

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



**“PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS EN
LOS ESTUDIANTES PRACTICANTES DE PSICOLOGIA DE
LA ESCUELA NO. 66 PEDRO BETANCOURT, AÑO 2010”**

**HEIDY GUISELA MENESES MEJIA
MARIO ROLANDO LINAREZ LÓPEZ**

Guatemala, Julio del 2,011

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

**“PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS EN
LOS ESTUDIANTES PRACTICANTES DE PSICOLOGÍA DE
LA ESCUELA NO. 66 PEDRO BETANCOURT, AÑO 2010”**

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

POR

**HEIDY GUISELA MENESES MEJIA
MARIO ROLANDO LINAREZ LÓPEZ**

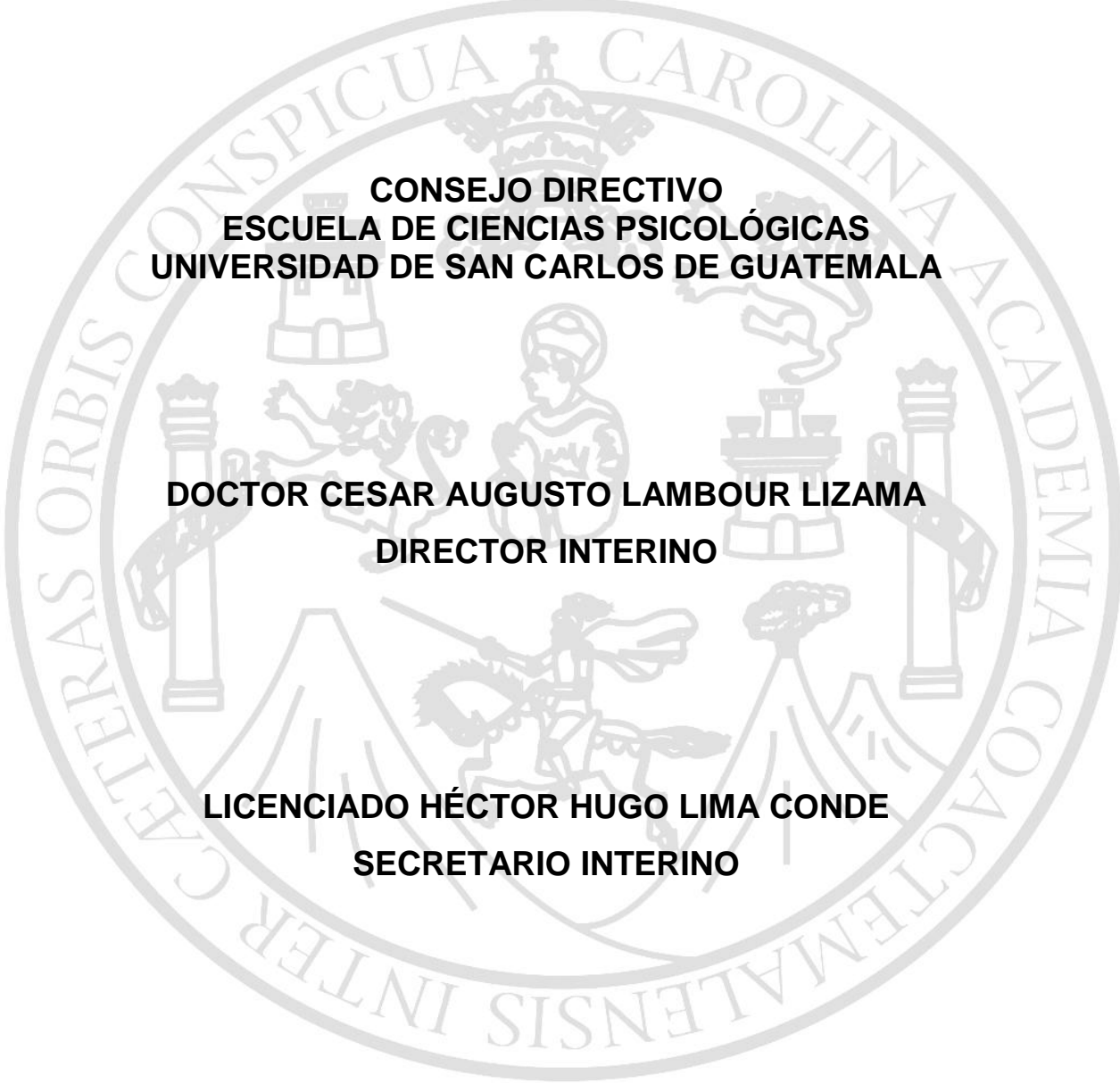
PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE

PSICÓLOGOS

EN EL GRADO ACADÉMICO DE

LICENCIADOS

GUATEMALA, JULIO DEL 2,011



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

**DOCTOR CESAR AUGUSTO LAMBOUR LIZAMA
DIRECTOR INTERINO**

**LICENCIADO HÉCTOR HUGO LIMA CONDE
SECRETARIO INTERINO**

**JAIRO JOSUÉ VALLECIOS PALMA
REPRESENTANTE ESTUDIANTIL
ANTE CONSEJO DIRECTIVO**



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio 7A
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CC. Control Académico

CIEPs.

Archivo

Reg. 113-2011

DIR. 1,208-2011

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

26 de julio de 2011

Estudiantes

Heidy Guisela Meneses Mejia

Mario Rolando Linarez López

Escuela de Ciencias Psicológicas

Edificio

Estudiantes:

Transcribo a ustedes el ACUERDO DE DIRECCIÓN MIL CIENTO OCHENTA Y TRES GUIÓN DOS MIL ONCE (1,183-2011), que literalmente dice:

"MIL CIENTO OCHENTA Y TRES": Se conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: "PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES PRACTICANTES DE PSICOLOGÍA DE LA ESCUELA No. 66 "PEDRO BETANCOURT", AÑO 2010", de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

Heidy Guisela Meneses Mejia

Mario Rolando Linarez López

CARNÉ No. 97-17939

CARNÉ No. 2002-19222

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el Licenciado Kaibal Orlando Rodríguez Díaz y revisado por el Licenciado Helvin Velásquez. Con base en lo anterior, se 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 ENSEÑAR A TODOS"

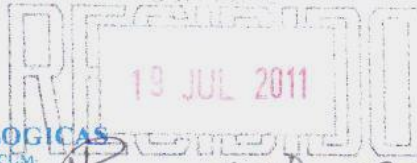
Doctor César Augusto Lambou
DIRECTOR INTERINO

Lizamba
USAC





Escuela de Ciencias Psicológicas
Recepción e Información
GUATEMALA



CIEPs 113-2011
REG: 032-2009
REG: 032-2009

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

FIRMA *[Signature]* HORA 15:20 Registro 32-09

INFORME FINAL

Guatemala, 14 de Julio 2011

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que el Licenciado Helvin Velásquez ha procedido a la revisión y aprobación del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN titulado:

“PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES PRACTICANTES DE PSICOLOGÍA DE LA ESCUELA No. 66 “PEDRO BETANCOURT”, AÑO 2010.”

ESTUDIANTE:
Heidy Guisela Meneses Mejía
Mario Rolando Linares López

CARNÉ No:
97-17939
2002-19222

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el día 11 de Julio 2011 y se recibieron documentos originales completos el día 13 de Julio 2011, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener ORDEN DE IMPRESIÓN

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

[Signature]
Licenciada Mayra Friné Luna de Álvarez
COORDINADORA



Centro de Investigaciones en Psicología-CIEPs. “Mayra Gutiérrez”

Guatemala, 14 de Julio 2011

Licenciada Mayra Friné Luna de Álvarez, Coordinadora.
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs.- "Mayra Gutierrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas

Licenciada Luna:

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

"PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES PRACTICANTES DE PSICOLOGÍA DE LA ESCUELA No.66 "PEDRO BETANCOURT", AÑO 2010."

ESTUDIANTE:

Heidy Guisela Meneses Mejía

Mario Rolando Linares López

CARNE

97-17939

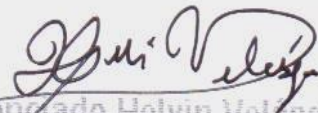
2002-19222

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 día Julio 2011 por lo que solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Licenciado Helvin Velasquez
DOCENTE REVISOR



Guatemala Julio 8 de 2,011

Licenciada

Mayra Luna de Álvarez

Coordinadora centro de Investigaciones en

Psicología –CIEPs- “Mayra Gutiérrez”

CUM

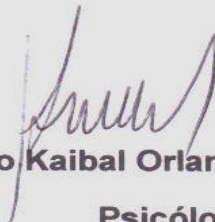
Estimada Licenciada Álvarez:

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del Informe Final de investigación titulado “Programa para la Prevención del Estrés en los estudiantes practicantes de Psicología de la Escuela No. 66 Pedro Betancourt, año 2010” realizado por los estudiantes HEIDY GUISELA MENESES MEJÍA, carné 9717939 y MARIO ROLANDO LINAREZ LÓPEZ, carné 200219222.

El trabajo fue realizado a partir del 23 de Abril de 2,010 hasta el 14 de septiembre de 2,010. Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el CIEPs por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo.

Atentamente,



Licenciado Kaibal Orlando Rodríguez Díaz

Psicólogo

Colegiado No. 7820

Asesor de contenido

Lic. Orlando Rodríguez Díaz
Psicólogo
Colegiado. 7820

Guatemala Julio 8 de 2,011

Licenciada

Mayra Luna de Álvarez

Coordinadora centro de Investigaciones en

Psicología –CIEPs- “Mayra Gutiérrez”

CUM

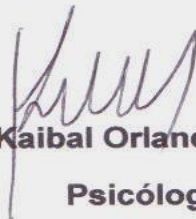
Estimada Licenciada Álvarez:

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que los estudiantes HEIDY GUISELA MENESES MEJÍA, carné 9717939 y MARIO ROLANDO LINAREZ LÓPEZ, carné 200219222 realizaron 17 entrevistas y 17 aplicaciones del Test indicador de Estrés “Holmes y Rahe” como parte de la investigación titulada “Programa para la Prevención del estrés en los estudiantes practicantes de Psicología Escuela No. 66 “Pedro Betancourt año 2,010”, en el período comprendido del 6 de Marzo al 19 de Junio de 2,010, en el horario de 15:00 a 15:30 horas en el Centro de Práctica Psicológica Social Comunitario Escuela No. 66 “Pedro Betancourt” ubicado en la zona 3 de esta capital.

Los estudiantes en mención cumplieron con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestro Centro de Práctica.

Sin otro particular, me suscribo.

Atentamente,



Licenciado Kaibal Orlando Rodríguez Díaz

Psicólogo

Colegiado No. 7820

Supervisor de Centro de Practica Social Comunitario

Lic. Orlando Rodríguez Díaz
Psicólogo
Colegiado. 7820

PADRINOS

Por

Heidy Guisela Meneses Mejia

Licenciada en Psicología

Jénica Roxana Meneses Mejia
Colegiado 2005

Licenciado en Psicología

Erwin Antonio Monterroso Rosado
Colegiado 2112

Por

Mario Rolando Linarez López

Ana Izabel Ortiz
Licenciada en Psicología
Colegiada N. 2,500

Nancy Valenzuela
Licenciada en Psicología USAC
Colegiada N. 8,498

ACTO QUE DEDICO

- A DIOS:** Gracias Señor por tu inmenso amor por darme la sabiduría e iluminarme para poder alcanzar esta meta, gracias por nunca dejarme caer y por hacerme fuerte ante la adversidad. Acompáñame y protégeme en todo momento y dame la oportunidad de servir a los demás.
- A LA VIRGEN MARIA:** Con inmenso amor, mil gracias por tu intercesión por cuidarme y guiarme por el mejor camino.
- A STA. RITA DE CASIA:** Gracias por ser mi protectora y guía, por estar siempre conmigo en todo momento, este triunfo también te lo dedico.
- A MIS PADRES:** Roberto Meneses Rosales y Alma Violeta Mejía de Meneses. A quienes amo con tomo mi corazón, Dios los bendiga por ser padres ejemplares porque con su esfuerzo, dedicación y sabios consejos lograron hacer de mí la persona que soy ahora. Gracias por su amor incondicional, este triunfo es de ustedes.
- A MI HERMANA:** Jénica Roxana, gracias por todo su cariño y apoyo, siempre serás mi ejemplo a seguir, una oración para que un mismo corazón nos una siempre.
- A MI FAMILIA:** Por sus sabios consejos y cariño.
- A MARIO:** Gracias por su sincera amistad por su apoyo, por compartir momentos inolvidables todos estos años de carrera, y porque juntos alcanzamos esta meta.
- A MIS AMIGOS:** Con inmenso cariño, es una bendición contar con todos ellos, me es imposible nombrarlos a todos pero mil gracias por compartir conmigo momentos inolvidables en mi vida por estar siempre en las buenas y malas, gracias por su sincera y valiosa amistad.
- A USTED:** Especialmente por su asistencia.

HEIDY GUISELA MENESES MEJIA

ACTO QUE DEDICO

Al Dios de Israel: Por su Amor e Infinita Misericordia, por devolverme la vida y darme a conocer mi verdadero propósito de vida.

A mis Padres: Por ser los instrumentos que Dios utilizó para darme vida, por todo su amor, cariño, esfuerzo y sacrificio que han hecho para verme convertido en lo que soy ahora.

A mis Hermanos y familia: Baggio y Kevin, a mis tías, en especial Sandra y a mis primos por su amor, cariño y por la oportunidad de compartir mi vida con ustedes.

A Heidi: Por tu amistad, cariño, camaradería y compañerismo durante todos estos años.

A mis Madrinas: Licda. Ana Izabel Ortiz y Licda. Nancy Valenzuela por su dirección, amistad y enseñanza, siendo un ejemplo de profesionalismo a seguir.

A Casa Hillel: A mi Amigo Eliyahu Orantes, Doña Jeannette y demás familia Orantes, a mi Padrino Ishmuel, a mi Moré Yakob y familia Castañeda, Hilario, Herman Dreyfus, Efra, Elisha, Haim, Ing. René, Josué y a todos sus demás miembros, por abrirme las puertas de su casa, haciéndome parte de su Gran Pueblo, creyendo en mi y enseñándome a cumplir con mi propósito de vida.

Al Rabí Jaques Couquerkorn: Por creer en mi, ser mi autoridad y maestro.

A mis amigos y compañeros de CFLAG: a Jimena, Nancy, **a Brenda P.**, Juan Carlos, Paty, Maco, Joseline, Anaí, Mónica, a Señor Auri Barrios, Saida, Danilo, Andrea Chacón y Sonia (Canchita) por sus valiosas enseñanzas y compartir conmigo el deseo y determinación de luchar por mejorar la calidad de vida de quien lo necesite.

A mis amigos: Armando (Nítido), Gabriel, Gustavo, por su valiosa amistad y compartir conmigo la pasión por la música. A Luzbeth y Familia Valdez por su cariño y altruismo. A Mercedes y Jazmín A. Kramer, y a Hilda por su cariño y amistad. A Orlando Rodríguez por su valiosa amistad durante todos estos años.

A la familia Meneses: Don Roberto, Doña Almita y Jeny por abrirme las puertas de su casa, por su bondad, cariño y todos los buenos momentos y recuerdos que me brindaron.

Un agradecimiento especial: A todas las personas que viven con el virus del VIH/sida, por fortalecer mi espíritu de lucha y por permitirme compartir con ustedes todas sus maravillosas experiencias de lucha por vivir cada día al máximo, como si fuera el último. GRACIAS.

Mario Linarez

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad de San Carlos de Guatemala, Alma Mater del Conocimiento, por ser la casa de estudio en donde a través de la Escuela de Ciencias Psicológicas obtuvimos los conocimientos necesarios para realizar esta investigación de una forma profesional.

A Guatemala, Patria que nos vio nacer, y donde serviremos profesionalmente.

Al Licenciado Orlando Rodríguez Díaz, por la invaluable orientación que nos brindó todo el tiempo del desarrollo de la investigación y por habernos asesorado con excelente capacidad profesional y calidad humana.

Al Licenciado Helvin Velásquez, por su valioso apoyo y participación en el proceso de este trabajo de investigación y por ser fuente de gran inspiración para nuestra vida profesional.

A la Escuela No. 66 "Pedro Betancourt", en especial al Licenciado Orlando Rodríguez por habernos apoyado y permitirnos el realizar el trabajo de campo en esta institución.

A los estudiantes practicantes de la Escuela de Psicología que aceptaron participar y colaborar para realizar y poner en práctica nuestro trabajo de investigación.

ÍNDICE

Resumen

Prólogo

CAPÍTULO I

Introducción 1

Planteamiento del Problema 2

Marco Teórico

Reseña Histórica 4

Tipos de Personalidad 9

Mecanismos de defensa 11

Etapas del desarrollo 12

Que es el estrés 16

Tipos de estrés 18

Tipos de Estresores 20

Que hacer frente al estrés 20

Transferencia y contratransferencia 21

Grupos de Auto-Apoyo 22

Grupo focal 24

Delimitación 26

CAPÍTULO II

Técnicas e Instrumentos 27

CAPÍTULO III

Presentación, Análisis e Interpretación de Resultados 32

CAPÍTULO IV

Conclusiones 53

Recomendaciones 54

Referencias bibliográficas	55
Anexos	57

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de estrés en los Estudiantes Practicantes de la Escuela de Psicología, identificar los factores que lo provocan y poner en práctica la efectividad del programa de estrés, pretendiendo así mejorar la calidad de vida de los estudiantes, mediante el correcto y adecuado manejo de estrés. Las personas objeto de estudio, fueron los estudiantes de la Escuela de Psicología, que prestan su asesoría y orientación en la Escuela No. 66 Pedro Betancourt, dicha investigación ha sido fundamentada a través de temas basados en la personalidad del individuo, en los diferentes tipos de mecanismos de defensa que pueden presentar los estudiantes ante dicha problemática.

La recolección de datos se realizó a través de un Test indicador de estrés y una entrevista estructurada. Mediante las técnicas e instrumentos utilizados en esta investigación para la prevención y el manejo del estrés, se llevaron a cabo talleres de relajación, motivación, con el objetivo de mejorar su calidad de vida no solo personal sino también como proveedores de salud mental, aprendiendo a canalizar el estrés al que están sometidos a diario en cualquier ámbito en el que se manejen. Así mismo se presentaron resultados y análisis de las entrevistas realizadas a los estudiantes practicantes, como del Test indicador de estrés, brindando las conclusiones a las que se llegaron por medio de esta investigación y las recomendaciones necesarias para darle continuidad a esta investigación.

Es importante y necesaria, la creación de ambientes donde los estudiantes pueden realizar su labor y desarrollar actividades que los hagan crecer personalmente, no sólo en el aspecto intelectual, sino además llevar una vida sana, mantener una buena condición física y mental y poder así brindar un buen servicio psicoterapéutico.

PRÓLOGO

El estrés es la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante las situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes. Nuestra vida y nuestro entorno, en constante cambio, nos exigen continuas adaptaciones; por tanto, cierta cantidad de estrés (activación) es necesaria.

Con este estudio realizado con la población de estudiantes practicantes de Psicología que realizan práctica supervisada en la Escuela No. 66 “Pedro Betancourt” Zona 3, Ciudad de Guatemala, se determinaron los objetivos que a continuación se detallan:

Mejorar la calidad de vida de los estudiantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas que realizan práctica supervisada, a través del manejo correcto y adecuado del estrés, mejorando el compromiso terapéutico.

Determinar el nivel de estrés en Estudiantes Practicantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas, que realizan práctica supervisada en la Escuela No. 66 Pedro de Betancourt, zona 3, Ciudad de Guatemala.

Identificar los factores que pueden provocar el estrés en los estudiantes de Psicología que realizan práctica supervisada en la Escuela No. 66 “Pedro Betancourt”, zona 3, Ciudad de Guatemala.

Comprobar la efectividad del programa de estrés, aplicado a estudiantes practicantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, que realizan práctica supervisada en la Escuela No. 66 Pedro de Betancourt, zona 3, Ciudad de Guatemala.

En general tendemos a creer que el estrés es consecuencia de circunstancias externas a nosotros, cuando en realidad entendemos que es un proceso de interacción entre los eventos del entorno y nuestras respuestas cognitivas, emocionales y físicas. Cuando la respuesta de estrés se prolonga o intensifica en el tiempo, nuestra salud, nuestro desempeño académico o

profesional, e incluso nuestras relaciones personales o de pareja se pueden ver afectadas. La mejor manera de prevenir y hacer frente al estrés es reconocer cuándo aumentan nuestros niveles de tensión y ante qué estímulos o situaciones.

Los eventos externos como generadores de estrés no necesariamente deben ser muy notorios o intensos, sino que pueden “acumularse” en sus efectos hasta que llegamos al límite. La manera en que interpretamos y pensamos acerca de lo que nos ocurre afecta a nuestra perspectiva y experiencia de estrés. De manera que con frecuencia es nuestra interpretación lo que genera (o potencia) una reacción negativa de estrés, más que el evento o situación a la que nos enfrentamos. Como ejemplo tomemos el caso de un alumno acostumbrado a Matrículas y Sobresalientes que obtiene Aprobado en un trabajo. La idea de que esa nota le puede afectar a su expediente académico y con ello a sus posibilidades de conseguir una beca o trabajo al que aspiraba, puede tener un efecto amplificador o multiplicador en su nivel de estrés convirtiéndolo en ansiedad. Nuestra reacción a las situaciones del entorno, está también afectada por nuestro nivel general de salud y bienestar.

Una persona que está siempre agobiada, que duerme poco y no come de manera equilibrada, probablemente disponga de menos recursos para afrontar situaciones difíciles. La clave está en que logremos equilibrar descanso, alimentación, ejercicio físico, trabajo-estudio y ocio.

Entre las señales más frecuentes de estrés podemos mencionar, Emociones: ansiedad, irritabilidad, miedo, fluctuación del ánimo, confusión o turbación. Pensamientos: excesiva autocrítica, dificultad para concentrarse y tomar decisiones, olvidos, preocupación por el futuro, pensamientos repetitivos, excesivo temor al fracaso. Conductas: tartamudez u otras dificultades del habla, llantos, reacciones impulsivas, risa nerviosa, trato brusco a los demás, rechinar los dientes o apretar las mandíbulas; aumento del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas; mayor predisposición a accidentes; aumento o disminución del apetito. Cambios físicos: músculos contraídos, manos frías o sudorosas, dolor de cabeza, problemas de espalda o cuello,

perturbaciones del sueño, malestar estomacal, gripes e infecciones, fatiga, respiración agitada o palpitaciones, temblores, boca seca.

El estrés es una consecuencia inevitable de la vida. Hay algunas tensiones, que no pueden evitarse y otros que se pueden prevenir o influenciar. El truco está en aprender a distinguir entre los dos para que no se viva en constante frustración, como Don Quijote arremete contra molinos de viento, dedique su tiempo y talento a las zonas donde se pueda marcar la diferencia.

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación se realizó directamente con los estudiantes de la Escuela de Psicología, que prestan su asesoría y orientación en la Escuela No. 66 “Pedro Betancourt”, en dicha investigación se realizaron diferentes actividades que ayudaron a mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Los problemas que surgen por el estrés al que diariamente están sometidos los estudiantes, se refleja en la tensión física y emocional, para luego afectar el trabajo psicoterapéutico que prestan a la población de dicha entidad, en estos tiempos prácticamente es imposible vivir sin algún tipo de estrés, es por ello que consideramos importante el aprender a manejarlo, debido a que los factores que lo provocan se convierten en complejos al estar ligado tanto a los aspectos emocionales como también de los aspectos mentales de una persona.

Mediante el desarrollo de las diferentes actividades y técnicas aplicadas en esta investigación, se trabajó de una manera reactiva-proactiva tanto para la prevención como para el manejo del estrés presentado por los estudiantes practicantes, actividades y técnicas basadas en talleres de sensibilización - concientización, relajación y motivación, se logró no solo mejorar la calidad de vida del estudiante si no también mejorar su compromiso terapéutico con los pacientes, también un mejor manejo del estrés provocado por todas las circunstancias en que el estudiante se ve involucrado a diario.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El Problema a Investigar fue: “Cómo lograr prevenir el estrés en los Estudiantes Practicantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad San Carlos de Guatemala –USAC-, que realizan práctica en la escuela No. 66 “Pedro Betancourt”, Ciudad de Guatemala.

Como se sabe, el estrés es la respuesta automática y natural que sufre nuestro cuerpo ante las situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes. Así mismo, es “el resultado de la relación entre el individuo y el entorno, evaluado por aquel como amenazante, que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar”. El estrés es una consecuencia de la interacción de los estímulos ambientales y la respuesta idiosincrásica de cada individuo, pues cualquier demanda, sea física, psicológica, externa o interna, buena o mala, provoca una respuesta biológica del organismo idéntica y estereotipada, ya que esta respuesta lleva a cambios hormonales, los cuales han sido cuantificables por datos de laboratorio (Organización Mundial de la Salud (O.M.S.), 1,980), y por las modificaciones que estas secreciones hormonales provocan sobre nuestro organismo, que son responsables de nuestras reacciones ante el estrés, ya sean funcionales u orgánicas.

Si estos cambios se hacen en armonía, es decir si las respuestas son adecuadas al estímulo o para explicarlo de otra manera, si están adaptadas a las normas fisiológicas del sujeto, se habla de eustrés o buen estrés, indispensable para el desarrollo, el funcionamiento del organismo y la adaptación al medio, en cambio, si las demandas del medio son excesivas, intensas y/o prolongadas, aún agradables, y superan la capacidad de resistencia y de adaptación del organismo, llegamos al distress o mal estrés.

Cada factor de estrés tendrá por supuesto, una respuesta específica de acuerdo al agente causal, pero estará siempre acompañado por una respuesta complementaria biológica y común a todos esos factores y por lo tanto no específica, es decir, independiente del tipo de factor causante y que se traduce

por un conjunto de cambios y de reacciones biológicas y orgánicas de adaptación general.

Los eventos externos como generadores de estrés, no necesariamente deben ser muy notorios o intensos, sino que pueden irse acumulando hasta llevarnos al límite. Esta acumulación de situaciones estresantes, se ha visto reflejada en los estudiantes practicantes de tercero, cuarto y quinto año de la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de San Carlos de Guatemala, que realizan su práctica en la Escuela No. 66 Pedro Betancourt, ubicada en la zona 3 de la ciudad capital.

Los diferentes problemas por lo que atraviesan en la vida cotidiana, es decir en el trabajo, hogar, estudios y consigo mismos, afectan la labor que realizan en el servicio psicoterapéutico que brindan a la población, pues toda esa carga de estrés que manejan les impide orientar de forma adecuada a los pacientes que acuden buscando una solución a sus conflictos y mejorar así su calidad de vida y salud mental. Por esta razón, se consideró de suma importancia trabajar con los estudiantes practicantes sus áreas más afectadas, debido a las presiones u otras circunstancias a las que han estado expuestos y que por la falta de tiempo y/o recursos, no han tenido la oportunidad de trabajarlas y mejorarlas.

Para desarrollar la investigación, se implementaron con el grupo espacios de autoayuda los días sábados por la tarde, en donde se pudo desarrollar diferentes actividades dedicadas específicamente a ayudar al manejo y control de todos aquellos sentimientos, pensamientos y actitudes que han causado en el estudiante estrés y de esta forma liberar estas presiones que constituyen una gran tensión en sus vidas, con el objetivo de mejorar su calidad de vida emocional y mental. Se impartieron Talleres de sensibilización y capacitación, desarrollando diferentes temáticas como el estrés y su manejo, autoestima, manejo de emociones, relajación, sentido de vida y ética profesional entre otros.

MARCO TEÓRICO

En 1970 se realiza el primer Congreso de Estudiantes de Humanidades en el cual se destacan los siguientes hechos: **a-** Se cuestiona lo esencial del hacer humanístico. **b-** Se evalúa la situación académica, administrativa y política de la Facultad. **c-** Se llega a la conclusión de que dicha Facultad no cumple ninguna función que puede ser útil al pueblo de Guatemala. **d-** Se plantea la necesidad urgente de su "Reforma" **e-** Es encomiable la labor y liderazgo de la AEH, presidirá por el Br. Ronald Villagrán y compañeros.

Durante el primer enfrentamiento de autoridades estudiantiles en 1972 existió un ofrecimiento demagógico de Reforma de la Facultad de Humanidades, por parte de las autoridades de la Junta Directiva de ese entonces, habiendo quedado en simples promesas durante dos años consecutivos. El 15 de mayo de 1972, el Decano de esa Facultad convoca a catedráticos y profesionales, para echar las bases de un Congreso.

En el mismo día y en el preciso momento los estudiantes se encontraban reunidos en el Salón Mayor, éste señor Decano irrumpe violentamente en el recinto pretendiendo desbaratar la reunión estudiantil. Esta conducta incalificable provocó un fuerte enfrentamiento físico entre estudiantes y autoridades, siendo obligado el Decano a abandonar el salón, ya que sus propósitos eran presidir la reunión de los estudiantes.

Sin embargo, más tarde el Congreso fue llevado a cabo bajo la dirección de las autoridades y unos cuantos estudiantes engañados y confundidos por los ofrecimientos demagógicos de la Junta Directiva.

A principios de 1973, la Junta Directiva de AEH se opone a la realización de Un "Nuevo Congreso de Reforma", por considerar que no había sido planificado para realizarse durante la primera quincena de Enero, justo cuando el estudiante aún no asiste a clase. No obstante esta oposición de AEH la

"Gran Farsa" fue montada con el patrocinio y ayuda de las autoridades, siguiendo consignas pre-establecidas para desorientar al estudiantado.

La chispa que prendió la transformación, fue encendida entre los estudiantes de 5º. Y 6º. Año de la carrera de Psicología, quienes plantearon, en forma apremiante la salida definitiva de uno de los catedráticos, por su manifiesta incapacidad para el desempeño de la Docencia, dando así inicio al verdadero Movimiento de Transformación del Departamento de Psicología, con la organización de 5º. y 6º.año.

El 08 de marzo de 1973, la Asamblea General de Estudiantes de Psicología, acuerda la organización del estudiantado para emprender una lucha real en contra del sistema de enseñanza caduco, inoperante, a fin de lograr una independencia total o por lo menos la Transformación del Departamento de Psicología.

La organización se inicia con simultáneas reuniones por ciclos, dentro de las cuales son elegidos los representantes respectivos, para configurar así La Coordinación General del Movimiento de Transformación, integrándose para el efecto, comisiones de Trabajo.

Este trabajo realizado por las ocho comisiones mencionadas, fue encomiable, ya que por primera vez en la historia de la facultad de Humanidades se encontraban participando activamente, alrededor de 250 estudiantes de psicología. Las actividades fueron agotadoras puesto que el núcleo principal de trabajo no escatimó esfuerzos, ni aún los días sábados, domingos y feriado de Semana Santa.

Como producto de este esfuerzo surgió el primer "Proyecto de Reforma del Departamento de Psicología" elaborado entre los días comprendidos del 8 de marzo al 18 de abril de 1973.

En este documento se puntualizan los principales males y problemas del Departamento, señalándose a la vez las concretas soluciones inmediatas y mediatas. dicho proyecto fue presentado a las autoridades de la Facultad, pero, como era de esperarse, las tácticas dilatorias se repiten una vez más, logrando

poner tiempo de por medio al entusiasmo, interés y espíritu de trabajo del estudiante. Como una consecuencia de estas maniobras, decae la participación estudiantil, lo cual llegó a considerarse como una nueva derrota al movimiento y un triunfo temporal para los elementos más retrógrados de la Facultad. Nuevamente las autoridades utilizan sus tácticas obstruccionistas y dilatorias, haciendo esfuerzos por tomar la dirección del movimiento.

Es así como en Noviembre de 1973, promueven un seminario sobre "El Rol del Psicólogo en Guatemala", pero la participación de los estudiantes permitió hacer serios planteamientos críticos a través de documentos como el elaborado por Marilú Hernández y Ronald Villagrán, con el título de "La Psicología como Instrumento de Explotación" ampliamente difundido.

Una vez terminado este seminario y configuradas las recomendaciones, las autoridades engavetan los materiales emanados de él, paralizado así toda posibilidad de Transformación y provocando otra frustración al alumnado de Psicología. Por su parte la Coordinadora General, pese a su ya reducido número y a los obstáculos puestos por las autoridades, realizan un Seminario estudiantil sobre "unidades integradas" a principios de 1974, con el propósito de que estudiantes y profesionales conozcan en la práctica una de las tantas soluciones propuestas en el Documento de Transformación.

Este tema de Unidades Integradas es presentado como una modalidad nueva de Aprendizaje. Es útil recordar que la realización de este Seminario ya había sido boicoteado en dos oportunidades, obstaculizando su puesta en marcha.

Sin embargo, al lograrse su realización, los estudiantes y varios catedráticos de otras Facultades demuestran que el Departamento de psicología se caracteriza por la total desintegración de la ciencia y plantean la urgente necesidad de integrar el conocimiento científico mediante una nueva metodología, una nueva organización de contenidos y un nuevo estilo de trabajo docente.

Posteriormente y después del Seminario mencionado, fue convocada una nueva Asamblea Estudiantil con la participación de catedráticos, en circunstancia que la Coordinadora General había sido reducida a solo seis elementos estudiantiles: Vilma Chavarría Eugenia Toralla Sonia Toledo Norberto Villatoro José Roberto Pérez, y Luis Vallejo Sobre ellos pesaba la dura responsabilidad de darle una nueva forma al movimiento de Transformación.

Esta asamblea toma determinaciones precisas y concretas acordándose que sus miembros se retiren de inmediato a trabajar, que integren nuevamente la coordinadora y que planifiquen el trabajo, tomando las medidas pertinentes a fin de vencer en sistemática oposición al cambio, de parte de las autoridades de la Facultad de Humanidades.

El núcleo central del trabajo se constituyó en sesión permanentemente, adoptando como medida táctica que sus reuniones fuesen de carácter secreto, a fin de que no pudiesen ser obstaculizados sus planes.

El trabajo de estos estudiantes comprendía tres grandes aspectos: - Planificación Académica - Planificación Política - Planificación Táctica Además de la implementación y reorganización de la coordinadora, junto con la constitución de comisiones. En cuanto al trabajo de planificación académica se trabajó sobre la base del documento original de Transformación implementándolo en sus contenidos y mecanismos de acción, habiendo resultado un documento con mayores y mejores seguimientos de tipo científico.

En cuanto al trabajo de planificación política se tuvo en cuenta la sustentación ideológica del Movimiento, estructurándose un programa ajustado a ese movimiento. Desde el punto de vista táctico se estudió la forma en que debían lograrse los objetivos señalados como lo era hasta esas alturas del movimiento. El objetivo ya no era la Transformación del Departamento, sino, la creación de una "Facultad de Psicología".

De esta forma se comienza a dar inicio a lo que hoy en día es la actual Escuela de Ciencias Psicológicas, dentro del Centro Universitario Metropolitano

(CUM), compartiendo instalaciones con la Facultad de Medicina. Actualmente la Escuela de Ciencias Psicológicas cuenta con las jornadas diurna, vespertina y nocturna, conformada por estudiantes de 1ero a 5to año de la carrera, jóvenes y adultos comprendidos en las edades entre 19 a 60 años en algunos casos, la Escuela de Psicología cuenta con aproximadamente 30 centros de practica enfocados a las áreas clínica, educativa, industrial en los casos de estudiantes seleccionados para realizar practica en el 5to año, y por ultimo el área social comunitario.

Estudiantes que en gran porcentaje son mujeres, la mayoría de estudiantes son trabajadores también, estudiantes que hoy en día están sujetos a diversas formas de estrés, originado o causados por todos los roles diarios que cumplen, tanto familiar, laboral, social y económico, así también como académico y sentimental.

En este contexto, la personalidad puede definirse como el conjunto de rasgos emocionales y de conducta que caracterizan a una persona en su vida diaria y que son relativamente estables y predecibles.

Los rasgos de personalidad son pautas duraderas en la forma de percibir, relacionarse y pensar acerca del entorno y de sí mismo, que se hacen patentes en amplios contextos sociales y personales. Solo cuando los rasgos de personalidad son inflexibles y desadaptativos, y causan deterioro funcional significativo o malestar subjetivo, puede diagnosticarse un trastorno de la personalidad.

Dentro de los tipos de personalidad encontramos:

- a. Personalidad Teórica: Predomina el interés por la verdad, lo científicable, lo racional, lo académico. Se orienta al bienestar de las personas que lo rodean, se caracterizan por ser comunicativos, abnegados, sacrificados, etc.¹

1.- Kelly, Garner. "Teoría de la personalidad". Editorial Troquel. Buenos Aires. 1966, pág. 21-45

- b. Personalidad Política: Son aquellos que predominan la necesidad de ordenar, de administrar y de ser admirado ya que todo ello le causa satisfacción.
- c. Personalidad Religiosa: Predomina lo santo, donde existe la satisfacción cada vez de alimentar su espíritu dejando de la lado el aspecto material.
- e. Personalidad Artística: Gobierna la belleza e todos sus actos, le causa goce la armonía. Son desde el punto de vista artística: prácticos o teóricos.

Dentro de las cualidades que se presentan en una personalidad encontramos:

Unitaria: La personalidad se presenta en cada individuo como un todo en el que sus partes se encuentran integradas.

Singular.: La personalidad es todo constituyente de cada individuo, cada personalidad es única en relación a los demás.

Constante.: La personalidad tiende a permanecer en el individuo durante todo el curso posterior de su vida.

Dentro de los factores que influyen una personalidad encontramos también:

Los factores orgánicos, Se refiere básicamente a la estructura biológica del individuo que a través de su herencia, proceso de maduración, influencia hormonal, sistema nervioso y su constitución biotípica van a determinar una personalidad específica.²

Factores psicológicos o personales: Son aquellas disposiciones personales las cuales tienen una carga afectiva que lucha por satisfacer necesidades tales

2.- Linton, Ralp. "Cultura y Personalidad". Editorial FCE, México. 1,945. Pág. 48-52

como poder ser alimentado, tendencia sexual, necesidad de amar y ser amado, experimentar una esperanza, vivenciar una frustración; va a formar una personalidad.

Factores ambientales: Puede ser los naturales o físicos, culturales y sociales, por lo tanto el medio físico influye con su paisaje, el clima, la altura, la presión atmosférica, etc. El medio social lo hace a través de la familia, la comunidad, la región, la nación, etc.

El Temperamento es aquel comportamiento condicionado íntimamente por lo físico del hombre como herencia su fisiología, sistema nervioso vegetativo que permitan las expresiones reactivas o impulsivas del organismo.

El temperamento es inmodificable, se encuentra enmarcado entro de lo físico del hombre. Según Hipócrates, Médico griego que en su teoría humoral clasifica al temperamento en:

Sanguíneo: Predomina el humor sangre, le corresponde al de constitución física gorda, con mucha sangre en la cara. Se caracteriza por ser emotivo, superficial, extravagante, sociable, preocupado, tiende a ser líder, etc.

Flemático: Predomina la flema o linfa, es el apático, inactivo, pasivo.

Colérico: Predomina la bilis amarilla. Se caracteriza por ser impetuoso, soberbio, cambiante, audaz, expresivo, etc.

Melancólico: Predomina la bilis negra, su constitución física es gorda, es poco afectivo, tranquilo, calculador, le gusta la vida cómoda, lo fácil, etc.

El individuo dispone de mecanismos, denominados de defensa, mediante los cuales transforma o adapta los deseos, sentimientos, objetos de repulsa en manifestaciones diversas, con menor peligro para el equilibrio psicológico. Para liberar la presión y la ansiedad, el ego emplea estos mecanismos los cuales se forman inconscientemente y de los que sólo el modo particular de actuar y comportarse es observable. Estos mecanismos, además de liberar al ego de las tensiones, mantienen la autoestima. Aportan

cierto nivel de satisfacción y evitan la activación del conflicto. Entre los principales mecanismos de defensa podemos destacar los siguientes³:

Regresión: Supone un regreso a etapas anteriores del desarrollo, cuando la satisfacción del impulso que ahora experimenta no representaba una cuestión punible.

Represión: Es el rechazo de las experiencias conscientes que se consideran vergonzosas, punibles y dolorosas. No es necesario que hayan tenido lugar de forma real ya que puede tratarse de pensamientos, sensaciones y deseos. En general esto es característico de casi todos los conflictos.

Proyección: Consiste en atribuir a otro u otros los propios deseos o experiencias inaceptables en uno mismo. Presupone una actitud llena de prejuicios y moralista en extremo, que considera que son los otros quienes merecen castigo por sostener tales deseos o ideas.

Fijación: Suele producirse en edades infantiles si los problemas resultan demasiado aplastantes. El niño opta por volver a una etapa en que la existencia no presentaba tales complejidades y a ella suele recurrir cada vez que a lo largo de su vida, se encuentre ante problemas a los que no quiere o no puede enfrentarse.

Sublimación: Consiste en la transformación de los deseos, libidinales o agresivos, en intereses y actividades socialmente aceptables. Este mecanismo supone un cierto grado de madurez de la persona. Estos y otros mecanismos de defensa son utilizados por casi todas las personas. La raya que separa la utilización normal de ellos con la derivación de las alteraciones más o menos graves no está delimitada y es una cuestión de la psicología clínica y la psiquiatría determinar cuando las diferentes manifestaciones se insertan en un cuadro patológico de alteración profunda.

3.- Lazarus, Richard, "Estrés y Procesos Cognitivos", Editorial Martínez Roca, Barcelona, 1,986, pág. 57-66

Dentro de las etapas del desarrollo de un individuo se encuentra la etapa de la “juventud”, la cual es la etapa comprendida aproximadamente de los 18 a los 25 años. Es la etapa en la que el individuo se encuentra más tranquilo con respecto a lo que fue su adolescencia, aunque todavía no ha llegado al equilibrio de la adultez. El joven es capaz de orientar su vida y de ir llegando a la progresiva integración de todos los aspectos de su personalidad.⁴

En el campo del conocimiento: El joven es más reflexivo y más analítico. Es la mejor época para el aprendizaje intelectual, porque el pensamiento ha logrado frenar cada vez más los excesos de la fantasía y es capaz de dirigirse más objetivamente a la realidad. Tiene ideas e iniciativas propias, pero no deja de ser un idealista; sus ideales comienzan a clarificarse. De ahí nace el deseo de comprometerse.

En el aspecto moral: Los valores empiezan a tener jerarquía en la que predomina la justicia y es capaz de distinguir lo prioritario y lo urgente. Rechaza la imposición, no con agresividad sino con una sana rebeldía. Asume una conciencia propia de sus actos y les da el valor moral que les corresponde. Su desarrollo puede desembocar en la autonomía y entonces sabrá integrar a sus convicciones personales los valores presentados por la sociedad, la religión, el grupo y el ambiente de trabajo o de estudio.

Pero también puede desembocar en la dependencia, entonces será arrastrado por lo que los otros, será como un barco sin anclas en el que las olas le harán bailar hasta que la primera tempestad le haga naufragar. Nace en el joven el concepto de bien y de mal.

En el ámbito vocacional: Es el momento en el que el joven se orienta hacia una profesión, hacia el mundo del trabajo, todo se concretiza en el proyecto de la existencia.

4.- Bandura, Albert; Walters, Richard. “Aprendizaje Social y Desarrollo Humano de la personalidad”. Editorial Alianza, España, 1,988. Pag. 154

Ese proyecto es el conjunto de valores en el que el joven crece, le da una orientación a la propia vida y lo orienta dinámicamente hacia el futuro.

Puede el joven desviarse escogiendo un proyecto consumístico, egocéntrico; un proyecto válido ha de tener en cuenta el hecho fundamental de la existencia, las convicciones religiosas, el compromiso.

Todo esto supone una opción inteligente y libre. En esa medida será una opción que responda al hecho fundamental de la existencia: "ser para el otro" será una opción de amor.

En la vida afectiva y sexual: Mirando hacia atrás, un joven se ríe de sus fracasos sentimentales, porque empieza a descubrir lo que es realmente el amor. El joven varón, luego de sentirse atraído por el físico de las chicas y por las chicas que llenaban determinadas cualidades, ahora necesita amar a una sola persona con quien proyectar posteriormente una comunidad de vida.

La joven deja de soñar en su príncipe azul, para aceptar un muchacho como es, e iniciar un diálogo de amor auténtico.

El amor ya no es para él o para ella un simple pasatiempo, una necesidad social, un escape, una compensación, sino un compromiso serio y respetuoso con la persona a quien ama. Todo esto implica que el joven es ya dueño de sí, controla sus impulsos y así se desempeña oportunamente.

Su socialización: Frente a los demás, el joven actúa responsablemente, es decir, haciendo uso de su libertad es capaz de responder de cada uno de sus actos, de tener conciencia de lo que dice y hace en orden a la realización del proyecto de vida. Esto significa que el joven:

1. Asume la vida como tarea
2. Es consciente de su solidaridad con los demás
3. Está convencido que su vida es para los demás
4. Está abierto a nuevas responsabilidades

El joven va concluyendo la emancipación de la familia mientras que se abre cada vez más a múltiples relaciones sociales. Descubre las ideologías y se

orienta por un ideario político, pero también entra en conflicto ante diversas pretensiones totalizantes que lo llevan a relativizar todo (para él vale tanto Julio César, como Mao, Jesucristo o Mahoma). Otro peligro es caer en la politiquería.

Desarrollo religioso del joven: En el joven se verifican profundas transformaciones en el pensamiento religioso. Así, el joven fundamenta críticamente la religión con mayor base motivacional, pero también puede acentuar su crítica sobre determinadas formas institucionales que se oponen al ideal de un pueblo de Dios en marcha. Para algunos jóvenes la visión religiosa del hombre y del mundo puede servir de soporte a la autonomía moral. A las antiguas motivaciones de origen parental (es malo porque está prohibido por los padres) o de rígen social (es malo porque está prohibido por el grupo o la sociedad) se sustituye la nueva motivación racional y religiosa (es malo porque está contra el orden establecido por Dios para la realización del hombre). En esta época se presentan las dudas religiosas. Aquí hemos de distinguir entre una duda positiva y otra negativa. La duda positiva es de la persona que busca una más grande verdad, desarrollando una función de ulterior maduración. La duda negativa, en cambio, es síntoma de una personalidad religiosa en crisis fruto de un pasado religioso harto de dificultades. El joven al ingresar a la universidad o a un centro de estudios superiores, se encuentra con una serie de ideologías que pretenden dar una explicación exhaustiva del hombre y del mundo. Frente a este fenómeno el peligro es el de querer relativizar todo.

La adultez es la etapa comprendida entre los 25 a los 60 años aproximadamente, aunque como es sabido, su comienzo y su término dependen de muchos factores personales y ambientales. En esta etapa de la vida el individuo normalmente alcanza la plenitud de su desarrollo biológico y psíquico. Su personalidad y su carácter se presentan relativamente firmes y seguros, con todas las diferencias individuales que pueden darse en la realidad. Así, hay adultos de firme y segura personalidad capaces de una conducta eficaz en su desempeño en la vida; hay otros de una personalidad no tan firme ni segura; finalmente existen los que adolecen de una pobre y

deficiente manera de ser (personalidad) que los lleva a comportamientos ineficaces y hasta anormales.⁵

El adulto maduro se distingue por las siguientes características:

- Controla adecuadamente su vida emocional, lo que le permite afrontar los problemas con mayor serenidad y seguridad que en las etapas anteriores.
- Se adapta por completo a la vida social y cultural. Forma su propia familia. Ejerce plenamente su actividad profesional, cívica y cultural. Es la etapa de mayor rendimiento en la actividad.
- Es capaz de reconocer y valorar sus propias posibilidades y limitaciones. Esto lo hace sentirse con capacidad para realizar unas cosas e incapaz para otras. Condición básica para una conducta eficaz.
- Normalmente tiene una percepción correcta de la realidad (objetividad), lo cual lo capacita para comportarse con mayor eficacia y sentido de responsabilidad.

El adulto inmaduro presenta características completamente opuestas:

- Es contradictorio en su comportamiento (incoherente) y no controla sus reacciones emocionales.
- No percibe la realidad tal como ésta es (falta de objetividad).
- Menos consciente, responsable y tolerante (falla en el trabajo)
- No se adapta adecuadamente a la vida social (inadaptado)

5.- Bandura, Albert; Walters, Richard. "Aprendizaje Social y Desarrollo Humano de la personalidad". Editorial Alianza, España, 1,988. Pág. 100

El estrés es una de las conductas emocionales más ampliamente estudiadas en psicología. Algunos autores, consideran que el estrés es siempre un estado psicopatológico del individuo, otros simplemente lo conciben en términos de impulso o activación, e incluso hay quienes consideran que el estrés es un rasgo de personalidad. Lo cierto es que el estrés es una reacción que se produce ante determinados estímulos, que pueden o no ser aversivos y que por lo general actúa de una forma adaptativa. ⁶

¿Porque se produce el Estrés?. En principio, se trata de una respuesta normal del organismo ante las situaciones de peligro. En respuesta a las situaciones de emboscada, el organismo se prepara para combatir o huir, mediante la secreción de sustancias como la adrenalina, producida principalmente en unas glándulas llamadas "suprarrenales" o "adrenales" (llamadas así por estar ubicadas adyacentes al extremo superior de los riñones). La adrenalina se disemina por toda la sangre y es percibida por receptores especiales en distintos lugares del organismo, que responden para prepararse para la acción.

- *El corazón late más fuerte y rápido*
- *Las pequeñas arterias que irrigan la piel y los órganos menos críticos (riñones, intestinos), se contraen para disminuir la pérdida.*
- *de sangre en caso de heridas y para dar prioridad al cerebro y los órganos más críticos para la acción (corazón, pulmones, músculos).*
- *Los sentidos se agudizan*
- *La mente aumenta el estado de alerta.*

Lo que en situaciones apropiadas puede salvarnos la vida, se convierte en un enemigo mortal cuando se extiende en el tiempo.

Para muchos, las condiciones de hacinamiento, las presiones económicas, la sobrecarga de trabajo, el ambiente competitivo, etc., son circunstancias que se perciben inconscientemente como amenazas.

6.- Valdés M. y Flores. T. "Psicobiología del estrés". Editorial Martínez Roca. Barcelona. 1985, pág. 46

Esto les lleva a reaccionar a la defensiva, tornándose irritables y sufriendo consecuencias nocivas sobre todo el organismo:

- *Elevación de la presión sanguínea (hipertensión arterial)*
- *Gastritis y úlceras en el estómago y el intestino*
- *Disminución de la función renal*
- *Problemas del sueño*
- *Alteraciones del apetito*
- *Agotamiento*

El estrés es subjetivo y personal. Comienza cuando percibimos como agente estresante a una situación, una persona, un suceso, el observar un objeto. Esto significa que el cerebro no reacciona ciegamente y que ejerce hasta cierto grado una interpretación subjetiva.

La manera en que percibimos un acontecimiento depende en gran parte de la idea que tenemos de nosotros mismos, de la fuerza del yo, de nuestra escala de valores y aún de nuestra herencia. Los momentos felices, como el acto del casamiento, el de ganar la lotería o el de reencontrarse con un ser querido después de una larga ausencia, ejercen también un estrés, aunque la mayor parte de los agentes estresantes en los cuales estamos inmersos se vinculan con episodios negativos, dolorosos y desagradables de nuestra vida.

La misma situación puede ser percibida de maneras radicalmente diferentes por dos personas. Una de ellas la siente como un apasionante desafío, mientras que la otra la considera como una amenaza a su vida. Un sujeto interpreta una luz roja del semáforo como un objeto útil que permite regular la circulación del tránsito, mientras algún otro encuentra en el mismo una fuente de irritación. Es más, en función del momento percibimos los mismos acontecimientos en forma distinta y reaccionamos de manera diferente; mucho depende de nuestro humor, de nuestro estado de ánimo y de nuestro estado físico. En casos de estrés superiores, los indicios pueden ser:

- Disminución de:

- La energía y funcionamiento normal de cada uno
 - La memoria
 - La rapidez y eficacia en las respuestas.
- Malestar general.
 - Angustia, desazón, incertidumbres, auto desvalorizaciones.
 - Pánico.
Nos referimos al pánico como fenómeno elevado del miedo.
 - Parálisis
Que va más allá de la quietud.
 - Huida indiscriminada.
 - No pudiendo lograr la evitación del peligro.
 - Cansancio, decaimiento e insomnio.
 - En cuyo caso hay que descartar también un compromiso orgánico.
 - Malestares físicos, Múltiples dolores.

El estrés actúa como factor de motivación para vencer y superar obstáculos. Puede decirse que es un elemento que nos ayuda a alcanzar el éxito, es el combustible para el logro de nuestras ambiciones. Este nivel normal y deseable podría denominarse simplemente como estrés. No obstante ese nivel puede ser superado llegando a ser potencialmente perjudicial; pudiéndose diferenciar tal estado con el nombre de ¿distrés? La diferenciación entre estrés y distrés que se ha hecho en este acápite, destaca la diferencia entre una condición necesaria y normal vs. otra que excede estos límites. Sin embargo a lo largo del trabajo, salvo en pocas excepciones, se utilizará la palabra estrés para designar lo que aquí hemos definido como distrés.⁷

Estrés físico y estrés mental: Algunos autores diferencian entre el estrés físico y el estrés mental, mientras que otros combinan ambas definiciones

cuando hablan del estrés. Esta diferenciación depende del origen o causa del estrés, definiendo al estrés físico principalmente como fatiga o cansancio físico.

Puede expandirse esta definición para incluir exposición al calor o al frío, al peligro, o a sustancias irritantes. Por otro lado, el origen del estrés mental está en las relaciones interpersonales, frustraciones y apegos, conflictos con nuestra cultura o religión o por la preocupación por alguna enfermedad.

Estrés agudo: El estrés agudo es el producto de una agresión intensa (aún violenta) ya sea física o emocional, limitada en el tiempo pero que supere el umbral del sujeto, da lugar a una respuesta también intensa, rápida y muchas veces violenta. Cuando el estrés agudo se presenta se llega a una respuesta en la que se pueden producir úlceras hemorrágicas de estómago como así también trastornos cardiovasculares. En personas con factores de riesgo altos, pueden tener un infarto ante situaciones de este tipo.

Estrés crónico: Cuando el estrés se presenta en forma crónica, prolongado en el tiempo, continuo, no necesariamente intenso, pero exigiendo adaptación permanente, se llega a sobrepasar el umbral de resistencia del sujeto para provocar las llamadas enfermedades de adaptación. Es decir que cuando el organismo se encuentra sobre-estimulado, agotando las normas fisiológicas del individuo, el estrés se convierte en distrés. El estrés crónico puede darse ya sea por una exposición prolongada y continua a factores estresantes externos (como en profesiones como periodistas, ejecutivos, pilotos o médicos) o por condiciones crónicas o prolongadas de la respuesta al estrés (como en sujetos deprimidos y en el estrés postraumático).

Aquí el sujeto se ve expuesto prolongadamente a las llamadas hormonas del estrés (catecolaminas, adrenalina y noradrenalina liberadas por el sistema nervioso simpático; y los glucocorticoides). Algunos autores catalogan como estrés agudo al que ocurre dentro de un período menor a 6 meses, y crónico, de 6 meses o más.

Debemos tomar en cuenta que también hay distrés cuando existe sub-estimulación del organismo. Poseemos un ritmo biológico que cuando se encuentra en una inactividad exagerada, poco solicitado o en reposo excesivo, la irritabilidad y fatiga resultante son índice de estrés por sub-estimulación.

Se encuentran varios tipos de estresores, dentro de los cuales están:

Estresores únicos: son cataclismos y cambios dramáticos de las condiciones de la vida de las personas, por lo general afecta a un grupo de personas.

Estresores múltiples: afectan a una persona o un grupo de personas que sufren un cambio de gran trascendencia vital, como puede ser la paternidad/maternidad, el trabajo o la situación económica.⁸

Estresores cotidianos: pequeños cambios en la rutina cotidiana.

Estresores biogénéticos: son aquellos que ocurren independientemente de los procesos psicológicos, como pueden ser la ingestión de algunas sustancias, enfermedades, dolor, o calor y frío extremo.

Existen multitud de métodos para combatir las tensiones psíquicas y físicas. Algunos métodos son rápidos y fáciles, útiles en momentos de mayor tensión y estrés: un método antiguo pero infalible consiste en contar hasta 10 en voz baja, respirando al mismo tiempo profundamente, con ello se consigue ralentizar el corazón y tranquilizarse. Un factor importante en la lucha contra el estrés son también las relaciones sociales. Todos los días hay que dedicar algo de tiempo al ocio: encuentro con amigos, cine baile, cenas fuera etc. Además podemos mencionar algunas ayudas tomadas también como técnicas para reducir el estrés:

8.- Staats, Arthur W. "Conducta y Personalidad". Editorial Descleé de Brouwer, 1997. pág. 53

· Aromaterapia: Se puede reducir el estrés con la ayuda de un baño relajante con aceites de manzanilla, lavanda, rosa, sándalo geranio entre otras que tiene una influencia relajadora.

· Musicoterapia: Se puede atenuar el estrés tocando el instrumento preferido o escuchando una música agradable. La música relajante no necesariamente ha de ser lenta, lo importante es que tranquilice al paciente. En estados de estrés y depresión se recomienda escuchar a Mozart o Bach, también suele tener un efecto tranquilizador la música coral (por ejemplo los cantos gregorianos).

· La Respiración como método para relajarse: Con la respiración rítmica el cerebro es mejor nutrido por sangre más rica y más abundante; se produce una disminución de las excitaciones fisiológicas (contracciones musculares, irregularidades respiratorias), que son las más aptas para influir sobre el curso de los pensamientos.

En el terreno psicoanalítico definimos como “*Transferencia*” al peculiar fenómeno mediante el cual un paciente proyecta inconscientemente sobre su analista sentimientos, vivencias y emociones infantiles. De acuerdo a lo dicho, una persona verá en su terapeuta, y experimentará hacia él o ella, los mismos deseos y prejuicios que tuvo hacia sus padres y/o personas significativas de su infancia, sin tener claro porqué lo hace. Se sentirá entonces enamorado, rechazado, experimentará angustias, temores y anhelos, que le resultan difíciles de expresar y mucho menos entender.

En el otro lado de la mesa, experiencias similares están siendo constelizadas, el terapeuta--ser humano con historia e inconsciente, al fin y al cabo--también proyecta sus vivencias sobre el analizando, a este fenómeno lo llamamos “*Contra-transferencia*”.⁹

9.- Coderch, Joan. “La relación paciente--terapeuta”. Editorial Paidós, España. 2,001, pág. 62-64

Para Freud el fenómeno de la transferencia constituye el "Alfa y Omega" de la relación analítica, es decir, el principio y el fin del proceso de análisis. Para muchos de sus seguidores esto sigue siendo cierto.

El entorno terapéutico brinda un medio seguro y confiable para que estas emociones puedan ser desarrolladas, integradas, metabolizadas y elaboradas conscientemente. Parte del proceso analítico consiste en actualizar la realidad. Que la persona en conflicto pueda hacer consciente su pasado y en esa forma deje de repetir patrones infantiles de conducta.

Para el psicoanálisis ortodoxo, léase freudiano, la condición transferencial se confina en el contexto terapéutico, y es deseable, para la cura que el paciente desarrolle una "Neurosis de transferencia" por ella el paciente puede hacer la experiencia emocional correctora que le permitirá superar sus dependencias y temores.

Como se podrá conjeturar, este método terapéutico, que ha demostrado su eficacia, a pesar de sus detractores, encierra peligros que no se escapan a la percepción del lector inteligente.

Es por ello que para ser psicoanalista se requieren largos años de estudios, un profundo proceso de análisis personal y una condición ética muy estricta; aparte, naturalmente, de una razonable salud mental.

Los Grupos de Auto-apoyo son los grupos compuestos por personas afectadas por un mismo problema, quienes se unen para buscar soluciones al respecto y elaborar la reacción.

Estos grupos acogen y atienden tanto a personas con la enfermedad o el problema, como a las personas relacionadas directamente con esa problemática, como puede ser la familia. Los grupos de autoayuda surgieron a mediados del siglo XX por iniciativa de dos pioneros, quienes crearon "Alcohólicos Anónimos", conocido internacionalmente como AA. Se trató de dos personas, ex -alcohólicos rehabilitados, que vieron la necesidad de brindar este apoyo a otras personas que tenían un problema similar al que ellos tuvieron.

Los grupos de autoayuda se enmarcan y se basan en la importancia de las redes sociales. Proporcionan a sus miembros una gran cantidad de beneficios, como contar con un soporte emocional, contar con una red social de apoyo, la posibilidad de compartir información y alcanzar metas como grupo -lo que un sujeto solo raramente podría lograr-, dar un espacio y guía a personas en condición de vulnerabilidad o de quienes sufren enfermedades o alteraciones relativamente poco comunes, dan un aprendizaje sobre la importancia y forma de agruparse, y permiten el acceso a experiencias de solidaridad.

La pertenencia a estos grupos proporciona nuevos lazos y relaciones sociales a sus miembros, de modo que se sustituyen los recursos naturales o compensan sus deficiencias en provisiones psicosociales mediante la interacción con personas que tienen problemas, carencias y/o experiencias comunes.

Estos ejemplos posibilitan que todos se vean beneficiados por la dinámica de las reuniones: aquellos que desempeñan un papel activo y didáctico, cumpliendo en cierta forma una función orientadora, y las personas que reciben la ayuda de sus compañeros.

Por otro lado, los grupos de autoayuda pueden facilitar la disminución de los malestares psicológicos al permitir *compartir con otras personas las dificultades propias*. Esta característica es muy importante, ya que posibilita al individuo tomar conciencia que no es el único que sufre ese problema ni que es tan raro o extraño como pensaba.

Asimismo, las asociaciones de autoayuda cumplen un papel importante en la transmisión de información sobre la problemática en cuestión y, además, facilitan que las personas (sobretudo en el caso de las fobias) puedan exponer y exteriorizar cuales son las situaciones temidas que desembocan en la patología. Sin embargo, resulta vital dejar en claro la importancia de la actuación de un especialista en temas psicológicos o psiquiátricos, tanto en el marco del grupo de autoayuda como en el tratamiento individual de cada paciente.

En situaciones extremas, como por ejemplo la desmoralización que puede sufrir el grupo ante la recaída de algún integrante, el manejo de determinadas técnicas por parte de un profesional resultará vital.

El Grupo focal es una técnica de “levantamiento” de información en estudios sociales. Su justificación y validación teórica se funda sobre un postulado básico, en el sentido de ser una representación colectiva a nivel micro de lo que sucede a nivel macrosocial, toda vez que en el discurso de los participantes, se generan imágenes, conceptos, lugares comunes, etc., de una comunidad o colectivo social.¹⁰

La técnica de los grupos focales es una reunión con modalidad de entrevista grupal abierta y estructurada, en donde se procura que un grupo de individuos seleccionados por los investigadores discutan y elaboren, desde la experiencia personal, una temática o hecho social que es objeto de investigación, por ejemplo, una detección de necesidades de capacitación.

Dentro de las características para poder seleccionar al moderador del Grupo Focal están:

- Debe ser una persona que no esté directamente involucrado con el tema en estudio, puede ser un profesional interno o externo.
- Es importante que el moderador participe de la planificación de la reunión y esté totalmente al tanto del tema a investigar para que logre un dominio efectivo de la actividad.
- Debe tener habilidades comunicacionales, como saber escuchar, darse a entender claramente tanto verbal como no verbalmente, saber interpretar conductas comunicacionales, manejo de dinámicas de grupos, control eficiente del tiempo, asertividad.
- Debe poder ocuparse no solo de mantener a los Miembros del grupo atento y concentrado, sino también mantener el hilo central de la discusión, y cerciorarse que cada participante participe activamente.

10.- Alvarado, Malcom. “Técnicas para ayudar”, Edit. Grupo Solidaridad-Francia, 1ª edición, Canadá. 1996. Pág. 3

- También se puede utilizar un equipo de dos personas, donde una persona modera la discusión y la otra lleva la relatoría o hace un trabajo de observación del comportamiento asociado de los asistentes.
- Durante la reunión el moderador debe promover el debate planteando preguntas que estimulen la participación demandando y desafiando a los participantes con el objetivo de sacar a flote las diferencias.
- Algunas veces será necesario llevar la discusión a los pequeños detalles o si es el caso impulsar la discusión hacia temas más generales cuando ésta ha alcanzado un rumbo equivocado o ambiguo.
- Debe procurar mantener a los participantes atentos al tema en discusión siendo posible que en ciertas circunstancias, él deba conducir la conversación hacia sus orígenes con el objetivo de reordenarla.
- El moderador también deberá asegurarse que cada uno de los participantes tenga la oportunidad de expresar sus opiniones.
- Se recomienda que no muestre preferencias o rechazos que influyeran a los Participantes a una opinión determinada o a una posición en particular.

DELIMITACIÓN

El tema de esta investigación se delimitó a los niveles de estrés que manejan los estudiantes practicantes de la Escuela de Ciencias psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, que realizan práctica en la Escuela No. 66 Pedro Betancourt, zona 3, Ciudad de Guatemala.

En la presente investigación se divulga la información sobre el nivel de estrés que se desarrolla en los estudiantes practicantes de Psicología que realizan su practica en la Escuela No. 66 Pedro Betancourt, debido a varios factores cotidianos como lo son los problemas laborales, familiares y económicos, el no tener suficiente tiempo para descansar lo cual desarrolla una serie de eventos que desembocan en estrés, estas manifestaciones son ansiedad, irritabilidad, trastornos del sueño, etc. Unos de los motivos por los cuales se realizó esta investigación son para dar a conocer que tanto estrés genera este tipo de situaciones.

Las causas por las que se decidió realizar esta investigación son por la serie de evidencias que encontramos en nuestro paso por la realización de nuestra Práctica como estudiantes de Psicología, las manifestaciones o síntomas que nosotros o muchos de nuestros compañeros presentaban.

Consideramos una muestra libre de género y fue seleccionada por el hecho de cursar psicología y brindar de esta forma una ayuda para canalizar y manejar el estrés y mejorar así la calidad de vida tanto física como mental del estudiante practicante.

Las soluciones posibles son una serie de técnicas para el manejo de estrés, las cuales ayudan a que los alumnos liberen la ansiedad generada y que aprendan a no generar altos niveles de estrés.

CAPÍTULO II

Técnicas e instrumentos:

2.1 Población

EL siguiente proyecto se elaboró, aplicándose en todos los estudiantes practicantes de psicología de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad San Carlos de Guatemala, en este caso se dirigió este proyecto a los 17 estudiantes practicantes de Psicología de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad San Carlos de Guatemala ubicados en el Centro de Practica Social Comunitario que se encuentra dentro de las instalaciones de la Escuela Nacional No. 66 "Pedro Betancourt", comprendidos entre las edades de 20 a 30 años quienes actualmente se encuentran cursando los grados de 3ero a 5to año de la carrera de Licenciatura en Psicología, estudiantes que en gran porcentaje son mujeres, la mayoría de estudiantes son trabajadores también, estudiantes que hoy en día están sujetos a diversas formas de estrés, originado o causados por todos los roles diarios que cumplen, tanto familiar, laboral, social y económico, así también como académico y sentimental.

2.2 Selección de la Muestra

El siguiente proyecto se desarrollo sobre una muestra no aleatoria, dirigida a los 17 estudiantes practicantes del Centro de Practica Social-comunitario ubicado en la Escuela Nacional No. 66 "**Pedro Betancourt**", comprendidos entre las edades de 20 y 30 años de edad, de ambos sexos, quienes para poder optar a ser practicantes de un centro de Practica Psicológica debieron estar inscritos ante Control Académico, asignados oficialmente en dicho centro de práctica, aprobando la práctica psicológica del año anterior; todos los estudiantes son de una condición sociocultural media y todos cuentan con buena salud física.

2.3 Instrumentos

Se realizó una *Entrevista* individual estructurada. La entrevista a los estudiantes se desarrolló en base a aspectos de su vida diaria relacionados con su trabajo, familia, universidad, pareja, religión, etc. con el fin de indagar de manera general en aquellos aspectos de su vida diaria que podrían ser causantes de estrés, ya que con esto nos apoyamos para desarrollar y aplicar las diferentes técnicas necesarias para minimizar los niveles de estrés dentro del programa de prevención.

GUÍA DE OBSERVACIÓN A ESTUDIANTES

	ÍTEM	CRITERIO ELABORADO	TIPO	CRITERIO DE EVALUACIÓN	
1.	Cuello tenso	Nivel de Estrés	Fisiológico	<i>Bajo</i>	
				<i>Normal</i>	
				<i>Alto</i>	
				<i>Muy Alto</i>	
2.	Espalda tensa	Nivel de Estrés	Fisiológico	<i>Bajo</i>	
				<i>Normal</i>	
				<i>Alto</i>	
				<i>Muy Alto</i>	
3.	Problemas Respiratoria	Nivel de Estrés	Fisiológico	<i>Bajo</i>	
				<i>Normal</i>	
				<i>Alto</i>	
				<i>Muy Alto</i>	
4.	Actividad Motora Fina	Nivel de Estrés	Fisiológico	<i>Bajo</i>	
				<i>Normal</i>	
				<i>Alto</i>	
				<i>Muy Alto</i>	
5.	Actividad Motora Gruesa	Nivel de Estrés	Fisiológico	<i>Bajo</i>	
				<i>Normal</i>	
				<i>Alto</i>	
				<i>Muy Alto</i>	
6.	Sudoración	Nivel de Estrés	Fisiológico	<i>Bajo</i>	
				<i>Normal</i>	
				<i>Alto</i>	
				<i>Muy Alto</i>	
7.	Escalofríos	Nivel de Estrés	Fisiológico	<i>Bajo</i>	
				<i>Normal</i>	
				<i>Alto</i>	
				<i>Muy Alto</i>	
8.	Ansiedad Manifestado por: <i>Inquietud</i>	Nivel de Estrés	Emocional	<i>Bajo</i>	
				<i>Normal</i>	
				<i>Alto</i>	

				<i>Muy Alto</i>	
9.	Ansiedad <i>Manifestado por: Nerviosismo</i>	Nivel de Estrés	Emocional	<i>Bajo</i>	
				<i>Normal</i>	
				<i>Alto</i>	
				<i>Muy Alto</i>	
10.	Angustia <i>Manifestado por: llanto</i>	Nivel de Estrés	Emocional	<i>Bajo</i>	
				<i>Normal</i>	
				<i>Alto</i>	
				<i>Muy Alto</i>	
11.	Enojo- Ira <i>Manifestado por: Irritabilidad</i>	Nivel de Estrés	Emocional	<i>Bajo</i>	
				<i>Normal</i>	
				<i>Alto</i>	
				<i>Muy Alto</i>	
12.	Enojo- Ira <i>Manifestado por: Furia</i>	Nivel de Estrés	Emocional	<i>Bajo</i>	
				<i>Normal</i>	
				<i>Alto</i>	
				<i>Muy Alto</i>	
13.	Enojo- Ira <i>Manifestado por: Gritar</i>	Nivel de Estrés	Emocional	<i>Bajo</i>	
				<i>Normal</i>	
				<i>Alto</i>	
				<i>Muy Alto</i>	
14.	Enojo- Ira <i>Manifestado por: Actitud agresiva</i>	Nivel de Estrés	Emocional	<i>Bajo</i>	
				<i>Normal</i>	
				<i>Alto</i>	
				<i>Muy Alto</i>	
15.	Enojo- Ira <i>Manifestado por: Insultos</i>	Nivel de Estrés	Emocional	<i>Bajo</i>	
				<i>Normal</i>	
				<i>Alto</i>	
				<i>Muy Alto</i>	

Para conocer los niveles de estrés de cada estudiante se les aplicó un **Test indicador de estrés**, tradicionalmente el uso de los test está reservado para los psicólogos, y la mayoría de las legislaciones nacionales e internacionales con respecto al ejercicio de la Psicología lo contemplan de esta manera, no obstante se utilizó un test de Nivel 1 el cual puede ser aplicado, corregido y administrado por profesionales no psicólogos luego del entrenamiento debido por parte de un psicólogo (educador, psicopedagogo, médico, etc.). Este fue un instrumento muy necesario, aplicado antes de trabajar en la prevención de este problema en donde se determinó el estado en el que se encontraban los estudiantes de psicología, a través de la Escala de Autoevaluación de Estrés desarrollado por los autores *Thomas Holmes* y

Richard Rahe, preguntas en donde el estudiante de psicología se autoevaluó con preguntas que abarcan el ámbito emocional, familiar, económico, laboral y físico en el que se encontraba.

Con los resultados obtenidos de dicho Test, se llevó a cabo la ejecución de dicho programa, desarrollando *Talleres* relacionados con el tema del Estrés, ya que al haber identificado los factores estresantes en su vida y las formas en que se manifiestan en cada uno de ellos, se procedió a concientizarlos y sensibilizarlos en cuanto la forma en que brindan apoyo terapéutico a los pacientes, haciéndoles ver la necesidad de participar en espacios de acción/autoayuda, tales como: Talleres motivacionales, de Relajación y de Manejo del Estrés, así también, a través de la realización de sesiones de grupo de Autoapoyo, para darle inicio a un manejo y moldeamiento del estrés causado por diferentes factores; de esta manera se pudo ir mejorando su calidad de vida, no solo como sujetos multifacéticos, los cuales tienen que enfrentarse a las diferentes circunstancias que se les presentan, sino también en los diferentes entornos y contextos en los que viven, mejorando su calidad ética y profesional a la hora de atender pacientes.

Al finalizar la implementación total del programa, nuevamente se volvió a aplicar la Escala de Autoevaluación de Estrés desarrollado por los autores *Thomas Holmes y Richard Rahe* conociendo los resultados obtenidos y determinando si se logró alcanzar el objetivo de mejorar los niveles de estrés y el manejo del mismo, en los Estudiantes practicantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, que realizan práctica supervisada en la Escuela No. 66 Pedro Betancourt, zona 3, Ciudad de Guatemala.

2.4 Procedimientos:

Las **Entrevistas** a los estudiantes de psicología, se realizaron de forma individual el 1er y 2do. sábado de Marzo, con una duración máxima de 20 minutos por persona, en un horario de 14:00 a 16:00 horas, en el aula asignada.

La aplicación del **Test Indicador de Estrés**, se realizó de forma colectiva, el 3er sábado de Marzo, en un horario de 15:00 a 15:30 horas, en el salón de usos múltiples.

La aplicación del **Programa** se llevó a cabo el 4to. sábado de Marzo al 3er. sábado de abril de 2,010 en un horario de 14:00 a 15:30 horas, en el salón de usos múltiples.

La 2da. aplicación del **Test Indicador de Estrés**, se realizó de forma colectiva, el 3er. sábado del mes de Junio, en un horario de 15:00 a 15:30 horas, en el salón de usos múltiples.

El **Informe de Resultados** se realizó del 4to sábado de Abril al 3er sábado del mes de Agosto.

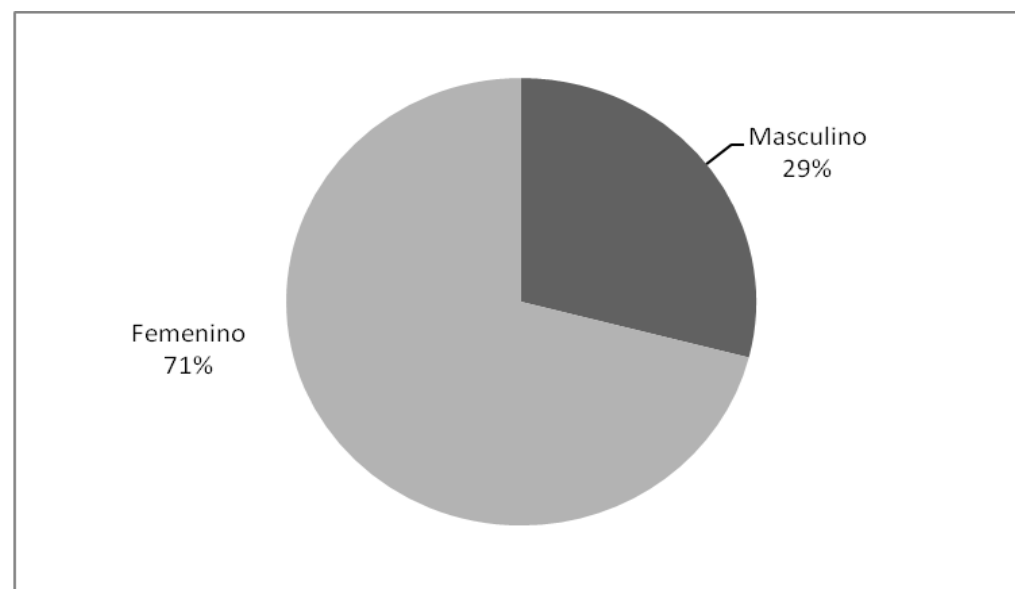
La realización de todo el Proyecto de Investigación se llevó a cabo en las instalaciones de la Escuela No. 66 Pedro Betancourt, ubicada en la zona 3, de la Ciudad de Guatemala.

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

GRÁFICA No. 1

GÉNEROS DE LA MUESTRA

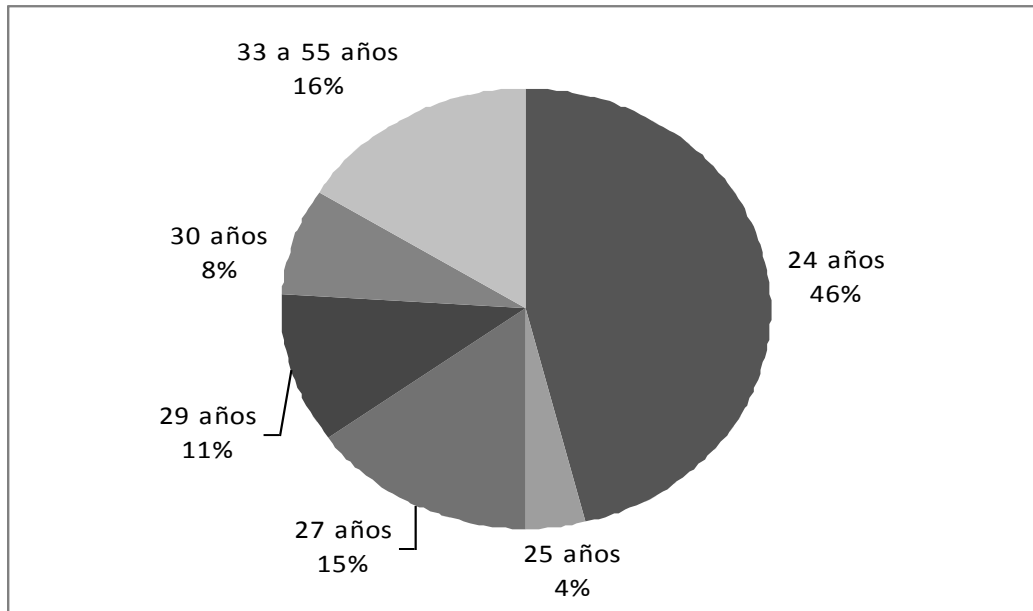


Fuente: Datos obtenidos en base a la población de alumnos practicantes de Psicología en la Escuela No. 66 Pedro Betancourt.

Estudios indican que se ha profundizado midiendo las respuestas al estrés de mujeres y hombres, descubriendo que el estrés afecta al ser humano de forma diferente según el sexo, y mientras los hombres padecen determinada respuesta al estrés, las mujeres se ven afectadas en más de una forma, son más susceptibles al estrés y es mucho más difícil para ellas controlarlo. Dado el resultado, la prevalencia de sexo femenino es debido a la misma composición de la Escuela de Ciencias Psicológicas donde el 71% es de sexo femenino lo que refleja un mayor grado de estrés entre las estudiantes practicantes de la Escuela de Psicología.

GRÁFICA No. 2

EDADES DE LA MUESTRA EVALUADA

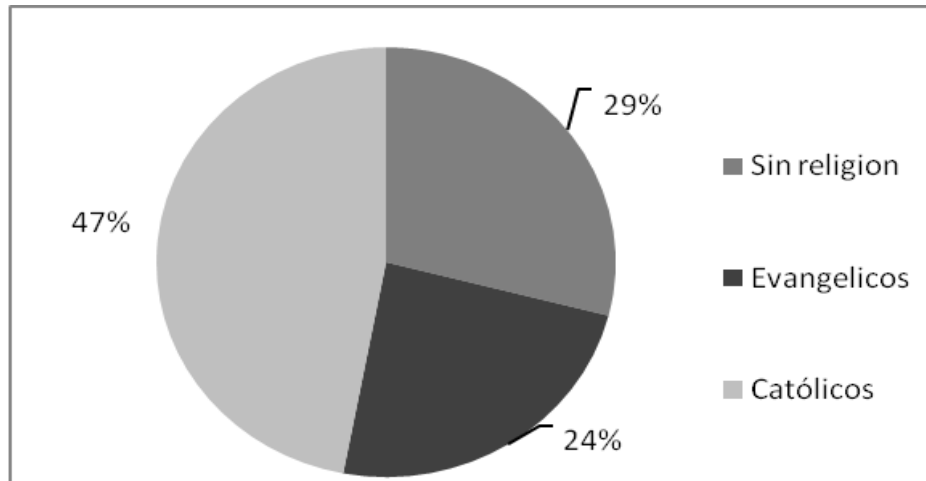


Fuente: Datos obtenidos mediante la entrevista realizada a los estudiantes practicantes de Psicología de la Escuela No. 66 Pedro Betancourt.

La edad es un factor importante ya que entre más edad más responsabilidades y el nivel de estrés incrementa, lo cual va provocando la disminución de la calidad de vida del individuo, esto no quiere decir que el estrés afecte más a los de edad baja, media o alta, al contrario todos estamos expuestos a vivir con cierto grado de estrés, en esta gráfica se refleja que la prevalencia de edades entre los Estudiantes Practicantes en su mayoría un 46% se encuentran en un rango de edad de 24 años, un 4% a un rango de 25, un 15% en un rango de 27 años, 11% en un rango de 29 años, un 8% corresponde a 30 años, y el 16% restante corresponde a las edades comprendidas entre 33, 37, 39, 46 y 55 años de edad.

GRÁFICA No. 3

RELIGIÓN DE LA MUESTRA EVALUADA

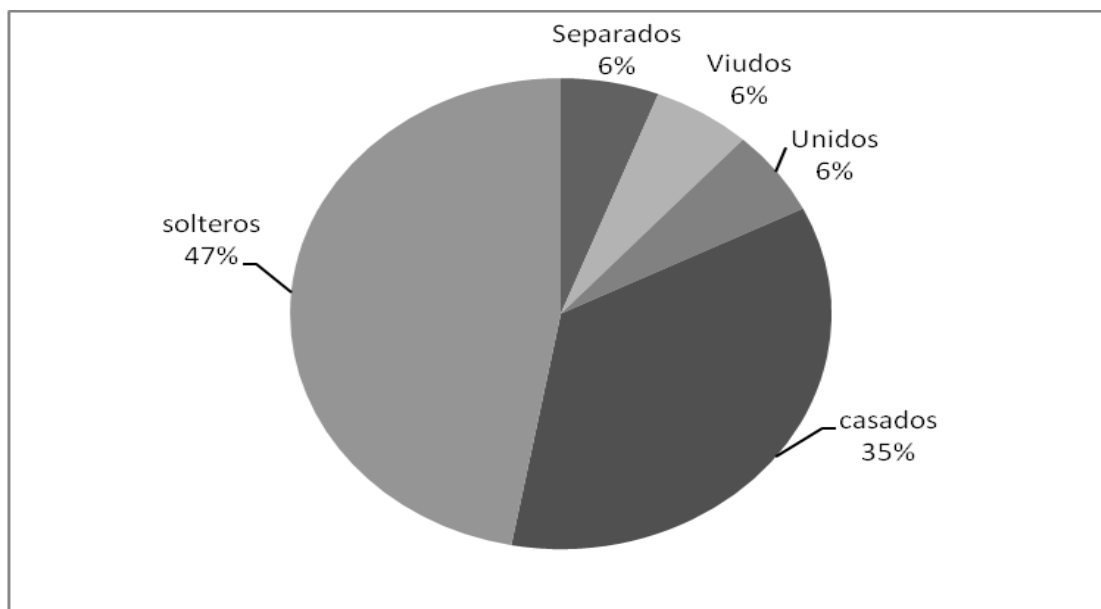


Fuente: Datos obtenidos mediante la entrevista realizada a los estudiantes practicantes de Psicología de la Escuela No. 66 Pedro Betancourt.

Estudios realizados comprueban y afirman que las personas que profesan la religión católica sienten menos estrés que otras personas de otras religiones, esto debido a que en la religión católica gozan de mayor tranquilidad quizás por la alternativa que tienen de confesarse. En esta gráfica se sustentan las bases religiosas de los Estudiantes practicantes donde alrededor del 47% pertenecen a la religión católica, un 29% no profesan ninguna religión y en su minoría el 24% pertenecen a la religión evangélica.

GRÁFICA No. 4

ESTADO CIVIL DE LA MUESTRA EVALUADA

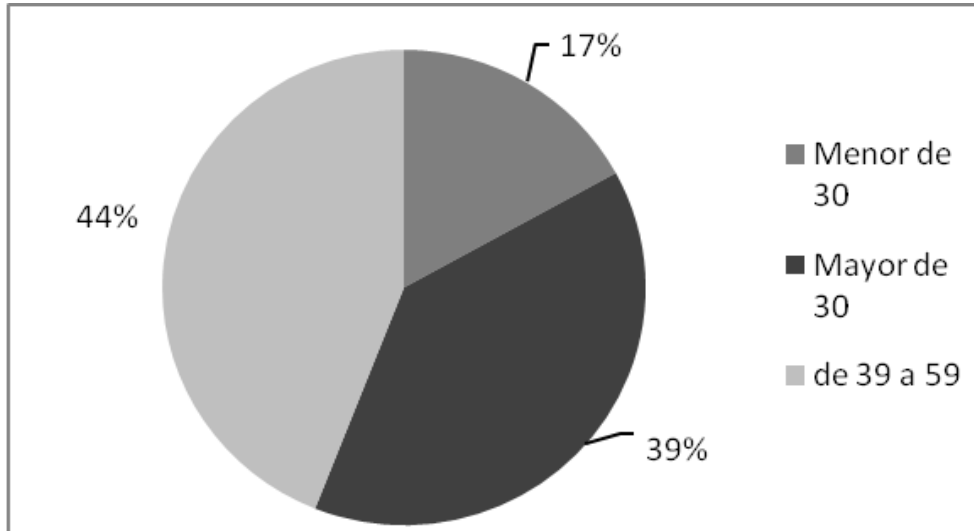


Fuente: Datos obtenidos en base a la entrevista realizada a los estudiantes practicantes de Psicología de la Escuela No. 66 Pedro Betancourt.

Dado el resultado, la prevalencia de estudiantes practicantes solteros, es del 47% entre los cuales según la acumulación de las tareas, responsabilidades y actividades a realizar durante el día provocan tensiones y presiones lo que los lleva a sufrir un cierto grado de estrés, el 35% son casado, varios estudios que se realizan en el mundo demuestran que el estar casado o tener pareja y el apoyo conyugal funcionan como amortiguadores del estrés, el 6% de los estudiantes son unidos, un 6% viudos a quienes el estrés afecta muchas veces desencadenado por la soledad y la depresión y un 6% de los estudiantes son separados, afectados también por la soledad y lucha por afrontar la ruptura.

GRÁFICA No. 5

RESULTADOS DE PRUEBAS DE TEST



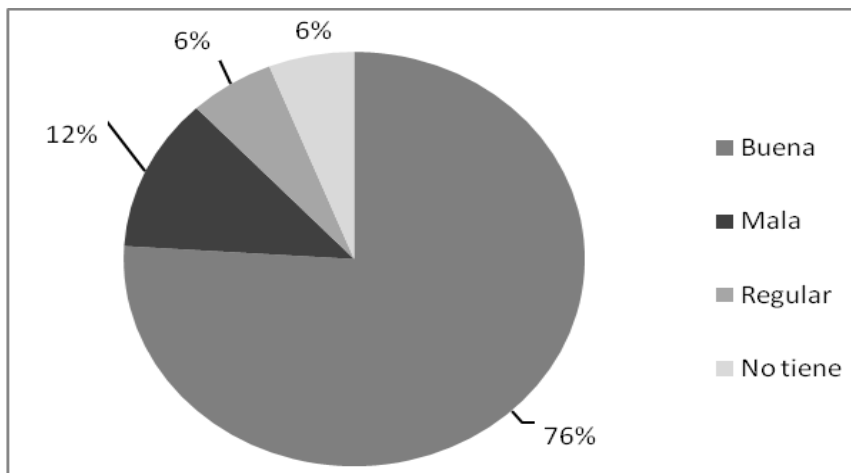
Fuente: Datos y resultados obtenidos luego de la aplicación de un Test que mide el nivel de estrés de los estudiantes practicantes de Psicología de la Escuela No. 66 Pedro Betancourt.

En estos datos es interesante destacar que el 44% de los estudiantes tienen un alto grado de estrés esto debido a las diferentes actividades, preocupaciones y responsabilidades con las que cuentan los estudiantes, estas actividades que les provocan alto grado de estrés no solo se manifiestan por sucesos negativos si no también por sucesos positivos es por ello que es necesario se controlen adecuadamente para evitar problemas de salud. El 17% de los estudiantes viven en un riesgo menor de estrés, esto no quiere decir que no manejen cierto grado del mismo, pero si, que no están propensos a padecer enfermedades. El otro 39% se encuentra en riesgo de salud por estrés esto debido a que los estudiantes no manejan adecuadamente el estrés, lo primero sería detectar las causas que lo originan es recomendable establecer prioridades y organizarse para evitar seguir en riesgo de salud a causa del estrés.

GRÁFICAS DE LAS ENTREVISTAS APLICADAS

GRÁFICA No. 6

Relación Familiar de la muestra evaluada:

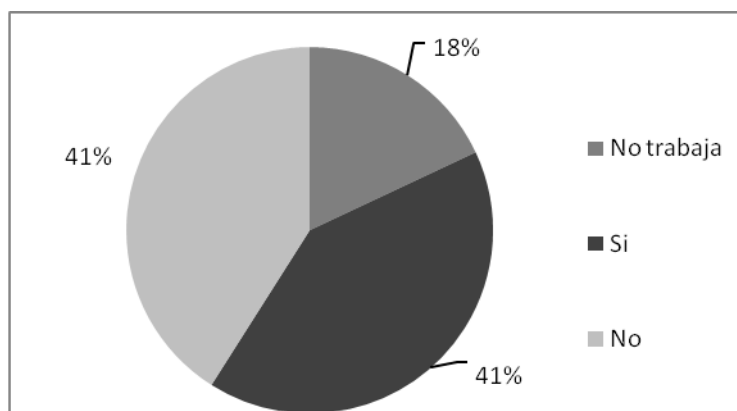


Fuente: Datos y resultados obtenidos luego de la aplicación de la entrevista estructurada aplicada a los estudiantes practicantes de Psicología de la Escuela No. 66 Pedro Betancourt.

- El mal manejo del estrés puede ser un influyente para que en algunos casos el estudiante presente poca tolerancia ante el estrés, reflejándose en un mal manejo de las situaciones que vive dentro del ámbito familiar.

GRÁFICA No.7

Relación Laboral de la muestra evaluada:

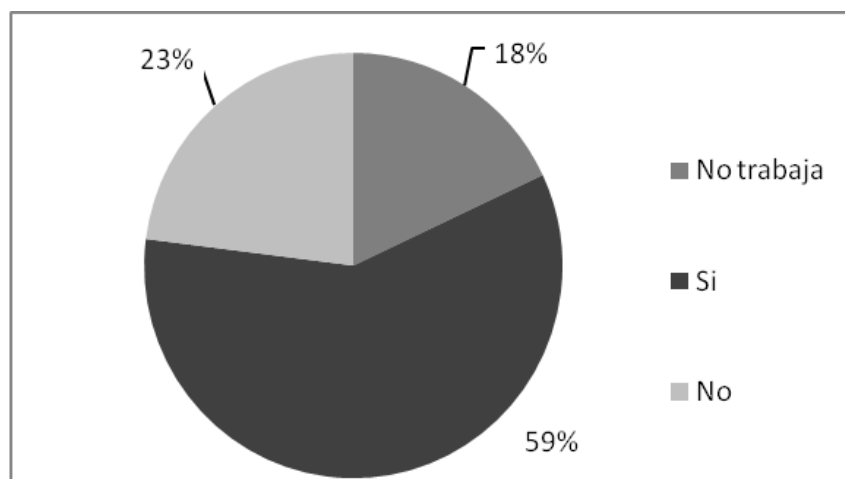


Fuente: Datos y resultados obtenidos luego de la aplicación de la entrevista estructurada aplicada a los estudiantes practicantes de Psicología de la Escuela No. 66 Pedro Betancourt.

- Como se puede observar en el gráfico anterior, una parte de los estudiantes indica que tienen problemas laborales, estos pueden ser ocasionados por un mal manejo de estrés a que están sometidos los estudiantes, el cual puede manifestarse a través de la relación tanto con las autoridades como con los compañeros de trabajo, haciéndolos poco tolerantes y vulnerables a la presión.

GRÁFICA No.8

Desempeño Laboral de la muestra evaluada:

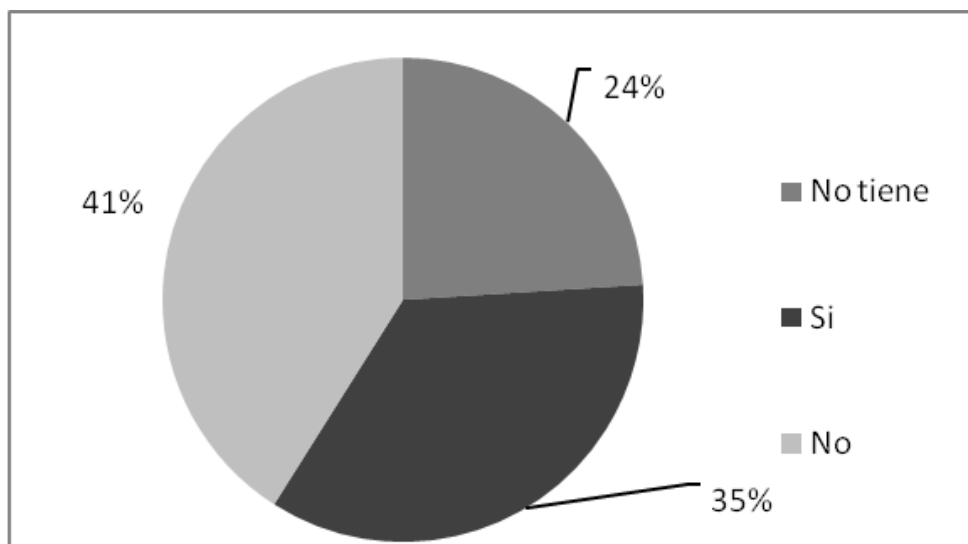


Fuente: Datos y resultados obtenidos luego de la aplicación de la entrevista estructurada aplicada a los estudiantes practicantes de Psicología de la Escuela No. 66 Pedro Betancourt.

- Este gráfico nos muestra indicadores de que la mayor parte de los estudiantes han presentado problemas de desempeño laboral, ocasionados por el estrés, como un factor influyente a las diferentes respuestas de cada estudiante ante el estrés provocado por diferentes causas, afectando de esta forma su capacidad de concentración para poder llevar a cabo sus responsabilidades en el trabajo.

GRÁFICA No.9

Relación afectiva de la muestra evaluada:

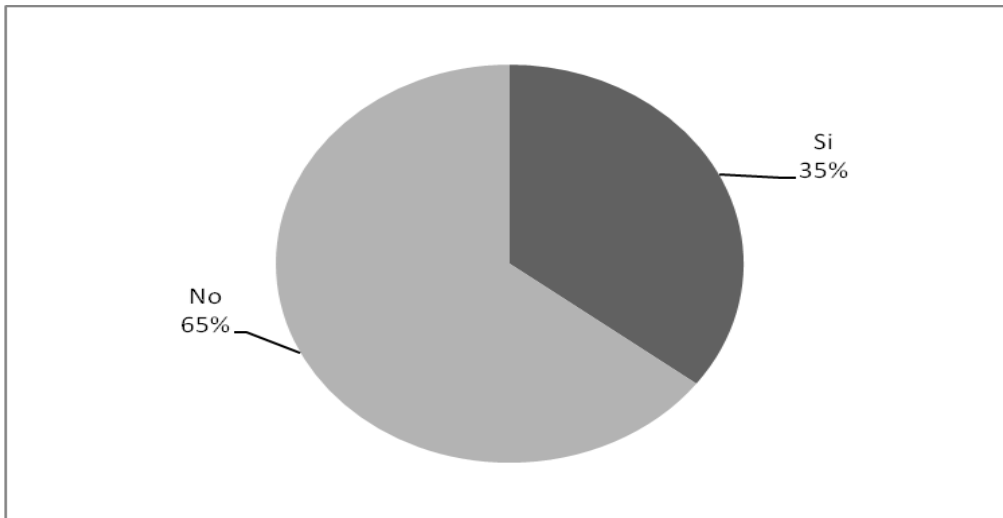


Fuente: Datos y resultados obtenidos luego de la aplicación de la entrevista estructurada aplicada a los estudiantes practicantes de Psicología de la Escuela No. 66 Pedro Betancourt.

- En este gráfico podemos evidenciar que el 35% de los estudiantes presentan un mal manejo del estrés, el cual puede ser un determinante para que los problemas de pareja no sean solucionados de una forma equilibrada, mostrando evasión a una buena comunicación, poca tolerancia ante las situaciones estresantes, así también puede manifestarse como una disminución en la búsqueda de recursos para hacer frente a las problemáticas.

GRÁFICA No.10

Desempeño Académico de la muestra evaluada:

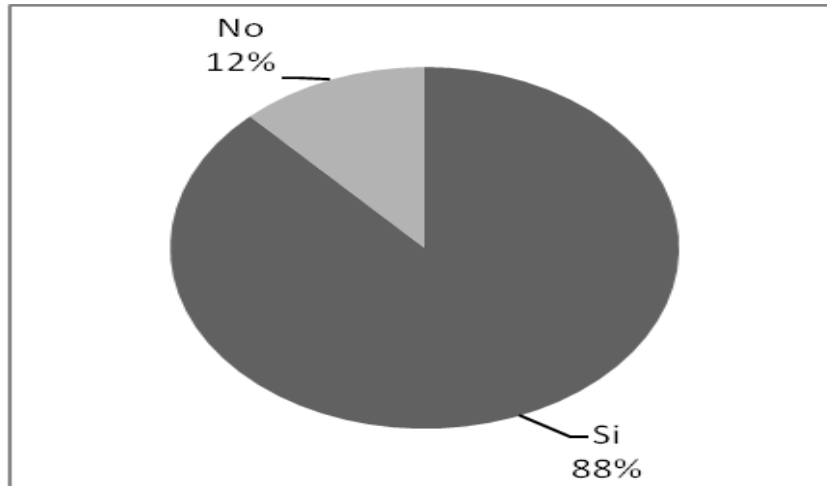


Fuente: Datos y resultados obtenidos luego de la aplicación de la entrevista estructurada aplicada a los estudiantes practicantes de Psicología de la Escuela No. 66 Pedro Betancourt.

- Con este gráfico se puede observar que el 35% de los estudiantes se han visto afectados por el estrés, esto puede ser un influyente para que el estudiante minimice o se vea incapacitado para buscarle solución las problemáticas presentadas en su vida académica, lo que se puede manifestar a través desanimo, desinterés, falta de concentración en clase, evasión de responsabilidades, problemas con sus compañeros y también inasistencia a clases.

GRÁFICA No.11

Responsabilidad académica de la muestra a evaluar:

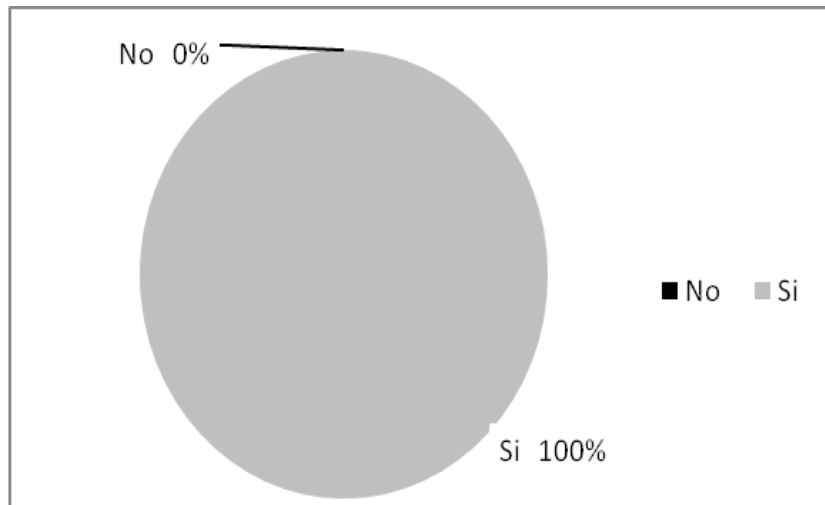


Fuente: Datos y resultados obtenidos luego de la aplicación de la entrevista estructurada aplicada a los estudiantes practicantes de Psicología de la Escuela No. 66 Pedro Betancourt.

- Con este gráfico podemos deducir que una minoría de los estudiantes, conformados por el 12% de la totalidad de la muestra, no le prestan servicios terapéuticos a las personas que llegan al centro de practica ya que presentan problemas de tipo personal, originados por un mal manejo de estrés, reflejandose a traves de la evasión de responsabilidades, temor a brindar este servicio por la contratransferencia.

GRÁFICA No.12

Relación terapeuta y paciente de la muestra evaluada:

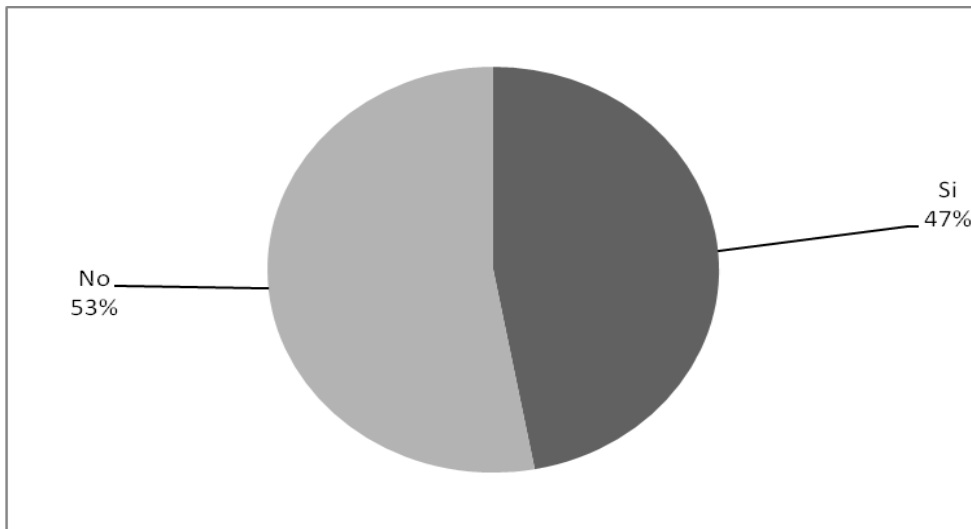


Fuente: Datos y resultados obtenidos luego de la aplicación de la entrevista estructurada aplicada a los estudiantes practicantes de Psicología de la Escuela No. 66 Pedro Betancourt.

- Con este gráfico se evidencia que el 100% de los estudiantes en algún determinado momento o situación a la que se han tenido que enfrentar, se han identificado con la problemática de los pacientes, situación que en su mayoría puede ser originada por un mal manejo del estrés acumulado durante mucho tiempo, lo que puede llevar a que los estudiantes no le puedan brindar un buen servicio a los pacientes.

GRÁFICA No.13

Seguridad en la toma de decisiones de la muestra evaluada:

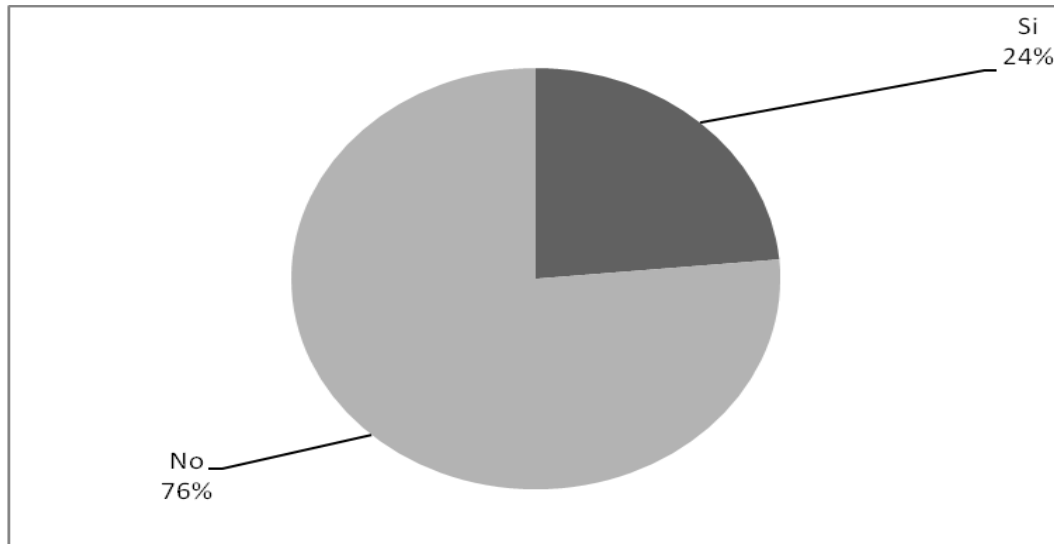


Fuente: Datos y resultados obtenidos luego de la aplicación de la entrevista estructurada aplicada a los estudiantes practicantes de Psicología de la Escuela No. 66 Pedro Betancourt.

- Con este gráfico podemos deducir que el 47% de los estudiantes presentan problemas tanto en la toma como en la resolución de problemas, no se puede descartar la posibilidad de que cada estudiante responde de diferente forma ante el estrés, tomando en cuenta que dichas reacciones van a depender o ser influenciadas por el tipo de personalidad de cada uno, lo que puede verse a través de los problemas para tomar decisiones, reflejándose como “temor” o “miedo” o inclusive un cierto grado de “evasión” o “escape” para no tomar decisiones.

GRÁFICA No.14

Evasión de responsabilidades en la muestra evaluada:

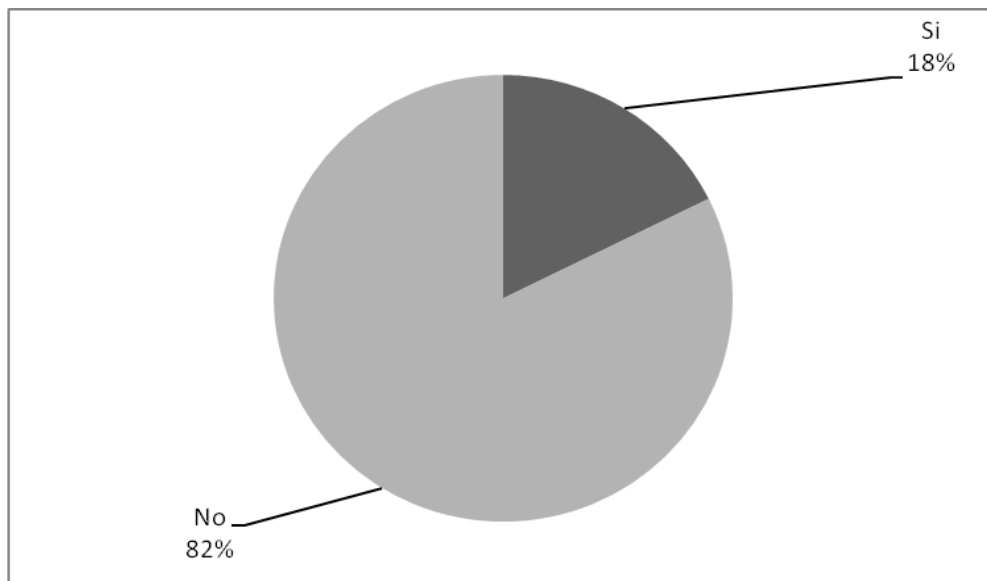


Fuente: Datos y resultados obtenidos luego de la aplicación de la entrevista estructurada aplicada a los estudiantes practicantes de Psicología de la Escuela No. 66 Pedro Betancourt.

- Con este gráfico se evidencia que un 24% de los estudiantes han presentado el sentimiento de “huir”, como una forma de negar su realidad ante las circunstancias en que vive, evitando de esta manera afrontar o tomar la determinación de solucionar los problemas que se le presentan. Se puede observar que una parte de los estudiantes pueden estar afectados por un mal manejo del estrés, entendiendo que esto puede ser causa de sentimientos de inseguridad o temor para poder tomar decisiones, pudiendo ser un determinante o influyente para que el estudiante presente algún mecanismo de defensa ante las situaciones estresantes como la “evasión”.

GRÁFICA No.15

Problemas somáticos en la muestra evaluada:

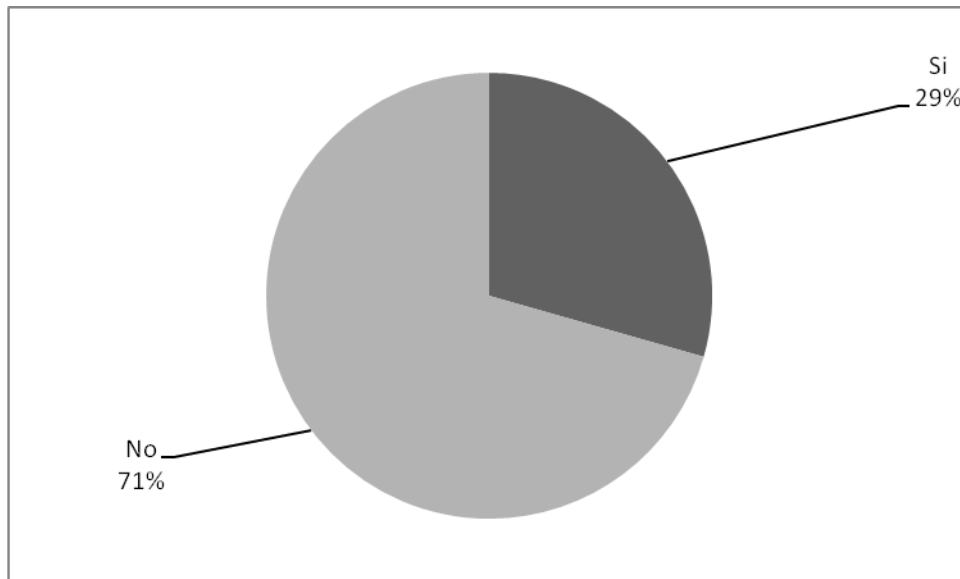


Fuente: Datos y resultados obtenidos luego de la aplicación de la entrevista estructurada aplicada a los estudiantes practicantes de Psicología de la Escuela No. 66 Pedro Betancourt.

- Con este gráfico podemos evidenciar que una minoría de los estudiantes presentan problemas de sueño como resultado del estrés mal manejado por los estudiantes, ya que el estrés es un influyente en los procesos tanto conductuales como cognitivos.

GRÁFICA No.16

Problemas cognitivos en la muestra evaluada:

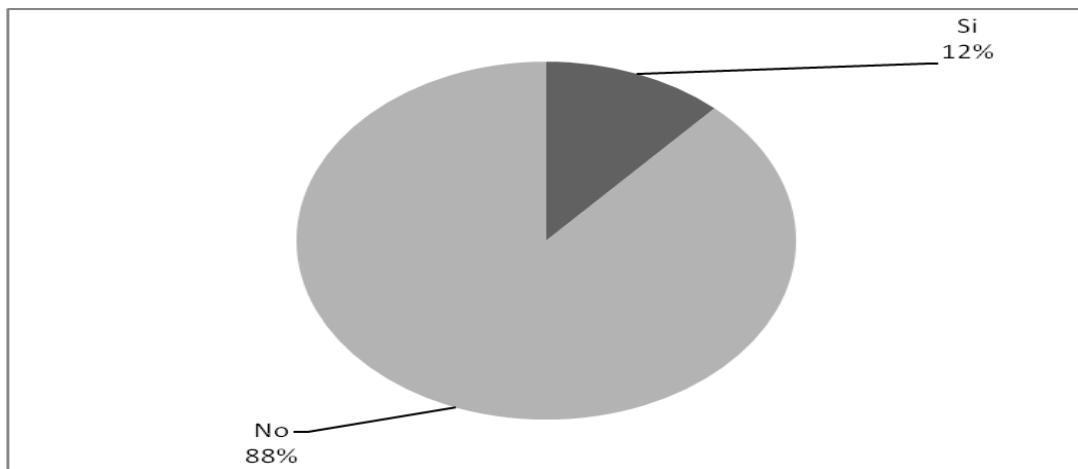


Fuente: Datos y resultados obtenidos luego de la aplicación de la entrevista estructurada aplicada a los estudiantes practicantes de Psicología de la Escuela No. 66 Pedro Betancourt.

- Los problemas cognitivos presentados por el 29% de los estudiantes es el resultado del estrés al que se pueden estar sometidos, provocando en determinado momento sentimientos de inseguridad lo que le puede llevar a que tenga problemas para la toma de decisiones.

GRÁFICA No.17

Problemas conductuales en la muestra evaluada:

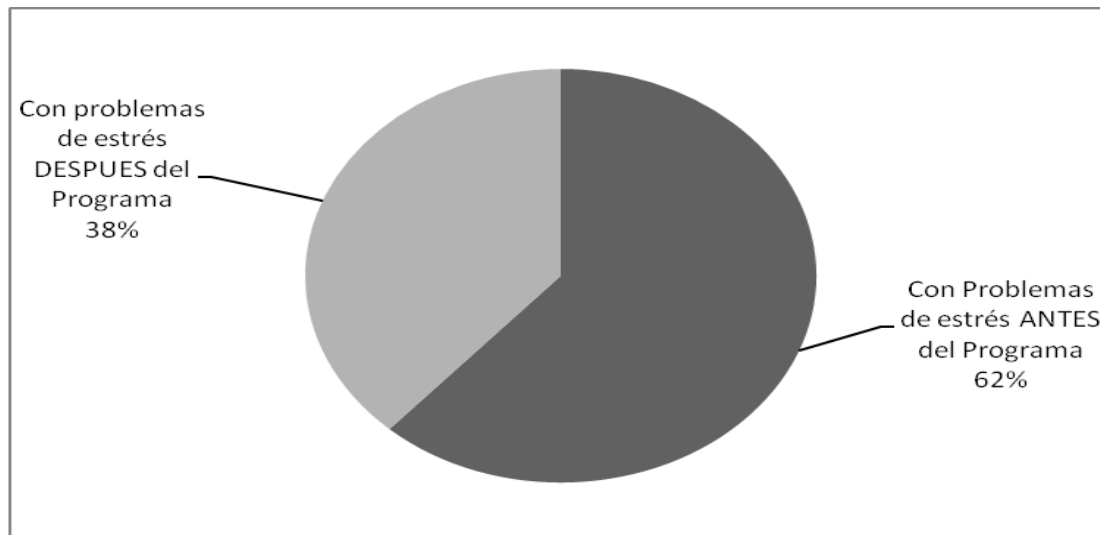


Fuente: Datos y resultados obtenidos luego de la aplicación de la entrevista estructurada aplicada a los estudiantes practicantes de Psicología de la Escuela No. 66 Pedro Betancourt.

- En una minoría de los estudiantes se presentan los problemas de tabaquismo, fármacos, alcohol, estos problemas pueden ser el resultado de la evasión de la realidad que muchas veces un individuo puede presentar al no saber manejar el estrés al que está siendo sometido en cualquier ámbito en el que se desenvuelva.

GRÁFICA No.18

Estudiantes con problemas de Estrés Antes y Después del desarrollo del programa



Fuente: Datos y resultados obtenidos luego de la pre y post aplicación del Test indicador de estrés Tomas y Rahe a los estudiantes practicantes de Psicología de la Escuela No. 66 Pedro Betancourt.

- Con la anterior gráfica podemos evidenciar que antes del desarrollo del programa el 62% de los estudiantes practicantes de psicología habían evidenciado estar afectados por el estrés, causado por las diferentes circunstancias que viven diariamente, dicho estrés era manifestado a través de problemas de comunicación, mecanismos de defensa, problemas para afrontar y solucionar problemáticas, así también se evidenciaron problemas laborales y poca tolerancia ante las circunstancias, a comparación después del desarrollo del programa se pudo evidenciar que los estudiantes mejoraron dicha problemática, minimizando dicha problemática a un 38%, ya que los estudiantes continúan trabajando actualmente en las diferentes áreas en que se encuentran más afectados, dejando claro que cada estudiante practicante tiene una forma diferente de trabajar consigo mismo y en el tiempo que considere más adecuado para el mejoramiento de su calidad de vida.

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DEL “TEST” Y LA “ENTREVISTA” ESTRUCTURADA A ESTUDIANTES PRACTICANTES DE PSICOLOGÍA

En el ámbito de la psicología han habido autores que han considerado el estrés como un estímulo, otros lo han considerado como respuesta e incluso otros como una interacción entre el sujeto y el medio. Así se puede definir el término estrés como “el estado que se manifiesta como un síndrome específico, consistente en todos los cambios producidos dentro de un sistema biológico”.

El estrés es un fenómeno complejo, en el que se implican estímulos, respuestas y procesos psicológicos. Se puede decir que es un proceso dinámico que involucra diferentes variables que funcionan a diferentes niveles e interactúan entre sí: agentes internos y externos, estrategias de afrontamiento, respuestas psicológicas y fisiológicas (reacciones causadas por el estrés), variables moduladoras asociadas a elementos predisposicionales como el tipo personalidad y elementos demográficos como el sexo y la edad.

El test y la entrevista fueron aplicados a los 17 estudiantes practicantes de Psicología, 12 mujeres y 5 hombres, logrando determinar en el test que un 41% viven sin estrés es decir, sin riesgo de que se vea afectada su salud, el otro 41% padece un riesgo de salud a causa del estrés y la minoría que es un 18% padece un alto grado de estrés, ya que los estudiantes practicantes están sujetos a diversas formas de estrés, originado o causados por todos los roles diarios que cumplen, tanto familiar, laboral, social y económico, así también como académico y sentimental. Y por consecuencia se encuentran en elevado riesgo de que su salud se vea afectada o que desarrollen enfermedades a consecuencia del estrés, ya que el estrés puede causar cambios o alteraciones en el sistema inmunológico, haciéndolos vulnerables o propensos a esto.

Se les cuestionó a los estudiantes sobre cuáles eran las características del estrés académico que presentaban y cómo repercutía en su calidad de

vida, hubo quien respondió de manera adaptativa o positiva a la presión (con humor, búsqueda de apoyo y crecimiento personal), pero también se presentaron casos en que les causó efectos negativos, algunos de estos efectos negativos repercuten directamente en la salud presentando síntomas de trastornos psicosomáticos, digestivos, dolor de cabeza y de estómago, falta de sueño, gastritis y colitis constantes, todos asociados con el estrés, que se incrementa tras largas jornadas de estudio, trabajo, problemas familiares, separaciones, pérdidas de seres queridos etc.

En las preguntas 3,5,6,10,17,22,29,30,32, realizadas en la entrevista se pudo determinar que los estudiantes tienen problemas en sus estrategias de afrontamiento, describiendo como “*afrontamiento*” a aquellos procesos conductuales y cognitivos constantemente cambiantes que se desarrollan para mejorar las demandas específicas internas y externas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de las respuestas de cada estudiante ante el estrés provocado por diferentes causas. A su vez cabe mencionar que cuando se habla de estrategias de afrontamiento, se puede evidenciar que se manifiesta de 2 tipos: *La primera* que es la de resolución de problemas y *la segunda* llamada de regulación emocional. La primera estaría dirigida a manipular o alterar el problema que está causando el malestar o a incrementar los recursos para hacer frente al problema ó inclusive un nivel muy bajo de tolerancia, tal como se ve en las preguntas 3,5,6,10,17,22,30, y la segunda que estaría enfocada hacia la forma o manera de reducir su estrés que se puede observar específicamente en las preguntas 29 y 32, ya que muchas veces un individuo al no poder manejar el estrés al que está sometido busca o encuentra formas de canalizar o desahogarse del estrés a través del consumo de alcohol, tabaco e incluso fármacos.

Ahora también se pudo determinar que las preguntas 3,5,8,9,10,20, evidencian “confrontación” como una alteración en la respuesta psicológica de los estudiantes ante el estrés, manifestándose como ira, enojo, etc. hacia alguna persona. También se evidenció que en las preguntas 3,5,10 y 20 los estudiantes pueden estar presentando algún grado de “distanciamiento” entendiéndolo como el tratar de olvidarse de sus problemas, negarse a

tomarlos en serio, comportarse como si nada pasara, “autocontrol” o sea el guardarse los problemas para si mismos, etc. lo que también le puede impedir pedir consejo o ayuda a un amigo, o simplemente cambiar algo para que las cosas mejoren. Se encontró cierto grado de “escape o evasión” en las preguntas 26,28 y 32 como una respuesta psicológica de los estudiantes lo que los puede conducir a esperar a que ocurra un milagro para la resolución de sus propios conflictos, el evitar el contacto con la gente, tomar alcohol, drogas, etc., encontrando de esta forma la presencia de **mecanismos de defensa** tales como **“Negación de la Realidad”** lo cual es uno de los mecanismos mas comunes al no reconocer una realidad dolorosa o amenazadora, oponiéndose a reconocer la existencia de experiencias desagradables, de las que se está consciente, para protegerse de cualquier circunstancia que le este provocando estrés. También el **mecanismo** de **“Racionalización”** en el cual el estudiante entiende y comprende que está amenazado o intimidado por alguna circunstancia, pero se desliga del problema analizándolo y racionalizándolo, pudiéndose dar a si mismo explicaciones que no son verdaderas ante dichas circunstancias, pero que le sirven para convencerse de algo y evitar aquello que le crea estrés, pretendiendo ver de esta forma que una mala situación se vea como buena. Asi también el **mecanismo** de **“Aislamiento”** ante los sentimientos de “huir” de las situaciones de tensión o estrés que pueden estar viviendo, evitando afrontar y solucionar sus conflictos, separándose la situación misma de los sentimientos que provoca y se buscan excusas para permanecer libres de las situaciones de tensión.

Así mismo se encontraron respuestas fisiológicas o somáticas en los estudiantes que podrían ser causados por el estrés, evidenciándose en la pregunta 29, lo que puede evidenciar que el estudiante no cuenta con muchos espacios para liberarse del estrés. No se puede descartar la posibilidad de que cada estudiante responde de diferente forma ante el estrés, tomando en cuenta que dichas reacciones van a depender o ser influenciadas por el tipo de personalidad de cada uno, como lo vemos evidenciado en las preguntas 3,6,10,23,26,27,28,30 y 32, así mismo como la clase social, entendiendo que el nivel socioeconómico de un individuo puede ser el determinante para que reaccione de diferente manera ante las circunstancias, ya que una persona con

un nivel económico estable puede experimentar un sentimiento de seguridad para la manera de afrontar cualquier problemática, a diferencia de un persona que no tiene esa estabilidad económica, la persona puede experimentar hasta cierto grado un sentimiento de inseguridad que puede alterar la forma de manejarse ante las diferentes circunstancias en las que se ve involucrado a diario, y por lo tanto es más vulnerable al estrés. También su género, entendiendo que el género puede ser un factor que provoque estrés en una persona, debido a que en una sociedad machista como lo son las sociedades latinas, la falta de respeto tanto a la individualidad como a su preferencia sexual puede causar un desequilibrio emocional, el cual puede generar un mal manejo del estrés. Y la edad de la persona, entendiendo que en nuestro país la edad es una limitante para la vida laboral de una persona, lo que puede causar en determinados momentos sentimientos de minusvalía o impotencia, que pueden convertirse en factores que propician y vuelven vulnerable a una persona ante el estrés y el mal manejo de la misma.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES:

- Se determinó el nivel de estrés en los Estudiantes Practicantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas que realizan la práctica supervisada en la Escuela No.66 “Pedro Betancourt”, Zona 3, Ciudad de Guatemala, el cual es alto en un porcentaje significativo.
- Se identificaron los factores que provocan el estrés en los estudiantes de Psicología que realizan práctica supervisada en la Escuela No. 66 “Pedro Betancourt”, Zona 3, Ciudad de Guatemala, que son en su orden, los problemas laborales, familiares y económicos.
- Se comprobó la efectividad del programa de estrés, aplicado a los Estudiantes Practicantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, que realizan práctica supervisada en la Escuela No. 66 “Pedro Betancourt”, Zona 3, ya que disminuyó significativamente el nivel de estrés en la muestra evaluada.
- Se Mejoró la calidad de vida de los estudiantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas que realizan práctica supervisada, a través del manejo correcto y adecuado del estrés, mejorando el compromiso terapéutico.
- Concluimos al aplicar el test y la entrevista a los estudiantes practicantes, que el estrés ha sido causa de que muchos de los estudiantes han presentado en algunas ocasiones dificultades para abordar a los pacientes.
- El estrés en los estudiantes practicantes de psicología pueden variar según los elementos predisposicionales como su tipo de personalidad y también con elementos demográficos como la edad, sexo, condición económica.

RECOMENDACIONES:

- A los estudiantes practicantes de la Escuela se les recomienda liberar el estrés diario mediante actividades de relajación que pueden realizarse en el transcurso del día, esto les permitirá reflejar durante el trabajo psicoterapéutico un estado físico y mental adecuado y poder así brindar un buen servicio terapéutico.
- Que los estudiantes practicantes de psicología busquen implementar formas o espacios en donde puedan liberarse de todos los factores estresantes que puedan influir en la atención terapéutica que les brindan a las personas que solicitan sus servicios.
- Que la Escuela de Ciencias Psicológicas implemente ayuda psicoterapéutica para estudiantes practicantes, a manera de que puedan mejorar su calidad de vida.
- A la Escuela de Ciencias Psicológicas se le recomienda la implementación, dentro de los Centros de Práctica un programa grupal para la atención y manejo del estrés, tomando en cuenta que es de suma importancia ya que el estrés es generador de muchas enfermedades y es necesario que como estudiantes de psicología mantengan una buena condición física y mental.
- Es necesario que la Escuela de Ciencias Psicológicas cree ambientes donde los estudiantes puedan realizar su labor y desarrollar actividades que los hagan crecer personalmente, no sólo en el aspecto intelectual, sino además llevar una vida sana, estar bien alimentados y estimulados por todo lo que los rodea.

BIBLIOGRAFÍA:

Adler, Alfred

“Práctica y teoría de la psicología del individuo”. Ed. Paidós. Barcelona, 1924, págs. 245

Alvarado, Malcom

“Técnicas para ayudar”, Edit. Grupo Solidaridad-Francia, 1ª edición, Canadá. 1996. Págs. 30

Bandura, Albert; Walters, Rchard

“Aprendizaje Social y Desarrollo Humano de la Personalidad”. Editorial Alianza, España, 1,988. Págs. 154

Coderch, Joan

“La relación paciente-terapeuta”. Editorial Paidós, España 2,001, págs. 164

Dempcy, Mary. Tista, Rene.

“Personalidades Estresadas”. Editorial Grijalvo, México, 1999 págs., 269

Derrida, Jacques

“Estados del Animo del Psicoanálisis”. Editorial Paidós, Buenos Aires 2,000, págs. 84

Dyer, Wayne W.

“Tus zonas erróneas”. Editorial Debolsillo, Barcelona, 1era Edición 2003, págs. 230

Fernández, Ballesteros

“Evaluación conductual”. Editorial Pirámide. Madrid. 1987, págs. 185

Gimeno-Bayón Cobos, Ana.

“Comprendiendo como somos”: Dimensiones de la Personalidad”, 4ta Edición, España, 1,999, págs. 215

Guidano. V. y Liotti, G.

“Una base constructivista para la terapia cognitiva”. Ed. Paidós. Barcelona. 1985, págs. 222

Kelly, Garner.

“Teoría de la personalidad”. Editorial Troquel. Buenos Aires. 1966, págs. 245

Lazarus, Richard,
“Estrés y Procesos Cognitivos”, Editorial Martínez Roca, Barcelona,
1,986, págs. 213

Linton, Ralph.
“Cultura y Personalidad”. Editorial FCE, México
1,945. Págs. 152

Mahoney, M. y Freeman. A.
“Cognición y psicoterapia”. Ed. Paidós. Barcelona.
1988, págs. 183

Muiño, Luis
“Perder el miedo al miedo”. Editorial Espasa-calpe, S.A. Madrid
2007, págs. 177

Riso, Walter
“Pensar bien, sentirse bien”, Editorial Ediciones Granica, S.A. Barcelona,
2007, págs. 185

Staats, Arthur W.
“Conducta y Personalidad”. Editorial Descleé de Brouwer,
1997. págs. 253

Uribe Lacalle, Enrique
“Automotivación”: Edit. Mad. Sevilla,
2005, págs. 137

Valdés M. y Flores. T.
“Psicobiología del estrés”. Editorial Martínez Roca. Barcelona.
1985, págs. 156

Wetzler, S.
“Medición de las enfermedades mentales”. Editorial Ancora. España,
1989 págs. 192

ANEXOS
ENTREVISTA

Edad:			
Sexo:			
Religión:			
Grado que cursa:			
Estado civil:			
Lugar de nacimiento:			
1.	¿Tiene amigos?	SI	NO
2.	¿Dedica algún tiempo para su recreación?	SI	NO
3.	¿Cómo es la relación que lleva con sus padres?	SI	NO
4.	¿Cómo es la relación que lleva con sus hermanos y resto de la familia?	SI	NO
5.	¿Tiene problemas en el trabajo?	SI	NO
6.	¿Considera que desempeña sus labores de una forma correcta y adecuada?	SI	NO
7.	¿Le satisface y se siente realizado con su trabajo?	SI	NO
8.	¿Como se lleva con los compañeros de trabajo?	SI	NO
9.	¿Cómo es la relación con sus autoridades de trabajo?	SI	NO
10.	¿Tiene problemas con su pareja?	SI	NO
11.	¿Cómo se lleva con su pareja?	SI	NO
12.	¿Mejoraría algo en la relación?	SI	NO
13.	¿Considera que sus ingresos económicos no cubren los gastos que necesita cubrir?	SI	NO
14.	¿Cree usted que su salario no es equitativo con su trabajo?	SI	NO
15.	¿Cómo cree usted que se pudiera mejorar esta situación?	SI	NO
16.	¿Tiene problemas académicos en la universidad?	SI	NO

17.	¿Se siente satisfecho con lo que ha logrado hasta el momento en su carrera como estudiante de psicología?	SI	NO
18.	¿Qué le agrada de su carrera?	SI	NO
19.	¿Qué no le agrada de su carrera?	SI	NO
20.	¿Cómo es la relación con sus compañeros de clase?	SI	NO
21.	¿Mejoraría algo en la relación con sus compañeros?	SI	NO
22.	¿Atiende usted a las personas que llegan al Centro de Práctica solicitando ayuda terapéutica?	SI	NO
23.	¿Se ha sentido usted identificado con las vivencias y problemas de los pacientes a quienes brinda apoyo emocional y psicoterapia en su Centro de Práctica?	SI	NO
24.	¿Padece usted de bajones de azúcar?	SI	NO
25.	¿Padece de alteraciones en la presión arterial?	SI	NO
26.	¿Tiene usted temor hacia algo?	SI	NO
27.	¿En algún momento ha tenido deseos de huir?	SI	NO
28.	¿Se le dificulta tomar decisiones?	SI	NO
29.	¿Tiene problemas de sueño?	SI	NO
30.	¿Padece de falta de concentración?	SI	NO
31.	¿Tiene problemas alimenticios?	SI	NO
32.	¿Tiene problemas de tabaquismo, fármacos ú alcoholismo, etc.?	SI	NO
33.	¿Tiene problemas de visión?	SI	NO
34.	¿Tiene problemas auditivos?	SI	NO

35.	¿Padece de algún problema cardiaco?	SI	NO
36.	¿Padece de problemas respiratorios?	SI	NO

Escala de Autoevaluación del Estrés

Thomas Holmes y Richard Rahe

CONTESTE SI O NO A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS. DURANTE LOS PASADOS SEIS MESES:	SI	NO
1. ¿Ha muerto su esposo(a) o compañero(a)?		
2. ¿Se ha divorciado o separado?		
3. ¿Ha muerto un familiar cercano (que no sea su esposo/a o compañero/a)?		
4. ¿Ha estado hospitalizado(a)?		
5. ¿Se ha casado o se ha reconciliado con su cónyuge tras una separación?		
6. ¿Ha ocurrido un cambio radical en la salud (sea para bien o para mal) de un familiar cercano?		
7. ¿Ha perdido su empleo o se ha retirado?		
8. ¿Se ha enterado recientemente de que pronto se convertirá en madre o padre?		
9. ¿Ha experimentado algún problema relacionado con su vida sexual?		
10. ¿Se ha casado o tenido un hijo(a) alguien en su familia inmediata?		
11. ¿Ha muerto un amigo(a) cercano(a)?		
12. ¿Se ha producido un cambio sustancial en su situación económica (sea para bien o para mal)?		
13. ¿Ha cambiado de empleo?		
14. ¿Ha dejado el hogar un hijo o hija? (por haberse casado, por estudios, etc.)		
15. ¿Ha tenido problemas con parientes políticos (suegros, cuñados) que hayan redundado en tensiones familiares?		
16. ¿Hay alguien en su casa o trabajo que a usted le desagrada sobremanera o con quien no se lleva bien?		
17. ¿Ha sufrido frecuentemente de síndrome premenstrual?		
18. ¿Ha tenido un importante éxito personal (ascenso en el empleo, obtención de algún premio, etc)		
19. ¿Ha viajado en avión por lo menos dos veces a lugares lejanos con un horario que varía, por lo menos seis horas respecto al de su país? ¿Requiere su trabajo turnos rotativos que le obliguen a alterar sus horas de sueño?		
20. ¿Se ha mudado de casa o ha llevado a cabo una remodelación sustancial de la misma?		
21. ¿Tiene problemas en su trabajo de tal naturaleza que puedan poner en riesgo su empleo?		
22. ¿Ha asumido una hipoteca o deuda sustancial?		
23. ¿Ha sido denunciado por alguna infracción menor a la ley (boleto por infringir las leyes de tránsito, etc.)		