem in the background. It features a central figure of a seated woman with a halo, surrounded by various heraldic symbols including castles, lions, and columns. The Latin motto "CETERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACCADEMIA COACTEMALENSIS INTER" is inscribed around the perimeter of the seal.

CONSEJO DIRECTIVO

Escuela de Ciencias Psicológicas
Universidad de San Carlos de Guatemala

M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina

DIRECTOR

Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizabal

SECRETARIA

M.A. Karla Amparo Carrera Vela

Licenciada Claudia Juditt Flores Quintana

REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

Pablo Josue Mora Tello

Mario Estuardo Sitaví Semeyá

REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

Licenciada Lidey Magaly Portillo Portillo

REPRESENTANTE DE EGRESADOS

c.c. Control Académico
CIEPs.
Reg.091-2015
CODIPs.1165-2018

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

28 de mayo de 2018

Estudiante
Mónica Ivonne Soto Morales
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DÉCIMO SEXTO (16º.) del Acta TREINTA Y OCHO GUIÓN DOS MIL DIECIOCHO (38-2018), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 25 de mayo de 2018, que copiado literalmente dice:

DÉCIMO SEXTO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“LA PRESENCIA DEL ESTRÉS EN LOS ALUMNOS DE 3RO. BÁSICO ANTE LA ELECCIÓN DE UNA CARRERA PROFESIONAL ESTUDIO REALIZADO EN EL INSTITUTO DOCTOR EPAMINONDAS QUINTANA, UBICADO EN JOCOTALES, MUNICIPIO DE CHINAUTLA, DEPARTAMENTO DE GUATEMALA”**, de la carrera de **Licenciatura en Psicología**, realizado por:

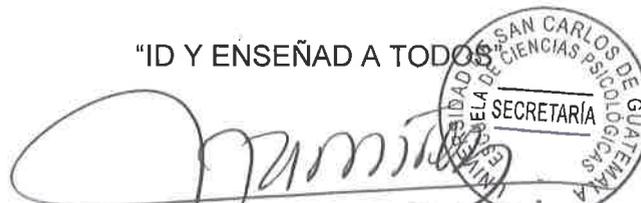
Mónica Ivonne Soto Morales

CARNÉ 2594-28159-0101

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el Licenciado Elmar René Ortíz Bautista, y revisado por la Licenciada Iris Janeth Nolasco. 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 Julia Alicia Ramirez Orizabal
SECRETARIA

/Gaby



Escuela de Ciencias Psicológicas
Recepción e Información
CUM/USAC



INFORME FINAL

FIRMA:  HORA: 11:10 Registro: 402

Guatemala, 21 de mayo de 2018

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que la licenciada **Iris Janeth Nolasco** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

“LA PRESENCIA DEL ESTRÉS EN LOS ALUMNOS DE 3RO. BÁSICO ANTE LA ELECCIÓN DE UNA CARRERA PROFESIONAL ESTUDIO REALIZADO EN EL INSTITUTO DOCTOR EPAMINONDAS QUINTANA, UBICADO EN JOCOTALES, MUNICIPIO DE CHINAUTLA, DEPARTAMENTO DE GUATEMALA”.

ESTUDIANTE:
Mónica Ivonne Soto Morales

DPI. No.
2594281590101

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado el 16 de mayo de 2018 por el Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. Se recibieron documentos originales completos el 18 de mayo de 2018, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciado Rafael Estuardo Espinoza
Coordinador

Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.
“Mayra Gutiérrez”





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



**CIEPs. 042-2018
REG. 091-2015**

Guatemala, 21 de mayo de 2018

**Licenciado Rafael Estuardo Espinoza Méndez
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs
Escuela de Ciencias Psicológicas**

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

“LA PRESENCIA DEL ESTRÉS EN LOS ALUMNOS DE 3RO. BÁSICO ANTE LA ELECCIÓN DE UNA CARRERA PROFESIONAL ESTUDIO REALIZADO EN EL INSTITUTO DOCTOR EPAMINONDAS QUINTANA, UBICADO EN JOCOTALES, MUNICIPIO DE CHINAUTLA, DEPARTAMENTO DE GUATEMALA”.

**ESTUDIANTE:
Mónica Ivonne Soto Morales**

**DPI. No.
2594281590101**

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 16 de mayo de 2018, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

**Licenciada Iris Janeth Nolasco
DOCENTE REVISORA**



**Centro Universitario Metropolitano -CUM- Edificio “A”
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Guatemala, C.A. Teléfono: 24187530**

Guatemala, 18 de mayo del año 2018

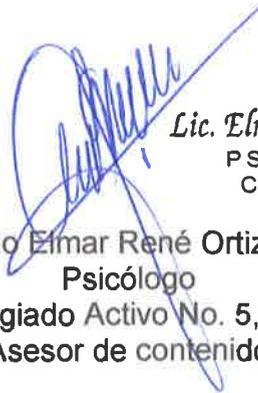
Coordinación
Centro de Investigaciones en Psicología
- CIEPs – “Mayra Gutiérrez”

Por este medio me permito informar que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del informe final de investigación titulado **“El estrés en los alumnos de 3ro. Básico ante la elección de una carrera profesional” (Estudio Realizado en el Instituto Epaminondas Quintana, ubicado en Jocotales, municipio de Chinautla, departamento de Guatemala)**, realizado por la estudiante Mónica Ivonne Soto Morales, CUI 2594281590101.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, suscribo,

Atentamente,



Lic. Elmar René Ortiz B.

PSICOLOGO
COL. 5666

Licenciado Elmar René Ortiz Bautista
Psicólogo
Colegiado Activo No. 5, 666
Asesor de contenido



**MINISTERIO DE EDUCACIÓN
GUATEMALA, CENTRO AMÉRICA**

Guatemala, 17 de octubre de 2015.

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

Estimados Licenciados:

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que la estudiante Mónica Ivonne Soto Morales, con carné No. 200616877, realizó en esta institución el trabajo de investigación titulado: **“La presencia del estrés en los alumnos de 3ero. Básico, en la elección de una carrera profesional” (Estudio Realizado en el Instituto Doctor Epaminondas Quintana, ubicado en la quince avenida final, colonia Jocotales, municipio de Chinautla, departamento de Guatemala)**, en el periodo comprendido del 05 de septiembre al 17 de octubre del presente año, en horario de 2:00 a 05:00 p.m.

La estudiante en mención cumplió con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular, me suscribo,

Licenciado Salomón Roman Alvarez
Director
Teléfono 5648-0555



PADRINOS DE GRADUACIÓN

Rosa Encarnación Pérez de Chavarría
Licenciada en Psicología
Colegiado Activo No. 3452

Jacobo Meléndez
Licenciado en Administración de Empresas
Colegiado Activo No. 1508

ACTO QUE DEDICO

A:

DIOS: Por brindarme la oportunidad y la dicha de la vida, por ser un apoyo incondicional para lograrlo, sin Él no hubiera podido llegar a la cúspide de la meta.

MI PADRE: Quien a pesar de no estar físicamente a mi lado, en esta etapa, estuvo impulsándome y apoyándome desde el inicio contribuyendo a lograr esta meta y confiando que lo lograría. Un beso hasta el cielo.

MI MADRE: Por brindarme su apoyo y consejos para llegar a concluir esta etapa profesional. Quien me brindo su ejemplo de perseverancia día a día.

MI MADRE SARA: Quien me brindó su apoyo incondicional, impulsándome a seguir adelante, para contribuir a escalar una etapa más en la vida y lograr con su ayuda ser una profesional, estando siempre a mi lado incondicionalmente.

MIS HERMANOS: Nancy, Pablo, David y Samuel por acompañarme a lo largo del camino, brindándome la fuerza, el ánimo y la ayuda necesaria para continuar.

MI SOBRINA: Jazmín por sus sonrisas y enseñarme lo que es la paciencia.

MIS ABUELOS: Modesta y Justiniano por compartir conmigo esta etapa importante de mi vida.

MIS TIAS: Ana y Rosario por brindarme su apoyo y estar al pendiente de culminar esta etapa de mi vida.

MIS AMIGOS: Porque su amistad es muy valiosa e importante para mí, en especial a Manuel, Arely, Martina, Gaby, Wendy, Margarita, Francisco, Rudy, gracias por irradiar esa energía positiva e inspiradora en mi vida y a Mónica Fuentes aunque no esté presente físicamente me irradió esa energía positiva que la caracterizaba, un beso hasta el cielo.

PADRINOS DE GRADUACIÓN: Licda. Rosita por brindarme el apoyo y su cariño en diferentes etapas de mi vida, Lic. Jacobo por brindarme su apoyo y confianza en esta etapa.

REVISORA: Licda. Janeth por su apoyo, paciencia y ayuda para completar esta etapa.

ASESOR: Lic. Elmar Ortiz por su confianza y apoyo para culminar esta etapa, brindarme siempre palabras de ánimo y energía positiva.

AGRADECIMIENTOS

A:

- Principalmente dirigida a Dios por haberme dado el aliento de vida y permitido llegar al final de la carrera.
- Universidad de San Carlos de Guatemala, por brindarme la oportunidad de ser de sus profesionales.
- Escuela de Ciencias Psicológicas, por brindarme los conocimientos necesarios para llegar a ser una profesional universitaria.
- Gracias a cada una de las personas que participaron en la investigación para completar este proyecto de Tesis, en especial a la Licenciada Jeanneth Nolasco quien brindo su apoyo para culminar esta etapa.
- Los docentes que me acompañaron durante el largo camino, brindando siempre su orientación con profesionalismo ético.
- Al Instituto Doctor Epaminondas Quintana por haberme permitido realizar el trabajo de campo de la investigación en sus instalaciones.
- Por último a todas aquellas personas que estuvieron en mi carrera universitaria, que compartieron la pasión de esta carrera, la cual empezó como un sueño y hoy se vuelve una realidad.
- Mi familia en general que me brindó su apoyo y confianza para concluir esta etapa.
- Y a todos ustedes muchas gracias por su presencia.

ÍNDICE

RESUMEN

PRÓLOGO

CAPÍTULO I.....	1
1.PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO ...	1
1.01 Planteamiento del problema	1
1-02 OBJETIVOS	3
1.02.01 Objetivo General	3
1.02.02 Objetivos Específicos.....	3
1.03 MARCO TEÓRICO	4
1.03.01 Revisión de antecedentes.....	4
1.03.02 Psicología educativa.....	7
1.04 EL ADOLESCENTE	8
1.04.01 La etapa adolescente.....	8
1.04.02 Los cambios y los efectos hormonales en el adolescente.....	8
1.04.03 Identidad.....	9
1.04.04 Estadíos Psicosociales	11
1.04.05 Cambios del adolescente	14
1.04.06 La biología del estrés.....	15
1.04.07 Síndrome de adaptación general (SAG).....	16
1.04.08 Estrés en la infancia y adolescencia	17
1.04.09 Clasificación de los estresores.....	19
1.04.10 Estrés y trastorno psicopatológico.....	20
1.04.11 Trastornos adaptativos.....	20
1.04.12 El estrés en la Adolescencia	22
1.04.13 Afrontamiento del estrés	23
1.04.14 La preocupación de los adolescentes por la selección de una vocación.....	26
1.04.15 Los resultados de una información inadecuada.....	27
1.04.16 Actitudes hacia la orientación en secundaria	27
1.04.17 Los padres y la selección vocacional	27
1.04.18 El deseo de ser informado	28
CAPÍTULO II	29
2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	29
2.01. Modelo de investigación	29
2.02 Técnicas.....	29

2.02.01 Técnicas de muestreo:	29
2.02.02 Técnicas de recolección de datos	30
2.02.02.01 Consentimiento informado	30
2.02.02.02 Observación.....	30
2.02.02.03 Entrevista.....	30
2.02.02.04 Técnicas de Análisis de datos.....	30
2.03	
INSTRUMENTOS	31
2.03.01 Guía de observación	31
2.3.2 Guía de cuestionario íntimo	31
2.03.03 Guía de entrevista.....	31
2.03.04 Inventario de Ajuste Social por Hugh M. Bell	31
2.03.05 Cuestionario de Afrontamiento del estrés (CAE).....	35
2.03.06 Cuestionario COPE	36
2.04 Operativización de objetivos	38
CAPÍTULO III.....	39
3. REPRESENTACION, ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS .39	
3.01. Características del lugar y la población.....	39
3.02. Características de la muestra	39
3.2 Presentación y Análisis de resultados.....	39
3.2.1 Análisis e interpretación de la guía de observación	40
3.2.2 Análisis e interpretación del cuestionario íntimo	41
3.2.3 Análisis e interpretación de entrevista	43
3.03 Análisis General	48
CAPÍTULO IV	50
4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	50
Conclusiones	50
Recomendaciones.....	52
ANEXOS	
Consentimiento Informado	
Entrevista profesográfica	
Cuestionario COPE-28	
Inventario de Ajuste Social	
Cuestionario de Afrontamiento del Estrés	
Hoja de Observación	

RESUMEN

“La presencia del estrés en los alumnos de 3ero. Básico ante la elección de una carrera profesional”. Estudio realizado en el Instituto Doctor Epaminondas Quintana, ubicado en Jocotales del municipio de Chinautla. Autor: Mónica Ivonne Soto Morales

Los adolescentes, al igual que los adultos pueden experimentar estrés de cualquier tipo, En orientación, más que hablar de teorías se habla de enfoques al hacer referencia al conjunto de fundamentaciones teóricas que se dan en la psicología vocacional, a la vez (Selye 1956), el estrés adquiere una gran difusión en el campo de la psicología. Éste considera el estrés como un estado del organismo que surge tras el fracaso de los mecanismos homeostáticos de adaptación. Sin embargo, su concepción, el organismo no es un sistema cerrado, sino un sistema abierto que se transforma, se adapta intercambiando energía e información con el exterior. El estrés no se define en términos de sobre estimulación, sino en relación a las respuestas (alarma, resistencia y claudicación) a través de las cuales el organismo se sobrepone o no a la estimulación adversa. El estrés, en consecuencia, pasa a ser entendido como un conjunto de reacciones fisiológicas, o secuencia de respuestas le constituyen lo que Selye denominó "Síndrome General de Adaptación" (S.G.A.). Esta respuesta con la que se identifica el estrés, es una respuesta específica en sus manifestaciones pero inespecífica en su causación, ya que cualquier estímulo (externo o interno) podía provocar esa respuesta.

Durante el proceso se identificaron los síntomas de estrés que presentan los adolescentes en el proceso de elección de una carrera a nivel diversificado, para lo cual se brindó una orientación a los estudiantes del Instituto Doctor Epaminondas Quintana, en los cuales se identificaron las causas del estrés ante el proceso de orientación vocacional y los síntomas de estrés durante el proceso de orientación vocacional, a la vez se brindó las técnicas de abordaje del estrés a los adolescentes durante el proceso de orientación vocacional.

El tipo de muestreo fue no aleatorio, con una muestra de veinticinco estudiantes entre las edades de 15 a 45 años de edad, se utilizaron instrumentos como: Inventario de Ajuste Social, Cuestionario de afrontamiento del estrés, entrevistas, cuestionarios como también el proceso de observación, los cuales brindaron los resultados para el proceso de investigación. Dentro de los alcances obtenidos se brindó el apoyo a los estudiantes del Instituto en el manejo de estrés, para la Escuela de Ciencias Psicológicas el poder brindar este apoyo al establecimiento por medio de un proceso de orientación y lograr así un mejor manejo de transición del adolescente.

PRÓLOGO

El objetivo principal del proceso de investigación fue identificar los síntomas de estrés que presentan los adolescentes en el proceso de elección de carrera para poder brindar la orientación a los estudiantes del Instituto Doctor Epaminondas Quintana, ubicado en Jocotales, municipio de Chinautla, departamento de Guatemala, en donde se cuenta con estudiantes que cursan el tercer grado de educación básica, entre mujeres y hombres, con quienes se estableció objetivos específicos los cuales ayudaron a identificar las causas del estrés ante el proceso de orientación vocacional, se identificaron los síntomas de estrés durante el proceso de orientación vocacional y se brindaron técnicas de abordaje del estrés a los participantes del proceso.

El proceso se llevó a cabo inició en el 29 del mes de agosto y concluyó el 17 del mes de octubre del año 2015, Los factores que justificaron el proceso de investigación fue el brindar a la comunidad el apoyo en los participantes del 3er. Grado de educación básica, que no poseen un acompañamiento en el proceso de elección de carrera o más aún en el proceso de afrontar el estrés antes problemas o situaciones de la vida cotidiana. Durante el proceso se logró brindar una orientación para que los participantes afronten el estrés, identificándolos para poder tener un mejor proceso de decisiones ante el proceso para la toma de decisiones y elección profesional.

Una de las limitantes se debió a los periodos de clase que poseen en el instituto, ya que se debía de esperar o bien acomodarse a los horarios que la dirección brindaría para poder trabajar con la población, a la vez al momento de hacer entrevistas o trabajo individual se complicada el llamar a los estudiantes a un área adecuada para trabajar entrevistas, sin embargo se trabajó y se cumplió con lo planificado para poder brindar un resultado positivo de los procesos.

CAPÍTULO I

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

1.01. Planteamiento del problema

Debido a que el estrés es un fenómeno que se presenta cuando las demandas de vida se perciben demasiado difíciles, la persona se siente ansiosa y lo perciben con frecuencia en la rapidez de los latidos del corazón, está es una reacción normal de la vida de las personas de cualquier edad. Se produce por el instinto de protección del organismo de las presiones físicas o emocionales, el estrés acompaña al ser humano desde el comienzo de la existencia y es más psíquico que físico. Puede ser causado por diversas situaciones y puede tener efectos distintos de acuerdo con la estructura de la personalidad y la sensibilidad.

Por lo anterior se buscó dentro del proceso de orientación vocacional el conocer en el adolescente los niveles de estrés, los cuales se presenta en su mayoría por falta de información en tema específicos en cuanto a su desenvolvimiento profesional o bien no están totalmente informados de las diferentes propuestas para su futuro profesional, es donde la institución educativa debería de poseer un profesional especializado para orientar y brindar ayuda para la etapa de transición educativa del adolescente.

Los adolescentes en su mayoría continúan los ejemplos que poseen a su alrededor, comunidad, familia o bien los comentarios o simples consejos de personas ajenas a un proceso establecido de aprendizaje, es por ende que el objetivo principal en el proceso de investigación es identificar los diferentes síntomas de estrés que presentan los adolescentes en el proceso de elección de una carrera profesional para poder brindar la orientación a los estudiantes.

Es un establecimiento para población de escasos recursos y en su mayoría, laborantes en diversas actividades; entre semana o bien se dedican a los quehaceres de su casa, por lo cual en dicho establecimiento los adolescentes estudian fines de semana. El fin del proceso de investigación fue identificar el estrés de los alumnos ante el proceso de orientación

vocacional, describir los métodos de afrontar el estrés durante el proceso de orientación y brindar el apoyo a los adolescentes durante el proceso de orientación vocacional.

Las interrogantes de la investigación fueron ¿cómo se manifiesta el estrés en el adolescente durante el proceso de orientación?, ¿cuáles son las formas de afrontamiento del estrés durante el proceso de evaluación? y ¿cuáles son los métodos o técnicas que se adaptan al adolescente para afrontar el estrés ante la elección de una carrera profesional? El problema por el cual se fundamenta la investigación fue el brindarle el apoyo a la población de escasos recursos en cuanto a los niveles de estrés que tendrá durante el proceso, debido a que la información es escueta en las áreas rurales y no poseen un seguimiento para mejorar la calidad de vida de los adolescentes y por ser una etapa de transición en la toma de decisiones fue de suma importancia orientarlos de manera que su calidad de vida pueda hacer la diferencia al tomar una decisión profesional.

Con el fin de brindarle al adolescente el apoyo necesario para afrontar el estrés se utilizaron diversas técnicas e instrumentos para minimizar los mecanismos de defensa y llegar a un afrontamiento adecuado durante el proceso de orientación, algunas de las técnicas fueron la observación, en donde se registró cada una de las formas de representación de los síntomas de estrés, como también entrevistas en donde se obtuvo información para identificar y posteriormente a eso describir los métodos de afrontamiento del estrés.

A la vez se utilizó instrumentos como el Test de inventario de Ajuste Social por Hugh Bell el cual es parte del proceso de orientación vocacional y evalúa la situación del hogar, salud, social y emocional del estudiante, el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE), es una medida de autoinforme diseñada para evaluar estado básico de afrontamiento, estos instrumentos nos apoyaron para obtener los resultados para nuestro objeto de estudio.

1.02 OBJETIVOS

1.02.01 Objetivo General

Identificar los síntomas de estrés que presentan los adolescentes en el proceso de elección de carrera para poder brindar la orientación a los estudiantes del Instituto Doctor Epaminondas Quintana, ubicado en Jocotales, municipio de Chinautla, departamento de Guatemala. En los meses de Julio y Agosto del año 2015.

1.02.02 Objetivos Específicos

1.02.1 Identificar las formas de afrontamiento del estrés en el proceso de orientación vocacional.

1.02.2 Identificar los síntomas de estrés durante el proceso de orientación vocacional.

1.02.3 Brindar las técnicas de abordaje del estrés a los adolescentes durante el proceso de orientación vocacional.

1.03 MARCO TEÓRICO

1.03.01 Revisión de antecedentes

Al presente trabajo lo anteceden investigaciones que se centran en la adolescencia o en su etapa de transición y en el estrés que se verá en el momento de estar en la toma de una decisión que se basa en la elección de una carrera profesional ya que esta decisión dependerá su futuro.

La investigación de la Licenciada Iracema Arellis Sosa Carpio en el año 2006, lleva por título “Experiencias disociativas y estrés”. Su objetivo principal fue: Determinar los niveles de estrés y dar a conocer el porcentaje de personas que han experimentado experiencias disociativas.

Conclusiones

- ✓ Cualquier persona se puede ver afectada por situaciones estresantes y no saber controlarlas por caracterizas de su personalidad.
- ✓ Una mayoría de la muestra ha demostrado el estrés.
- ✓ Se evidenció una mayoría de mujeres del total de la muestra sin trastorno clínico, pero que experimenta estrés en alguna área de su vida.
- ✓ Más de la mitad de las personas evaluadas no presentaron trastorno mental como el trastorno bipolar y esquizofrenia.
- ✓ Las personas viven las experiencias disociativas sin préstales atención.
- ✓ La mayoría de las mujeres sin trastorno clínico asistente a HNSM padece de estrés elevado.

- ✓ En el género masculino es estrés general es menor que el género femenino.
- ✓ El manejo adecuado e inadecuado del estrés va a estar sujeto al tipo de -personalidad del individuo.

Recomendaciones

- ✓ Tomar en cuenta que el trastorno disociativo afecta la totalidad de las aéreas de las personas que lo padecen y como consecuencia afecta la reacción y la vida de sus otras personas que viven con ellas.
- ✓ Poner mayor atención en las causas del trastorno disociativo, de este padecimiento para poder detectarlo antes de un desenlace inesperado.
- ✓ Una psicoterapia adecuada ayuda a disminuir los niveles de estrés.
- ✓ Afrontar los problemas de manera práctica y tranquila para que disminuya el estrés o acudir con el profesional de la medicina para que le aconseje el medicamento indicando sea el caso.

Otra investigación que se tomó en cuenta para esta investigación fue de la Licenciada Claudia María Díaz Ruiz, con el tema: La Depresión en los estudiantes de tercero básico del Instituto Básico por Cooperativa Ciudad Satélite, luego de recibir el proceso de Orientación Vocacional, en el año 2009. Su objetivo principal fue Contribuir al desarrollo de la Orientación Vocacional aplicada en estudiantes del nivel básico en la Ciudad de Guatemala.

Identificar los síntomas de la depresión que presentan los estudiantes de tercero básico del Instituto Básico por Cooperativa de Ciudad Satélite luego de recibir el proceso de Orientación Vocacional. Determinar la relación entre la depresión y el programa de Orientación Vocacional en los estudiantes de tercero básico del Instituto Básico por Cooperativa Ciudad Satélite. Aportar elementos científicos al programa de Orientación

Vocacional para que disminuyan los efectos de la depresión que presentan los estudiantes de tercero básico del Instituto Básico por Cooperativa Ciudad Satélite.

Conclusiones

Los adolescentes al enfrentarse a los retos de la vida, carecen de seguridad, serenidad, estabilidad, claridad, autocontrol, madurez y objetividad, afectando la toma de decisión en el proceso de Orientación Vocacional aplicado en el Instituto Básico por Cooperativa Ciudad Satélite.

Las características como la sociabilidad, agresividad, la estabilidad emocional están íntimamente relacionadas con el éxito educativo y laboral, por lo que los resultados obtenidos reflejan que los estudiantes tienen un buen nivel en su adaptación social y un nivel normal en su situación emocional.

Los factores económicos y sociales influyen en las aspiraciones profesionales y educativas en los adolescentes, incluyendo el estímulo de los padres, ya que presentan un alto grado de insatisfacción en la situación del hogar y nivel socioeconómico.

Recomendaciones

Que el presente estudio sea tomado en cuenta por el personal Docente del Instituto Básico por Cooperativo Ciudad Satélite, para que estos comprendan la importancia que tiene la Orientación Vocacional en los estudiantes de tercero básico y así cubrir sus necesidades de la manera adecuada.

Se recomienda que las Instituciones Educativas, presten a sus estudiantes un servicio de orientación Vocacional completo que incluya el asesoramiento para la diversidad y movilidad de empleos.

Que el docente facilite al alumno, a través de la evaluación de sí mismo y de su ambiente, sus verdaderas potencialidades y limitaciones, para enfrentarse de una manera adecuada, a los obstáculos que su proceso académico y personal le presenten.

El orientador del Instituto Básico por Cooperativa Ciudad Satélite desarrolle métodos y técnicas, que expliquen y permitan un mejor desarrollo y crecimiento educativo, vocacional y personal de los estudiantes que integran el sistema educativo.

1.03.02 Psicología educativa

La Psicología Educativa es una ciencia interdisciplinar, autónoma, con sus propios paradigmas, fruto de la interacción de la Psicología y las Ciencias de la Educación. Se ocupa de los procesos de aprendizaje de los temas educativos, y de la naturaleza de los métodos empleados para mejorar el mismo; es autónoma y posee sus propios paradigmas.

El objetivo de la Psicología Educativa es el estudio de la Pedagogía y sus efectos sobre los estudiantes, y los métodos de enseñanza. Divide a los métodos de enseñanza en cuatro categorías para el estudio de las experiencias de enseñanza-aprendizaje: método lógico inductivo, método lógico deductivo, método lógico sintético, y método lógico analítico. Debe considerarse el aprendizaje del individuo como una acción interpersonal, pero que incluye factores sociales, culturales, disciplinares y de contexto. La Psicología Educativa está basada en la capacidad del individuo de pensar, sentir y llevar a cabo acciones, y además estudia los cambios debido a la maduración, tomando en cuenta las variables psicológicas del sujeto, y el contexto.

Hay tres tendencias: el estudio de las formas de comportamiento cognoscitivo, cada vez más complejas. La segunda, el comportamiento del conocimiento humano, y su desempeño en las diferentes formas de aprendizaje. Tercero, el carácter significativo y la comprensión como parte del proceso de aprendizaje. La Psicología Educativa realiza aportes en el campo de la Metodología de la Enseñanza, enfatizando en la importancia del aprendizaje significativo y duradero, y en la captación del interés de los estudiantes

1.04 EL ADOLESCENTE

1.04.01 La etapa adolescente

La psicología de la adolescencia constituye uno de los temas científicos más apasionantes de nuestros días para algunos autores, la adolescencia es un invento de los adultos (Aguirre, 1994) menciona el autor que el proceso adolescente, parece que no recibe en occidente otra consideración que la educativa, que en la práctica, quiere decir instrucción escolar, a la vez menciona que en la formación del adolescente para la vida adulta, tan presente en los ritos mediáticos, ha sido dejada un tanto a suerte y las evaluaciones se centran solamente en el rendimiento cognitivo, separado de la tarea de la búsqueda de la construcción de la personalidad madura.

Se ha hecho una serie de intentos para designar el período de la adolescencia en términos de límites de tiempo y una de las definiciones que se han hecho en la adolescencia, es la que describe según este autor, como un período durante el cual se alcanza la madurez y de acuerdo con algunos autores tales como Gessell, es el que comprende de los 11 a 24 años de edad, es un período de transición entre la niñez y la adultez, un período durante el cual un individuo emocionalmente inmaduro se acerca a la culminación de su crecimiento físico y mental; fase en donde explica Powell, se intensifica la emotividad, que es resultado de una compleja interacción de factores, por lo tanto, la conducta del adolescente, como la consulta en general, es el resultado de fuerzas culturales, sociales, biológicas y físicas que actúan sobre el sujeto y a la vez interactúan entre sí.

1.04.02 Los cambios y los efectos hormonales en el adolescente

La pubertad es un proceso no un evento. Involucra un cambio de un organismo inmaduro a la madurez con potencial reproductivo completo. Un brote de crecimiento ocurre en las chicas alrededor de los 12 años de edad, pero puede ocurrir tan tempranamente como a los 09 años de edad. En los niños alrededor de 14 años, puede ocurrir tan temprano como a los diez años, el sistema hormonal necesita producir los cambios pubertales que de hecho se

desarrollan prenatalmente, pero son suprimidos desde el nacimiento hasta la infancia tardía cuando los niveles hormonales empiezan a incrementarse. Los problemas de ajuste tales como pobre autoimagen y problemas de conducta fueron asociados en niños con un grupo de hallazgos físicos bioquímicos característicos de los adolescentes que maduraran tardíamente.

1.04.03 Identidad

La teoría de la psicología del yo incluye una gran importancia del Yo y a su poder dentro de la dinámica de la personalidad. Parte de este Yo es capaz de operar independientemente del ello y del superyó promover la salud mental. Postula que los factores psicosociales están presentes y juegan un papel importante en el desarrollo humano.

La identidad contiene la historia de la relación entre el individuo y su sociedad y de la forma particular de solución encontrada frente a sus problemas. Así, los problemas entre el individuo y su sociedad son registrados en la identidad y a su vez crean una cierta identidad. “La identidad se da como el resultado de tres procesos, tanto biológicos, psicológicos y social”. (Erickson, 1998, P.261).

Erik Erickson elaboró una teoría del desarrollo de la personalidad a la que denomino teoría psicosocial. En ella describe ocho estadios psicosociales que abarca desde el nacimiento hasta la muerte; en cada una hay una crisis que se supera al satisfacer la necesidad que surge, también se desarrolla una virtud que nos ayuda a seguir con la siguiente etapa o estadios. Plantea que el desarrollo humano se presenta en forma similar al desarrollo de un embrión, en el que cada estado es resultado de maduración anterior.

La personalidad humana se desarrolla de acuerdo con los pasos determinados por la capacidad de progresar, saber y relacionarse en una esfera social que se hace más extensa entre más avanza la edad de la persona. La sociedad, el principio, esta continuidad de manera que cumple y estimula la sucesión de aparición de potencialidades y desarrollo de virtudes, en ritmo adecuado al desarrollo de la persona. (Everest, 1977, P. 263).

Cada una de las etapas tiene componentes psicológicos, biológicos y sociales, y es el resultado de la que procede. “Las capacidades y recursos que se desarrollan en cada etapa influyen en la personalidad total”. (Erikson, 1989, P. 184). Según Erickson las crisis son una oportunidad en el desarrollo humano para avanzar y, por lo tanto, si la tarea de desarrollo no se completa satisfactoriamente, se puede presentar un retroceso o un retraso en el desarrollo. Por ejemplo, un niño escolar debe aprender a ser industrioso durante ese período de su vida y esta tendencia se aprende a través de completas interacciones sociales de la escuela y la familia.

Cada fase tiene un tiempo óptimo. Es inútil empujar demasiado rápido a un niño a la adultez, cosa muy común entre personas obsesionadas con el éxito. No es posible bajar el ritmo o intentar proteger a nuestros niños de las demandas de la vida. Existe un tiempo para cada función.

Un elemento importante en el estudio y trabajo es la personalidad, y de mayor en algunas ocasiones que en otras, cuando se ayuda a las personas a definir su personalidad se contribuye de algún modo a desarrollar sus capacidades potenciales.

En cualquier momento en que ayudemos a un individuo a adquirir capacidades o hábitos que favorecen a otras personas, estamos contribuyendo a desarrollar su personalidad, que sea bueno en lo que le gusta tiene mayor personalidad. Las relaciones entre varios rasgos de personalidad y/o temperamento y las ocupaciones específicas, no están tan bien establecidas como las que existen entre la inteligencia y las ocupaciones, aunque aparentemente si existan estas. El análisis de las características tales como la sociabilidad, la agresividad, el vigor, la estabilidad emocional, etc. Aisladas o en diferentes combinaciones, probablemente están íntimamente relacionadas con el éxito en muchos campos.

1.04.04 Estadíos Psicosociales

1.04.04.01 Confianza básica vs. Desconfianza. (Desde el nacimiento hasta aproximadamente los 18 meses), es la sensación física de confianza. Depende entonces del sentimiento de confianza que tengan los padres en sí mismos y en los demás, el que lo puedan reflejar en sus hijos.

1.04.04 .02 Autonomía Vs. Vergüenza y Duda (desde los 18 meses hasta los 03 años de edad aproximadamente), esta etapa está ligada al desarrollo muscular y de control de las eliminaciones del cuerpo. Este desarrollo es lento y progresivo y no siempre es consistente y estable por ello el bebé pasa por momentos de vergüenza y duda.

1.04.04.03 Iniciativa vs. Culpa (desde los 03 años hasta los 05 años apiñadamente). La tercera etapa de la iniciativa se da en la edad del juego, el niño desarrolla actividad, imaginación y es más energético y locuaz, aprende a moverse más libre y violentamente, su conocimiento del lenguaje se perfecciona, comprende mejor y hace preguntas constantemente; lo que le permite expandir su imaginación. Es más activo y está provisto de un cierto excedente de energía, es posible ocuparse de que es lo que se puede hacer con la acción, se descubre lo que puede hacer junto con lo que es capaz de hacer.

1.04.04.04 Laboriosidad Vs. Inferioridad (desde los cinco años a los trece años aproximadamente). Es la etapa en la que el niño comienza su instrucción pre escolar y escolar, el niño esta ansiosos por hacer cosas junto con otros, de compartir tareas, de hacer cosas o de planearlas y ya no obliga a los demás niños ni provoca su restricción. Posee una manera infantil de dominar la experiencia social al experimentar, planificar, compartiendo. Desarrolla un equilibrio entre la laboriosidad y la inferioridad, esto es ser principalmente laborioso con un cierto toque de inferioridad que mantenga sensiblemente una humildad.

1.04.04 .05 Búsqueda de Identidad Vs. Difusión de Identidad (desde los 13 años hasta los 21 años aproximadamente) la tarea primordial es lograr la identidad del Yo, y evitar la confusión de roles. Esta fue la etapa que más interesó a Erickson se experimenta búsqueda

de identidad y una crisis de identidad, que revivirá los conflictos en cada una de las etapas de transición, la identidad yoica significa saber quiénes somos y como encajamos en el resto de la sociedad. Erickson dice que cuando un adolescente pasa por una confusión de roles, está sufriendo una crisis de identidad.

Los padres de los adolescentes se verán enfrentado situaciones nuevas que serán un nuevo reto para su misión orientadora. Son características de identidad del adolescente:

- La perspectiva temporal, orientación en el tiempo y en el espacio
- La seguridad en sí mismo
- La experimentación con el rol, énfasis en la acción
- El aprendizaje intereses por el contacto con el medio ambiente y una estrategia del aprendizaje vital.
- Polarización sexual: adecuado grado de desarrollo del propio interés sexual.
- Liderazgo y adhesión: adecuada integración al grupo de pares.
- El compromiso ideológico, orientación valorativa y participación en el ambiente.

1.04.04.06 Intimidad frente a Aislamiento (desde los 21 años hasta los 40 años aproximadamente). La intimidad supone la posibilidad de estar cerca de otros ya que posee un sentimiento de saber quién es, no tiene miedo a perderse a sí mismo, como presentan muchos adolescentes el joven adulto ya no tiene que probarse a sí mismo. La tendencia mal adaptativa que Erickson llama “promiscuidad”. Se refiere particularmente a volver demasiado abierto, muy fácilmente. Sin apenas esfuerzo y sin ninguna productividad o respeto por su intimidad.

1.04.04 .06 Productividad frente a estancamiento (desde los 40 años hasta los 60 años aproximadamente), este período dedicado a la crianza de los niños la tarea fundamental en esta etapa es lograr un equilibrio aprobado entre la productividad y el estancamiento la productividad es una extensión del amor hacia el futuro. Tiene que ver con una preocupación sobre la siguiente generación y todas las futuras, teniendo y criando hijos, la enseñanza, la escritura, las ciencias y las artes, el activismo social complementa la tarea de productividad.

1.04.04 .05.07 Integridad frente a desesperación (desde aproximadamente los 60 años hasta la muerte), esta última etapa, la delicada adultez tardía o madurez la tarea primordial es lograr una integridad con el mínimo de desesperanza, primero ocurre un distanciamiento social, desde un sentimiento de inutilidad existe un sentimiento de inutilidad biológica, debido a que el cuerpo ya no responde como antes, junto a las enfermedades aparecen las preocupaciones relativas a la muerte. (Erikson, 1977, P. 280).

La adolescencia es una época de la vida situada entre la infancia, de la que es continuación a la edad adulta, es un período marcado por transformaciones corporales y psicológicas, suele comenzar entre los doce a trece años y acostumbra a concluir hacia los dieciocho o veinte años, evidentemente, los límites son imprecisos porque es un hecho que varía según el sexo, las condiciones geográficas, climáticas y los medios socioeconómicos, psicológicamente, puede decirse que se caracteriza por la reactivación y el florar del impulso sexual, mediante la afirmación de los intereses profesionales y sociales; es una etapa caracterizada por un fuerte deseo de libertad y autonómica, de la cual se ve muy enriquecida la vida afectiva.

“La inteligencia se afina y se diversifica, las aptitudes reales se precisan, y el poder de abstracción del pensamiento se incrementa. La función de la adolescencia es dar a conocer las virtualidades y posibilidades de cada cual, así como descubrirse a sí mismo y a los demás íntimamente y estableciendo nuevos lazos”. (Engelmayer, 1997, P. 197).

En esta etapa se adolece de experiencias, madurez y otras facultades para pensar y actuar de la manera responsable que lo haría un adulto con experiencia. Al enfrentarse a los restos de la vida, carece en esta etapa de seguridad, serenidad, estabilidad, claridad, autocontrol, madurez y objetividad. En la adolescencia los hijos dependen menos de los padres en el aspecto socio-emocional. Por ende, es donde inicia su cambio a la vida adulta.

La adolescencia puede variar mucho en edad y en duración en cada individuo pues está relacionada no solamente con la maduración de la psiquis del individuo, sino que depende de factores psicosociales más amplios y complejos, originados principalmente en el seno familiar.

1.04.05 Cambios del adolescente

Todos los jóvenes, durante el período de la adolescencia, presentan un mayor o menor grado de crisis de desarrollo. Desde el punto de vista práctico, el perfil psicológico es transitorio, cambiante y emocionalmente inestable. El desarrollo de su personalidad dependerá en gran medida de la personalidad que se haya estructurado en las etapas pre escolar y escolar de las condiciones sociales, familiares y ambientales que se les ofrezcan. Los cambios y transformaciones que cubre el individuo en esta etapa son considerablemente acusados tanto en la esfera psíquica como en la orgánica. Los cambios que aparecen en la adolescencia:

Los cambios Físicos que afectan al adolescente es el crecimiento acelerado, el aumento de peso, el cambio de voz, pero a la vez el desarrollo sexual se ve afectado por los cambios en el cuerpo, las nuevas sensaciones que no conoce, el interés por conocer su cuerpo y el del sexo opuesto, en tanto en el área Psicoemocional vemos que ocurre una crisis de identidad, una búsqueda para definir su identidad y personalidad, los cuales están centrados en sí mismos pensando que todo el mundo los está viendo y juzgando, tanto en el ámbito social los padres dejan de ser los personajes principales en sus vidas y los amigos se convierten en las personas más importantes, se esfuerzan por ser atractivos para el sexo opuesto. En el área intelectual comienza el pensar de forma más abstracta y reflexiva,

decae el rendimiento académico y hay reducción en el interés por el aprendizaje y el aumento de actividades sociales.

Otras características es el ser impulsivos, el temor de hacer el ridículo por sobresalir de los demás, son desordenados y les gusta las experiencias excitantes y peligrosas. La adolescencia es un período de autoconocimiento, que le permite construir una personalidad firme. La gran inestabilidad emocional, los diferentes cambios físicos y psicológicos que en él se producen, más la gran inseguridad a la hora de tomar decisiones y sus constantes cuestionamientos, lo llevan a que se produzcan conflictos con sus padres, producto de la búsqueda de más libertades y con uno mismo debido al gran desequilibrio en el que se encuentra.

El inicio de la etapa sexual y las relaciones con el sexo opuesto, son una de las consecuencias de este desequilibrio. El sostén del adolescente, son sus mismos compañeros y amigos, según ellos los únicos que los entienden. “En este período, el joven se relaciona con un gran número de frente, de todas las edades y clases sociales, fruto de sus salidas. Pero también comienza a diferenciar a sus verdaderas amistades, fortaleciendo su contacto con aquellos que considere que serán para toda la vida”. (Erickson, 1977, P. 1995).

1.04.06 La biología del estrés

“Durante el proceso del estrés, el hipotálamo, un centro en la parte profunda del encéfalo está reaccionando a su percepción del peligro organizando una respuesta generalizada que afecta a varios órganos del cuerpo, el hipotálamo estimula a la rama simpática del sistema nervioso autónomo y a las glándulas suprarrenales para liberar en la sangre hormonas del estrés como la adrenalina y la norepinefrina, lo que da lugar a los incrementos en el ritmo cardiaco, la presión sanguínea, la respiración y la transpiración. También responden otros organismos como el hígado, que incrementa la cantidad de azúcar disponible en la sangre para contar con energía adicional, y la médula ósea, que incrementa el conteo de glóbulos blancos para combatir infecciones”. (Valdez, 1990, P. 158). Por lo contrario, disminuye la tasa de algunas funciones corporales, como la tasa de digestión, cuya importancia es

obviamente menor cuando se enfrentará un peligro inminente y que por ciento, explica la sensación de tener estomago revuelto. “El Fisiólogo Walter Cannon describió los elementos básicos de esta secuencia de eventos como una respuesta de lucha o escape”. (Engelmayer, 1997, P. 205)

1.04.07 Síndrome de adaptación general (SAG)

1.04.07.01 Primera etapa: La reacción de alarma, es la primera respuesta al estrés, empieza cuando el cuerpo reconoce que debe eludir algún peligro físico o psicológico. Las emociones se intensifican. La actividad del sistema nervioso simpático se incrementa, lo que da por resultado la liberación de hormonas de las glándulas suprarrenales. Se vuelve más sensible y alertas, nuestra respiración y latido cardiaco se aceleran, los músculos se tensan y también experimentar otro cambio fisiológico. Todos estos cambios nos ayudan a movilizar nuestros recursos de afrontamiento para manejar el peligro.

1.04.07.02 La segunda etapa, denominada resistencia, aparecen síntomas físicos y otras señales de tensión mientras se esfuerza contra la creciente desorganización psicológica. Intensificar el uso de las técnicas directas y defensivas de afrontamiento. Se logra reducir el estrés, regresando a un estado más normal. Cuando esto sucede se inicia a agotar nuestros recursos físicos y emocionales, y se hace evidentes las señales de desgaste psíquico y físico.

1.04.07.03 La tercera etapa, se vale de mecanismos cada vez más ineficaces de defensa en un intento desesperado por controlar el estrés, algunas personas pierden el contacto con la realidad y muestran señales de trastorno emocional o enfermedad mental en esta etapa. Otras muestran señales de estar exhaustas, como incapacidad para concentrarse, irritabilidad, aplazamiento y creencia cínica de que nada vale la pena. Pueden manifestarse síntomas físicos como problemas dérmicos o estomacales, y algunas víctimas del agotamiento recurren al alcohol o a las drogas para afrontar el agotamiento inducido por el estrés. En otras palabras, “las reacciones fisiológicas que nos prepararon para afrontar de manera efectiva en las fases de alarma y resistencia, a la larga nos debilitan, si el estrés

continuo, la persona puede sugerir daño físico o psicológico irreparable o incluso la muerte”. (Engelmayer, 1997, P. 210).

1.04.08 Estrés en la infancia y adolescencia

El término de estrés, es una cuestión prioritaria es el estudio de sus diversos significados: como estímulo, como respuesta y como proceso.

1.04.08.01 Estrés como estímulo

Las definiciones en las que se le considera como estímulo se centran en los acontecimientos, del entorno acontecimientos vitales, tales como desastres naturales, enfermedades, despido laboral o fracaso escolar. “Esta acepción supone que ciertos acontecimientos son de forma universal, estresantes y no tiene en cuenta las diferencias individuales en la evaluación de los eventos”. (Gonzalo, 2012, P.200).

1.04.08.02 Estrés como respuesta

Implica básicamente un conjunto complejo de respuestas fisiológicas, emocionales, cognitivas y conductuales.

Fisiológica

- ✓ Cardiovascular: incremento de la tasa cardiaca

- ✓ Incremento de la tensión muscular, temblor, hiperventilación, incremento de la tasa respiratoria, reducción del PH, reducción de la salivación.

- ✓ Respuestas metabólicas, liberación de glucosa, incremento en producción de glucosa

- ✓ Estómago; incremento de secreciones gástricas.
- ✓ Dilatación de bronquios
- ✓ Timo y sistema inmune
- ✓ Tiroides; incremento del tamaño
- ✓ Suprarrenales; incremento de tamaño
- ✓ Glándulas sexuales; reducción de tamaño y actividad
- ✓ Hígado; involución
- ✓ Páncreas; involución
- ✓ Riñón, degeneración

Respuestas emocionales

Negativas: Ansiedad, miedo, ira, depresión, dolor

Estrés se Cronifica: ánimo depresivo, agotamiento de los mecanismos neurotransmisores.

1.04.08.03 Estrés como proceso

La definición propuesta por Lazarus y Folkman (1984) es similar a la de Selye, ya que tiene en cuenta las características del sujeto por un lado y la naturaleza del medio por el otro, aunque añade la importancia concedida a la transacción y a los factores cognitivos como mediadores de esta interrelación. Por ende el estrés psicológico es el resultado de una relación entre el sujeto y el entorno, que es evaluado por aquel como amenazante o desbordante en función de sus recursos y que pone en peligro su bienestar.

Durante este punto de vista, el hecho de que una situación particular produce una respuesta de estrés depende de cómo la evaluaremos y de los recursos de que dispondremos para afrontarla. Se pueden establecer dos procesos en la evaluación de cualquier situación. Durante la evaluación primaria, los sujetos interpretan si una situación es amenazante o inofensiva, así como la evaluación primaria pueden dar lugar a cuatro modalidades, amenaza, (anticipación de un dato que, aunque aún no se ha producido, parece inminente, daño o pérdida, se refiere a un daño que ya se ha producido, Desafío, es la situación implica a la vez una posible ganancia positiva a una amenaza.

La evaluación secundaria se considera la acción que se va a realizar y la naturaleza y potencia de los recursos para manejar la situación. También es conveniente considerar que, durante la infancia, algunos factores tales como la maduración del niño, la familia en que vive, modulan la percepción de los acontecimientos y su valoración como amenazante o no. La consideración de una estrategia de afrontamiento como adecuada o adaptativa dependerá, entre otros factores, de las características del niño, del momento del desarrollo en que se encuentra y de las exigencias del entorno.

1.04.09 Clasificación de los estresores

1.04.09.01 En el área familiar: Nacimiento de un hermano, conflicto en la relación con los padres, fallecimiento de un abuelo o abuela, fallecimiento de un amigo con vinculación familiar, enfermedad grave del abuelo o abuela y cambio de domicilio.

1.04.09.02 En el área escolar: cambio de centro, cambio de ciclo, repetición de curso, cambio de profesor, aumento de trabajo y suspenso en tres o más asignaturas.

1.04.09.03 En el área social; pérdida de un amigo, ingreso de un amigo, ingreso en un grupo, comienzo de actividades deportivas o lúdicas, regreso a casa, comienzo de relaciones con un chico o chica y ruptura con un chico o chica.

1.04.10 Estrés y trastorno psicopatológico

Los niños se enfrentan al estrés y a los conflictos en diferentes medios: externo (familia, escuela trabajo y la naturaleza) interno (pensamientos y emociones tales como enfado, ansiedad, tristeza y soledad). En general, se adaptan a estos medios de diferente forma y con distintos grados de éxito. En afrontamiento del estrés, intervienen dos procesos cognitivos: la evaluación primaria y la evaluación secundaria. Cuanto más eficaces sean las estrategias utilizadas, más leve y breve será la reacción de estrés resultante. Además, habrá que tener en cuenta los factores evolutivos, sociales. Así dependiendo de la edad, se observarán importantes diferencias en la conceptualización de la experiencia, en el control emocional, en la motivación para afrontar el estrés, en las estrategias desarrolladas, en la eficacia del afrontamiento y en la influencia de variables interpersonales.

Estos medios provocan reacciones y respuestas poco adaptativas que conducen a determinados trastorno, por ejemplo, trastorno de adaptación, trastorno por estrés agudo y trastorno por estrés postraumático. Estas dos últimas categorías diagnosticas denotan reacciones de ansiedad intensa que se producen ante un acontecimiento traumático. “Los trastornos adaptativos se diagnostican ante el fracaso adaptativo del sujeto tras la experiencia de un acontecimiento estresante que no constituye un trauma”. (González, 1998, P. 230).

1.04.11 Trastornos adaptativos

Los adolescentes son muy vulnerables a los acontecimientos externos y vicisitudes de la vida, en donde viven en constantes cambios, por lo que se les demanda que continuamente realicen un esfuerzo por adaptarse a las nuevas situaciones. Además, son muy sensibles a los problemas familiares sea cual sea su índole: económicos, laborales, de relación entre pareja, etc. Puesto que la vida cotidiana no se caracteriza por la ausencia de cambios que pueden suponer una amenaza para la estabilidad de la familia, la cuestión clave entonces es porque algunos niños se adaptan bien a esos cambios y otros no, sin embargo, no lo consiguen. La respuesta es seguramente más compleja que la pregunta, en donde

intervienen muchos factores tales como la acumulación de estresores en un momento dado, la vulnerabilidad del niño debido a la falta de recursos para afrontar un estresor, la disponibilidad de apoyo social y familiar en un momento dado.

La característica esencial del trastorno adaptativo es el desarrollo de síntomas emocionales o comportamentales, en respuesta a un estresante psicosocial identificable, que deben presentarse durante los tres meses siguientes a su inicio. La razón de limitar el tiempo es que sola desadaptación se produce muchos meses después del inicio de un estresor determinado, resultad difícil atribuir tal desajuste al supuesto estresor.

Por definición, los síntomas no pueden persistir durante más de seis meses después de la desaparición el estresante o de sus consecuencias, la especificación de crónica se aplica cuando la duración de la alteración es superior a seis meses en respuesta a un estresante crónico o a un acontecimiento estresante con consecuencias permanentes por ejemplo, una enfermedad crónica. Dichos síntomas toman la forma de malestar mayor de lo esperable en respuesta al estresor o deterioro de la actividad social, laboral o académica. La evaluación de la alteración se realiza comprando el nivel de funcionamiento presumible antes de iniciar el estresor y el actual.

El estresor puede ser un acontecimiento simple o deberse a múltiples factores, ser recurrente o continuo, puede afectar a una persona, a una familia, a un grupo o a una comunidad o ser dependiente de acontecimientos específicos del desarrollo, los subtipos del trastorno adaptativo son:

- ✓ Con estado de ánimo depresivo, cuando las manifestaciones predominantes son síntomas característicos del estado de ánimo depresivo, llanto o desesperanza.
- ✓ Con ansiedad, cuando las manifestaciones predominantes son síntomas como nerviosismo, preocupación o inquietud, o en los niños, miedo a la separación de las figuras con mayor vinculación.

- ✓ Ansiedad y estado de ánimo depresivo: con trastorno del comportamiento. Cuando la manifestación predominante es una alteración del comportamiento en la que hay una violación de los derechos de los demás o de las normas y reglas sociales apropiadas a la edad (vagancia, vandalismo, conducción irresponsable, peleas e incumpliendo de la responsabilidad legal).
- ✓ Con alteración mixta de las emociones y el comportamiento
- ✓ No especificado, este tipo se refiere a las reacciones desadaptativas, quejas somáticas, aislamiento social, inhibición académica o laboral, ante estresantes psicosociales que no son clasificables como uno de los subtipos específicos de trastorno adaptativo. (Powell, 1985, P.209-2010)

1.04.12 El estrés en la Adolescencia

La adolescencia es una etapa con un sinnúmero de influencias físicas, psicológicas y sociales son ejercidas sobre el individuo en esta etapa del desarrollo, así de esta manera se presenta una lista de estresores típicos del adolescente: crecimiento puberal, cambios en la independencia y dependencia en la relación con los padres, cambios en la relación de los padres hacia los adolescentes, desarrollo de habilidades, cognitivas nuevas, expectativas culturales y sociales, roles de género, presiones de otros adolescentes, psicopatología de los padres, cambios en la escuela, mudanzas familiares, poca armonía marital entre los padres y el divorcio, encuentros con las autoridades, maltrato sexual, hospitalización y enfermedad física.

El crecimiento puberal produce importantes cambios anatómicos y psicológicos en el cuerpo del adolescente, psicológicamente el adolescente es o se enfrenta con nuevos retos. Junto con la dificultad de la transición de la dependencia de la infancia a la independencia y la autonomía de la adultez, el adolescente se enfrenta al reto de aprender a usar nuevamente habilidades cognitivas desarrolladas.

En este proceso el adolescente desarrolla nuevas relaciones con su familia y con la cultura que les rodea. Los adolescentes negocian los tipos de estrés con varios grados de manejo. Algunos lo logran hacer, otros que no han tenido o han desarrollado habilidades de afrontamiento exitosas pueden sufrir el estrés relacionado con desórdenes. La expresión de estos desórdenes frecuentemente relacionados con las presiones sociales, puestas sobre el adolescente. La depresión, los desórdenes en la alimentación y el abuso de sustancias son expresiones actuales de cualquier país.

1.04.13 Afrontamiento del estrés

El estrés requiere que lo afrontemos, es decir que hagamos esfuerzos cognoscitivos y conductuales para manejar el estrés psicológico. Los psicólogos distinguen entre dos tipos generales de afrontamiento; el afrontamiento directo y el afrontamiento defensivo. El afrontamiento directo se refiere a esfuerzos intencionales por cambiar una situación incómoda, tiende a estar orientado al problema y a concentrarse en el problema inmediato. (Por ejemplo, cuando nuestras necesidades o deseos se ven frustrados, podrían retirarse. De manera similar, cuando son amenazados, podría tratar de eliminar la fuente de amenaza, ya sea atacándola o escapando de ella. En contraste el afrontamiento defensivo, se refiere a diversas formas de autoengaño que proporcionan un medio de proteger nuestra autoestima y reducir el estrés, por ejemplo, la persona se convence de que en realidad no es amenazada o de que en verdad no desea lo que no puede obtener. “El afrontamiento defensivo tiende a orientarse hacia la emoción y a concentrarse en nuestro estado mental” (Charles, 2005, P. 460).

1.04.13.01 Afrontamiento directo

Cuando se está amenazado, frustrado o en conflicto, se establecen tres opciones básicas de afrontamiento directo: confrontación, negociación o retirada. Podría encarar de manera directa una situación e intensificar nuestros esfuerzos para recibir lo que se desea confrontación. Podría renunciar a un parte de lo que se desea o persuadir a otros de que

renuncien a parte de lo que desean negociación, o podemos admitir la derrota y dejar de luchar retirada.

1.04.13.02 Confrontación

Al hecho de reconocer que existe un problema que requiere solución, y hay que encararlo y avanzar con decisión hacia la meta. Consiste en hacer intensos esfuerzos por afrontar el estrés y lograr los propósitos. Esto puede implicar el aprendizaje de habilidades, obtener ayuda de otros o esforzarse más. La confrontación también incluye expresiones de enojo.

1.04.13.03 Negociación

Una de las formas más comunes y efectivas de afrontar directamente el conflicto o la frustración es la negación. A menudo reconocen que no se podrá tener todo lo que desea y que no podría esperar que otros hagan lo que nos gustaría que hicieran. En tales casos, podríamos decidir conformarse con menos de lo que originalmente se busca.

1.04.13.04 Retirada

En algunas circunstancias, la forma más efectiva de afrontar el estrés es retirarse de la situación. A menudo menosprecian la retirada por considerar que es una forma de evadir los problemas, pero en ocasiones es una respuesta positiva y realista.

1.04.13.05 Afrontamiento defensivo

“En ocasiones, no se podría identificar o tratar directamente con la fuente de estrés. En tales situaciones, mucha gente adopta automáticamente los mecanismos de defensa como forma de afrontamiento. Es importante recordar que si bien los mecanismos de defensa como la negación, represión y proyección, reduce el estrés asociado con la frustración, el conflicto

y la ansiedad, lo hacen al costo de engañarse a sí mismo, el uso de mecanismo de defensa puede reducir nuestro nivel de estrés”. (González, 2012, P. 209).

1.04.13.06 Mecanismo de defensa

Las defensas utilizadas en forma deliberada y consciente hacen la vida más tolerable y satisfactoria; sin embargo, cuando las defensas oscurecen la realidad e impiden funcionar se convierten en neuróticas y sus efectos son dañinos. Para Anna Freud, la ansiedad son varias estrategias que surgen de nuestras disposiciones genéticas, dificultades externas y el micro cultural de nuestra familia y comunidad. (Fadiman, 2002, P. 134).

1.04.13.07 Represión

Esta suprime de la conciencia aquello que produce ansiedad y con ello impide que se resuelva. La esencia de la represión esta en alejar algo y mantenerlo apartado de la conciencia. La represión nunca es definitiva, sino que requiere un gasto constante de energía para mantenerla en este estado del que trata constantemente de salir.

1.04.13.08 Negación

La negación es un acto inconsciente para aceptar un hecho que altera al yo. Los adultos poseen la tendencia a soñar despiertos que ciertos sucesos no ocurrieron en realidad. La forma de negación más frecuente en la psicoterapia es la remarcada tendencia a recordar los acontecimientos de manera incorrecta.

1.04.13.09 Racionalización

La racionalización es el acto inconsciente de encontrar razones aceptables a ideas o acciones inaceptables. Es un proceso mediante el cual una persona presenta una explicación que es éticamente aceptable o lógicamente congruente con una actitud, acción, idea o sentimiento que en realidad tiene otros motivos. Racionalizar para justificar nuestra

conducta cuando las razones de nuestros actos no son dignas de elogio e incluso ni siquiera se comprenderían. (Fadiman, 2002, P.135- 137).

1.04.13.10 Proyección

Al acto de atribuir a otra persona, animal u objeto las cualidades, sentimientos o intenciones que se originan en uno mismo. “Es un mecanismo de defensa mediante el cual los aspectos de la propia personalidad se desvían hacia el ambiente externo. La amenaza se trata como si fuera una fuera externa. Así la persona enfrenta sentimientos reales, pero no admite o no esta consiente del hecho de que la idea o comportamiento temido es suyo”. (Morris, 1975, P. 437-478)

1.04.13.11 Aislamiento

Mediante el aislamiento se separarán las partes que causan ansiedad de una determinada situación del resto de la psique. Es un acto de dividir, de manera tal que muy poca o ninguna reacción emotiva quede ligada al suceso. Una persona se retrae cada vez más en sus ideas y tiene menos y menos contacto con sus propios sentimientos. El aislamiento se vuelve un mecanismo de defensa cuando sirve para evitar que el yo acepte aspectos de situaciones o relaciones que provocan ansiedad.

1.04.14 La preocupación de los adolescentes por la selección de una vocación.

Nadie sabe mejor que el mismo adolescente, de las múltiples dificultades a que se debe enfrentar cuando selecciona una ocupación, sin importar que tan exactas o poco realistas puedan ser sus percepciones acerca de los campos ocupaciones. Parecen existir algunas pruebas que indican un aumento de claridad en los conceptos de sí mismo. La constante publicidad a la que están expuestos los jóvenes acerca de los problemas educativos a los que tiene que enfrentarse, con frecuencia es engañosa y desalentadora.

1.04.15 Los resultados de una información inadecuada

La queja más frecuente de los jóvenes, es que les falta la información adecuada acerca de las ocupaciones. Piensan que solo en muy pocas ocasiones pueden tener un cuadro exacto del campo en el que están interesados, con los aspectos positivos y negativos de él. Los adolescentes dicen que los maestros y los orientadores dan muy poca ayuda y que no aparecen saber más acerca de las diversas ocupaciones, que lo que ellos mismos. En realidad, no es sino hasta que el individuo ha empezado a trabajar en alguna ocupación, que se da cuenta de lo poco que sabía de ella. “El mayor número de quejas provienen generalmente de los que ya se encuentran dentro del campo, a los que la experiencia ha enseñado que le trabajo no es lo que ellos creyeron que sería”. (Jeangros, 1992, P. 168)

1.04.16 Actitudes hacia la orientación en secundaria

La mayoría de los jóvenes piensa que, al hacer su elección vocacional, recibió muy poca ayuda de los orientadores vocacionales. “La calidad de la orientación puede resultar insuficiente a los jóvenes. Reconocen la ignorancia del orientador sobre las ocupaciones y su incapacidad para contestar a preguntas específicas”. Ciertamente una de las funciones de un buen orientador vocacional es ayudar a los estudiantes a elegir una carrera que ofrezca un programa que los lleve hacia sus metas vocacionales (Jeangros, 1992, P. 200).

1.04.17 Los padres y la selección vocacional

Quizá para los padres elegir por sus hijos es lo peor que no dar ningún consejo. Si los padres desean que sus hijos logren un estatus superior al suyo, pueden tratar de llevar a los jóvenes hacia ocupaciones que ofrezcan un estatus superior. Pueden tratar de guiar a sus hijos hacia el campo al que ellos hubieran deseado entrar. Su fracaso creara gran frustración a los padres y es probable que resulte en muchos problemas emocionales para el joven. Si los controles paternos son muy rígidos y el joven no puede hacer su propia elección, puede incluso reprobarlos cursos necesarios a ese campo, pero también le podría impedir el ingreso a otros. La mayoría de los adolescentes agradecen la oportunidad que les brindan

sus padres de discutir con ellos sus preferencias vocacionales, pues esto les permite saber que piensan de sus elecciones y cuales les agrada más.

1.04.18 El deseo de ser informado

Los adolescentes saben que la falta de una información realista, representa su mayor problema. Piensan que se mencionan demasiado pocas ocupaciones y que el cuadro que logran de esos campos es parcial los estudiantes están de acuerdo en tener los días de carrera, pero mejor planeados para que sean de mayor utilidad. (Kowitz, 2000, P. 120).

CAPÍTULO II

2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.01. Modelo de investigación

El proceso se llevó a cabo con el modelo de investigación descriptivo cuantitativo, con dicha investigación se adquirió información en profundidad para comprender el comportamiento humano. Se realizó en un máximo de ocho sesiones con una duración de dos horas y treinta minutos, en donde se realizaron las observaciones y entrevistas. Con esta investigación se pretendió conocer cómo se manifiesta la presencia del estrés en los alumnos de 3ero. Básico en la elección de una carrera profesional, en donde se desarrollaron observaciones, entrevistas, test e implementación de la orientación vocacional. Al final se analizaron los datos por medio de la técnica de análisis de experiencia y discurso, con la técnica descriptiva por medio de gráficas se describen los datos de los test aplicados a los estudiantes.

2.02 Técnicas

2.02.01 Técnicas de muestreo:

La muestra no aleatoria es de carácter diverso o de máxima variación, la población entrevistada estuvo compuesta por 25 estudiantes de tercer grado de educación básica, entre hombres y mujeres de edades de 15 a 41 años. Los criterios de inclusión son: estudiantes de tercero básico de escasos recursos que no poseen información de carreras profesionales, para identificar los signos de estrés en el proceso de orientación vocacional.

2.02.02 Técnicas de recolección de datos

2.02.02.01 Consentimiento informado

El consentimiento informado, es un documento donde se les solicita la autorización a las personas que integran la muestra para utilizar toda la información recabada en el proceso de la investigación, dando así al investigador un mejor resultado para que la utilice de manera adecuada y obtener una mejor deducción de la investigación, dicha técnica se realizó de forma grupal en el plantel educativo, con estudiantes del Instituto Doctor Epaminondas Quintana, ubicado en Jocotales, municipio de Chinautla, departamento de Guatemala.

2.02.02.02 Observación

La observación se realizó de forma directa enfocándose en verificar las desventajas vivenciales de los participantes. Con estudiantes del Instituto Doctor Epaminondas Quintana, ubicado en Jocotales, municipio de Chinautla, departamento de Guatemala, se realizó del mes de septiembre al 10 mes de octubre del año 2015, en horario de 02:00 p.m. a 5:00 p.m.

2.02.02.03 Entrevista

Se aplicó en forma individual, fue operativa, con valor terapéutico; la cual evidenció motivos y fortaleció funciones yojicas.

2.02.02.04 Técnicas de Análisis de datos

Haciendo uso de la estadística descriptiva cuantitativa, se utilizaron gráficas de tipo pastel, para indicar porcentualmente los datos de los resultados de los instrumentos utilizados para la investigación; se representó los síntomas de estrés en los alumnos de 3ero. Básico.

2.03 INSTRUMENTOS

2.03.01 Guía de observación

Se utilizó bitácora de observación la cual estuvo constituida por una lista de cotejo, enfocada a cómo se manifiesta la presencia del estrés, con estudiantes del Instituto Doctor Epaminondas Quintana, ubicado en Jocotales, municipio de Chinautla, departamento de Guatemala. (Ver anexo No. 1)

2.3.2 Guía de cuestionario íntimo

El cuestionario se aplicó de forma individual, consta de encabezado en el que aparecen los datos de la institución a la que pertenece el investigador, así como datos generales tales como fecha, lugar, sexo, edad, nombre del estudiante. Con preguntas personales a el adolescente para identificar las desventajas académicas y laborales de los estudiantes cuando carecen del proceso de orientación vocacional. (Ver anexo No. 2).

2.03.03 Guía de entrevista

Se realizó de forma individual la cual consta de un encabezado en el que aparecen los datos personales del estudiante como también una serie de ítems para poder conocerlo a profundidad y poder tener un mejor panorama de la situación del manejo del estrés, en la que se encuentra el estudiante. (Ver anexo No. 3)

2.03.01 Inventario de Ajuste Social por Hugh M. Bell

El inventario de ajuste social se utilizó para complementar la situación del hogar salud, social y emocional del estudiante. (Ver anexo no. 4)

Autor: Hugo M. Bell.

Procedencia: Universidad de Stanford – California USA

Introducción en el Perú: Reynaldo Alarcón (1962)

Propósito: Evalúa adaptación de la personalidad.

Aspectos que Mide:

- ✓ Ajuste en el hogar.
- ✓ Ajuste en la salud.
- ✓ Ajuste social.
- ✓ Ajuste emocional

Formas de aplicación: Presenta dos formas

- a) Forma para adultos: Consta de 160 ítems, y mide el ajuste en el hogar, salud, ámbito social y profesional.
- b) Forma estudiantes: Consta de 140 ítems y mide ajuste en el hogar, salud, ámbito social y emocional.

Características: De la forma para estudiantes

- ✓ Está estructurado en forma verbal y escrita.
- ✓ Está estructurado en forma verbal y escrita
- ✓ Tiene tres posibilidades de respuesta: ¿SI NO?
- ✓ El número de preguntas por área es de 35 ítems.
- ✓ Su administración es individual o colectiva.
- ✓ La valoración es objetiva. Un punto por ítem que coincida con las parrillas de calificación.

Áreas en que se utiliza: útil en el asesoramiento o consejo individual, en la clínica psicológica en la orientación vocacional y en psicología educacional. Antecedentes: En 1964, en España se estandariza el inventario en la forma de estudiantes; ofreciendo referencia de estudios con la prueba, con estudiantes del 4to y 5to de secundaria y dos primeros años de universidad; de ambos sexos, obteniendo normas útiles para todos los sujetos con las mismas características de la muestra escogida. Reynaldo Alarcón hace estudios para conocer el grado de ajuste de la personalidad de los estudiantes de secundaria y encuentran en los resultados que dos áreas de franco ajuste son: área emocional y de salud.

También que hay desigualdad en el ajuste, según el sexo; las diferencias entre varones y mujeres están más en el área social y emocional, en donde el grupo femenino refleja un mayor número de problemas.

La confiabilidad: El inventario de Bell, hecho por el autor en los Estados Unidos de Norteamérica utiliza el cálculo de coeficiente de correlación interna, alcanzando un $r = 0.96$, en donde demuestra su confiabilidad.

Validez: Ha sido correlacionado con las historias clínicas y sus resultados, también otros instrumentos, como, por ejemplo: con las pruebas de Allport de sumisión, para relacionarla con el área social y la prueba de Thurstone con el área emocional. Todos estos estudios arrojados un $r = 0.90$, lo que indica que el instrumento mide lo que se propone.

Normas nacionales: El inventario ofrece normas tanto por áreas como en forma global. Estas se dan considerando el sexo y el nivel educativo. La puntuación se da en términos cualitativos y cuantitativos.

Análisis Psicológico de las áreas del inventario

Se ofrece a continuación datos significativos de cada uno de las áreas a fin interpretar el resultado cualitativo y que siempre se deberá correlacionar con la historia clínica.

Hogar: Este nivel de ajuste implica un conjunto de actividades positivas del sujeto hacia su medio, relacionándose con el ambiente de relaciones con los padres y hermanos. Sentimiento de seguridad o satisfacción por pertenecer a un grupo familiar. Un ajuste calificado como insatisfactorio revela problemas familiares y el individuo tiene dificultades a nivel de familia que impiden una correcta adecuación hacia el medio ambiente hogareño.

Salud: Puntuaciones altas significan trastornos de causa física; aquí se permite aconsejar un chequeo médico.

Social: Establecimiento de relaciones interpersonales, con amigos o personas en general. Hay una situación sobria y espontánea en las relaciones de grupo y también al cultivo de intereses heterosexuales positivos, haciendo estos normales y realistas.

- ✓ Puntuaciones extremas en esta área son reveladoras de malas adaptaciones.
- ✓ Puntuaciones altas revelan sumisión y retraimiento en sus contactos sociales.
- ✓ Puntajes bajos reflejan tendencias agresivas.

Emocional: Un ajuste normal puede definirse como un estado en virtud del cual la persona ejerce control de sus emociones, dispone de un alto grado de tolerancia hacia los conflictos emocionales, encontrándose libre de temores, aprehensiones y ansiedades neuróticas. Puntajes elevados son signo de desajuste emocional. Puntajes bajos reflejan estabilidad emocional

Pasos para la valoración del inventario

a) La corrección se efectúa con las plantillas (4) que vienen con el material de prueba. Se asigna un punto por cada respuesta que coordine con la clave al colocarla sobre la hoja de protocolo.

b) Cada área permite un puntaje parcial, para luego tener el puntaje global.

c) Obtenidos los resultados se procede a su interpretación cualitativa.

El objetivo fue describir los factores psicosociales que influyen en los adolescentes para la elección de carrera.

2.03.02 Cuestionario de Afrontamiento del estrés (CAE)

El cuestionario de afrontamiento del estrés fue de utilidad para evaluar siete estilos básicos de afrontamiento. El cual está compuesto por 42 formas de afrontamiento en escala de 0 Nunca, 1 pocas veces, 2 a veces, 3 frecuentemente y 4 casi siempre. (Ver anexo No. 5).

El Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) es una medida de auto informe diseñada para evaluar siete estilos básicos de afrontamiento:

(1) focalizado en la solución del problema

(2) autofocalización negativa

(3) reevaluación positiva

(4) expresión emocional abierta

(5) evitación

(6) búsqueda de apoyo social

(7) religión.

El cual está compuesto por 42 formas de afrontamiento en escala de 0 Nunca, 1 pocas veces, 2 a veces, 3 frecuentemente y 4 casi siempre. El artículo describe el desarrollo y la validación preliminar del CAE, a partir de una muestra de estudiantes universitarios (N = 592). Los resultados demostraron una clara estructura factorial de siete factores que representaban los siete estilos básicos de afrontamiento.

Las correlaciones entre los factores fueron bajas o moderadas. Los coeficientes de fiabilidad de Cronbach para las 7 subescalas variaron entre 0,64 y 0,92 (media = 0,79). Un análisis factorial de segundo orden evidenció una estructura de dos factores, que representaban los estilos de afrontamiento racional y focalizado en la emoción.

Las mujeres informaron usar más las estrategias de afrontamiento que los varones.
Palabras clave: Afrontamiento, CAE, estrés, evaluación, análisis factorial.

El cual se llevó a cabo el día 22 de septiembre del año 2015, con el objetivo de identificar los síntomas de estrés durante el proceso de orientación vocacional, con los estudiantes del Instituto Doctor Epaminondas Quintana, ubicado en Jocotales, municipio de Chinautla, departamento de Guatemala.

2.03.03 Cuestionario COPE

Autores: Carver, Scheier y Weintraub

Adaptación Española: Crespo, M. & Cruzado, J.A. (1997) (Ver anexo No. 6).

Descripción:

- ✓ Tipo de Instrumento: Cuestionario
- ✓ Objetivo: Evalúa estrategias de Afrontamiento ante el estrés

- ✓ Población: General

- ✓ Número de ítems: 60

- ✓ Descripción: Está compuesto por varias sub escalas que hacen referencia a los distintos modos de afrontar el estrés: Búsqueda de apoyo social, religión, Humor, consumo de alcohol o drogas, planificación y afrontamiento activo.

Criterios de calidad

- ✓ Fiabilidad: consistencia interna: 0-45-0.92. Fiabilidad test-retest_ 0-46-0.86 (8 semanas) y 0-42-0.89 (seis semanas). Correlación versión general y situacional: menor de 0.40 (salvo escalas de consumo de alcohol o drogas y religión).

- ✓ Validez: muestra relaciones con otras escalas de afrontamiento y medidas de personalidad. Así, existe una relación positiva y crecimiento personal con otras variables como optimismo, control de situaciones, auto estima y fortaleza. El afrontamiento activo presenta además una relación positiva con la personalidad tipo A. y una relación negativa con ansiedad-rasgo. Las estrategias de negación y desconexión conductual presentan un patrón opuesto en sus relaciones con estas variables.

Por otra parte, las escalas del COPE se diferencian de otras medidas de afrontamiento como la medida unidimensional de atenuador (bluntung) vrs. Incrementado (monitoring), y no relacionadas con la deseabilidad social.

Tiempo de administración: 15-20 minutos

2.04 Operativización de objetivos

No.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Categorías	Técnica/ Instrumentos
1	Identificar las formas de afrontamiento del estrés en el proceso de orientación vocacional, con los estudiantes del Instituto Doctor Epaminondas Quintana, ubicado en jocotales, municipio de Chinautla, departamento de Guatemala.	Formas de Afrontamiento Síntomas Físicos, emocionales	COPE
2	Identificar los síntomas de estrés durante el proceso de orientación vocacional, con los estudiantes del Instituto Doctor Epaminondas Quintana, ubicado en jocotales, municipio de Chinautla, departamento de Guatemala.	Síntomas del estrés Inestable, descuidado, agresivo	CAE
3	Brindar las técnicas de abordaje del estrés a los adolescentes durante el proceso de orientación vocacional, con los estudiantes del Instituto Doctor Epaminondas Quintana, ubicado en jocotales, municipio de Chinautla, departamento de Guatemala.	Técnicas de abordaje Aromaterapia, respiración, humor, musicoterapia, relajación, conductuales.	Inventario de Ajuste Social de Hugh Bell Entrevista

CAPÍTULO III

3. REPRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.01. Características del lugar y la población

3.01.01. Características del lugar

El trabajo de investigación se realizó en las instalaciones del Instituto Doctor Epaminondas Quintana, ubicada en Jocotales, municipio de Chinautla zona 6.

La institución cuenta con salones para 1ero. Básico, 2do. Básico y 3er. Grado en donde se ubican 25 personas en cada salón, dichos estudiantes poseen plan fin de semana debido a que trabajan o bien realizan otras actividades, el establecimiento no posee instalaciones adecuadas ya que se encuentran en estado deteriorado los escritorios, el techo de las aulas se encuentra con agujeros, en algunas clases poseen zancudos en donde han fumigado los estudiantes en raras ocasiones, sin embargo no tienen un buen mantenimiento por parte de la municipalidad.

3.01.02. Características de la muestra

La población evaluada se conformó por estudiantes de tercer grado de educación básica, en edades promedio de 15 años a 41 años de edad, conformada por 13 hombres y 17 mujeres, la población está caracterizada por madres solteras, adolescentes, padres de familia, la mayoría trabajan entre semana y otra parte deben de cuidar a sus hermanos menores entre semana. La religión es Laica dentro de la muestra.

3.2 Presentación y Análisis de resultados

A continuación, se presentan los resultados en gráficas elaboradas con base a los instrumentos realizado por la autora. En las mismas se detallan los resultados de la

aplicación de los instrumentos para la investigación del tema de la presencia del estrés en los alumnos de 3ero. Básico en la elección de una carrera profesional.

3.2.1 Análisis e interpretación de la guía de observación

Aspecto	Análisis
<p>Expresión verbal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuidadoso ✓ Descuidado ✓ Exceso 	<p>En los resultados obtenidos los participantes en el proceso demostraron ser cuidadosos en cuanto a expresión verbal.</p>
<p>Expresión facial</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tristeza ✓ Desanimo ✓ Enojo 	<p>Se observó en el proceso de observación que los alumnos manifestaban su expresión facial desanimados en la mayoría de tiempo que se mantenían en el establecimiento.</p>
<p>Sociabilidad</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Adaptado ✓ Inadaptado 	<p>Se observó durante el proceso que la mayoría de los adolescentes se mostraban adaptados en el proceso y cómodos con la realización de las actividades.</p>
<p>Comportamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tranquilo ✓ Agresivo ✓ Tímido 	<p>En el proceso de observación se observó que la mayoría de los participantes mostraron un comportamiento tranquilo y tímido en el proceso realizado.</p>

Interpretación:

Se observó de forma general que la mayoría de los participantes se mostraron tranquilos, cuidadosos, en ocasiones se mostraron desanimados en algunas fases que se llevaron a cabo, como también mostraron adaptación en el proceso, con un comportamiento adecuado al proceso.

3.2.2 Análisis e interpretación del cuestionario íntimo

Concepto	Análisis
1. Cuáles han sido las impresiones más fuertes de su vida?	La mayoría de los adolescentes indicaron que una de las impresiones han sido las etapas de sus estudios debido a que han sido cambios bruscos en su entorno.
2. Cuáles son los recuerdos más desagradables que le hacen o le hicieron sufrir?	Refirieron que la etapa desagradable han sido los cambios de su cuerpo al no tener una buena orientación.
3. Son buenas sus relaciones familiares?	Se encontró que la mayoría no ha sido buena sus relaciones familiares ya que han tenido problemas para poder continuar sus estudios.
4. Qué opina de la forma que lo educaron de niño?	Comentaron en su mayoría que fue pobre en su forma de educar y ausente por tener un hogar desintegrado
5. Está usted satisfecho de vivir?	Se obtuvo como respuesta si, sin embargo, algunos colocaron que les hubiese gustado otro tipo de vida por el factor económico.
6. Cuáles son sus mayores deseos?	Indicaron continuar con sus estudios y ser mejor profesionalmente para poder sobresalir y tener un mejor futuro.
7. Cómo cree usted que podría realizarlos?	La mayoría indicó con el esfuerzo logran establecer sus estudios.
8. Cuáles cree usted que son sus principales defectos?	La mayor parte indicaron que sus mayores defectos han sido enojo, desanimo, haraganería y desesperación.
9. Cuáles cree usted que son sus principales cualidades o virtudes?	Se detectó que sus mayores virtudes son amables, sinceros, colaboradores y luchadores.
10. ¿Si volviese usted a nacer, qué modificación trataría de hacer en su vida?	Se encontró que esforzarse para ser mejor y provechar oportunidades que han dejado pasar.
11. Escriba los nombres de tres personajes reales o fantásticos a quienes usted admira más?	La mayoría indicaron personajes fantásticos, fuer un porcentaje muy bajo quien indicaron algún familiar como admiración.
12. Escriba el nombre de tres personajes que le sean antipáticos?	Algunos indicaron miembros de su familia, siendo hermanos o primos de su misma edad.

13.Cuál es la peor acción que cree usted haber cometido en su vida?	Algunos indicaron no aprovechar oportunidades, por temor de fracaso.
14.Cuál es la mayor injusticia que cree usted haber sufrido en su vida?	No se encontró dato en este inciso.
15.Cuál es la acción más generosa que usted ha realizado?	Algunos indicaron que ayudar algún amigo o familiar en actividades diversas.
16. Duerme usted bien?	La mayoría indicó que si duermen con regularidad, sin embargo los fines de semana se dedican a utilizar la televisión.
17. Prefiere usted resolver sus problemas solo o comunicándolos	Comentaron que evitan tener problemas y hacer otras actividades.
18. Qué diversión prefiere usted:	Se encontró pasear o ver televisión
19. Hace usted amistades duraderas	La mayoría refirieron que sí, que han sido mejores que convivir con su familia.
20. Qué opina usted de la vida sexual:	No se encontró información en dicho cuestionamiento, a pesar de tener estudiantes que se encuentran casados.
21. Qué clase de música prefiere?	Se encontró que la mayoría de géneros, no poseen un género establecido.
22. Qué tipo de literatura prefiere?	Se encontró que la mayoría lee solo lo que le dejan de tareas, ya que les aburre leer o no tener tiempo.
23. Práctica algún deporte?	Se obtuvo como respuesta no, prefieren actividades de menos movimiento.
24. Tiene alguna actividad artística?	Se encontró que no poseen ninguna actividad.
25. Si le diesen a escoger entre ser: sabio, fuerte, rico, inteligente, guapo, bueno, activo, afortunado en amores, fino, paciente y solo pudiese usted tener dos de estas cualidades, cuales elegiría:	El resultado fue variado sin embargo se obtuvieron varios ítems de ser inteligente y rico.

Interpretación

En la mayoría su respuesta fue positiva, sin embargo, en el ámbito sexual se observó en cuanto a las respuestas que es un tema tabú, al igual algunos indicaron que desaprovecharon

algunas oportunidades que se les brindo, a la vez se analizó que la mayoría sigue con el objetivos de continuar sus estudios.

3.2.3 Análisis e interpretación de entrevista

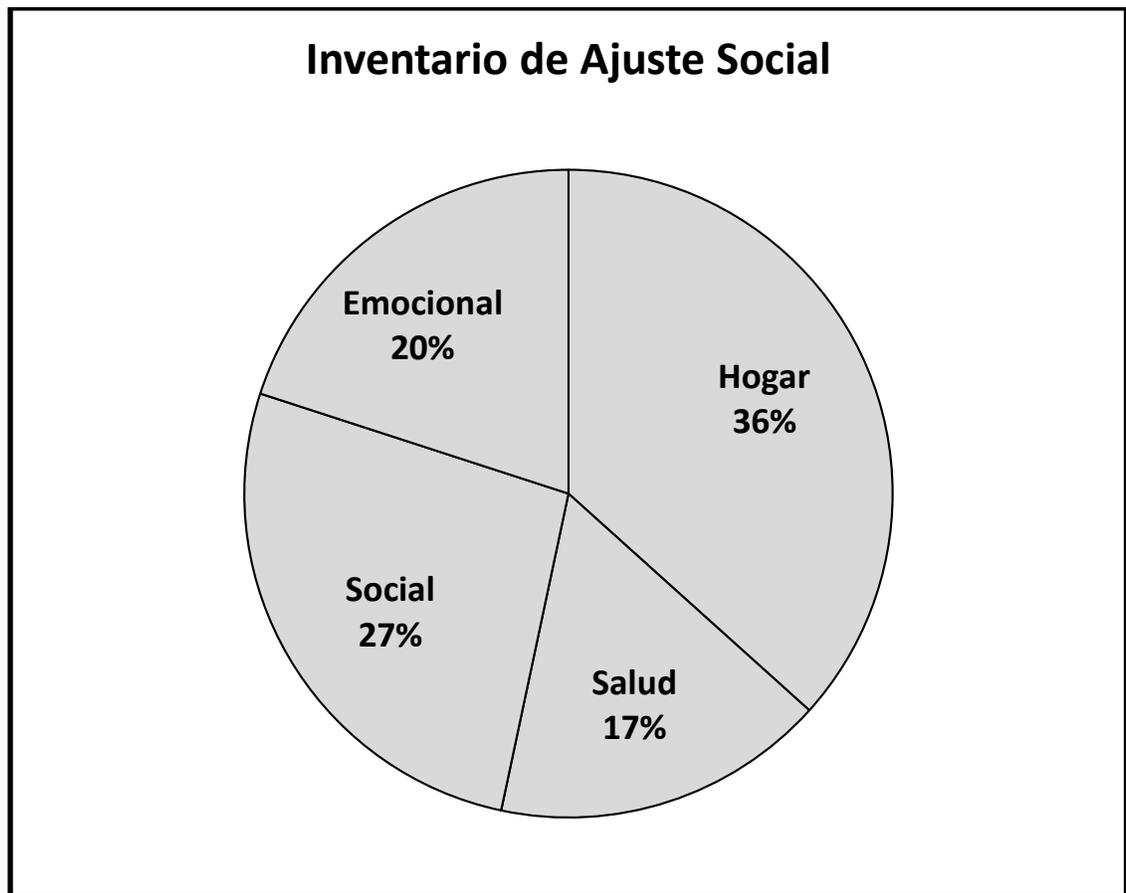
Análisis	Interpretación
En relación a los datos generales se evaluaron quince personas de género femenino, diez de género masculino, como también dentro de la muestra se ubican a dos personas que se encuentran casados y veintitrés de ellos solteros.	Basándose en el análisis de la entrevista puede interpretarse que veintitrés de ellos pueden tener más posibilidad de superación, por el poco compromiso de una familia que dependa del factor económico.
En los datos familiares, indican que ocho personas residen con su señor padre, trece de ellos con su señora madre, dos con hermanos y dos con sus esposos.	En el proceso denota que la muestra posee un hogar desintegrado por diversas circunstancias, sin embargo únicamente dos personas poseen un hogar establecido quienes se encuentran casadas.
En los antecedentes del estudiante en el hogar diecisiete de ellos poseen un hogar desintegrado, comentando que diecinueve de ellos poseen una mejor relación con su señora madre quien es su mayoría indicando que es dicha persona que influye en su educación y contribuyen a un ingreso económico al hogar.	Durante la recopilación de datos se denotó que el estudiante posee un hogar desintegrado tomando en su mayoría a su señora madre como líder de su hogar en el ingreso económico, influyendo en si en su educación y contribución económica.
En los datos físicos y de salud indicando que una persona de la muestra sufre de diabetes y cinco de ellos acné, por lo que dieciséis de ellos indican que nunca se han realizado un cheque médico.	En el factor salud la muestra denota no tener un control médico, resaltando una persona con problemas de diabetes que es una de las enfermedades más sobresalientes en la muestra.

<p>Durante el análisis del ítem de educación se verificó que en su mayoría se inclina en la materia que más se les dificulta es contabilidad y matemática, dando por analizado que la mayoría poseen un inclinación por el tipo de trabajo manual que intelectual, la mayoría su tiempo libre lo utiliza viendo televisión con una muestra de quince personas.</p>	<p>La muestra se analizó resalto que se inclinan en su mayoría a realizar trabajos manuales, en lugar de estar en trabajos intelectuales, ya que en su mayoría utilizan su tiempo su tiempo en ver televisión.</p>
<p>En sus planes vocacionales indican que diecisiete personas desean continuar sus estudios a nivel universitario, sin embargo el factor mayor para retirarse de estudiar es el económico.</p>	<p>La mayoría desea continuar con sus estudios, sin embargo uno de los factores de desertar en el proceso profesional académico es el factor económico, ya que no poseen un empleo o bien deberán de tener uno al terminar su nivel básico.</p>
<p>Al elegir un carrera la muestra se inclina por la carrera de Perito Contador sin embargo la mayor dificultad es el económico.</p>	<p>En donde indican que deben de tener una carrera en donde tenga acceso a oportunidades de empleo, sin embargo no todos poseen habilidad para desempeñarse en el campo laboral.</p>

Interpretación:

En el proceso de entrevista los participantes denotaron que las carreras a elegir se basan en el factor económico.

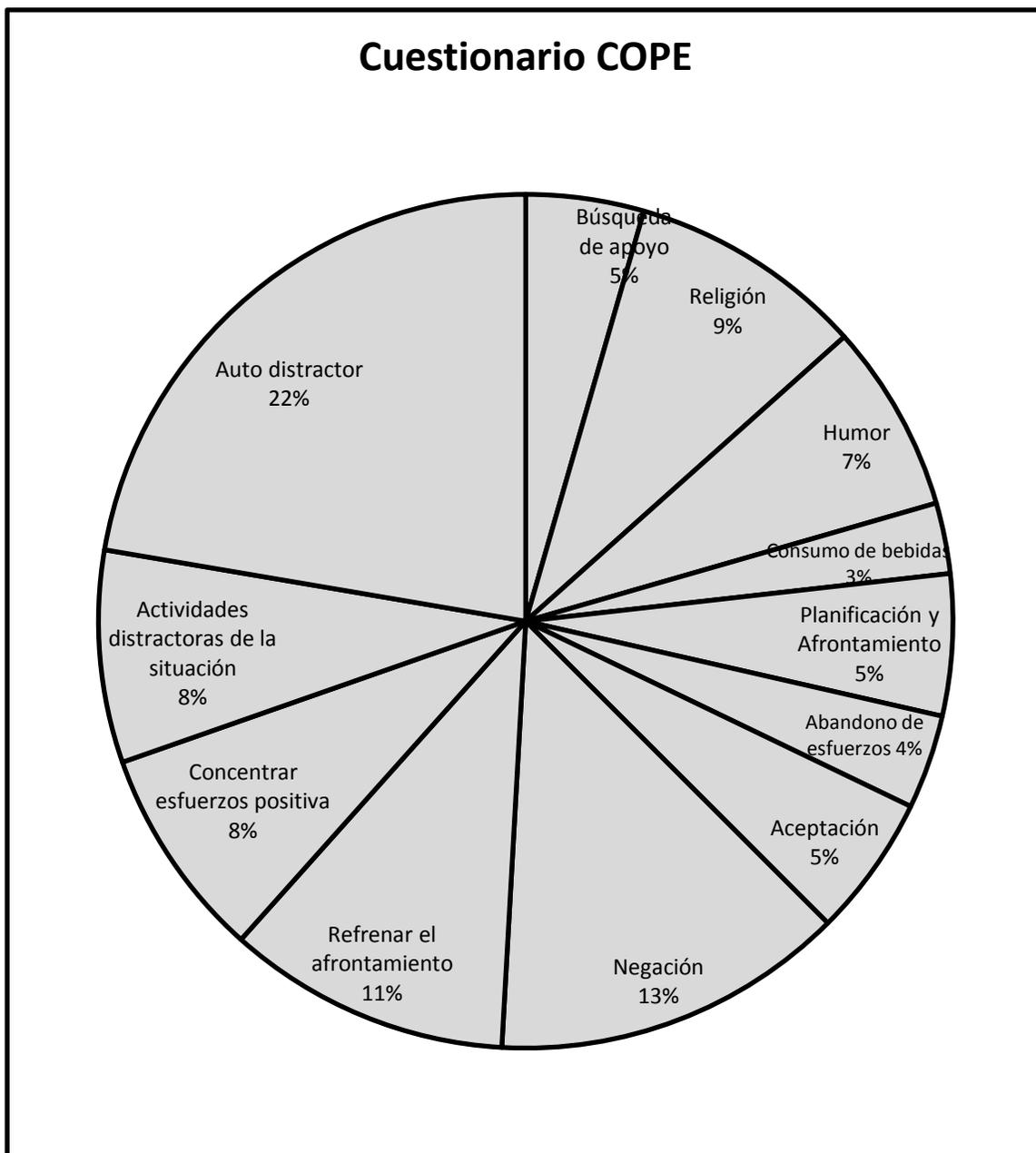
GRÁFICA No. 1



Fuente: Tabulación de los resultados obtenidos del Instrumento de Inventario de Ajuste Social.

Descripción: El 36% de los estudiantes de tercer grado de educación básica indican que el área de Hogar, es predominante en cuanto al manejo de estrés, el 27% en el área social, el 20% en el área emocional y el 17% en área de salud.

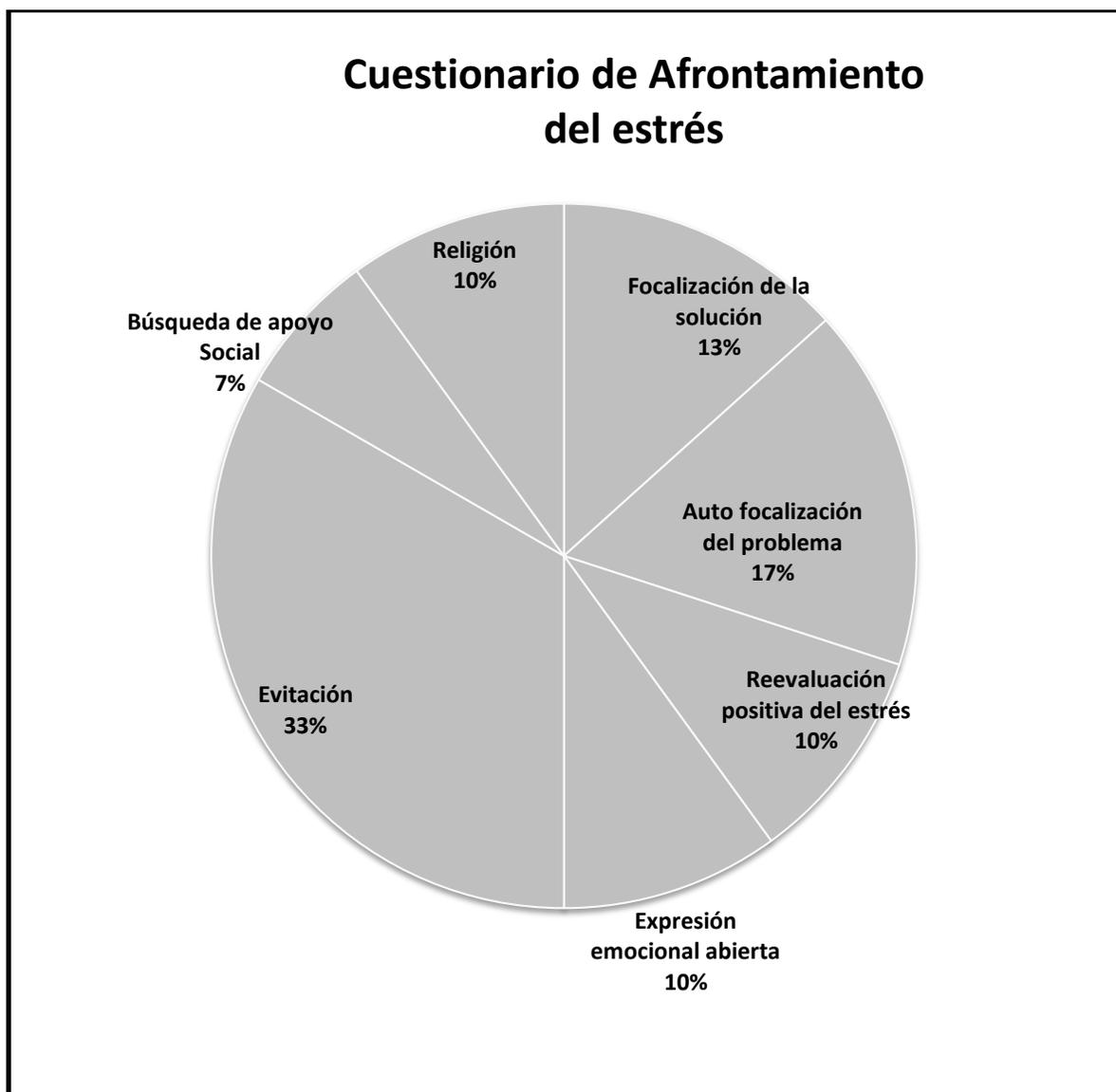
GRÁFICA No. 2



Fuente: Tabulación de los resultados obtenidos del cuestionario COPE.

Descripción: el 21% de los estudiantes de tercer grado de educación básica indican que el síntoma de estrés representativo es Auto distractor, ante una situación estresante, el 10% de la población afronta el problema, el 8% realizan actividades distractoras, concentran sus esfuerzos de forma positiva.

GRÁFICA NO. 4



Fuente: Tabulación de los resultados obtenidos del Cuestionario de Afrontamiento del estrés.

Descripción: el 33% de los estudiantes de tercer grado de educación básica indican que la evitación es el mejor afrontamiento del estrés, el 17 % auto focaliza el problema, el 13% focaliza la solución.

3.03 Análisis General

En cuanto a la aplicación del cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE), evalúa siete estilos básicos del afrontamiento, los cuales son: focalización en la solución del problemas, auto focalización negativa, reevaluación positiva, expresión emocional abierta, evitación y búsqueda de apoyo social, sin embargo en el proceso de análisis de resultados la muestra denotaron que el 33 % de la población evita afrontar el estrés por medio de otras actividades que no precisamente van acorde al estudio o bien utilizando mecanismo de defensa, ya que tan solo el 7% de la población busca un apoyo social.

En relación a los resultados obtenidos en el Inventario de Ajuste social, los estudiantes resaltan que el área predominante en primera instancia es el hogar, seguidamente el área social, luego en tercera instancia resalta el área emocional, por lo cual la mayor predominación en el adolescente es el hogar y en un porcentaje menor se encuentra el área de salud, el cual nos da la pauta que no hay un alto significado de trastornos de causa física.

Asimismo, durante la observación se denotó que el adolescente se encuentra intervenido por diversos factores que determinan sus acciones, tanto en expresión verbal, facial, sociabilidad y comportamiento, siendo estos evaluados, que se muestran desanimados, tímidos, en el proceso, como también cuidadosos en cada etapa que se realizó el trabajo de campo.

En el proceso de entrevista el adolescente tiende a mantenerse cerrado en brindar información de su vida ya que siente que es invadido en su privacidad, por ende durante las entrevistas el tener la confianza de brindar información personal se debía generar confianza, apoyo y seguridad para que fueran exitosa y con valor el proceso de entrevista, en donde la mayoría de los adolescentes lograron brindar información de sus problemas y lograr así darles una mejor orientación vocacional para un mejor proceso de elección de carrera.

En los resultados del Instrumento COPE, se obtuvo los resultados de la población el mayor número de síntomas de estrés representativo es la Auto distracción en donde el

adolescente se concentra en otros proyectos, intentando distraerse con otras actividades, para tratar de no concentrarse en el estresor, por lo que se evalúa el nivel más bajo de este instrumento el consumo de sustancias, es decir que el adolescente no se encuentra vulnerable a utilizar una sustancia para afrontar el estresor.

Por tal motivo a la vez se realizaron diversas actividades para que los estudiantes lograran manejar el estado de estrés, tales como talleres de motivación, trabajo en equipo, técnicas de relajación, en los cuales también participaron docentes del plantel, para brindar apoyo a los adolescentes que continúan su formación en el ciclo de 3ero. Básico. .

Se detectó que el proceso es decadente y a la vez se logró brindarles ayuda a los estudiantes que aprendan a manejar el grado de estrés durante un proceso de evaluación y orientación.

CAPÍTULO IV

4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.01 Conclusiones

- ✓ Durante el proceso de identificación de las causas del estrés en la orientación vocacional, se evaluó por medio de un cuestionario y de Inventario de Ajuste Social, en donde el adolescente denotó que el área del hogar es el que evidencia ser el más influenciado en la toma de decisiones, a la vez evidenciamos por medio de un cuestionario indicando que el dolor de cabeza es una presencia que influye en el estrés contantemente en el adolescente, los síntomas que provoca el estrés y prevalecieron en el estudiante fueron evadir los problemas para evitar sentirse estresado y no afrontar los mismos por su propia decisión.
- ✓ Entre las desventajas que afectan al adolescente por la presencia del estrés en los alumnos es el entorno en donde se desenvuelve, la autoestima y los cambios fisiológicos, emocionales que transcurren en cada etapa de su vida, ya que no posee una buena orientación y seguimiento, además que varios pertenecen a hogares desintegrados desde su niñez, lo cual se denota en la adolescencia al verse en situaciones estresantes.
- ✓ La presencia de estrés en los adolescentes se ven desde un estímulo hasta lo fisiológico, la clasificación de los estresores son en el área familiar en que se puede mencionar conflicto en la relación con los padres e incluso cambio de domicilio, en el área escolar puede llevar del cambio de profesor, repetición de cursos como aumento de trabajo, en el área social puede mencionarse el ingreso a un grupo o actividades nuevas.
- ✓ En el afrontamiento los adolescentes se sienten amenazados o frustrados o incluso en conflicto, en donde se encontró que el adolescente es de afrontamiento directo, en cual se establece en confrontación, negociación o retirada. Sin embargo el estrés requiere

que lo afronte de forma cognoscitiva y conductuales para poder un mejor manejo del estrés.

- ✓ La orientación vocacional permite ampliar la información adecuada a los estudiantes y que los catedráticos que les imparten clases, puedan orientar a los adolescentes, en cuanto a una mejor elección ya que en el centro educativo no cuentan con personal especializado para brinda la orientación vocacional y laboral.
- ✓ Podría mencionarse a la vez los mecanismos de defensa que los adolescentes demostraron en la investigación, mostrando aislamiento que causan ansiedad, causando así estrés.
- ✓ Por medio de las entrevistas se logró brindar técnicas de abordaje en el estrés con los estudiantes de tercero básico, para poder tener un mejor manejo de situaciones estresantes, que en su mayoría no poseen la confianza necesaria para poder buscar apoyo en situaciones estresantes.
- ✓ Durante la aplicación de técnicas de abordaje se identificó que el estudiante de tercer grado representa el estrés en diferentes modalidades y lo exterioriza de por medio de evitación a los problemas.

4.02 Recomendaciones

- ✓ A la población estudiantil solicitar un espacio en donde pueda tener un proceso de atención tanto colectivo como social, para recibir el apoyo frente en la identificación de las causas de estrés, al proceso de transición en toma de decisiones profesionales.
- ✓ A la institución brindar un seguimiento continuo a los estudiantes para dar un mejor apoyo psicosocial implementado tiempo y espacio en el año lectivo, en donde puedan realizar actividades que ayuden afrontar el estrés.
- ✓ La Universidad de San Carlos de Guatemala debe brindar la orientación en los establecimientos públicos, para profesionalizar a los docentes y orientarlos.
- ✓ Los docentes del establecimiento brinden un ambiente de confianza para que el estudiante pueda apoyarse por medio de ellos, para controlar sus niveles de estrés.
- ✓ La comunidad de Chinautla, solicitar a las autoridades que les brinde a los centros de educación básica el acompañamiento efectivo a los estudiantes.
- ✓ A la Escuela de Psicología brindar apoyo a los estudiantes de tercero básico en plan fin de semana, en municipios de escasos recursos, para brindar un apoyo en el proceso de Orientación Vocacional a la comunidad.

REFERENCIAS

Engelmayer, O. (1997) *Psicología evolutiva de la Infancia y de la adolescencia*, Buenos Aires, Editorial Kapelusz.

Erikson, E. (1998), *Identidad, Juventud*. Buenos Aires, Editorial Paidós.

James Fadiman, R. G., *Teorías de la personalidad*, (2002) segunda edición, Oxford.

Powell, M., (1985), *La psicología de la adolescencia*, Buenos aires, primera edición en español, México.

González Barrón R., *Psicopatología del niño y del Adolescente*, (2012), Psicología pirámide, Madrid, España.

Charles G. Morris, A. A. Maisto, *Psicología*, (2005) Duodécima edición, México D.F.,

Mira y López E. (1965), *Manual de orientación Profesional*, Kapelusz, Buenos aires, sexta edición.

Everest, W. (1977), *Conflictos y Formación del adolescente*, editorial central, Buenos aires.

Valdez, M., De Flores M., (1990), *Psicobiología del estrés*, Barcelona, Libregraf S.A.

Jeangros, E. (1992), *Orientación Vocacional y Profesional*, Buenos aires, Kapelusz.

Gerald T., Kowitz, *La orientación escolar en la enseñanza Moderna*, Argentina, Buenos aires, Editorial Troquel.

ANEXOS

Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario Metropolitano –CUM-
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro de Investigaciones en Psicología –CIEPs-
“Mayra Gutiérrez”.



ANEXO NO. 1

Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por _____, de la Universidad _____ . La meta de este estudio es _____

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas en una entrevista (o completar una encuesta, o lo que fuera según el caso). Esto tomará aproximadamente _____ minutos de su tiempo. Lo que conversemos durante estas sesiones se grabará, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario y a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las entrevistas, los cassettes con las grabaciones se destruirán.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parecen incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por _____. He sido informado (a) de que la meta de este estudio es _____

Me han indicado también que tendré que responder cuestionarios y preguntas en una entrevista, lo cual tomará aproximadamente _____ minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a _____ al teléfono _____.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a _____ al teléfono anteriormente mencionado.

Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha
(En letras de imprenta)

Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario Metropolitano –CUM-
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro de Investigaciones en Psicología –CIEPs-
“Mayra Gutiérrez”.



ANEXO NO. 2
Entrevista profesiográfica

I DATOS GENERALES

Nombre: _____

Edad: _____ Fecha de nacimiento: _____

Dirección: _____

Nombre del establecimiento
educativo: _____

II DATOS FAMILIARES

Nombre del padre: _____ Edad: _____

Profesión: _____ Ocupación: _____

Nombre de la madre: _____ Edad: _____

Profesión: _____ Ocupación: _____

Numero de Hermanos: _____ Mujeres: _____ Hombres: _____

Edad: _____ Edad: _____

III ANTECEDENTES DEL ESTUDIANTE EN EL HOGAR

Pertenece a un hogar integrado: _____

Quienes viven en su hogar: _____

Con quien de su familia se lleva mejor y porque: _____

Quienes tiene más influencia en su educación: _____

Quienes contribuyen al ingreso económico en su hogar: _____

IV DATOS FISICOS Y DE SALUD

Enfermedades padecidas	Fecha	Edad
_____	_____	_____
_____	_____	_____

En qué fecha hizo su último examen médico: _____

Observaciones: _____

V EDUCACION E INTERESES

Ha cursado un mismo año varias veces, cual? _____

Que materias se le facilitan más? _____

Que materias se le son difíciles y porque? _____

Qué tipo de trabajo le gusta más?: Intelectual _____ Manual: _____ Artístico: _____

En que ocupa su tiempo libre: _____

Cuál es su pasatiempo favorito: _____

VI PLANES VOCACIONALES

Piensa usted continuar sus estudios a nivel diversificado? SI ___ NO _____

Si piensa retirarse, indique las razones que tiene para ello: _____

Indique las carreras o profesiones en las cuales haya usted pensado seriamente, para seguir sus estudios: _____

Que dificultades cree usted que se oponen al logro de sus aspiraciones? _____

Universidad de San Carlos de Guatemala
 Centro Universitario Metropolitano –CUM-
 Escuela de Ciencias Psicológicas
 Centro de Investigaciones en Psicología –CIEPs-
 “Mayra Gutiérrez”.



ANEXO NO. 3
CUESTIONARIO COPE- 28

Edad:

Sexo:

INSTRUCCIONES. Las frases que aparecen a continuación describen formas de pensar, sentir o comportarse, que la gente suele utilizar para enfrentarse a los problemas personales o situaciones difíciles que en la vida causan tensión o estrés. Las formas de enfrentarse a los problemas, como las que aquí se describen, no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente, ciertas personas utilizan más unas formas que otras. Ponga 0, 1, 2 ó 3 en el espacio dejado al principio, es decir, el número que mejor refleje su propia forma de enfrentarse a ello, al problema. Gracias.

- 0. En Absoluto.
- 1. Un Poco.
- 2. Bastante.
- 3. Mucho.

Por favor, no dejes ninguna pregunta sin responder.

1	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer.	0	1	2	3
2	Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.	0	1	2	3
3	Acepto la realidad de lo que ha sucedido.	0	1	2	3
4	Recurro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.	0	1	2	3
5	Me digo a mí mismo “esto no es real”	0	1	2	3
6	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.	0	1	2	3
7	Hago bromas sobre ello.	0	1	2	3
8	Me crítico a mí mismo.	0	1	2	3
9	Consigo apoyo emocional de otros.	0	1	2	3
10	Tomo medidas para intentar que la situación mejore.	0	1	2	3
11	Renuncio a intentar ocuparme de ello.	0	1	2	3

12	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.	0	1	2	3
13	Me niego a creer que haya sucedido.	0	1	2	3
14	Intento verlo con otros ojos , para hacer que parezca más positivo.	0	1	2	3
15	Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.	0	1	2	3
16	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.	0	1	2	3
17	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.	0	1	2	3
18	Busco algo bueno en lo que está sucediendo.	0	1	2	3
19	Me río de la situación.	0	1	2	3
20	Rezo o medito.	0	1	2	3
21	Aprendo a vivir con ello.	0	1	2	3
22	Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión.	0	1	2	3
23	Expreso mis sentimientos negativos.	0	1	2	3
24	Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.	0	1	2	3
25	Renuncio al intento de hacer frente al problema.	0	1	2	3
26	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.	0	1	2	3
27	Me echo la culpa de lo que ha sucedido.	0	1	2	3
28	Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.	0	1	2	3

Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario Metropolitano –CUM-
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro de Investigaciones en Psicología –CIEPs-
“Mayra Gutiérrez”.



ANEXO NO. 4

Inventario de Ajuste Social

INVENTARIO DE ADAPTACION

POR HUGH M. BELL
Universidad de Stanford,
California



ANEXO NO. 5

Cuestionario de Afrontamiento del Estrés

CAE
Cuestionario de Afrontamiento del Estrés

Nombre Edad Sexo

Instrucciones: En las páginas que siguen se describen formas de pensar y comportarse que la gente suele emplear para afrontar los problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida. Las formas de afrontamiento descritas no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras. Para contestar debe leer con detenimiento cada una de las formas de afrontamiento y recordar en qué medida Vd. la ha utilizado recientemente cuando ha tenido que hacer frente a situaciones de estrés. Rodee con un círculo el número que mejor represente el grado en que empleó cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican. Aunque este cuestionario a veces hace referencia a una situación o problema, tenga en cuenta que esto no quiere decir que Vd. piense en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones o problemas más estresantes vividos recientemente (aproximadamente durante el pasado año).

0	1	2	3	4
Nunca	Pocas veces	A veces	Frecuentemente	Casi siempre

¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Descargué mi mal humor con los demás | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Le conté a familiares o amigos cómo me sentía | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Asistí a la Iglesia | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Intenté sacar algo positivo del problema | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Insulté a ciertas personas | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Comprendí que yo fui el principal causante del problema | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Me comporté de forma hostil con los demás | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Salí al cine, a cenar, a «dar una vuelta», etc., para olvidarme del problema | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. Agredí a algunas personas | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. Procuré no pensar en el problema | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. Tuve fe en que Dios remediaría la situación | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30. Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31. Experimenté personalmente eso de que «no hay mal que por bien no venga» | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32. Me irrité con alguna gente | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33. Practiqué algún deporte para olvidarme del problema | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34. Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35. Recé | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36. Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37. Me resigné a aceptar las cosas como eran | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38. Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39. Luché y me desahogué expresando mis sentimientos | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40. Intenté olvidarme de todo | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 41. Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 42. Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario Metropolitano –CUM-
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro de Investigaciones en Psicología –CIEPs-
“Mayra Gutiérrez”.



ANEXO NO. 6

Hoja de observación

Nombre: _____

Edad: _____ Fecha: _____

Instrucciones:

Marcar el ítem correspondiente a la observación.

Aspecto	Criterio de evaluación		
	Cuidadoso	Descuidado	Exceso
Arreglo personal	Tristeza	Desanimo	Enojo
Expresión facial	Adaptado	Inadaptado	
Sociabilidad	Tranquilo	Agresivo	Tímido

Observación y comentarios:
