

UNIVERSIDAD PANAMERICANA
Facultad de Humanidades
Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social



**Efectos del estrés en estudiantes de 20 a 40 años de Licenciatura en Derecho de
la Universidad Mariano Gálvez, Sede Coatepeque, Quetzaltenango.**

(Tesis de Licenciatura)

Sandy Gabriela Figueroa Chin

Coatepeque, febrero 2020

Efectos del estrés en estudiantes de 20 a 40 años de Licenciatura en Derecho de la Universidad Mariano Gálvez, Sede Coatepeque, Quetzaltenango.

(Tesis de Licenciatura)

Sandy Gabriela Figueroa Chin

Lcda. Luz Elena Cifuentes Fuentes (**Asesora**)

Lcda. Zandi Verenice Orozco Rodas (**Revisora**)

Coatepeque, febrero 2020

Autoridades Universidad Panamericana

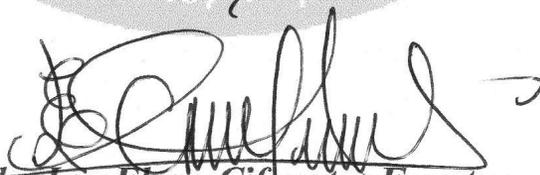
Rector	M. Th. Mynor Augusto Herrera Lemus
Vicerrectora Académica	Dra. Alba Aracely Rodríguez de González
Vicerrector administrativo	M.A. César Augusto Custodio Cobar
Secretaria General	EMBA Adolfo Noguera Bosque

Autoridades Facultad de Humanidades

Decano	M.A. Elizabeth Herrera de Tan
Vicedecano	M.Sc. Ana Muñoz de Vásquez

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala mes diciembre año 2018.

En virtud de que la presente Tesis con el tema: **“Efectos del estrés en estudiantes de 20 a 40 años de Licenciatura en Derecho de la Universidad Mariano Gálvez, sede de Coatepeque, Quetzaltenango”**. Presentada por el (la) estudiante: **Sandy Gabriela Figueroa Chin** previo a optar al grado Académico Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.



Licda. Luz Elena Cifuentes Fuentes
Asesor

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala mes octubre del año 2019.

En virtud de que la presente Tesis con el tema: "Efectos del estrés en estudiantes de 20 a 40 años de Licenciatura en Derecho de la Universidad Mariano Gálvez, Sede Coatepeque, Quetzaltenango". Presentada por el (la) estudiante: Sandy Gabriela Figueroa Chin previo a optar al grado Académico de Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.



Lcda. Zandi Verónica Orozco Rodas
Revisora

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala mes de noviembre del 2019. _____

*En virtud de que la presente Tesis, con el tema: **"Efectos del estrés en estudiantes de 20 a 40 años de Licenciatura en Derecho de la Universidad Mariano Gálvez, Sede Coatepeque, Quetzaltenango"** Presentado por el (la) estudiante: **Sandy Gabriela Figueroa Chin,** reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, esta Decanatura extiende **Dictamen de Aprobación** previo a optar grado de Licenciatura en **Psicología Clínica y Consejería Social**, para que el (la) estudiante proceda a la entrega oficial en Facultad.*



[Handwritten Signature]
M.A. Elizabeth Herrera de Tan
Decano
Facultad de Humanidades

Nota: Para efectos legales, únicamente el sustentante es responsable del contenido del presente trabajo.

Dedicatoria

A Dios

Por darme la fortaleza y sabiduría para poder lograr las metas en esta etapa de mi vida.

A mi familia

Por estar incondicionalmente a mi lado, apoyándome para no desfallecer y poder lograr mis metas.

Contenido

Resumen	i
Introducción	ii
Capítulo 1: Marco Contextual	
1.1 Antecedentes del problema	1
1.2 Planteamiento del problema	6
1.3 Justificación del estudio	7
1.4 Pregunta de investigación	8
1.5 Objetivos	8
1.5.1 Objetivo general	8
1.5.2 Objetivos específicos	8
1.6 Alcances, límites y limitantes	9
Capítulo 2: Marco Teórico	
2.1 Estrés	10
2.1.1 Etiología del estrés	11
2.1.2 Sintomatología del estrés	12
2.1.3 Fases del estrés	13
2.1.4 Manejo del estrés por género	15
2.2 Estudiante universitario	16
2.2.1 El estrés en estudiantes universitario	16
2.2.2 Rendimiento académico y estrés	17
2.2.3 Estrés y aprendizaje	18
Capítulo 3: Marco Metodológico	
3.1 Método	20
3.2 Tipo de investigación	20
3.3 Nivel de investigación	20

3.4 Pregunta de investigación	20
3.5 Variables de la investigación	21
3.6 Hipótesis u objetivos	21
3.7 Análisis de Factibilidad y Viabilidad	21
3.8 Muestreo	22
3.9 Sujetos de la investigación	22
3.10 Instrumentos de investigación	22
3.10 Procedimiento	23
3.11 Cronograma	23

Capítulo 4: Presentación y discusión de la investigación

4.1 Presentación de resultados	25
4.2 Discusión de resultados	28

Conclusiones	30
Recomendaciones	31
Referencias	32
Anexos	36

Lista de gráficos

Gráfico No. 1 Escala de barras de estrés de estudiantes hombres de la licenciatura en derecho	25
Gráfico No. 2 Escala de barras de estrés de estudiantes mujeres de la licenciatura en derecho	26
Gráfico No. 3 Resultados tipos de estrés en alumnos de la Licenciatura de Derecho	27
Gráfico No. 4 Resultado de niveles de estrés según género	28

Lista de tablas

Tabla No. 1 Cronograma de investigación	21
Tabla No. 2 Variables de la investigación	23

Resumen

El estrés es conocido hoy en día como un detonante principal en los diferentes niveles de ansiedad, y otras emociones en los seres humanos. Y una de las poblaciones que puede ser vulnerable a experimentar estrés, son los estudiantes universitarios, debido a que factores como lo económico, familiar y sentimental pueden ejercer presión sobre los estudios, llevando al estudiante a conflictos en sus estudios universitarios.

El estudio tuvo por objetivo, evaluar los efectos de estrés en estudiantes de 20 a 40 años de la Licenciatura en Derecho, de Universidad Mariano Gálvez de Guatemala, Sede Coatepeque, Quetzaltenango. Y para ello fue preciso determinar los niveles y tipos de estrés presentes en los estudiantes; además de comparar los resultados entre géneros, para delimitar al grupo con mayor afectación.

El estudio fue de tipo descriptivo, se utilizó una muestra de 20 estudiantes, de ambos sexos, que cursan el sexto semestre de Licenciatura en Derecho. El instrumento utilizado fue la Escala de Apreciación del Estrés EAE-G. El cual determina en escala la incidencia de estrés en los estudiantes.

El estrés surge como una respuesta evolutiva que estaba orientada a mantenernos vivos y a salvo de las amenazas físicas a las que nuestros antepasados se tenían que enfrentar a diario en la lucha por su supervivencia manejándose en grandes cantidades puede afectar el rendimiento del estudiante universitario, existiendo tres tipos niveles de estrés, como el estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico, siendo este último el que afecta de manera notable y peligrosa al estudiante. En el procedimiento estadístico los resultados se expresaron en porcentajes. Así mismo se concluyó que dentro del grupo evaluado, las mujeres manejaron más estrés que los hombres al momento de responder la prueba.

Por medio de esta investigación se observó que el estrés si afecta a los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Derecho de la Universidad Mariano Gálvez, sede Coatepeque, Quetzaltenango.

Introducción

La investigación de tesis se realizó tratando de establecer si los estudiantes de la Licenciatura de Derecho, manejaban estrés o no, siendo el estrés un complemento dentro del área del estudiante, debido a que funciona como un sistema de alerta al mismo, e impulsarlo a seguir adelante con los estudios. Los estudiantes universitarios pasan por procesos que afectan su rendimiento, como estar desempleados, problemas con la familia o amigos, inclusive desacuerdos o problemas laborales, desalientan al estudiante logrando un redimiendo bajo o abandonando el centro de estudios debido a los problemas generados por su ambiente.

Dentro de la Universidad Mariano Gálvez se evaluó a 50 estudiantes de la carrera de Derecho, siendo importante destacar la poca información que se maneja acerca del estrés en estudiantes de dicha carrera.

El estrés se manifiesta a través de diferentes medios o escenarios en la vida de los estudiantes universitarios trabajen o no, ya que cada uno de ellos maneja el estrés de formas distintas por sus diferentes tipos de personalidad es por ello que se decidió hacer el estudio dentro de la Universidad Mariano Gálvez de la Licenciatura en Derecho.

Las complicaciones que un estudiante universitario enfrente en el trayecto de su educación serán importantes en su vida, aprender a revolver los problemas de manera eficiente será de gran importancia. Por lo que el presente trabajo pretende determinar los efectos del estrés en estudiantes de 20 a 40 años de la carrera de licenciatura en derecho.

Capítulo 1

Marco Contextual

1.1 Antecedentes del problema

A continuación, se presenta estudios con relación con las variables seleccionadas y enfocadas en el estudio del estrés y sus efectos o daños causados en una población o un área específica.

Orellana (2014) elaboró un estudio de causas de estrés laboral en colaboradores de ambos géneros de una institución pública del Gobierno de Guatemala. Su objetivo era determinar cuáles son las principales causas que generan estrés en los colaboradores gubernamentales. La muestra consistió en 325 colaboradores; y una muestra compuesta por 32 sujetos de ambos géneros, del departamento administrativo. Las personas estaban comprendidas en el rango de edades entre 20 y 60 años, de condición media, el estado civil, solteros (as) y casados (as).

El instrumento que utilizó fue la Escala de Apreciación de Estrés, conocido por sus siglas E.A.E., de los autores Fernández, J. & Mielgo, M. El cual está diseñado con el propósito de conocer el peso de distintos acontecimientos en la vida de los sujetos en la escala socio-laboral, los resultados de la Escala de Apreciación de Estrés arrojaron que, el nivel de estrés de los colaboradores se encuentra en una medida superior a la muestra. Lo cual llevó a confirmar que dentro de la institución existen factores que provocan estrés a los colaboradores. El estudio fue de tipo descriptivo, debido a que únicamente se muestran los factores más altos en la generación de estrés. El autor citado concluye que, la institución pública del Gobierno de Guatemala, existieron varios aspectos que se deben mejorar para evitar que los colaboradores sean víctimas de estrés laboral. Por lo que recomienda que las autoridades de la institución amplíen o habiliten nuevas instalaciones para la comodidad de los colaboradores, asimismo diseñar espacios de trabajo que permitan a los colaboradores laborar con mayor comodidad.

Aportando valiosa información dentro del área laboral y poder tener un parámetro dentro de dicha investigación, sienta fundamental el estudio de los objetivos de los cuales generaban estrés a los trabajadores gubernamentales.

Alvarado (2014), realizó un estudio sobre el estrés laboral, con docentes de ambos géneros, el objetivo fue determinar que género sufre más estrés laboral, la muestra constaba de 50 sujetos, 25 hombres y 25 mujeres comprendidos en las edades de 30 y 60 años; El estudio se realizó en el municipio de La Esperanza y San Mateo del departamento de Quetzaltenango. El instrumento que se utilizó fue el test escala de apreciación de estrés E.A.E. El estudio fue de tipo descriptivo comparativo y el procedimiento estadístico fue la T de “student”. El autor citado concluye que el grupo de mujeres presenta más incidencia de estrés que los hombres, recomienda programar actividades deportivas y creativas que ayuden a minimizar el estrés laboral.

Tema de importancia para la realización de dicha tesis debido al manejo de ambos géneros incluidos en la investigación de esta tesis, aportando información fundamental y de valioso contenido.

Cruz (2013), elaboró un estudio sobre los principales factores de estrés en padres jóvenes adultos que estudian y laboran al mismo tiempo, el objetivo fue determinar con que intensidad se manifiesta el estrés en cada área a evaluar.

La muestra constaba de 25 estudiantes, ambos géneros, comprendidos en las edades de 20 y 35 años del Campus de la Universidad Rafael Landívar. El instrumento que se utilizó fue diseñado específicamente para la investigación. El estudio fue de tipo cuantitativo transaccional comparativo y el procedimiento estadístico que se utilizó fue las medidas de tendencia central. El autor citado concluye que, entre los principales factores de estrés que afectan a los jóvenes adultos que son padres, están: ser víctima de un asalto, con mayor porcentaje; seguido del estrés debido a que algún miembro de la familia enferme. Cruz, recomienda establecer estrategias personales para encontrar el balance entre una vida plena libre de estrés.

Dicho tema fue esencial debido al manejo de edades dentro del tema de estrés, los cuales dan realce a la información recabada e implementa el tema sobre padres ya sean jóvenes o adultos y los niveles de estrés que manejan.

Alvarado (2006), realizó un estudio sobre el estrés en tres hoteles de la Ciudad de Guatemala, catalogados como cinco estrellas por el Instituto Guatemalteco de Turismo (INGUAT), los cuales fueron: Hotel Quinta Real, Real intercontinental y Marriot. En este estudio se determinó que el estrés es una amenaza que puede afectar el desempeño laboral del personal. La muestra fue de 100 empleados del sector operativo y administrativo, de los tres hoteles.

Los resultados de los test realizados por personal de los hoteles, manifestaron que, el exceso de trabajo y las largas jornadas se manifiestan en la salud de los trabajadores, provocando en la mayoría de los casos, problemas de estrés. Los estudios revelaron que el 63% de los empleados padece un alto nivel de estrés. El autor citado concluye que el estrés es un problema de vital importancia para una organización hotelera, pues tiene graves repercusiones, no solamente sobre los individuos, sino sobre diferentes aspectos del funcionamiento. Al final del estudio se recomendó que, es importante implementar un programa progresivo que dé a conocer el estrés y todo lo que le rodea, para esto es vital elegir el momento adecuado para la implantación de cualquier cambio, ya que de lo contrario se corre el riesgo de fracasar.

El tema relacionado al estrés que perciben los trabajadores de una cadena hotelera, fueron fundamental ya que abarca el estrés dentro del área laboral, uno de los factores que afecta al estudiante universitario, obligando a suspender o abandonar el centro de estudios.

González (2006), realizó un estudio sobre el estrés laboral, con ambos géneros, el objetivo fue el determinar el grado de estrés según la socialización de los individuos, la muestra constaba de 461 personas con edades entre 21 y 55 años, 332 hombres y 129 mujeres, el 70% de los participantes estaban casados, el estudio se realizó en el área de Recursos Humanos de varias entidades bancarias en la Ciudad de Valencia, España; El instrumento que se utilizó fue el Cuestionario de Influencia Afectiva de Burnout y la Satisfacción Laboral. El estudio fue de tipo descriptivo-

comparativo, el procedimiento estadístico que se utilizó fue la correlación de Pearson. El autor citado concluye que ambos géneros presentaban en menor grado estrés laboral, recomendó que se debe mejorar el clima laboral para que los trabajadores no lleguen a manejar un nivel de estrés muy alto.

Este tema fue complemento debido a que maneja el tema de estrés laboral y ambos géneros, debido a que no solo los hombres o las mujeres sufren estrés, con la única diferencia que los manejan es distintos grados, siendo las mujeres muchas veces las más afectadas.

López (2005), realizó un estudio descriptivo cuyo objetivo primordial fue identificar los estresores que predominan en el personal de servicio al cliente en tres empresas petroleras multinacionales. La investigación se realizó con la población total, conformada por 48 sujetos y se utilizó como instrumento de medición la Escala de Estrés Socio-laboral del test Escala de Apreciación del Estrés E.A.E. Con lo cual se determinó la intensidad de estrés social-laboral en cada uno de los individuos, y la Escala de Estresores Laborales, elaborada por Mithely-Troht & Jenna G. Andersen, para determinar a los individuos más frecuentes o predominantes.

Los resultados indicaron que los que más predominaron fueron: cambios estructurales frecuentes, falta de reconocimiento a logros, poca oportunidad de tomar decisiones que mejoren el servicio al cliente y actividades rutinarias; por otro lado, las reacciones físicas más comunes ante las exigencias del trabajo, desde el punto de vista de los sujetos, fueron: dolor de espalda y de cuello; la reacción emocional más fuerte fue la ansiedad. La recomendación de este estudio fue: brindar retroalimentación, implementar programas de reconocimiento, toma de descansos periódicos y enriquecer el puesto con el fin de disminuir la monotonía.

Tema el cual se enfocó en identificar los estresores que predominaban en tres empresas del servicio al cliente, fundamental para la investigación y denotar si existía algún parentesco entre los factores o ambientes que los estudiantes viven dentro o fuera de su centro educativo.

Vásquez y Sarceño (2002), realizaron un estudio, llamado: “Causas de estrés del personal del área de admisión que labora en el Hospital Roosevelt, de la Ciudad de Guatemala”. Con el objetivo primordial de conocer los estresores, las diferentes situaciones y los indicadores que provocan estrés; así mismo conocer el grado y la incidencia de este en el desarrollo laboral de todo el personal de “Admisión e Información”, y con esto poder conocer qué lo provoca, tanto psicológica como físicamente. Para esto utilizaron la "Escala de Apreciación del Estrés" (EAE), utilizó tres de las cuatro escalas independientes; excluyendo la escala EAE-A. Escala de Acontecimientos Estresantes en Ancianos, y lo aplicaron a 46 colaboradores del área administrativa e información.

Los autores citados concluyeron que, aunque en los hospitales se piensa que el trabajador administrativo no sufre de estrés, por el tipo de trabajo que realiza, lo cierto es que ellos también padecen estrés, presentando un nivel diferente al de los trabajadores del área médica. La recomendación de los autores fue que, es imprescindible tomar en cuenta que el trabajador a cualquier nivel debe tener incentivos y motivaciones que lo lleven a realizar su trabajo con más eficiencia y excelencia para que pueda sentirse a gusto con el mismo.

Investigación que implementaba trabajos dentro del área de salud, un factor de la investigación de tesis que abarcaba área laboral y le presión que se mantiene dentro de un hospital asistencial el cual genera bastante tensión u estrés en los trabajadores afectado hasta cierto punto sus demás áreas, en este caso el área estudiantil.

Asturias (2002), realizó un estudio sobre los principales estresores que afectan a los ejecutivos de mandos medios en las industrias hoteleras clasificadas como cinco estrellas en la Ciudad de Guatemala. La muestra estuvo formada por cincuenta y seis ejecutivos, los cuales se sometieron a un cuestionario de 40 preguntas, distribuidas en seis secciones: estresores en el ambiente de trabajo, en el desarrollo profesional, en las funciones del puesto, en las tareas del puesto, a nivel grupal, organizacionales y efectos del estrés en el lugar de trabajo.

Asturias, en términos generales concluye que, los sujetos participantes en el estudio no experimentaban un nivel alto de efectos de estrés laboral: 55% experimentaba “nunca o casi

nunca”, síntomas de efectos de estrés, el 34% lo experimentaba “a veces”, el 9% “con frecuencia”, mientras que solo el 2% “siempre o casi siempre” experimentaba un alto nivel. El autor citado concluye que, la falta de oportunidad promocional y las discrepancias con las metas de la carrera laboral eran fuentes de estrés laboral en los sujetos de la investigación. Por lo que recomendó módulos específicos donde los ejecutivos de mandos medios de industrias hoteleras de cinco estrellas puedan tener momentos donde relajarse, reducir estrés y mejorar su calidad de desempeño en dichas empresas.

Este antecedente investigaba los principales estresores que afectan a los ejecutivos de mandos medios en las industrias hoteleras clasificadas como cinco estrellas en la Ciudad de Guatemala. Siendo el estrés como factor primario, siendo de apoyo fundamental para la elaboración e investigación de esta tesis.

1.2 Planteamiento del problema

El problema que dio origen a este trabajo de investigación de tesis radica en el estrés manejado en los estudiantes universitarios. En Guatemala el estudiante universitario es competitivo debido que, principalmente, las oportunidades son pocas, posiblemente la pobreza del país, priva a muchos jóvenes a optar por estudiar en una universidad privada. Por otra parte, la enseñanza pobre que se otorga a los estudiantes del nivel diversificado afecta la preparación ante un examen de carácter universitario, para optar a la universidad pública en el país. Además, los problemas socioeconómicos pueden orillar al estudiante a no calificar hacia una carrera universitaria.

Los aspectos señalados anteriormente son los primeros indicios de estrés por los que atraviesa una persona al momento de iniciar la preparación universitaria. A lo anterior se le suma que, una vez iniciada la educación superior, la exigencia en el rendimiento académico también se convierte en un estresor, por ejemplo cuando la demanda de la actividad es mayor a los recursos con los que cuenta el universitario.

Las exigencias académicas en los universitarios, aunado a exigencias en otros ámbitos como: el familiar, laboral, social, etc. provoca que la mayoría de ellos en algún momento de su vida universitaria sufran de estrés; lo cual es perjudicial no solo para su rendimiento sino para la salud en general. En cuanto al rendimiento del estudiante, el estrés se evidencia en bajo desempeño académico, falta de tiempo para realizar tareas, actividades y exámenes, conflictos con profesores y compañeros, como también falta de motivación. Factores que a su vez, contribuyen a aumentar el estrés en los estudiantes universitarios.

Los síntomas para identificar estrés en el alumno universitario son extensos, pero entre ellos se puede mencionar: trastornos del sueño, fatiga crónica, depresión, ansiedad, aislamiento, dolores de cabeza, problemas de digestión, inquietud en todo momento; desarrollando así, problemas con la concentración, motivación, entre otros. Todos estos factores hacen que el rendimiento del alumno universitario disminuya de manera considerable.

1.3 Justificación del estudio

Los efectos del estrés pueden ser dañinos para el cuerpo si la presencia del mismo es prolongada, y los estudiantes universitarios no están exentos de experimentar estrés y sus consecuencia, existen varios factores como: falta de recursos económicos, ser padre y estudiar, sufrir presión excesiva laboral, problemas familiares, entre otros.

El alumno universitario algunas veces no comprende la gravedad de sufrir estrés y no tratarlo a tiempo. Las consecuencias pueden ser graves, tomar decisiones bajo estrés no siempre será una buena opción, se puede pensar que se lleva una plena y sin ningún problema siendo un mecanismo para enmascarar los problemas presentes, en este caso problemas estudiantiles, los cuales se representarán en notas por debajo del promedio.

Las acciones del estudiante bien sean positivas o negativas dentro del plantel educativo, serán cruciales, y será la posible carga de estrés que reciba y maneje. La importancia de evaluar el estrés en alumnos universitarios es importante, debido a ello se pueden erradicar la problemática del por

qué la deserción en los primeros semestres en las universidades, como también ayudar a comprender, y posiblemente hasta eliminar factores estresantes dentro del área universitaria.

1.4 Pregunta de investigación

¿Cuáles son los efectos del estrés en estudiantes de 20 a 40 años de Licenciatura en Derecho de la Universidad Mariano Gálvez, Sede Coatepeque, Quetzaltenango?

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo general

Evaluar los efectos de estrés en estudiantes de 20 a 40 años de la Licenciatura en Derecho, de Universidad Mariano Gálvez de Guatemala, Sede Coatepeque, Quetzaltenango.

1.5.2 Objetivos específicos

- Determinar los niveles de estrés y sus efectos, en estudiantes de 20 a 40 años de la Licenciatura en Derecho, de la Universidad Mariano Gálvez de Guatemala, Sede Coatepeque, Quetzaltenango.
- Identificar los tipos de estrés que experimentan los estudiantes universitarios de 20 a 40 años de la Licenciatura en Derecho, de Universidad Mariano Gálvez de Guatemala, Sede Coatepeque, Quetzaltenango.
- Comparar los resultados de ambos géneros para delimitar al grupo con mayor porcentaje de estrés.

1.6 Alcances, límites y limitantes

Con la información obtenida se pudo tener una idea de los efectos que causa el estrés, en estudiantes de 20 a 40 años de Licenciatura en Derecho de la Universidad Mariano Gálvez.

También se alcanzó a delimitar qué género es más vulnerable a padecer de estrés, dentro de la población evaluada.

Las limitaciones fueron principalmente por el escaso interés y la información casi nula ofrecida por los catedráticos, en relación a los efectos del estrés que ellos han podido percibir en los estudiantes de 20 a 40 años de Licenciatura en Derecho, de la Universidad Mariano Gálvez.

Capítulo 2

Marco Teórico

2.1 Estrés

Selye (1936), citado por Soriano C. (2007, p. 255), define el estrés como la respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores. Siendo Selye quien descubrió el síndrome de adaptación general (SAG) presentando tres signos: Alarma, Resistencia y Agotamiento. Fase alarma, se presenta cuando el organismo (humano o animal), se ve expuesto a un estímulo nuevo. Fase de resistencia, sucede cuando el organismo se ha adaptado al estrés, los síntomas de las enfermedades suelen desaparecer en este punto, pero el organismo se resiste a la mayoría de los demás estímulos. Fase de agotamiento, se presenta si el estresor es suficientemente severo y prolongado causando cansancio en el organismo.

El estrés es una respuesta o acción a la cual la persona o ser vivo, experimenta en ciertos momentos de la vida. Son alteraciones que se producen en el organismo debido a ciertos cambios repentinos o graduados, además deben ser estímulos repetidos o constantes para que sea tomado como estrés.

Cannon. W. (1911), introdujo el término de estrés para designar a todo estímulo nocivo capaz de perturbar la homeostasis del organismo y movilizar los procesos autorreguladores. Se trata de la evaluación rápida de una amenaza, resultante del significado inconsciente atribuido a cada situación por un individuo en particular. (Mingote J., 2003, p. 360).

El estrés es dañino para el equilibrio en el cuerpo humano, el estrés evoluciona de manera rápida y que debe ser persistente para que afecte, se toma como un agente perturbador que corrompe el buen funcionamiento físico y mental de la persona. Por otro lado, se debe tomar en cuenta que, existe el eutrés, o llamado también como estrés positivo o estrés bueno, este nos ayuda a ser conscientes de uno mismo, ayudándonos a salir de la zona de confort y correr ciertos riesgos que no resulten

dañinos para nuestro desarrollo personal. Y en contraparte, está el distrés, o estrés negativo o malo, el cual afecta y perjudica, afectando del diario vivir y perturbando la salud si es persistente.

2.1.1 Etiología del estrés

Moreno G. (2012), indica que la etiología del estrés es la respuesta fisiológica del cuerpo causada o estimulada por los estresores que afectan, cambian y estimulan la falta de predictibilidad, incertidumbre, ambigüedad de situaciones que rebasan los recursos del organismo y en respuesta se genera el estrés. Entiéndase por estresores que desencadenan el estrés, como los siguientes factores:

- El entorno físico: como frío, calor, ruido, entre otros.
- El propio cuerpo: causado por reacciones internas como dolor, hambre y/o sed.
- Estresores mentales: esto tiene que ver con la sensación de exigencia excesiva o la de tener una gran responsabilidad.
- Estresores sociales: en este caso tiene que ver con las relaciones interpersonales como los problemas sin resolver, la competencia, las separaciones, las experiencias de pérdida de seres queridos y también el aislamiento, pueden provocar estrés.

El ser humano recibe estímulos por varios factores de su entorno, entre los estímulos que recibe también puede percibir estresores que afecten o modifiquen las decisiones o situaciones, esto quiere decir que, la actividad motora podrá cambiar conforme la estimulación que reciba. Un estresor del ambiente social puede generar sobre exigencia, dentro del entorno familiar, estudiantil o laboral, llevándolo a niveles críticos si no son intervenidos o disminuidos.

Hans Selye (1973), indica que, el estrés es una respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda que se le imponga. Dicha respuesta puede ser de tipo psicológica (mental) o fisiológica (física/orgánica). La demanda se refiere a la causa del estrés (el estresor).

Según la literatura científica, el estrés implica cualquier factor que actúe interna o externamente al cual se hace difícil adaptar, y que, induce un aumento en el esfuerzo por parte de la persona para mantener un estado de equilibrio dentro de él mismo y con el ambiente externo. También, puede ser un evento o cualquier estímulo ambiental que ocasiona que una persona se sienta tensa o excitada; en este sentido, el estrés es algo externo a la persona.

2.1.2 Sintomatología del estrés

Hans Selye (1973), menciona la sintomatología del estrés como:

- Emociones: depresión o ansiedad, irritabilidad, miedo, nerviosismo, confusión y fluctuaciones del estado de ánimo.
- Pensamientos: excesivo temor al fracaso, excesiva autocrítica, olvidos, dificultad para concentrarse y tomar decisiones, pensamientos repetitivos.
- Conductas: risa nerviosa, trato brusco hacia los demás, incremento del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, aumento o disminución del apetito, llantos o bruxismo.
- Cambios físicos: tensión muscular, manos frías o sudorosas, insomnio, dolores de cabeza, fatiga, problemas de espalda o cuello, indigestión, respiración agitada, perturbaciones en el sueño, sarpullidos, disfunción sexual, etcétera.

El estrés puede tener efecto en las emociones, como sentirse irritable ante un estresor, sentirse con miedo, nervioso, confundido o desequilibrio en la homeostasis, el pensamiento recurrente hacia el temor a fracasar autocrítica, olvidar las cosas, problemas para poner atención, dificultad para tomar decisiones importantes, todo esto llevándolo a niveles excesivos, pueden estresar al individuo causándole desequilibrios emocionales y problemas graves en la salud.

2.1.3 Fases del estrés

El estrés es la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante las situaciones que resultan amenazadoras o desafiantes. Para ello el cuerpo maneja tres fases del estrés, de acuerdo a Hans Selye (1973), citado por de Diane Papalia (2012):

- Fase de alarma: lo constituye el aviso de la presencia de una agente estresante. Las reacciones fisiológicas son las que aparecen primero, para advertimos de la presencia de agentes estresantes que pueden ser de naturaleza única, es decir, que una sola fuente de estrés es la causa o polimorfa, cuando son varias situaciones entremezcladas que producen estrés.
- Fase de resistencia: cuando va más allá de la fase de alarma. La persona llega a su capacidad límite y se frustra y sufre a consecuencia de la situación. Se da cuenta que pierde energía y su rendimiento es menor y sobreviene la ansiedad por un posible fracaso.
- Fase de agotamiento: es la fase terminal del estrés y se caracteriza por la fatiga, la ansiedad y la depresión, que pueden aparecer por separado o simultáneamente. La fatiga incluye un cansancio que no se restaura con el sueño nocturno y generalmente va acompañada de nerviosismo, irritabilidad, tensión e ira.

Corbin. (2010), hace referencia al estrés negativo llamado también distrés. Dicho autor indica que este tipo de estrés afecta cinco áreas del individuo, las cuales son:

- Fase 1: Fatiga física y/o mental
En esta fase la persona experimenta las primeras consecuencias del estrés: una pérdida de vitalidad y la aparición de la fatiga, el cansancio, la somnolencia, la desmotivación... Por ejemplo, cuando alguien llega del trabajo en esta fase, lo único que desea es desconectar y tumbarse en el sofá.

- **Fase 2: Problemas interpersonales y desencanto emocional**
En esta fase la persona se muestra irritable y de mal humor, y experimenta problemas en sus relaciones personales, ya sea con familiares, amigos o compañeros del trabajo. Esto crea un círculo vicioso, puesto que la persona estresada empeora todavía más la situación. El individuo prefiere estar a solas y encerrarse en sí mismo.
- **Fase 3: Turbulencias emocionales**
En esta fase la persona experimenta un desequilibrio emocional pronunciado. La fase anterior ha desestabilizado las relaciones interpersonales cercanas, creando un ambiente próximo más tenso. Como consecuencia, el individuo comienza a dudar de sí mismo y se ve afectado emocionalmente.
- **Fase 4: Dolencias físicas crónicas**
El estrés se va cronificando y no solo se ve afectada la mente (cerebro), sino el cuerpo en su conjunto. La tensión continuada puede provocar dolores musculares en las zonas cervicales, hombros y lumbares, además de dolores de cabeza. En esta fase se pueden tomar medidas como hacer deporte o recibir masajes, pero si no se trata el verdadero problema estresante, no desaparecerán ni el estrés ni las dolencias.
- **Fase 5: Enfermedades relacionadas con el estrés**
Tras un estado de agotamiento y despersonalización crónicos la persona comienza a manifestar daños físicos serios. Los resfriados, gripes, úlceras, colitis, son algunos ejemplos que, aunque no han sido producidos directamente por este fenómeno, son causa del debilitamiento del sistema inmunológico.

Mientras más persistente sea el estrés, puede ocasionar problemas serios en la salud y vida del estudiante. Causando complicaciones en su vida estudiantil, reflejados en notas bajas o complicaciones más serias como problemas como hipertensión, cardiovasculares o inclusive un infarto.

2.1.4 Manejo del estrés por género

Adhara (2012), menciona que las mujeres son más propensas ante el estrés, debido a la segregación de una hormona producida por el cerebro, tomando en cuenta que en estudios de carácter psicológicos y haciendo referencia al estrés y comparando ambos sexos, las mujeres son las que se sienten más afectadas por el estrés a diferencia de los hombres que demuestran ser más resistentes ante este factor, cabe mencionar que midiendo las respuestas fisiológicas de ambos sexos, los dos se ven afectados de igual manera. Las mujeres se enfocan más en las sensaciones de como poder afrontar la situación o el problema que están viviendo, mientras que los hombres se preocupan más en como poder resolver el problema que desencadena el estrés.

Fernández y Martínez (2009), plantean que las mujeres están sometidas a altos niveles de estrés por los largos horarios de trabajo para cumplir con la exigencia que impone el mercado laboral y el trabajo familiar, a ello sumándole el tener que estudiar. El estrés cotidiano ligado a la prolongación del tiempo designado al trabajo y a la disminución del descanso, va consumiendo la energía vital de las mujeres, lo que se manifiesta en fatiga crónica, malestares y trastornos físicos y psicológicos. En las mujeres presenta mayormente trastornos del sueño, alteraciones del sistema inmunológico, trastornos alimenticios, alteraciones sexuales (vaginismo, dispareunia, anorgasmia, pérdida del apetito sexual). Presentan efectos emocionales como baja autoestima, sentimientos de culpa, ansiedad, angustia, tristeza y depresión.

Gómez (2012) señala que los hombres valoran el rol laboral positivamente, ven al trabajo como un medio de manutención, de realización y una fuente de satisfacción constante gracias a los logros y al aprendizaje que les provee. El trabajo se considera como el medio de realización óptimo de la masculinidad. Pero también mencionan que el sobre compromiso en el desempeño de su rol laboral les crea altos niveles de estrés. De ahí que la mayor fuente de estresores, son de tipo laboral y económico.

2.2 Estudiante universitario

Julve (2008), menciona que el estudiante universitario se verá rodeado por diversos aspectos que serán primordiales en su comportamiento diario, siendo estos: el nivel educativo de los progenitores, situación familiar, nivel económico, centro educativo de procedencia, entre otros; siendo estas a su vez, características en el estudiante.

Mazariegos (2008), describe que el estudiante que haya finalizado la educación media puede optar a la educación superior, la educación superior puede ser universitaria y no universitaria. La educación no universitaria está a cargo de instituciones estatales y privadas. La universidad estatal en Guatemala es autónoma y rectora de la educación universitaria del país.

Las universidades privadas son instituciones con personalidad jurídica y son consideradas como instituciones independientes con la libertad plena de poder crear facultades e institutos, desarrollar o crear sus propias actividades de carácter académico. Para que todas las universidades se mantengan en un nivel académico constante, existe un Consejo de Enseñanza Privada Superior, de este modo se mantiene un equilibrio en todas las universidades de carácter privado.

2.2.1 El estrés en estudiantes universitarios

Martín (2007), menciona que los escasos trabajos sobre el tema han demostrado la existencia de índices notables de estrés en las poblaciones universitarias, alcanzando mayores cuotas en los primeros cursos de carrera y en los períodos inmediatamente anteriores a los exámenes. Esto quiere decir que, introducirse hacia este nuevo ambiente es difícil, debido a factores como: haber escogido una carrera incorrecta, quizá sentirse obligado a gestionar un cambio al respecto, si la carrera elegida llena sus expectativas, lo que desea ser como profesional, y que disfrute de esa carrera, el factor económico también puede representar un problema para el estudiante, pagar una mensualidad, compra de libros o material didáctico ya que muchas veces suele ser un problema si no se tienen los ingresos económicos necesarios, entre otros. En la temporada de exámenes se

desarrolla el estrés debido a varios factores como: problemas económicos y tener que trabajar en horarios competitivos afectando las horas de estudios, problemas familiares, problemas de pareja, o inclusive sentir que no encaja con los demás compañeros y desanimarse al no encontrar apoyo para estudiar.

2.2.2 Rendimiento académico y estrés

Figuroa (2004) define el rendimiento académico como el producto de la asimilación del contenido de los programas de estudios, expresado en calificaciones dentro de una escala convencional, siendo un resultado cuantitativo que se obtiene en el proceso de aprendizaje de conocimientos, conforme a las evaluaciones que realiza el docente mediante pruebas objetivas y otras actividades complementarias. (p. 235)

Se puede hacer referencia al rendimiento académico como la evolución del conocimiento que se adquiere dentro de una institución pública o privada. Un estudiante que obtiene un buen rendimiento académico es el que presenta calificaciones de carácter positivo, el estudiante que reprueba notas, presenta calificaciones de carácter negativo, las cuales afectan el rendimiento académico del mismo.

Maclure y Davies (1994), en sus estudios sobre capacidad cognitiva en estudiantes, postulan que el desempeño retrasado (escolar) es sólo la capacidad cognitiva manifiesta del alumno en un momento dado, no es una etiqueta para cualquier característica supuestamente estable o inmutable del potencial definitivo del individuo. Asimismo, concluyen que el funcionamiento cognitivo deficiente no está ligado a la cultura ni limitado al aula.

El rendimiento académico está ligado con la capacidad cognitiva refiriéndose así, al pensamiento de la formación, a lo que encontramos, la atención, percepción, memoria, resolución de problemas entre otras, la cognición es aquella facultad ya sea consciente o inconsciente de tomar la información recibida del ambiente, y poder procesarla en base a conocimientos previamente adquiridos, lograr así una resolución pronta y eficaz de los problemas que se nos presenten,

radicando un problema si la percepción de encuentra dañada, o distorsionada, ya que conforme lo que se perciba, es lo que se expresa, una capacidad cognitiva distorsionada por el estrés no sería nada beneficioso para el estudiante.

El problema radica cuando la cognición se encuentra dañada, esto afectaría el rendimiento del estudiante creando así, situaciones estresantes, debido a la información que perciba pueda estar distorsionada, y al momento de responder se exprese conforme a lo entendido y no lo expresado por el catedrático, esto no quiere decir que solo pasa cuando la cognición se encuentre dañada, también sucede cuando la cultura o el entorno del estudiante es diferente a la que se encuentre actualmente o cuando el estrés percibido es constante causando problemas en el diario vivir.

2.2.3 Estrés y aprendizaje

Lazarus y Folkman (1986), definen que “el estrés psicológico es el resultado de una relación particular entre el individuo y el entorno, que es evaluado por este como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar”. (p. 235-241), Los autores se centran en la relación entre la persona y su entorno, y en la apreciación por parte de la persona de que el entorno le exige demasiado o sobrepasa los recursos de afrontamiento y es perjudicial para su bienestar.

Cuando el entorno del individuo o estudiante se ve amenazado por factores como: una prueba escrita, exponer sobre un tema en específico, no comprender la cátedra; por mencionar algunos factores. Incluso, algún suceso que genere una respuesta emocional puede causar estrés, el entorno se volverá estresante. Para mejorar el entorno se debe aprender a no generar situaciones estresantes innecesarias, estar conscientes de como el estrés afecta los procesos del aprendizaje, incluso el hábito de comer y descansar pueden disminuir el estrés y lograr un enfoque más exacto en nuestro aprendizaje.

Díaz, R (2005), menciona que aprender es importante, aprender a aprender es aún más, pero saber para qué se aprende, es fundamental. Hace los planteamientos de las dimensiones de toda acción humana de la siguiente manera, ¿Qué se va a hacer?, ¿por qué y para qué se hará?, ¿quién lo va a

hacer y a quién?, ¿sobre qué objeto recaerá la acción?, ¿en cuáles circunstancias? Y ¿cómo y con qué medios?, esta reflexión induce a pensar sobre el aprendizaje de los estudiantes, tomándolos como seres humanos con capacidades y limitaciones.

Para asegurar que se está aprendiendo se debe estar seguro hacia donde se quiere llegar, sin metas fijadas el aprendizaje se dificultara, debido a que el interés no estará presente, se debe estar seguro de lo que se quiere y se necesita, así mismo debe existir una determinación por parte del estudiante para lograr sus metas y por ende aprender.

El estrés y el aprendizaje van de la mano, debido a que sin factores estresantes el estudiante no se desarrollara en un entorno donde se le exige y el mismo responde positivamente. Cabe hacer mención que debe haber un nivel de estrés adecuado dentro del el entorno de estudio, ya que si el nivel de estrés es mayor el aprendizaje no será captado con atención y esmero. Poco estrés dentro del área de estudio no ayudará a que el estudiante salga de su zona de confort y se conforme con calificaciones por debajo de la media afectando su aprendizaje.

Capítulo 3

Marco Metodológico

3.1 Método

Se hace uso del método inductivo, ya que este parte de premisas generales hacia premisas específicas, lo que permite un análisis de las variables que conforman la hipótesis planteada en esta investigación. La información recolectada fue por medio de la prueba psicométrica Escala de Apreciación del Estrés (EAE-G) el cual determina en escala la incidencia de estrés en los estudiantes. Donde se recolectaron los datos y se usó el método estadístico para el cotejo de datos.

3.2 Tipo de investigación

Se procedió a realizar una investigación de tipo cuantitativa debido que, la información investigada genera datos numéricos que puede ser medibles; manejando datos específicos en la población evaluada, y con ello, obtener datos relacionados entre el estrés y los estudiantes universitarios.

3.3 Niveles y técnicas de investigación

La investigación es de nivel explicativo ya que, se dará a conocer el tema de los efectos del estrés en los estudiantes universitarios tomados como muestra, a través de explicar las causas o factores que determinan este fenómeno de la realidad, a partir de un contexto teórico; lo cual dará un aspecto real y concreto del tema que se investiga.

3.4 Pregunta de investigación

¿Cuáles son los niveles de estrés que manifiestan los alumnos de Universidad Mariano Gálvez de Guatemala, del municipio de Coatepeque, Quetzaltenango?

3.5 Variables de la investigación

Tabla No. 1
Variables de la investigación

Problemática	Valor de Estudio	Subtemas de la Variable
Estrés	Psicológico	Etiología del estrés Sintomatología del estrés Fases del estrés Manejo del estrés por género
Estudiante universitario	Psicológico	Estudiante universitario El estrés en estudiantes universitario Rendimiento académico y estrés Estrés y aprendizaje

Fuente: elaboración propia (2019)

3.6 Hipótesis

El estrés genera efectos nocivos en estudiantes de 20 a 40 años de la Licenciatura en Derecho, de Universidad Mariano Gálvez de Guatemala, Sede Coatepeque, Quetzaltenango. Y la población femenina es más vulnerable a tales efectos.

3.7 Análisis de factibilidad y viabilidad

A través de esta investigación se evaluaron a 20 estudiantes de la Universidad Mariano Gálvez, sede Coatepeque, comprendidos entre las edades de 20 a 40 años de la Licenciatura en Derecho. Con la factibilidad de averiguar si presentaban estrés dentro de su carrera estudiantil.

La viabilidad fue la presencia e interés de los estudiantes universitarios, como también el apoyo de los catedráticos. Se aportó a la institución educativa conocimiento sobre el estrés y sus efectos.

3.8 Muestreo

El tipo de técnica de muestreo utilizada fue el muestreo por conveniencia, este tipo de muestreo no probabilístico hace referencia que, los sujetos de estudio son seleccionados de acuerdo a la accesibilidad o proximidad para el investigador. En la presente investigación, los estudiantes de la Licenciatura en Derecho de la Universidad Mariano Gálvez, Sede Coatepeque, Quetzaltenango, estaban disponibles para ser sujetos de investigación; además de ser una muestra representativa de la población estudiantil en dicha institución.

3.9 Sujetos de la investigación

Para el presente estudio se tomó una muestra de 20 alumnos universitarios, 10 hombres y 10 mujeres, comprendidos entre las edades de 20 a 40 años, de la Universidad Mariano Gálvez, sede Coatepeque, Quetzaltenango, Facultad de Derecho, sexto semestre.

3.10 Instrumentos de investigación

Para el propósito de la investigación se utilizó el instrumento: Escalas de Apreciación del Estrés (EAE), de los autores: J. L. Fernández Seara y M. Mielgo Robles. Dicho instrumento abarca cuatro campos de evaluación: Escala general de estrés, Escala de acontecimientos estresantes en ancianos, Escala de estrés socio-laboral, escala de estrés en la conducción. Aplicando únicamente la escala general de estrés ya que esta abarca los aspectos de: salud, relaciones humanas, estilo de vida, asuntos laborales y económicos, siendo estos aspectos de importancia en la investigación.

El instrumento puede ser de aplicación individual y colectiva, en la presente investigación se optó por la modalidad de evaluación grupal. Además, este instrumento está diseñado para ser aplicado a población adulta, comprendida entre 18 a 85 años. El tiempo que se estima para ejecutar cada escala es entre 20 y 30 minutos, aproximadamente.

El porcentaje de confiabilidad es de: 0.80%, y el de validez corresponde al: 0.75%

3.11 Procedimiento

El procedimiento que se llevó a cabo para el estudio fue el siguiente:

- Selección del tema
- Investigación en diferentes medios, sobre los antecedentes relacionados al tema de investigación.
- Recopilación de información para la ejecución del marco teórico.
- Determinar el problema central.
- Realizar el marco teórico.
- Aplicación de la prueba “Escala de Apreciación del Estrés” (EAE).
- Interpretación de los resultados del grupo (hombres y mujeres)
- Realizar conclusiones.
- Realizar recomendaciones.
- Presentación final.

3.12 Cronograma

Tabla No. 2
Cronograma de investigación

MES	FECHAS	HORARIO	LUGAR
Agosto	25 Presentación del anteproyecto.	1:00 a 3:15 pm	Universidad Panamericana
Septiembre	01 Ampliación del estrés.	1:00 a 3:15 pm	Universidad Panamericana

Septiembre	08 Instrumentos de la validación de las pruebas.	1:00 a 3:15 pm	Universidad Panamericana
Septiembre	22 Validación de las pruebas.	1:00 a 3:15 pm	Universidad Panamericana
Octubre	06 Trabajo de campo.	1:00 a 3:15 pm	Universidad Panamericana
Octubre	20 Revisión del trabajo de campo.	1:00 a 3:15 pm	Universidad Panamericana
Octubre	27 Discusión de resultados.	1:00 a 3:15 pm	Universidad Panamericana
Noviembre	03 Discusión interpretación de resultados.	1:00 a 3:15 pm	Universidad Panamericana
Noviembre	10 Conclusiones.	1:00 a 3:15 pm	Universidad Panamericana
Noviembre	17 Recomendaciones	1:00 a 3:15 pm	Universidad Panamericana
Noviembre	24 Formulación de la propuesta.	1:00 a 3:15 pm	Universidad Panamericana
Diciembre	01 Revisión final y entrega.	1:00 a 3:15 pm	Universidad Panamericana

Fuente: elaboración propia (2018)

Capítulo 4

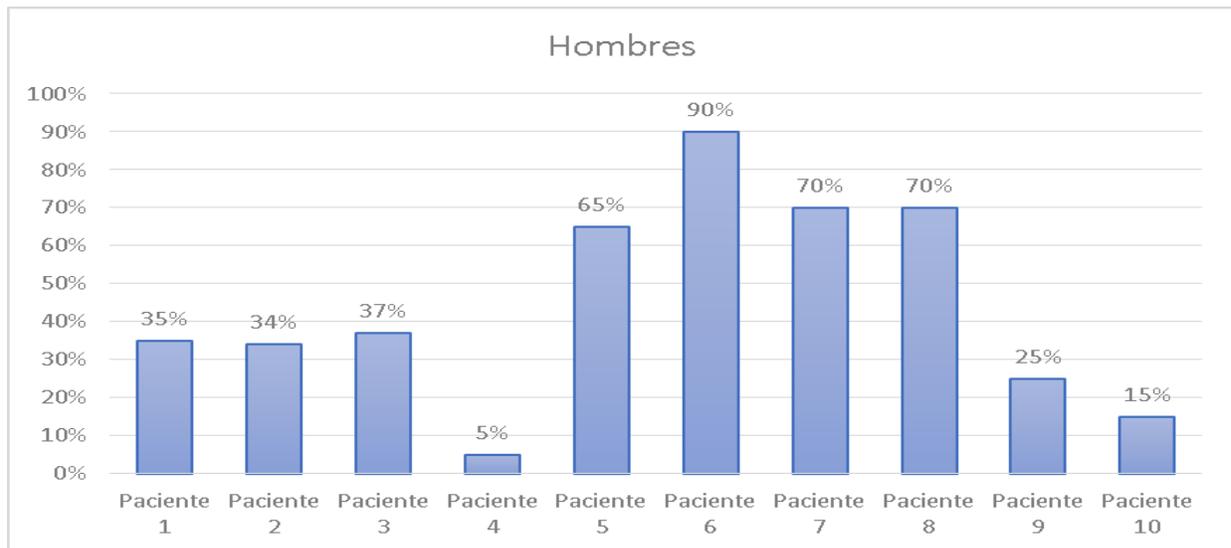
Presentación y discusión de Resultados

4.1 Presentación de resultados

A continuación se presenta la información recabada mediante la aplicación del test, Escala de apreciación del estrés EAE, que fue proporcionado a 20 estudiantes de 20 a 40 años de Licenciatura en Derecho de la Universidad Mariano Gálvez, Sede Coatepeque, Quetzaltenango,

Gráfica No.1

Escala de barras de estrés de estudiantes hombres de la licenciatura en derecho.

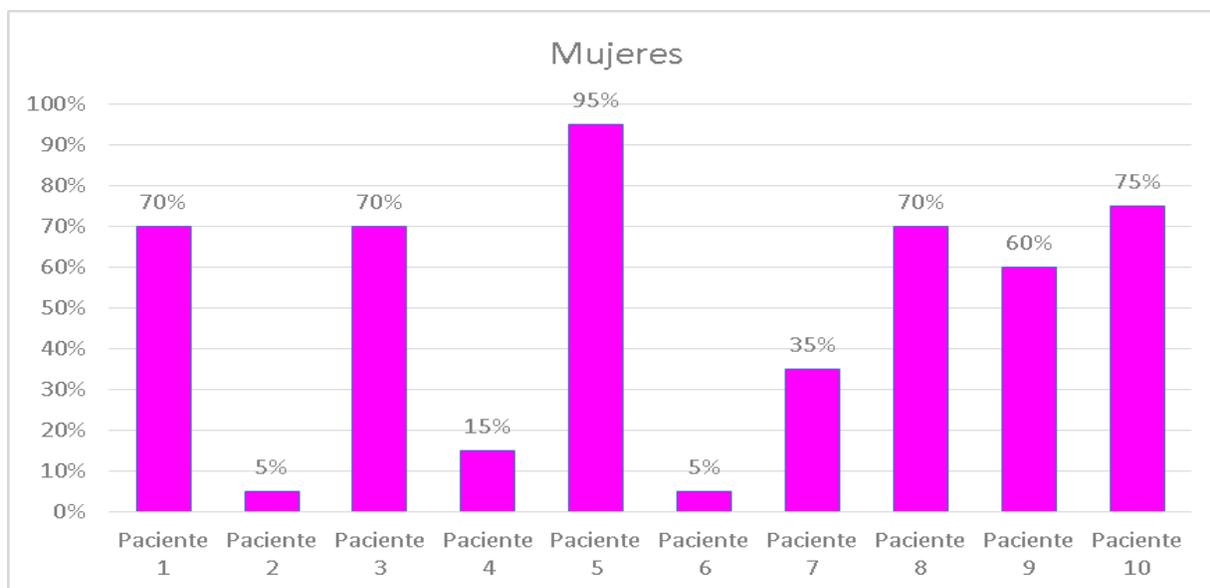


Fuente: elaboración propia (2018)

Datos obtenidos al momento de encuestar a 10 estudiantes hombres universitarios, obteniendo una incidencia alta de estrés en el paciente 5 con el 65%, paciente 6 con el 90%, paciente 7 con el 70%, paciente 8 con el 70%; con una puntuación intensa de estrés. Los paciente 1 con el 35%, paciente 2 con el 34%, paciente 3 con el 37%, paciente 4 con el 5%, paciente 9 con el 25%, paciente 10 con el 15%, manejan poco estrés, considerado por debajo de la media.

Gráfica No.2

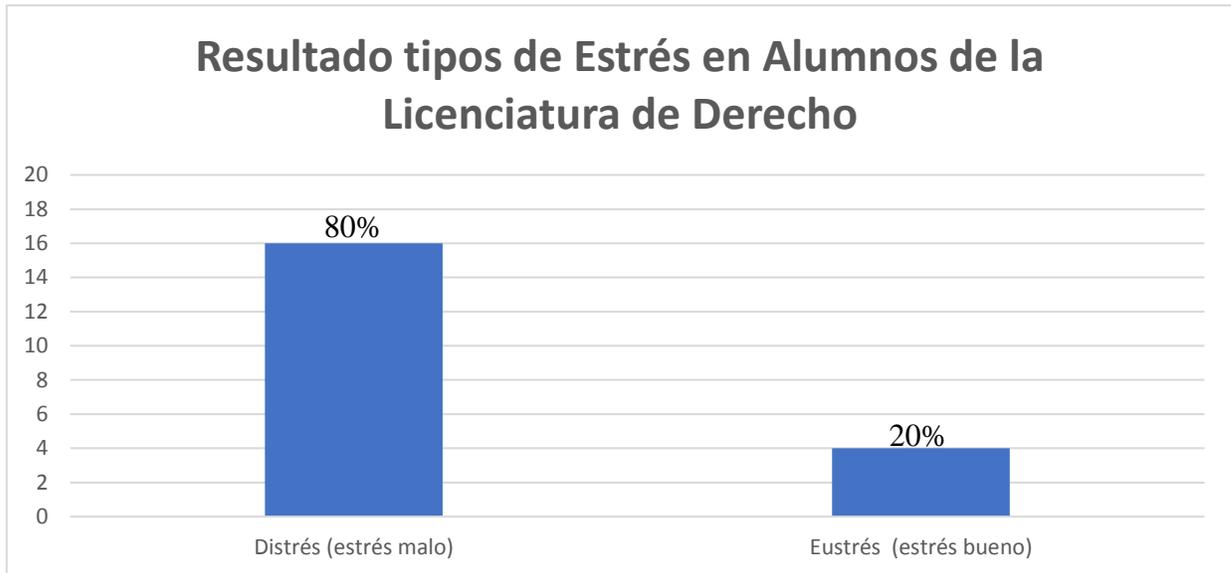
Escala de barras de estrés de estudiantes mujeres de la licenciatura en derecho.



Fuente: elaboración propia (2018)

Datos obtenidos al momento de encuestar a 10 estudiantes mujeres universitarias, obteniendo una incidencia alta de estrés en la paciente 1 con el 70%, paciente 3 con el 70%, paciente 5 con 95%, paciente 8 con 70%, paciente 9 con 60%, paciente 10 con el 75%; con un índice elevado de estrés. La paciente 2 con el 5%, paciente 4 con el 15%, paciente 6 con el 5%, paciente 7 con el 35%, manejan un bajo nivel de estrés, considerado por debajo de la media.

Gráfica No. 3



Fuente: elaboración propia (2018)

Datos obtenidos al momento de encuestar 20 alumnos universitarios, de la carrera de Licenciatura en derecho de la Universidad Mariano Gálvez, Sede Coatepeque, obteniendo una incidencia alta de Distrés en 16 estudiantes, representando el 80% de los encuestados, y una incidencia baja en Eustrés con 4 estudiantes, representado el 20% de los estudiantes encuestados.

Gráfica No. 4
Resultado de niveles de estrés según género



Fuente: elaboración propia (2018)

Los datos obtenidos según la prueba de estrés presentaron que, las mujeres evaluadas experimentan mayor nivel de estrés, con una incidencia del 53%, frente a un 47% en la población masculina.

4.2 Discusión de resultados

En la presente investigación se trató de confirmar la existencia de niveles de estrés en estudiantes de la carrera de licenciatura en Derecho, de la Universidad Mariano Gálvez, sede Coatepeque. Quetzaltenango, en un grupo de 10 hombres y 10 mujeres que forman la muestra de investigación.

Dentro de la investigación también se pretendía investigar sobre los tipos de estrés que posiblemente presentaban los universitarios, dando un dato de un 80% con Distrés y un 20 de los estudiantes encuestados con eustrés, o también conocido como estrés nocivo; dando a conocer que los niveles de estrés son altos y que pueden estar afectando algún área de su vida.

Mediante los resultados obtenidos se determinó que de la muestra, las mujeres presentan mayor vulnerabilidad a presentar índices más elevados de estrés que los hombres, siendo esto un efecto negativo tanto para su carrera como para las demás áreas de su vida: laboral, familiar o inclusive social.

Conclusiones

Con base a los porcentajes obtenidos se determinó que, en los estudiantes de la Licenciatura de Derecho del sexto semestre de la Universidad Mariano Gálvez, sede Coatepeque, Quetzaltenango, la incidencia de estrés se presentó dentro del rango normal a medio, debido a que los factores o estresores eran diferentes en cada individuo.

Según la evaluación realizada, los estudiantes universitarios presentaron niveles altos de estrés, un 47% en hombres y un 53% en mujeres de estrés, lo que podría ocasionar efectos negativos en las áreas tanto familiar, educativa, laboral como social.

Se lograron identificar dos tipos de estrés: el distrés y el eustrés. El 80% de los evaluados presentaron el tipo distrés y el 20% presentó eustrés. Lo que determina que la mayor incidencia es de distrés o también nombrado estrés negativo.

En el análisis comparativo de los resultados en función del género, se determinó que, el grupo de mujeres es más vulnerable al estrés, presentando el 53% de la población evaluada.

Recomendaciones

Crear un programa en la universidad de la región, para que a través de la psicoeducación se pueda hacer énfasis en los efectos del estrés, y con ello reducir los altos niveles presentes en su población estudiantil. Siendo la intención principal informar y armar al estudiante con técnicas para poder combatir y/o reducir el estrés.

Implementar talleres especializados para catedráticos universitarios, que les permitan detectar la presencia del estrés y puedan brindar apoyo a los estudiantes, y así empezar a combatir los niveles de estrés y los efectos que puedan causar.

Ante la presencia del estrés negativo (distrés) y estrés positivo (eustrés) es importante que los estudiantes sepan cuál es su diferencia, y cual es dañino y cual es beneficioso, haciendo la invitación para que se informen por los distintos medios existentes, aplicando ese conocimiento y mejorado su calidad vida.

Buscar apoyo de instituciones o profesionales en el tema de estrés, enfocado a estudiantes universitarios, tanto de universidades públicas como privadas, haciendo énfasis y apoyo a la población de mujeres quienes son el grupo más vulnerable.

Referencias

Alvarado, L. (2006). *El manejo del estrés en el ambiente laboral de hoteles de 5 estrellas de la Ciudad de Guatemala*, Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales departamento de Hotelería y Restaurantes. (Tesis Licenciatura, Universidad Rafael Landívar). Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/publicjlg/Tesis/2006/01/01/Alvarado-Luz.pdf>

Asturias, N. (2002). *Principales estresores que afectan a los ejecutivos de mandos medios en las industrias hoteleras clasificadas con cinco estrellas*. Tesis Licenciatura. Universidad Rafael Landívar. Guatemala, Guatemala.

Campos (2006). *Causas y Efectos del Estrés Laboral*. San Salvador: Editorial Universitaria.

Cárdenas, V. (2007), “*Escala de Estrés en trabajadores*”. (Tesis Licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Facultad de Humanidades.

Corbin (2010, 15 de agosto). Las 5 fases del estrés. Recuperado de <https://psicologiaymente.com/clinica/fases-del-estres>

Cruz (2013). *Principales factores de estrés en padres jóvenes adultos que estudian y laboran al mismo tiempo*, (Tesis Licenciatura, Universidad Rafael Landívar.) Guatemala, Guatemala. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/57/Cruz-Andrea.pdf>

Fernández y Martínez (2009). *El efecto de los factores estresantes en las mujeres*. Revista alternativas en Psicología. Número especial, Mayo 2015, p.35-47.

Fernández, J. & Mielgo, M (2001). *Escalas de Apreciación del Estrés*. México, D.F. Editorial, Tea Ediciones.

Figuroa, C. (2004). *Sistemas de evaluación académica*, San Salvador: Editorial Universitaria.

Gomez (2012, 18 de agosto). *Impacto diferencial del estrés entre hombres y mujeres: una aproximación desde el género*. Recuperado de <http://www.alternativas.me/numeros/25-numero-36-noviembre-2016-edicion-especial/138-impacto-diferencial-del-estres-entre-hombres-y-mujeres>

González, M. (2014). *Estrés y desempeño laboral (estudio realizado en Serviteca Altense de Quetzaltenango)*. (Tesis de Licenciatura, Universidad Rafael Landívar). Quetzaltenango, Guatemala Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/43/Gonzalez-Mayra.pdf>

González, M. (2006). *El género y su influencia con el nivel de estrés laboral en los trabajadores de puestos administrativos de la dirección departamental de educación del municipio y departamento de Huehuetenango*. (Tesis Licenciatura, Universidad Rafael Landívar) Huehuetenango. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/43/Gonzalez-Maria.pdf>

Julve (2008). *El estudiante universitario: un perfil heterogéneo y un compromiso flexible*. Revista de innovación educativa. Universidad de valencia. 2. p.63-64.

Lazarus, R. y Folkman, S, (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. España: Ediciones Martínez Roca, S. A.

López, L. (2005) *Estresores en el Personal de Servicio al Cliente de las Empresas Petroleras*. [Tesis Licenciatura, Universidad Rafael Landívar] Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales Departamento de Administración de Empresas. Guatemala.

Maclure, S.; Davies, P. (1994). *Aprender a pensar, pensar en aprender*. Barcelona: Gedisa

Maldonado, M. (1991). “*Factores causantes de estrés en trabajadores municipales de la ciudad capital*”: Estudio transversal descriptivo de factores causantes de estrés en 350 trabajadores de

oficina de la Municipalidad de Guatemala“. Universidad de Guatemala, Istmo. Recuperado de <http://glifos.unis.edu.gt/library/index.php?>

Marshall, J. (1994). *Motivación y emoción*. Madrid: MacGraw Hill.

Martín (2011, 12 de noviembre). *Estrés académico*. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006

Mazariegos (2008 25 de octubre) *Instituciones de Educación Superior*. Recuperado de https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-2d31240.html?_noredirect=1

Mingote J. (2003). *Estrés en la Enfermería: El cuidado del cuidador*. España. Ediciones Díaz de Santos, S. A.

Moreno G. (2012), *Etiología y Causas de impacto del estrés laboral sobre la salud y desempeño. Propuesta de atención en trabajadores de una institución bancaria*, (tesis a nivel maestría). Escuela nacional de medicina y homeopatía, sección de estudios de posgrado e investigación, México D.F.

Morris, Ch. (1992). *Psicología, un nuevo enfoque*. (Quinta edición). México: Prentice Hall Hispanoamérica, S. A.

Orellana G. (2011). *Causas de estrés laboral en colaboradores de ambos géneros de una institución pública del gobierno de Guatemala*, (Tesis Licenciatura). Guatemala, Universidad Mariano Gálvez de Guatemala.

Papalia, Diane E. (2009). *Psicología del desarrollo*. (11av. Edición). México: MacGraw Hill / Interamericana de México.

Paterson y Neufei (1964). *Parámetros del Estrés*. Barcelona: Gedisa.

Selye, H. (2009). *Afrontando el Estrés*. España: Ediciones Martínez Roca, S. A.

Trianes, V. (2003). *Estrés en la infancia, su Prevención y Tratamiento*. España. NARCEA S. A. de Ediciones 2003.

Vázquez, C. y Sarceño, C. (2002), “*Causas de Estrés del personal del área de admisión que labora en el hospital Roosevelt de la ciudad de Guatemala*”. Universidad de San Carlos de Guatemala, Facultad de Psicología.