The background of the page features a large, faint watermark of the seal of the University of San Carlos of Guatemala. The seal is circular and contains a central figure of a man in a habit, likely a saint, surrounded by various heraldic symbols including castles, lions, and columns. The Latin motto "LETTERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACADEMIA COACTEMALENSIS INTER" is inscribed around the perimeter of the seal.

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

**PSICOLÓGICAS**

**CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs**

**“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“LA FRUSTRACIÓN Y EL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE 23 A 25 AÑOS DE  
EDAD DE LA LICENCIATURA EN ARQUITECTURA DE LA UNIVERSIDAD DE  
SAN CARLOS DE GUATEMALA DURANTE EL 2020”**

**INGRID ALEJANDRA DIAZ FLORES**

**ANDREA PAHOLA SIMILOX RÍMOLA**

**GUATEMALA, MAYO 2022**

*[Handwritten signature]*



*[Handwritten signature]*



*[Handwritten signature]*



**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE**

**GUATEMALA ESCUELA DE CIENCIAS**

**PSICOLÓGICAS**

**CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs**

**“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“LA FRUSTRACIÓN Y EL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE 23 A 25 AÑOS DE EDAD DE LA LICENCIATURA EN ARQUITECTURA DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA DURANTE EL 2020”**

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

**POR**

**INGRID ALEJANDRA DIAZ FLORES**

**ANDREA PAHOLA SIMILOX RÍMOLA**

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE**

**PSICÓLOGAS**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE**

**LICENCIADAS**

**GUATEMALA, MAYO 2022**

**CONSEJO DIRECTIVO**

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

M.A Mynor Estuardo Lemus Urbina

**DIRECTOR**

Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizábal de León

**SECRETARIA**

M.A Karla Amparo Carrera Vela

M. Sc. José Mariano González Barrios

**REPRESENTANTE DE LOS PROFESORES**

Viviana Raquel Ajpán Ordoñez

Nery Rafael Ocox Top

**REPRESENTANTES ESTUDIANTILES**

M.A Olivia Marlene Alvarado Ruiz

**REPRESENTANTE DE EGRESADOS**



Cc. Archivo

CIEPS. 085-2021

Reg.010-2021

CODIPs.806-2022

**ORDEN DE IMPRESIÓN INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN**

18 de abril de 2022

Estudiantes

**Ingrid Alejandra Diaz Flores**

**Andrea Pahola Similox Rímola**

Escuela de Ciencias Psicológicas

Edificio

Estudiantes:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el **Punto DÉCIMO CUARTO (14º.)** del **Acta DIECISIETE - DOS MIL VEINTIDÓS (17-2022)**, de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 01 de abril de 2022, que copiado literalmente dice:

**“DÉCIMO CUARTO:** Se conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“LA FRUSTRACIÓN Y EL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE 23 A 25 AÑOS DE EDAD DE LA LICENCIATURA EN ARQUITECTURA DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA DURANTE EL 2020”** de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

**Ingrid Alejandra Diaz Flores**

Registro Académico **2014-07433**

CUI: **2687-90434-0101**

**Andrea Pahola Similox Rímola**

Registro Académico **2013-15920**

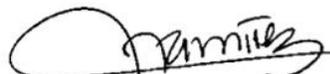
CUI: **2677-95920-0101**

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la **Licenciada Pamela Tock** y revisado por el **Licenciado Pedro José de León Escobar**.

Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de Graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis con fines de Graduación Profesional”.

Atentamente,

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**



**Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizábal de de León**  
**SECRETARÍA DE ESCUELA II**



/Bky

Guatemala, 31 de marzo de 2022

**Señores**

**Miembros del Consejo Directivo**

Escuela de Ciencias Psicológicas

CUM

Señores Miembros:

Deseándoles éxito al frente de sus labores, por este medio me permito informarles que de acuerdo al Punto Tercero (3º.) de Acta 38-2014 de sesión ordinaria, celebrada por el Consejo Directivo de esta Unidad Académica el 9 de septiembre de 2014, las estudiantes, **INGRID ALEJANDRA DIAZ FLORES, CARNÉ NO. 2687-90434-0101, REGISTRO ACADÉMICO No. 2014-07433 y Expediente de Graduación No. L-02-2020-C-EPS / ANDREA PAHOLA SIMILOX RÍMOLA, CARNÉ NO. 2677-95920-0101, REGISTRO ACADÉMICO No. 2013-15920 y Expediente de Graduación No. L-237-2018-I-EPS**, han completado los siguientes Créditos Académicos de Graduación:

- **10 créditos académicos del Área de Desarrollo profesional**
- **10 créditos académicos por trabajo de graduación**
- **15 créditos académicos por haber aprobado el Ejercicio Profesional Supervisado –EPS–**

Por lo antes expuesto, en base al **Artículo 53 del Normativo General de Graduación**, solicito sea extendida la **ORDEN DE IMPRESIÓN** del Informe Final de Investigación **“LA FRUSTRACIÓN Y EL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE 23 A 25 AÑOS DE EDAD DE LA LICENCIATURA EN ARQUITECTURA DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA DURANTE EL 2020”**, mismo que fue aprobado por la Coordinación del Centro de investigaciones en Psicología –CIEPs- “Mayra Gutiérrez” el 28 de SEPTIMBRE del año 2021.

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**



**M.A. MAYRA LUNA DE ÁLVAREZ**  
**COORDINACIÓN**  
**UNIDAD DE GRADUACIÓN**  
**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

Lucia, G.

**CC. Archivo**

**Adjunto: Expediente completo e Informe Final de Investigación**



**USAC**  
TRICENTENARIA  
Universidad de San Carlos de Guatemala

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS CIEPs.



REG. 010-2021

## INFORME FINAL

Guatemala, 13 de octubre de 2021

**Señores**

Consejo Directivo  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que el licenciado **Pedro José de León Escobar** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

**“LA FRUSTRACIÓN Y EL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE 23 A 25 AÑOS DE EDAD DE LA LICENCIATURA EN ARQUITECTURA DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA DURANTE EL 2020”.**

**ESTUDIANTES:**

Ingrid Alejandra Diaz Flores  
Andrea Pahola Similox Rímola

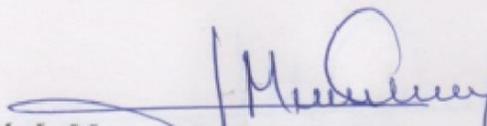
**DPI. No.**

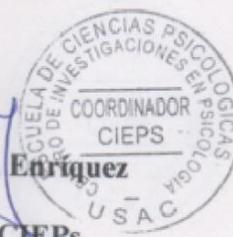
2687904340101  
2677959200101

**CARRERA:** Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado el 28 de septiembre de 2021 por el Coordinador del Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs-. Se recibieron documentos originales completos el 11 de octubre de 2021, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes.

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

  
Licenciado Marco Antonio de Jesús García Enriquez  
Coordinador  
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.  
“Mayra Gutiérrez”



c. archivo



**USAC**  
TRICENTENARIA  
Universidad de San Carlos de Guatemala

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS



CIEPs. 085-2021

REG. 010-2021

Revalidado por Revisor

Guatemala, 13 de octubre de 2021

**Licenciado Marco Antonio de Jesús García Enríquez**  
**Coordinador**  
**Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs**  
**Escuela de Ciencias Psicológicas**

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

**“LA FRUSTRACIÓN Y EL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE 23 A 25 AÑOS DE EDAD DE LA LICENCIATURA EN ARQUITECTURA DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA DURANTE EL 2020”.**

**ESTUDIANTES:**  
**Ingrid Alejandra Diaz Flores**  
**Andrea Pahola Similox Rímola**

**DPI. No.**  
**2687904340101**  
**2677959200101**

**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 28 de septiembre de 2021, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

**Licenciado Pedro José de León Escobar**  
**DOCENTE REVISOR**



c. archivo

Guatemala, Abril de 2021

Licenciado  
Marco Antonio de Jesús García Enríquez  
Coordinador  
Centro de Investigaciones en Psicología-CIEPs- "Mayra Gutiérrez"

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del informe final de investigación titulado *"La frustración y el estrés en estudiantes de 23 a 25 años de edad de la Licenciatura en Arquitectura de la Universidad de San Carlos de Guatemala durante el 2020"*, realizado por las estudiantes Ingrid Alejandra Diaz Flores, CUI 2687904340101 y Andrea Pahola Similox Rímola, CUI 2677959200101.

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

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Pamela Tock', is written over a horizontal line. The signature is stylized and somewhat abstract.

Licenciada. Pamela Tock  
Psicóloga  
Colegiado No. 9786  
Asesora de contenido

Guatemala, 21 de Septiembre del 2020  
Ref. UOE 052-2020

Licenciado  
**Marco Antonio García Enríquez**  
Coordinador  
Centro de Investigaciones en Psicología  
-CIEPs- "Mayra Gutiérrez"

**Estimado Licenciado García:**

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que las estudiantes **Ingrid Alejandra Díaz Flores, CUI 2687904340101** y **Andrea Pahola Similox Rímola, CUI 2677959200101**, aplicaron en esta institución 25 encuestas a estudiantes del último año de la licenciatura en arquitectura como parte de su trabajo de investigación titulado: "La frustración y estrés en estudiantes de 23 a 25 años de edad de la licenciatura en arquitectura de la Universidad de San Carlos de Guatemala durante el 2020" en el periodo comprendido del 18 de septiembre al 30 de septiembre del presente año, en horario de 14:00 a 18:00 horas.

Las estudiantes antes mencionadas cumplieron con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular me despido atentamente,

**"Id y Enseñad a Todos"**


Vo. Bo.

**Arq. Marco de León**  
Secretaría Académica  
Facultad de Arquitectura  
Universidad de San Carlos de Guatemala


**Arq. Wendy Lissett Estrada Aguirre**  
Jefatura  
Unidad de Bienestar y Desarrollo Estudiantil  
Facultad de Arquitectura  
wendy.estrada@farusac.edu.gt

PADRINOS DE GRADUACIÓN

**POR INGRID ALEJANDRA DIAZ FLORES**

EDWIN DIAZ BARERA

**ABOGADO Y**

**NOTARIO**

**COLEGIADO No. 8811**

CESAR YUVANI PATZAN GONZALEZ

**ARQUITECTO**

**COLEGIADO No. 6667**

**POR ANDREA PAHOLA SIMILOX RÍMOLA**

CONSUELO ESPERANZA MAIRÉN CHÁVEZ

**PSICÓLOGA**

**COLEGIADO No.1776**

CARLOS ALFREDO PINEDA CIFUENTES

**INGENIERO AMBIENTAL**

**COLEGIADO No. 802**

## **Dedicatoria**

**A:**

### **Dios**

Por ser mi guía y el creador de mis sueños, por amarme y cuidarme en todo momento de mi vida, porque todo ha sido gracias a Él. Gracias por darme un corazón apasionado, perseverante y por cumplir cada uno de los sueños y anhelos de mi corazón.

### **Mi mamá**

Ingrid, por ser mi base y apoyo en cada momento de mi vida, por creer en cada uno de mis sueños y proyectos, por motivarme a seguir adelante luchando por lo que deseo, gracias por tus cuidados, por consentirme, por ser una mujer esforzada, valiente y con un corazón bondadoso que siempre me motiva a ser mejor. Gracias infinitas por hacer de mi vida algo maravilloso, te amo mucho.

### **Mi hermano**

Fer, gracias por ser mi compañero a lo largo de mi vida, por ser el mejor hermano del mundo, por amarme, creer y apoyarme incondicionalmente siempre. A través de tu fuerza, amor, valentía y corazón noble veo reflejado el amor de Dios en mi vida. Te amo con todo mi corazón, gracias infinitas por hacer de mi vida algo maravilloso.

### **Mi papá**

Edwin, por ser parte de este momento importante y especial en mi vida, gracias por amarme y motivarme a ser mejor cada día. Te amo mucho.

### **Mi mamita**

Juli, por consentirme, amarme, cuidarme y apoyarme siempre, admiro la fuerza que te caracteriza, gracias por demostrarme tu amor en mis cuidados, estoy agradecida que seas parte de este momento.

### **Mi Nico**

Eres un ser de luz que siempre me acompaña en cada uno de mis pasos, gracias por ser parte de esto tan importante en mi vida, muéveme la colita toda la vida.

### **Mi amiga Andrea Similox**

Gracias por ser un apoyo, guía, compañera y gran amiga en esta vida, agradezco muchísimo a Dios que nuestros caminos hayan coincidido y que juntas compartamos muchos sueños, me hace muy feliz que este sea uno de ellos.

**Por Ingrid Alejandra Diaz Flores**

## **Dedicatoria**

**A:**

### **Dios**

Por siempre cuidar de mí y guiar cada paso que doy con amor y sabiduría, por darme la fe necesaria para afrontar cualquier obstáculo y siempre llevarme por el camino del bien.

### **Mi papá**

Byron, por ser siempre mi apoyo incondicional, con tu ejemplo me has enseñado que nada es imposible, convertirme en adulta e ir alcanzando mis sueños y metas ha sido más fácil porque has estado conmigo en el camino, gracias por cada risa, por cada regaño, por cada platica, gracias por darme tanto.

### **Mi mamá**

Pahola, gracias por siempre darme lo mejor de ti, por darme un ejemplo de mujer trabajadora, por tus palabras de aliento en todo este camino, gracias por sentirte orgullosa de cada cosa que logro porque en cada una de ellas vas tú.

### **Mis hermanos**

A ti Fer porque me has enseñado a ser valiente, por ser ese hermano incondicional con el que puedo hacer absolutamente todo y sentirme bien y feliz. Gracias por tu desbordado amor hacia mi.

A ti Ale, porque no solo sos mi hermana sós mi mejor amiga, gracias por siempre estar y tener el corazón tan grande que tenes.

### **Mis abuelitas**

Por ambas ser un enorme ejemplo de mujeres fuertes y luchadoras, por nunca dejarme a pesar de ya no estar físicamente conmigo, todos mis logros son para ustedes hasta el cielo.

### **Mi familia**

A mis abuelitos, abuelastras, tíos, tias, primas y primos gracias por siempre estar en todos los momentos de mi vida, su apoyo y acompañamiento es vital para mí.

### **Mis amigos**

A mis amigos del colegio, Puki, Rodrigo, Omar, Dayana y Derick, siempre gracias. A mis amigos de la universidad, Andrea y Angel, sabemos lo duro que es pero lo satisfactorio de lograrlo y a mis amigos de San Cayetano, gracias por hacer de este camino el mejor.

### **Luis Pedro**

Gracias por ser justamente lo que mi corazón necesita, gracias por creer siempre en mí y estar cuando decaigo pero también cuando me rio, gracias por ser tú y que seamos juntos.

### **Mi amiga Alejandra Diaz**

Alcanzamos a este gran triunfo juntas y no hubiera elegido a nadie más para lograrlo, sé que con esto nuestra amistad será para siempre, gracias por ser tan incondicional conmigo.

Por Andrea Pahola Similox Rímola

## **Agradecimientos**

**A:**

### **Universidad de San Carlos de Guatemala**

Por ser el Alma Mater de nuestra enseñanza hacia la vida profesional, dándonos la oportunidad de crecer académicamente y junto a nuestro esfuerzo realizar uno más de nuestros sueños. Comprendiendo la importancia y valor del servicio al prójimo.

### **Escuela de Ciencias Psicológicas**

Por ser nuestra casa de estudios en todo este camino académico, por acogernos y brindarnos las herramientas para convertirnos en profesionales, reafirmando con cada enseñanza y experiencia el amor a la psicología, siempre encaminadas en pro de la salud mental.

### **Facultad de Arquitectura de la Universidad de San Carlos de Guatemala**

Por permitirnos realizar la investigación en su facultad y conocer más sobre sus estudiantes, creando así una ayuda en ambas vías, principalmente al Decano por creer en nuestra investigación, abrirnos las puertas sin ningún inconveniente, brindándonos los enlaces necesarios para la facilitación y conclusión de nuestra investigación.

### **Arquitecta Wendy Estrada**

Por brindarnos su confianza durante todo el proceso de la investigación, por ser un medio de comunicación confiable entre los estudiantes y nosotras, dándonos su apoyo todo el tiempo de manera total y desinteresada, haciendo de esta investigación una experiencia grata.

### **Licenciada Pamela Segura**

Pame: gracias por ser nuestro apoyo y guía, no solo como asesora en este proceso sino desde que iniciamos nuestra práctica psicológica, por ser nuestra amiga, consejera y motivadora para completar este gran paso en nuestra vida profesional, tus enseñanzas, risas y ánimos quedarán siempre en nosotras para ser mejor día con día. Te queremos.

### **Licenciado Pedro José de León**

Por todo su apoyo, paciencia y dedicación mostrado durante el proceso de tesis. Su compromiso hacia nosotras y nuestro trabajo fue un pilar importante para querer alcanzar nuestra meta.

### **Docentes**

Gracias por compartir sus conocimientos y experiencias, porque a través de ustedes nos formamos y aprendimos lo necesario para ser profesionales completas, dedicadas y comprometidas con la psicología.

## Índice

Resumen

Prólogo

1. Capítulo I Planteamiento del problema y marco teórico...	5
1.01 Planteamiento del problema	5
1.02 Objetivos de la investigación...	7
1.02.01 Objetivo general...	7
1.02.02 Objetivos específicos...	7
1.03 Marco teórico...	8
1.03.01 Facultad de Arquitectura	8
1.03.02 Estudiante universitario	10
1.03.03 Estrés...	12
1.03.03.01 Concepto de estrés...	12
1.03.03.02 Tipos de estrés...	15
1.03.03.03 Consecuencias del estrés...	17
1.03.03.04 Estrategias para afrontar el estrés...	18
1.03.04 Frustración...	21
1.03.04.01 Concepto de frustración...	21
1.03.04.02 Tipos de frustración	25
1.03.04.03 Causas y consecuencias de la frustración...	25
1.03.04.04 Soluciones y estrategias para afrontar la frustración	26
1.03.05 Cómo afecta el estrés y la frustración en los jóvenes estudiantes universitarios	29
1.03.06 Factores influyentes del estrés y la frustración en la vida de los estudiantes	30
1.03.07 Consideraciones éticas...	31
 Capítulo II	
2. Técnicas e instrumentos...	33
2.01 Enfoques y modelo de investigación...	33
2.02 Técnicas...	34
2.02.01 Técnicas de muestreo...	34
2.02.02 Técnicas de recolección de datos...	34
2.02.03 Técnicas de análisis de datos...	35
2.03 Instrumentos...	35
2.03.01 Diario de campo	35
2.03.02 Encuesta de conocimientos previos	35
2.03.03 Encuesta...	36
2.03.04 Escala...	36

2.03.05 Consentimiento informado...	36
2.03.06 Trifoliar	36
2.03.07 Infografía	37
2.03.08 Cuestionario de resultados...	37
2.04 Operacionalización de objetivos, categorías/ variables...	38
Capítulo III	
3. Presentación, análisis e interpretación de los resultados...	39
3.01 Características del lugar y de la muestra	39
3.01.01 Características del lugar...	39
3.01.02 Características de la muestra	41
3.02 Presentación e interpretación de resultados...	42
3.03 Análisis general...	54
Capítulo IV	
4. Conclusiones y recomendaciones...	58
4.01 Conclusiones...	58
4.02 Recomendaciones	59
Referencias	60
Anexos	

## Resumen

**“La frustración y el estrés en estudiantes de 23 a 25 años de edad de la Licenciatura en Arquitectura de la Universidad de San Carlos de Guatemala durante el 2020”.**

Por: Ingrid Alejandra Diaz Flores y Andrea Pahola Similox Rímola.

La investigación se llevó a cabo en la Facultad de Arquitectura de la Universidad de San Carlos de Guatemala (FARUSAC), con el fin de apoyar a los estudiantes del último año de la Licenciatura en Arquitectura con estrategias accesibles para el buen manejo del estrés y control de la frustración para los diferentes enfoques de su vida.

Fue elaborada bajo el enfoque mixto, en el cual participaron 25 estudiantes de ambos sexos. La técnica de muestreo que se utilizó fue la intencional, ya que las personas debían cumplir con ciertos criterios para formar parte de la investigación, en este caso fueron: estar comprendidos entre 23 a 25 años de edad y ser estudiantes del último año. Como técnica de recolección de datos se utilizó la observación participativa, un cuestionario y una escala que sirvieron para identificar los niveles de estrés y frustración que incide en los estudiantes de arquitectura de la Universidad de San Carlos de Guatemala durante el ciclo 2020.

Se aportó a los estudiantes herramientas y técnicas fáciles para el buen manejo y control del estrés y la frustración que presentan día a día en diferentes enfoques de su contexto, brindándoles una variedad de estrategias, elaborando trifolios los cuales serán una guía accesible y fácil de utilizar para que cada estudiante elija la estrategia que más se le adecue y favorezca, animándolos a buscar acompañamiento psicológico para reducir los efectos que el estrés y la frustración provoca, motivándolos a realizarlos para mejorar así su calidad de vida y evitar enfermedades psicosomáticas.

## **Prólogo**

La organización mundial de la salud OMS, indica que la salud es un estado de bienestar físico, mental y social del ser humano, por lo que si se carece de alguna de estas no se tiene una salud integral.

El estrés y la frustración son dos alteraciones en la vida de toda persona sin embargo suelen tener diferentes consecuencias cada una, pueden estar presentes ambas o tener más relevancia una que otra, estas dos son causantes de enfermedades a corto, mediano y largo plazo tanto físicas, psicológicas y emocionales para las personas, afectando así cada una de las áreas en las que se desenvuelven.

El estrés y la frustración son dos afecciones que se mantienen presentes la mayoría del tiempo en la vida de una persona. Lamentablemente en Guatemala no existe una salud preventiva y tampoco se tiene auto conocimientos de cuerpo y salud por lo que al presentarse estas afecciones las personas no saben cómo sobrellevarlas de una manera saludable. Teniendo el conocimiento adecuado y ponerlo en práctica, muchas personas serían capaces de manejar el estrés y la frustración disminuyendo los efectos que cada una de estas causan y alcanzar así un bienestar físico, mental y social.

Al ser atendidos a varios estudiantes universitarios del último año de la facultad de arquitectura dentro de un centro de atención psicológica, se pudo evidenciar que el estrés y la frustración eran factores que determinaban su motivo de consulta, muchos de estos estudiantes presentaban problemas emocionales, dificultades en su círculo social y bajo rendimiento académico.

Es por esto que surge el interés de llevar a cabo el estudio con la población de estudiantes

universitarios de dicha facultad para brindarles beneficios en pro a su salud entorno a estas dos afecciones.

La investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de frustración y estrés en estudiantes de 23 a 25 años de arquitectura de la universidad San Carlos de Guatemala y así también aportar conocimientos y estrategias para el buen manejo del estrés y la frustración. Se implementaron instrumentos que ayudaron a determinar de mejor manera los niveles de estrés y frustración en los estudiantes, esto fue por medio de una encuesta y una escala.

La encuesta se aplicó para determinar el nivel de frustración, la cual constó de 30 ítems, en donde se les presentó distintas situaciones del diario vivir que generan frustración y ansiedad y así conocer su reacción. También se utilizó la escala de reajuste social de Thomas Holmes y Richard Rahe para medir el estrés la cual consta de 43 acontecimientos vitales a los que se otorga una puntuación en función de lo estresantes que son para la persona que los experimenta y determinar no solo el nivel de estrés sino las causas de mayor prevalencia.

Por último, al ya conocer los resultados de ambos instrumentos, se elaboró un trifoliar informativo para todos los estudiantes participantes en el cual se les brindó estrategias específicas para sobrellevar de una manera saludable el estrés y la frustración.

El estudio realizado cobró relevancia puesto que demostró que todos los estudiantes participantes presentaban manifestaciones negativas emocionales, físicas, sociales y académicas debido al estrés y frustración presentes en sus vidas. Los resultados de la investigación no solo pretenden beneficiar a los estudiantes que formaron parte del estudio sino a todas las personas que están a su alrededor obteniendo el mayor alcance posible, incluyendo no solo a la población estudiantil, sino que también a las autoridades de la facultad,

concientizando la importancia de la salud integral en sus estudiantes para tener una mejor calidad en todos aspectos.

Los resultados a largo plazo se podrán ver manifestados en la aplicación de las diferentes estrategias presentadas a los estudiantes y las autoridades, que les permitirán identificar, reconocer y disminuir los efectos que el estrés y la frustración provoca en sus vidas y así no llegar hasta el punto máximo agotador sino aplicar las estrategias en el momento adecuado para tener no solo una salud plena sino desarrollarse favorablemente en todas las esferas en las que se desenvuelve cotidianamente.

Sin embargo, cabe resaltar que una limitante para la investigación fue la pandemia ocurrida durante todo el 2020 ya que no permitió continuar con la interacción presencial con los estudiantes, afectando así una comunicación directa con ellos. También esto alteró de una manera significativa los resultados de la investigación ya que la pandemia fue un factor esencial para la generación de estrés y frustración.

A pesar de las dificultades que la pandemia provocó se logró concluir la investigación proveyéndoles de manera virtual los trifoliales informativos a los estudiantes logrando cambios positivos a corto plazo.

Se agradece a las autoridades de la facultad de arquitectura de la universidad de San Carlos de Guatemala, FARUSAC, principalmente al Decano, a la coordinadora de la Unidad de Bienestar de Desarrollo Estudiantil de la facultad de arquitectura y a todos los estudiantes del último año de la licenciatura en arquitectura, ya que sin su apoyo no hubiera podido ser posible este trabajo, en pro a su salud mental.

## Capítulo I

### 1. Planteamiento del problema y marco teórico

#### 1.01 Planteamiento del problema

La Organización Mundial de la Salud define la salud como: “El estado completo de bienestar físico, mental y social de una persona”, y no sólo la ausencia de enfermedad. Esto quiere decir que para tener una salud plena se necesita cumplir con la estabilidad en esas tres esferas, en Guatemala existen diversidad de afecciones que no permiten cumplir con el estándar de la salud integral, las que predominan en el ambiente estudiantil son el estrés y la frustración.

El estrés y la frustración se han vuelto parte de la vida cotidiana de la mayoría de personas en la población guatemalteca, provocando consecuencias perjudiciales en diferentes áreas de su vida. Según Seyle (1936) indica que el estrés es un síndrome específico constituido por cambios inespecíficos del organismo inducidos por las demandas que se le hacen. Acá podemos comprender que el estrés es un sentimiento de tensión física y emocional, que provoca diferentes problemas en la vida de las personas al no poder ser controlado.

Según Dollar Doob, Miller Mowrer y Sears (1939) indican que la frustración se puede definir como la interferencia en una conducta dirigida hacia una meta determinada. Podemos comprender que la frustración es un estado emocional que surge cuando una persona no alcanza algo que tanto ha deseado, defraudando con esto sus expectativas de recompensa. Cuando se da esta emoción con ella vienen la ansiedad, rabia, depresión, angustia, ira, como también sentimientos y pensamientos autodestructivos por tal situación.

Estas dos problemáticas se vieron reflejadas con un mayor impacto en un grupo específico y minoritario que son los estudiantes universitarios, esto se pudo determinar ya que,

la asistencia de estos era muy recurrente al centro de atención psicológica para iniciar un proceso terapéutico, se pudieron observar manifestaciones de estrés y frustración, presentándose con síntomas como dolores físicos, mal humor, insomnio, tristeza, aislamiento social y bajo rendimiento académico. ante esta observación se plantearon algunas interrogantes las cuales con el transcurso de la investigación fueron resueltas: ¿Cuáles son los niveles de estrés y frustración en los estudiantes? ¿Qué beneficios adquieren al participar en el programa de intervención para el estrés y la frustración? ¿Cómo manejar la frustración y el estrés? Al visitar a los estudiantes en sus aulas y observarlos en su ambiente académico se pudo reforzar la existencia de estos síntomas, durante la fase de observación y al conversar con ellos muchos informaron que una diversidad de situaciones eran las detonantes de estrés y frustración en sus vidas, sin embargo, no tenían claro lo que estas dos afecciones provocan, sus causas ni cómo manejarlo.

Es por ello que en esta investigación se centró específicamente en el estrés académico y la frustración, teniendo como objetivos determinar el nivel de frustración y estrés que incide en los estudiantes universitarios y con ello aportar conocimientos para que los estudiantes puedan manejar el estrés y la frustración de una manera fácil y accesible. Se trabajó con 25 estudiantes de ambos sexos, que cursan el quinto año de la carrera de Licenciatura de Arquitectura de la Universidad de San Carlos de Guatemala, de la muestra tomada 10 estudiantes fueron mujeres y 15 hombres, todos de la jornada nocturna.

Luego de lo presentado anteriormente se puede comprender que estas dos afecciones tanto el estrés como la frustración son dos factores determinantes para una salud precaria ya que esto no cumple con la estabilidad en las esferas físicas, mentales y sociales de la persona, basándonos en los estudiantes universitarios, específicamente en aquellos que cumplen con sus

responsabilidades académicas y demás, como responsabilidades laborales y familiares.

Debido a estos casos surge la necesidad de crear estrategias fáciles y accesibles para que puedan aplicarlas en sus vidas y lograr así una salud integral en estas personas que van iniciando su vida profesional, por ende, van creando más responsabilidades por lo que es esencial que tengan la capacidad y la resiliencia de poder manejar el estrés y/o la frustración que día a día se presentan.

## **1.02 Objetivos**

### **1.02.01 Objetivo general**

-Aportar conocimientos sobre el estrés y la frustración en estudiantes de arquitectura de la USAC, Campus Central, ciudad de Guatemala.

### **1.02.02 Objetivos específicos**

-Determinar el nivel de frustración y estrés en los estudiantes de arquitectura de la Universidad de San Carlos de Guatemala durante 2020.

-Aportar conocimientos para el tratamiento del estrés y la frustración en los estudiantes de arquitectura de la USAC durante 2020.

- Informar a los estudiantes los beneficios que se adquieren al participar en un programa de intervención para el estrés y la frustración.

-Capacitar a los integrantes de la facultad de arquitectura para manejar la frustración y el estrés.

### **1.03 Marco teórico**

#### **1.03.01 Facultad de Arquitectura**

La Facultad de Arquitectura de la Universidad de San Carlos de Guatemala (FARUSAC) es la instancia de administración académica encargada de formar profesionales en el área de la arquitectura, con competencias técnicas, científicas y social-humanísticas, para abordar y plantear opciones de solución a los problemas del país.

La escuela de arquitectura es integrada de la siguiente manera: dirección de escuela, tres coordinaciones de nivel de formación: básica, profesional general y profesional específica, y ocho coordinaciones de área de conocimiento: diseño arquitectónico, medios de expresión, teoría e historia, urbanismo y ambiente, sistemas estructurales, sistemas constructivos, investigación y graduación, práctica profesional supervisada; y la coordinación del programa de asignaturas inter-ciclos.

Los principales objetivos de la facultad son los siguientes: formar profesionales en la rama de la arquitectura, para orientarlos a brindar soluciones a las demandas de la sociedad guatemalteca, con ética, eficiencia, equidad y productividad, en donde puedan contribuir con el desarrollo de la sociedad guatemalteca, mediante sus programas de extensión e investigación (PEI).

La historia acerca de la formación de la facultad de arquitectura nos lleva a los inicios del Siglo XVIII con la aparición de la primera carrera de arquitectura en Guatemala, el 2 de abril de 1795 el Arquitecto Don Pedro García Aguirre, autor de muchos edificios importantes de la Nueva Guatemala de la Asunción, propuso la fundación de una Academia de Bellas Artes, que pudiera cubrir la enseñanza de las entonces llamadas tres artes mayores: arquitectura, escultura y artesanal.

Pero esto no pudo suceder ya que por factores de tipo económico lo impidieron, como tampoco pudo realizarse el encargo de Gobierno hecho en 1824 al Arquitecto Don Santiago Marqui para que fundara una Escuela de Arquitectura. En esta ocasión, la situación política de los Estados Centroamericanos no permitió la nueva tentativa. La facultad de arquitectura se funda, según consta en el Acta No.657 del Honorable Consejo Superior Universitario, el día 7 de junio de 1958.

En cumplimiento de lo dispuesto por el Consejo Superior Universitario, el Colegio de Ingenieros y Arquitectos de Guatemala presentó el 18 de julio de 1958. (FARUSAC) según consta en el Acta No. 660, la terna para elegir al Decano interino, siendo en su orden Jorge Montes Córdova, Carlos Haeusler Uribio y Roberto Aycinena. se procedió a elegir en votación secreta y la elección recayó en la persona del Arq. Aycinena Echeverría, convirtiéndose en el primer Decano interino de la facultad de arquitectura y pocos años después, en el primer Decano propietario, al ser electo por los respectivos cuerpos electores, conforme lo determina la ley orgánica y los estatutos de la Universidad de San Carlos.

Para el 30 de agosto el nuevo Decano ocupó el asiento correspondiente en el seno del Consejo Superior Universitario, previamente había renunciado la representación que ostentaba por parte del Colegio de Ingenieros y Arquitectos de Guatemala. Se puede decir que a partir de esa fecha se consolida y se llega a legitimar toda la actividad que debe desarrollar una unidad académica, en su categoría de Facultad, a la que faltaba únicamente su inauguración oficial.

Después de una serie de consultas, el Consejo Superior Universitario fijó el viernes 5 de septiembre de 1958 para realizar el acto inaugural correspondiente. Para 1971, la Facultad cuenta con su propio edificio, es importante mencionar que es el primero en su género de tipo

cuadrado con patio al centro, auditorio, áreas de dibujo y salones abiertos para los talleres, este edificio, posteriormente servirá de base para el desarrollo modular de toda la ciudad universitaria (diseño Arq. Roberto Aycinena).

En 1966.1970 y 1971 se organizan y ponen en marcha tres seminarios estudiantiles. En 1969 se realiza un Congreso Estudiantil Centroamericano en 1969 y durante el mismo año la Asamblea General de Estudiantes exige la evaluación del plan de estudios y promueve la integración de una comisión paritaria para tales efectos. En la actualidad la Facultad de Arquitectura lleva 62 años de existencia, en donde siguen velando por el cumplimiento de los objetivos con cada uno de los estudiantes y egresados. (FARUSAC, 2020).

### **1.03.02 Estudiante universitario**

Actualmente existen 15 universidades en Guatemala de las cuales solo una es estatal, pública y autónoma, la universidad de San Carlos de Guatemala, desde su año de fundación hasta el día de hoy ha sido la universidad más antigua que ha acreditado a miles de profesionales en diferentes ramas de carreras y a pesar de que exista tanta variedad de opciones de centros de estudios de educación superior, ser un estudiante universitario en este país es formar parte de una minoría en la sociedad, a pesar de que en Guatemala la educación es un derecho, al ser un país subdesarrollado muchos de los jóvenes no alcanza a ingresar a la universidad ya que muchos no llegan ni a cursar la educación media o terminar la primaria.

Según Tobar Piril, la matrícula estudiantil en educación superior en Guatemala ha tenido un crecimiento de 210% tres veces más entre 1994 y 2010, ambos sectores, el público y privado, han tenido tasas de crecimiento importante, aunque ha crecido más el sector privado de universidades. De manera individual, la USAC sigue atendiendo a la mayor cantidad de estudiantes en el país que actualmente representa el 42% del total de matriculados.

En la década de los setenta, cuando la economía era pujante, la tasa de crecimiento superó el 200%. En los ochenta la tasa decayó, producto del fuerte ataque que sufrió la institución durante la guerra interna que devastó a sus miembros y produjo muchos mártires, entre profesores y estudiantes. En la primera década del siglo XXI la tendencia al crecimiento es aún menor que los precedentes períodos, como efecto de los procesos de admisión que han limitado el acceso.

Las estadísticas que contiene la página web del instituto internacional para la educación superior de América Latina y el Caribe, dependencia de la UNESCO, reflejan el comportamiento de todo el sistema universitario guatemalteco, en el año 1994 se inscribieron 112,621 guatemaltecos, mientras que en el año 2010 fueron 349,477, de esa cantidad de inscritos, la tendencia muestra que cada vez se gradúan más mujeres que hombres, aunque la matrícula femenina supera a la masculina a partir de 2009 (UNESCO, 2010).

Ser estudiante universitario en nuestra sociedad es comprometerse con el cambio no solo individual sino de la sociedad en su conjunto, es tener claridad de su formación especializada sin perder de vista la necesidad de una sólida formación humana, consta de tener una visión amplia de su contexto o país, es importante formarse no solo en su profesión sino también en lo cultural, estético y espiritual.

Una característica muy importante para lograr formarse profesionalmente, es el factor estudio, ya que esta permitirá al estudiante absorber los conocimientos y hacer de este estudio una práctica sistemática para formarse como un profesional. Según Sotil García existen tres elementos claves en los que el estudiante puede utilizar para favorecer su vida universitaria:

Tiempo: referente a que toda carrera universitaria necesita una dedicación de tiempo

importante, así como una gestión efectiva del mismo.

Hábitos y técnicas de estudio: estas son estrictamente personales.

El esfuerzo personal: es una característica indispensable es un estudiante universitario para alcanzar un buen rendimiento académico.

Todo ello se logra individualmente y va aunado al nivel de esfuerzo que se imponga, esto está muy presente en los estudiantes y por lo mismo muchas veces se exigen más de lo que son capaces de dar causando decepciones, un rendimiento bajo según sus expectativas afectándoles en muchas formas ya sea física y psicológicamente, conforme van avanzando en la carrera las exigencias se van tornando mayores y con más responsabilidad, algunos estudiantes según la carrera les permita, trabajan, otros tienen responsabilidades familiares como hijos, esposo, esposa, etc.

Por lo que la carga que tienen que sobrellevar es pesada para el estudiante y es en donde se pueden observar las consecuencias favorables y no tan favorables del tiempo transcurrido, cada estudiante es distinto y también se ven casos en los cuales solo se dedican a estudiar por lo que su carga es distinta. Es por esto que los estudiantes son un gran campo de interés de estudio ya que se pueden observar y evaluar varios fenómenos y al mismo tiempo contribuir a un bienestar para ellos.

### **1.03.03 Estrés**

#### **1.03.03.01 Concepto de estrés**

El término estrés es un concepto que se ha convertido en un término habitual dentro de nuestra sociedad actual, el estrés ha sido desde sus inicios una palabra compleja e interesante para estudiar.

El interés por el estudio del estrés no es algo nuevo ya que desde siglos pasados ha sido objeto de estudio en distintas etapas de la historia, así como también la búsqueda de un significado para esta palabra. En el siglo XVI se utilizaba el término para referirse a todo lo relacionado a problemas y adversidades en general, sin embargo, el físico Robert Hooke y su trabajo proporcionó una formulación más clara de este concepto en el siglo XVII ya que llamaba al estrés como una carga externa ejercida sobre un objeto y la deformación que éste experimentaba.

Este concepto no se aplicaba en los seres humanos sino hasta el siglo XVIII en donde el estrés era un estado de resistencia frente a influencias extrañas de su entorno. En el siglo XX el estrés comienza a relacionarse en la vida del ser humano y a reconocer que este término podría ser el causante de enfermedades a mediano y largo plazo para las personas. En 1936 Hans Seyle, uno de los primeros y más importantes investigadores del estrés, introdujo al estrés como un “síndrome específico constituido por cambios inespecíficos del organismo inducidos por las demandas que se le hacen” Seyle también fue el creador del modelo de estrés múltiple que contribuyó a un entendimiento más completo de este término.

Actualmente el estrés se conoce como una respuesta fisiológica y psicológica del cuerpo ante estímulos, que pueden ser sucesos, objetos o personas, un proceso adaptativo e imprescindible para las personas, este no se considera una emoción sino un generador de emociones. Hasta este momento el estrés se toma desde una perspectiva psicosocial ya que muchas de las condiciones sociales del individuo están completamente implicadas en el origen del estrés en sus vidas, ejecutándose directamente en la salud y calidad de vida. El estrés se toma como un hecho habitual en la vida diaria de las personas ya que todos han experimentado estrés en sus vidas ya sea en mayor o menor proporción.

Algunas experiencias que pueden ser causantes del estrés provienen de tres fuentes básicas: el cuerpo, entorno y pensamientos. En lo referente al cuerpo es más relacionado al carácter fisiológico ya que existen situaciones en la vida de un individuo que afectan al organismo específicamente, alguna de ellas pueden ser cambios de alimentación, cambios de horario de sueño, enfermedades o accidentes; en el segundo, muchas alteraciones o cambios repentinos en el entorno en el cual se desenvuelven las personas influyen directamente causando estrés, como por ejemplo el tráfico, contaminación, exigencias en sus relaciones sociales, laborar y/o estudiar.

Por último, los pensamientos suelen ser concomitantes a las dos fuentes anteriores ya que aunado a ellas acumulan estrés en la persona afectándoles en la autoestima y su efectividad en su vida diaria.

El estrés puede verse representado en varias situaciones de la vida de una persona como en relaciones sociales, situación laboral, relación de pareja, ámbito familiar, entre otras sin embargo uno de los ambientes en los que el estrés ha sido más estudiado ya que es considerado uno de los medios desencadenantes de estrés es el ambiente escolar o académico.

Los estudios en este campo comienzan a finales del siglo XX y principios del siglo XXI y se puede definir como “malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en el rendimiento académico, habilidad meta cognitiva para resolver problemas, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad y habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada” Martínez Díaz y Díaz Gómez, (2003).

### 1.03.03.02 Tipos de estrés

Así como se entiende la individualidad de cada persona, se entiende de la misma forma que cada una puede experimentar tipos de estrés distintos, el fin es combatir el estrés y encontrar la mejor estrategia para lograrlo, para esto es importante conocer que tipo es el que se está experimentando para reducirlo y no causar el efecto contrario que sería aumentar su nivel, debido a esto a continuación se describirán los diferentes tipos de estrés con sus causas.

**Estrés agudo:** el estrés agudo es la forma de estrés más común, surge de las exigencias y presiones del momento y las exigencias y presiones anticipadas de un futuro cercano. Dado que es a corto plazo, el estrés agudo no llega a causar daños importantes asociados con el estrés a largo plazo.

Los síntomas más comunes son:

- Agonía emocional: una combinación de enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión.
- Problemas musculares: que incluyen dolores de cabeza tensos, dolor de espalda.
- Problemas estomacales e intestinales: como acidez, flatulencia, diarrea, etc.
- Sobreexcitación pasajera: que deriva en elevación de la presión sanguínea.

El estrés agudo puede presentarse en la vida de cualquiera, es tratable y manejable.

**Causas:** Las causas del estrés agudo pueden ser muy diversas: por ejemplo, un nuevo empleo, un cambio de vivienda, exigencias en el trabajo o en el ámbito académico. Todas estas causas comparten la misma característica, y es que la persona no dispone de los recursos psicológicos, conductuales y/o cognitivos suficientes para hacer frente a las demandas o exigencias del entorno.

**Estrés agudo episódico:** es común que las personas con reacciones de estrés agudo estén

demasiado agitadas, tengan mal carácter, sean irritables, ansiosas y estén tensas. Siempre apuradas, tienden a ser cortantes y a veces su irritabilidad se transmite como hostilidad. Las relaciones interpersonales se deterioran con rapidez, su trabajo se vuelve un lugar muy estresante para ellas.

Los síntomas del estrés agudo episódico son los síntomas de una sobre agitación prolongada: dolores de cabeza intensos y persistentes, migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y enfermedad cardíaca.

Tratar el estrés agudo episódico requiere la intervención en varios niveles, que por lo general requiere ayuda profesional, la cual puede tomar varios meses. A menudo, el estilo de vida y los rasgos de personalidad están tan arraigados y son habituales en estas personas que no ven nada malo en la forma cómo conducen sus vidas. Culpan a otras personas y hechos externos de sus males. Con frecuencia, ven su estilo de vida, sus patrones de interacción con los demás y sus formas de percibir el mundo como parte integral de lo que son y lo que hacen, estas personas pueden ser sumamente resistentes al cambio.

Estrés crónico: este tipo de estrés causa efectos desgastantes a largo plazo, es el más relacionado a situaciones de problemas económicos severos, familias disfuncionales, problemas de pareja como un matrimonio infeliz o permanecer en un trabajo o una carrera que les disgusta grandemente. Este surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente, es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables, sin esperanzas, la persona abandona la búsqueda de soluciones.

Algunos tipos de estrés crónico provienen de experiencias traumáticas de la niñez que se interiorizaron y se mantienen dolorosas y presentes constantemente. Algunas experiencias

afectan profundamente la personalidad. Se genera una visión del mundo, o un sistema de creencias, que provoca un estrés interminable para la persona.

El peor aspecto del estrés crónico es que las personas se acostumbran a él, se olvidan que está allí. Las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal. Debido a que los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo, los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico, de conducta y manejo del estrés.

**Causas:** Muchas de las causas que pueden desencadenar en un estado de estrés crónico como se mencionó al principio pueden ser una situación de pobreza, vivir en el seno de una familia disfuncional y desestructurada, permanecer desempleado por un largo periodo de tiempo. A veces el origen de este tipo de estrés es un hecho traumático vivido durante la infancia, como abusos sexuales o maltrato psicológico que acaba influyendo en la personalidad de la persona.

Los síntomas del estrés crónico incluyen: síntomas depresivos, fatiga tanto a nivel físico y/o emocional, riesgo de desarrollar enfermedades como enfermedades cardíacas, enfermedades del aparato digestivo, riesgo de desarrollar adicciones, insomnio, síntomas ansiosos, etc. Por otro lado, también pueden aparecer sentimientos de inseguridad. También pueden aparecer ideas de suicidio, cuando la situación ya no se puede soportar más.

### **1.03.03.03 Consecuencias del estrés**

Las primeras consecuencias del estrés son pequeñas cosas, pero a las que conviene estar alerta para evitar que el problema siga creciendo, algunas de esas consecuencias pueden ser:

-Dificultad de recuperación, que produce un agotamiento constante.

- Descenso del rendimiento intelectual o físico, depresión, tristeza.
- Fatiga sexual, disminución del deseo, dificultades en la erección y el orgasmo.
- Nerviosismo, exceso de actividad, ansiedad, angustia. Impaciencia, irritabilidad.
- Insomnio, produce falta de descanso que agrava aún más la situación.
- Acidez de estómago y dolor de cabeza y espalda con excesiva frecuencia.

#### **1.03.03.04 Estrategias para afrontar el estrés**

Un primer paso para enfrentar el estrés es la toma de conciencia de los pensamientos, emociones y comportamientos relacionados con la situación. La información que estos tres aspectos ofrecen puede ser muy valiosa para resolver el problema. Es importante entender que, inevitablemente, todas las personas están expuestas al proceso de sentirse estresados. El estar estresados también puede ser indicación de que los mecanismos que se emplean para manejar las situaciones tensas, no están siendo efectivas.

Debido a esto es importante enseñar que más allá de pensar en la situación actual es más importante decidir qué se hará con esa situación, por lo que encontrar una estrategia funcional es muy importante para poder afrontar el estrés. A continuación, se presentan las estrategias más importantes, que se recomiendan para afrontar aquellas situaciones vitales que generan estrés.

##### **▪ Nutrición**

Mantener una dieta balanceada ofrece al organismo todos los nutrientes que necesita para funcionar adecuadamente, lo que le permite defenderse con mayor efectividad ante la invasión de cualquier agente extraño o dar la fortaleza para mantenernos sanos durante períodos

de mucha tensión o estrés.

-Beber un mínimo de 8 vasos de agua pura al día.

-Consumir alimentos variados y reducir el consumo de grasas y azúcares.

-Evitar el consumo de alimentos procesados. (Unicef, 2019)

#### ▪ **Ejercicio**

El ejercicio físico practicado con regularidad es uno de los mejores medios para canalizar adecuadamente los efectos fisiológicos del estrés. El ejercicio estimula las defensas naturales del organismo y mantiene un buen estado de salud. Adicionalmente, el ejercicio libera endorfina, un neurotransmisor que produce un estado subjetivo de placer, tranquilidad y relajación. El ejercicio también enseña a estar más atento de las necesidades del cuerpo. Entre los ejercicios más recomendados se encuentran: caminar, trotar, nadar, el baile o yoga.

#### ▪ **Relajación**

La relajación se refiere a una capacidad innata del cuerpo para alcanzar un estado especial que se caracteriza por una reducción del ritmo respiratorio, del ritmo cardíaco y de la presión arterial. Una relajación básica consiste, según Benson (1996):

-Elegir una posición cómoda. Espalda derecha, acostado o sentado.

-Cerrar los ojos y relajar los músculos, concentrarse en la respiración.

-Durante 5 o 15 minutos, repetir en silencio una palabra mientras expulsa el aire.

#### ▪ **Grupos de apoyo**

Un grupo de apoyo consiste en un conjunto de personas que han pasado por experiencias similares y que se reúnen periódicamente para conversar sobre su situación. Estos grupos tienen

un moderador y su finalidad es que cada persona sienta apoyo y respaldo emocional para enfrentar sus circunstancias.

Una de las características principales de estos grupos es que cada participante escucha activamente al otro, sin juzgar ni criticar sus experiencias, pensamientos o sentimientos. Hay un acompañamiento total que hace que las personas se sientan aceptadas y en confianza. Los participantes proponen soluciones a los problemas de los demás, pero sin imponer su opinión. La pertenencia a ellos fortalece emocionalmente a las personas, debido al acompañamiento de apoyo, respeto, escucha y ayuda que se recibe. Los estudios realizados al respecto, han revelado que los sujetos que poseen este tipo de apoyo enfrentan mejor los síntomas de estrés y su sistema inmunológico está más fortalecido.

#### ▪ **Recreación**

Las actividades recreativas son aquellas que distraen a las personas, adicionalmente, hacen que se olviden momentáneamente de preocupaciones, siendo, por lo tanto, capaces de contrarrestar las consecuencias del estrés y romper el ciclo de ansiedad. Entre las actividades recreativas más recomendadas se encuentran:

-Salir de paseo

-Visitar familiares y amigos

-Ver película

- Juegos de mesa

-Cocinar, bailar, pintar, tocar algún instrumento musical, leer.

### **1.03.04 Frustración**

#### **1.03.04.01 Concepto de frustración**

El concepto de frustración es muy amplio, pero se puede definir que la frustración es un estado emocional que surge cuando un individuo se ve privado de la satisfacción de un deseo, defraudando con esto sus expectativas de recompensa.

Cuando fluye esta emoción, se desencadenan otras como la ansiedad, rabia, depresión, angustia, ira, como también sentimientos y pensamientos autodestructivos por tal situación. En relación a algunas formas de reaccionar ante la frustración son: ataque o agresión, huida y retirada, acuerdo y sustitución. Los mecanismos cuya finalidad principal es proteger al individuo contra la ansiedad son: racionalización, represión, sustitución, compensación, desplazamiento y negación.

En los principios de la psicología experimental, la palabra frustración fue definida por Dollard, Miller, Mowrer y Sears (1939) como la interferencia en una conducta dirigida hacia una meta determinada. Esto es, lo que se suele experimentarse al no haber logrado con éxito una meta. Por otra parte, la frustración puede considerarse una percepción o sensación totalmente subjetiva, de carácter personal.

Rosenzweig y Adelman (1977) distinguen dos tipos de frustración, la primaria o privación, que se caracteriza por la tensión y la insatisfacción subjetivas, que se deben a la ausencia de una necesidad final obligatoria para satisfacer una necesidad activa. La secundaria, que se caracteriza por la presencia de obstáculos en la vía que conduce a la satisfacción de una necesidad, es por esto que cuando ocurren situaciones no esperadas y que los planes o metas del individuo no se cumplen llevan a la frustración.

Estos mismos autores indican que las fuentes de frustración pueden ser: internas las

cuales se generan por factores existentes dentro de las propias personas e impiden la satisfacción de ciertas necesidades o externas también llamadas sociales y entre ellas se encuentran las personas que están alrededor del individuo desde el momento de su nacimiento; posteriormente y durante el proceso de socialización se generan situaciones que inevitablemente conducen a frustración.

Según Lang, Bradley y Cuthbert (1990), las emociones pueden comprenderse en función de dos disposiciones primitivas estratégicas, sustentadas en estados cerebrales, que organizan la conducta para la acción, ellas son la valencia y la activación. La primera se refiere a la disposición del organismo a comportarse conforme a conductas que van de las apetitivas, primitivamente asociadas a un conjunto de conductas de acercamiento (conductas consumatorias) a las aversivas que llevan a respuestas de evitación (escape y defensa).

La activación, en cambio, se refiere a la disposición del organismo a reaccionar con grados variables de energía o fuerza, por lo que es considerada como un factor de intensidad o fuerza de la respuesta. Estas dimensiones son llamadas estratégicas ya que definen la dirección general del comportamiento y el monto o cantidad de recursos energéticos a ser destinados, sin especificaciones exactas de patrones de acción. El estado estratégico del organismo (su valencia y predisposición de activación) prepara o inhibe diferencialmente la conducta subsiguiente. Estos parámetros se establecen por la conjunción de estímulos internos (hambre) y externos al organismo (la presencia de comida).

Algunos estudios sobre la frustración comenzaron alrededor de 1950 y continúan hasta la actualidad. En sus comienzos los investigadores tenían un fuerte interés en hacer estudios de laboratorio que mostraran evidencia de algunas hipótesis, tales como que la frustración genera

agresión, fijación, regresión y conflicto de Yates (1975).

Fue Amsel (1958,1992) quien le dio mayor relevancia a este tema, desarrollando su teoría de la frustración, que es la referencia principal de todos los trabajos siguientes realizados sobre esta problemática.

Amsel (1992) define la frustración o contraste negativo como el estado o respuesta del organismo que se desencadena cuando un sujeto experimenta una devaluación sorpresiva en la calidad o cantidad de un reforzador apetitivo, en presencia de señales previamente asociadas a un reforzador de mayor magnitud. Este concepto también incluye a situaciones de demora o impedimento de llegar a reforzadores apetitivos.

La mayoría de las teorías de la frustración considera que es una respuesta que involucra mecanismos emocionales semejantes a la presentación de estímulos aversivos y que desencadena respuestas análogas al estrés (Amsel, 1958; Flaherty, 1996). Gray (1987) afirma que el miedo y la frustración activan los mismos mecanismos neurales. Estas respuestas llevarían a la formación de una disposición permanente de los organismos de tolerancia a la frustración semejante al concepto actual de resiliencia.

Es por ello que Amsel 1992 distingue dos clases de efectos de la frustración: no paradójicos relacionada con la primera reacción ante la omisión de reforzadores o frustración primaria o incondicionada (aversividad) y paradójicos, relacionada con la frustración secundaria o condicionada (persistencia ante situaciones de eliminación de reforzadores apetitivos). Por otra parte, tiene una gran implicancia clínica, ya que la frustración puede llegar a provocar fobias, enfermedades, depresiones, propensión a las adicciones, etc. Mustaca, 2001,

Kamenetzky, 2008. Abram Amsel y la teoría de la frustración.

La teoría de la frustración comprende y aborda conceptos como la frustración secundaria, que es un tipo de respuesta aprendida de la misma frustración; la persistencia (seguir persiguiendo el objetivo aún sin obtener recompensa) y la regresión, que supone la aparición de un modo determinado de comportamiento en la fase de frustración.

La motivación es un sentimiento inherente de las personas que aparece por el hecho de conseguir un objetivo, realizar un sueño o por cubrir una determinada necesidad personal, como por ejemplo podría ser la de estudiar. Ser arquitecto es lo que motiva a estudiar a un alumno de arquitectura.

En este sentido, los individuos construyen unas prioridades que dependen de las necesidades personales ya sean materiales, inmateriales o emocionales, como sugiere la teoría de la “Motivación Humana” de Abraham Maslow (1943).

Por esta razón, la motivación resulta ser una variable dependiente de la frustración. Dicho de otro modo, según las expectativas que creamos a nuestro alrededor, la frustración será menor o mayor, y a la vez el grado de motivación puede transformarse según la situación.

Teniendo en cuenta la teoría de la frustración de Abram Amsel, existen diversos procesos de aparición de la frustración que veremos a continuación.

-Aproximación-Evitación: Este tipo de frustración es el que se refiere a dos tipos de situaciones, una con una carga positiva y otra con carga negativa, lo que nos hace vulnerables a tomar una decisión por el miedo a lo que podemos perder.

-Incompatibilidad de objetivos positivos: Esta situación se presenta cuando perseguimos dos objetivos que se antojan incompatibles entre sí. Por ejemplo, queremos comprar un coche de lujo, pero a la vez lo queremos a un precio barato.

-El muro o barrera: La frustración viene concebida por la incapacidad de conseguir algo porque algún elemento en forma de barrera u obstáculo (físico o no) nos lo impide.

#### **1.03.04.02 Tipos de frustración**

Se define 4 procesos de frustración básicos que explican cómo se genera una situación de diferentes tipos de frustración:

-Frustración por barrera: este proceso se produce cuando existe un elemento u obstáculo que impide que consigamos lo que deseamos o necesitamos (meta-objetivo).

-Frustración por incompatibilidad de dos objetivos: este proceso se produce cuando la persona tiene que elegir entre dos objetivos altamente deseables pero excluyentes entre sí.

-Frustración por conflicto evitación-evitación: este proceso frustrante se genera cuando ninguna de las dos opciones entre las que tiene que elegir la persona le convence. El tiempo que está sin tomar una decisión aumenta las probabilidades de generar frustración.

-Frustración por conflicto aproximación-evitación: este último proceso se refiere a las luces y las sombras de las metas u objetivos que el trabajador social tiene.

#### **1.03.04.03 Causas y consecuencias de la frustración**

La frustración implica una desorganización de la conducta ya que es una fuente de tensión, ansiedad y conflicto interno, porque algo interfiere en el intento de alcanzar una meta

y por ello tiene consecuencias para la persona y sus diferentes enfoques.

De acuerdo con las teorías psicoanalíticas, ante la frustración se pueden activar mecanismos de defensa. Se trata de estrategias inconscientes que las personas utilizan para evitar, negar o distorsionar las fuentes de amenaza o ansiedad, para tener una imagen idealizada de uno mismo, de forma que podamos vivir tranquilos, pero también en otros casos, la frustración puede producir o desencadenar agresividad. Según el Psicoanálisis, un deseo frustrado causa agresión contra el causante “teoría de la frustración-agresión”.

Otras respuestas posibles ante la frustración: evasión hacia conductas inmediatamente gratificantes, caer en una gran tristeza e inactividad, cambiar la forma de obtener la misma meta, plantearse metas alternativas. Como en todo comportamiento humano, la frustración tiene consecuencias en algunos casos se vuelven graves y si no se tratan por un especialista profesional puede tornarse muy dañino para la persona que lo padece o personas a su alrededor.

Algunas de las consecuencias de la frustración pueden derivar en una actitud agresiva con los demás o con uno mismo, llegando a la autolesión y en casos más graves provocando hasta el suicidio. El comportamiento infantil y la regresión son otras causas comunes, aunque las complicaciones más comunes son la depresión, tristeza e introversión. Todo ello afecta en las diferentes áreas de la vida de la persona causando problemas en su ámbito psicosocial.

#### **1.03.04.04 Estrategias para afrontar la frustración**

La teoría de la frustración de Abram Amsel nos brinda algunos consejos y soluciones para evitar la frustración. Entre estas sugerencias Abram Amsel recomienda identificar el origen y su

causa, intentar buscar objetivos alternativos que nos produzcan plena satisfacción y por encima de todo, fijarse objetivos asequibles y realistas. Vivimos en una sociedad en donde nuestra vida personal y diferentes enfoques de nuestra vida juegan un gran papel en la frustración a nivel colectivo, donde la clave del éxito está preconcebida por unos estándares de competencia y de querer formar parte de la gloria, Amsel, Hull y Maslow. También en los últimos años se han desarrollado conceptos psicológicos relacionados con la resistencia a la

frustración, como el optimismo aprendido de Martin Seligman (1990) o la resiliencia de Boris Cyrulnik (2004).

Aunque sea un poco complicado una de las soluciones más factibles es tener tolerancia y aceptar las frustraciones, impidiendo que afecten de forma grave los hábitos de conducta y organización emocional, buscando caminos alternativos para anular o reducir ese estado. Si se dispone de metas sustitutas de igual o casi igual atracción, experimentamos menos frustración cuando se nos impide alcanzar una meta específica. Withaker (1989).

Es decir que, si canalizamos nuestro esfuerzo y energía en lograr otra meta u objetivos, en el momento que sentimos que hemos fracasados será más fácil o recomendable salir de un estado de frustración, de manera que nos permita salir adelante y superar con mayor facilidad de esta etapa y al lograr la nueva meta nos sentiremos mejores con nosotros mismos.

Si ante una situación frustrante logramos reconocer nuestros errores o las causas que no imposibilitaron alcanzar nuestras metas, podemos iniciar un proceso mediante el cual, trataremos de no cometer una vez más los mismos errores del pasado, o sabremos cómo reaccionar ante la configuración específica de hechos que nos impidieron alcanzar la meta, por lo cual, debemos aprender de aquellas situaciones frustrantes del pasado.

Un ejemplo claro podría ser que si nos caemos de la bicicleta hay que volvernos a subir

y seguir adelante, de igual manera ante ver imposibilitado alcanzar una meta ver cuáles fueron los errores y volver andar, es la mejor manera de seguir en el camino y reconocer que como adultos debemos aceptar que no podemos conseguir todo lo que deseamos y que es sano aprender a moderar el deseo de inmediatez y a encajar cuando, por alguna razón, debemos postergar nuestras necesidades u objetivos. Pero esto a veces no es tan sencillo sobrellevarlo uno mismo, cuando se siente que no puede controlarse lo esencial es buscar un apoyo con un terapeuta.

Sabemos que las estrategias son planes que sirven para dirigir un asunto, esta se compone de una serie de acciones planificadas que ayudan a tomar decisiones y a conseguir los mejores resultados posibles y están orientadas a alcanzar un objetivo siguiendo una pauta de actuación.

Algunas estrategias que pueden ser útiles para manejar la frustración pueden ser las siguientes:

- Reconocer sus emociones y validar lo que siente.
- Poder evaluar las cosas positivas y negativas de las situaciones.
- Aprender de la situación que nos provoca frustración.
- Identificar las primeras señales del episodio de enojo que provoca la situación.
- Pensar en algunas alternativas como alejarte o salir de la situación.
- Utilizar técnicas de relajación para reducir la ansiedad y activación de tu cuerpo.
- Los ejercicios principales y más fáciles son los de respiración y exhalación.
- Pensar antes de actuar o tomar cualquier decisión.
- Tomar consciencia de tu lenguaje.

### **1.03.05 ¿Cómo afecta el estrés y la frustración en los jóvenes estudiantes universitarios?**

Es ya conocido por diversos estudios que en la población universitaria existe un alto nivel de estrés y frustración en los estudiantes, no importando el año que cursen o qué edad tengan, ambos están presentes en sus vidas académicas, Kohn y Frazer (1986) destacaron como estresores académicos más importantes las notas finales, el excesivo trabajo para casa, los exámenes y el estudiar para los mismos.

Estos surgen por distintos factores sin embargo es importante identificar y conocer cómo el estrés y la frustración afectan directamente la vida de los jóvenes universitarios tanto emocional, física y en sus relaciones interpersonales.

Se pueden plantear tres planos en los que el estrés y la frustración afectan directamente a los estudiantes abordando variables como lo conductual, cognitivo y fisiológico, estas pueden ser vivenciadas de maneras distintas en cada persona sin embargo las tres son parte de los individuos y es importante conocer de qué manera les afecta para poder ejecutar las estrategias correspondientes.

En el plano conductual, Hernández, Pozo (1994) estudiaron cómo el estilo de vida de los estudiantes se ve modificado según se acerca el periodo de exámenes, suelen disminuir su vida social y de recreación, muchas veces provocando problemas personales. También suelen convertir sus hábitos en insalubres como, por ejemplo; exceso en el consumo de cafeína, tabaco, sustancias energizantes en exceso, incluso, en algunos casos, el uso de tranquilizantes, lo que posteriormente, puede llevar a la aparición de trastornos de salud ya que estas formas no son las adecuadas para sobrellevar el estrés y la frustración que suelen estar presentes en estos periodos del año académico.

En el plano cognitivo, Smith y Ellsworth (1987) comprobaron que el patrón emocional de los estudiantes variaba sustancialmente desde un periodo previo a la realización de los exámenes hasta el momento posterior al conocimiento de las calificaciones, suelen presentar irritabilidad, ansiedad e insomnio, provocando desequilibrios en sus emociones viviendo estados desagradables que les cuesta controlar.

Por último, en el plano fisiológico, Kiecolt-Glaser y colaboradores (1986) afirmaban que en un sentido puramente médico existía una supresión de células T y una reducción en actividad de las células en estudiantes durante el periodo de exámenes importantes, también el estrés y la frustración les provocaba dolores de cabeza y espalda, fatiga mental y física y disminución del deseo sexual.

#### **1.03.06 Factores influyentes del estrés y la frustración en la vida de los estudiantes**

Existen diferentes factores y circunstancias que agregan estrés y frustración en la vida diaria de las personas, afectando así diferentes enfoques de su entorno personal y social, desencadenando diversos problemas. Un grupo que suele ser más vulnerable y afectado ante estas situaciones son los estudiantes universitarios, aunque este grupo sea minoritario, estadísticamente es el principal afectado en el tema del estrés y la frustración.

Según estimaciones del Banco Mundial, la educación superior en América Latina aumentó su cobertura un 24% en el 2019, con respecto a los estudiantes matriculados un año antes. Aun así, en Guatemala, solo el 2.6% de la población entre 18 a 26 años ha iniciado sus estudios universitarios (IESALC, 2019). El porcentaje de estudiantes que completan dos años o más es, incluso, menor. Además, los guatemaltecos con un nivel de licenciatura alcanzan el

4.56%, pero la cantidad se reduce a 0.48% cuando se trata de una maestría o doctorado.

Los principales factores que influyen en la vida de los estudiantes para la frustración y el estrés son diversos y de orígenes diferentes, entre los cuales se pueden mencionar los siguientes:

-Factores sociales: indica de las relaciones interpersonales del estudiante.

-Factores económicos: todo aquello que se relaciona con ingresos de dinero.

-Factores laborales: todo eje relacionado a su trabajo.

Los antes mencionados son factores principales que afectan la vida del estudiante universitario en todo su entorno, pero nos enfocaremos en el principal factor que denota estrés y frustración en sus vidas que es el ámbito académico, cuando nos referimos al factor académico hablamos de su desempeño en sus clases y rendimiento de estas, el estrés surge cuando viene una situación en donde hay mucha presión, son muchos los motivos que pueden llevar a un alumno a mostrar un pobre rendimiento académico llevándolo hasta un estado de frustración por no tener los resultados esperados o cumplimientos de metas.

Otras cuestiones están directamente relacionadas al factor psicológico, como la poca motivación, el desinterés o las distracciones en clase, que dificultan la comprensión de los conocimientos impartidos por el docente y termina afectando al rendimiento académico a la hora de las evaluaciones.

Actualmente se agrega a ello la ansiedad que genera la incertidumbre por la emergencia sanitaria actual del Covid-19 y por cómo se está manejando en el área educativa, en donde el estrés y la ansiedad crecen y por todos los cambios relacionados a la pandemia.

### **1.03.07 Consideraciones éticas**

Al realizar el proyecto de investigación se tomó en cuenta los principios de ética que

dicta la Asociación Americana de Psicología (APA) (Asociación Americana de Psicología. Los principios éticos de los psicólogos y código de conducta, 2002).

Ya que con ello se obtuvo una mejor ejecución y resultado. Una de las consideraciones de esta investigación fue respetar y proteger los derechos y el bienestar de los participantes, por eso mismo se estableció una relación profesional-persona a través del conocimiento informado, el cual estableció un acuerdo entre iguales para proteger su integridad e información personal. Esta investigación fue beneficiosa para todos sin hacer daño a nadie, acreditándoles conocimientos importantes para que trabajen y puedan tener un buen manejo del estrés y la frustración en su diario vivir.

Durante toda la investigación se tuvo un comportamiento ético y transparente respetando la propiedad intelectual y el derecho de autor, para no cometer plagio. También se fomentó el trabajo responsable y honesto inspirando un ambiente agradable y de confianza con los participantes, dándoles un apoyo adicional en el momento que lo requirieron. A pesar de tener una muestra delimitada se tuvo respeto a la diversidad, sin excluir a nadie por su condiciones físicas, cognitivas, económicas o de género, reconociendo los derechos de todas las personas participantes, así como su privacidad y confidencialidad para un trato justo e igualitario.

## Capítulo II

### 2. Técnicas e instrumentos

#### 2.01 Enfoque y modelo de investigación

El presente estudio se trabajó basado en el enfoque mixto ya que permitió adquirir información sobre el estrés y la frustración en los estudiantes universitarios de 22 a 25 años, esta información se adquirió por medio de los instrumentos que fueron la escala de clasificación de reajuste social de Holmes y Rahe la cual midió el estrés y una encuesta que midió la frustración, ambos mostraron los resultados numéricos deseados que permitieron graficar y concluir los resultados.

Se trabajó con el diseño cuasi-experimental debido a que los investigadores tuvieron interacción con los participantes del estudio y con los datos que fueron recabados a lo largo de la investigación, se les dio la interpretación que los investigadores consideraron adecuada basados en el contexto de estudio.

La investigación mixta no tiene como meta reemplazar a la investigación cuantitativa ni a la cualitativa sino utilizar las fortalezas de ambos tipos, combinándolos y tratando de minimizar sus debilidades potenciales. Hernández, Fernández y Batista (2010).

El proceso de investigación mixto implica una recolección, análisis e interpretación de datos cuantitativos y cualitativos que el investigador haya considerado para el estudio. Este método representa un proceso sistemático, empírico y crítico de la investigación en donde la visión objetiva de la investigación cuantitativa y la visión subjetiva de la investigación cualitativa pueden fusionarse para dar respuesta al problema. Jick (1979).

## **2.02 Técnicas**

### **2.02.01 Técnicas de muestreo**

La técnica de muestreo que se utilizó fue intencional, debido a que los participantes debían cumplir ciertos criterios para formar parte de la investigación, en este caso: estar comprendidos entre 23 y 25 años de edad, debían estar inscrito en la facultad de arquitectura en el ciclo 2020, debían cursar el quinto año de la carrera, décimo semestre, dicha investigación se llevó a cabo con 25 participantes de ambos sexos los cuales 10 fueron mujeres y 15 hombres, todos de la jornada nocturna.

### **2.02.02 Técnicas de recolección de datos**

Las técnicas que se utilizaron en la investigación con el fin de recolectar datos fueron la observación, encuesta y escala.

#### **2.02.02.01 Observación directa**

Se utilizó la observación directa para poder identificar en qué grupo de la población universitaria el estrés y la frustración estaba más presente, también permitió observar el comportamiento y reconocer los síntomas de estrés y frustración que aquejan a los estudiantes universitarios que asistían a sesiones terapéuticas en el centro de atención psicológica cada semana.

#### **2.02.02.02 Encuesta**

Se utilizó para obtener información certera de los niveles de frustración que aquejaban a los estudiantes de último año de la carrera de arquitectura, según su número de respuestas se pudo determinar el nivel de frustración que presentaban y cuáles fueron las consecuencias más repetitivas.

### **2.02.02.03 Escala**

Se utilizó la escala llamada “Escala de reajuste psicosocial de Thomas Holmes y Richard Rahe”, el objetivo de esta fue para valorar los acontecimientos estresantes que atraviesa una persona durante el último año transcurrido, esta permitió conocer el nivel de estrés de los participantes mediante sus respuestas.

### **2.02.03 Técnicas de análisis de datos**

El diagrama diferencial fue la técnica de análisis de datos que se utilizó en esta investigación, ya que con esta se pudo representar el número o porcentaje de cada elemento, que se obtuvo en los resultados de la aplicación de los instrumentos. Luego se realizó el proceso de tabulación que consistió en el recuento de los datos obtenidos de las encuestas, con ello se facilitó la comprensión acertada de los resultados y la realización del diagrama diferencial en Microsoft Excel.

## **2.03 Instrumentos**

### **2.03.01 Diario de campo**

Este fue utilizado para llevar un control de lo observado en las sesiones terapéuticas, llevando un registro de los pacientes, se identificó si estos eran estudiantes universitarios, si su motivo de consulta era el estrés o frustración, o si estas problemáticas iban surgiendo dentro de las sesiones, identificando síntomas similares entre ellos, con esto se estableció la población a utilizar para la investigación. Anexo 1.

### **2.03.02 Encuesta de conocimientos previos**

Esta encuesta fue realizada antes de realizar la investigación y aplicar los instrumentos a los estudiantes participantes en la investigación. Esta encuesta consta de preguntas específicas

en las cuales los estudiantes dieron a conocer sus conocimientos acerca de estos temas y la forma en la que lo manejan. Anexo 2.

### **2.03.03 Encuesta de frustración**

El instrumento que se utilizó para medir la frustración fue una encuesta realizada por las investigadoras la cual consta de 30 ítems, en donde a los estudiantes se les indicó distintas situaciones que ocurren en su diario vivir y los somete a un estado de frustración, su respuesta fue categorizada entre un rango de 0 a 3, en donde 0 era nunca, 1 ocasionalmente, 2 frecuentemente y 3 siempre. Al cuantificar las respuestas se tuvo el resultado del nivel de frustración de cada estudiante como también las consecuencias más frecuentes que estuvieron presentes en su vida. Anexo 3.

### **2.03.04 Escala de reajuste social de Thomas Holmes y Richard Rahe**

El instrumento que se utilizó fue la escala de reajuste social de Thomas Holmes y Richard Rahe para medir el estrés la cual consta de 43 acontecimientos vitales, en donde los estudiantes otorgaron una puntuación en función de lo estresantes que eran para ellos tales situaciones experimentadas en el último año. Estos no sólo eran sucesos negativos, sino que su puntuación estaba basada en diversos factores como la incertidumbre que generaban. Anexo 4.

### **2.03.05 Consentimiento informado**

El consentimiento informado permitió dar a conocer a las autoridades de la facultad de arquitectura y a los estudiantes participantes sobre el estudio que se llevó a cabo, pudiendo estos autorizar o rechazar participar de manera voluntaria de dicho estudio. Anexo 5.

### **2.03.06 Trifoliar**

Luego de los resultados obtenidos y la información impartida con el objetivo de

proporcionar a los estudiantes una variedad de estrategias saludables para sobrellevar el estrés y la frustración se elaboraron unos trifoliales los cuales fueron una guía accesible y fácil de utilizar para que cada estudiante eligiera la estrategia que más se le adecuara y favoreciera, para reducir los efectos que el estrés y la frustración provocan en su vida llevando una vida más saludable y mejorar su calidad de vida. Con este trifoliar los estudiantes participantes pudieron compartir todo lo aprendido con sus familiares y amigos. Anexo 6.

### **2.03.07 Infografía**

La infografía se utilizó como una representación visual de datos acerca del estrés y la frustración, en donde la facultad de arquitectura a través de sus redes sociales dio a conocer este informe vital acerca de cómo manejar de mejor manera estas dos afecciones para que todos los estudiantes tuvieran acceso a esta información y utilizar las herramientas. Esta infografía se construyó a partir de la observación, técnica que es sistemática, válida y confiable, realizada durante los periodos de evaluación ya que los estudiantes demostraban no tener conocimientos concretos acerca del estrés y la frustración. Anexo 7.

### **2.03.08 Cuestionario de apreciación de resultados**

Este cuestionario fue realizado al mes de haber dado a los estudiantes el trifoliar e infografía con la información de las técnicas a realizar con el fin de comprobar la eficacia de los mismos. La técnica por la que se partió a construir el cuestionario fue la encuesta, esta se basa en respuestas orales y escritas, esta modalidad permite incluir gran cantidad de preguntas que cubren un amplio espectro de contenidos y dimensiones a evaluar, y ofrece una visión integral del tema o problemática evaluada en los estudiantes. El cuestionario consta de preguntas específicas las cuales dieron a conocer comentarios e indicar qué estrategias fueron más funcionales para ellos, finalmente dejaron evidenciado su progreso en cuanto a su nivel de estrés y frustración. Anexo 8.

## 2.04 Operacionalización de objetivos, categorías/ variables

<b>2.4 OPERACIONALIZACIÓN DE OBJETIVOS</b>			
<b>Objetivos/ Hipótesis</b>	<b>Categoría/Variable</b>	<b>Definición operacional/ Indicadores</b>	<b>Técnicas e Instrumentos</b>
Determinar y establecer el nivel de frustración y estrés en los estudiantes de arquitectura.	Estrés y frustración	Problemas de salud física: migraña, problemas digestivos, alopecia, onicofagia, acné.  Alteraciones emocionales; depresión, insomnio, falta de apetito, ansiedad.	Observación directa Diario de campo Encuesta de frustración Escala de clasificación de reajuste social de Holmes y Rahe
Aportar conocimientos para el tratamiento del estrés y la frustración en estudiantes de arquitectura de la Universidad de San Carlos de Guatemala.	Estrés y frustración	Habilidades sociales afectadas: personales, laborales o académicas.  Poco control de sus emociones	Trifoliar informativo Infografía
Comprobar la eficacia de un programa de tratamiento para el estrés y la frustración en los estudiantes de arquitectura.	Estrés Frustración	Bajo rendimiento laboral y académico  Falta de habilidades psicosociales	Encuesta de resultados

## Capítulo III

### 3. Presentación, interpretación y análisis de resultados

#### 3.01 Características del lugar y de la muestra

##### 3.01.01 Características del lugar

La investigación se realizó en las instalaciones de la Facultad de Arquitectura de la Universidad de San Carlos de Guatemala ubicada en la ciudad universitaria, edificio T2 Zona 12. Guatemala.

Las instalaciones de la facultad de arquitectura son adecuadas para sus estudiantes, contando con amplios lugares. Para el funcionamiento del programa de arquitectura, la facultad dispone de dos edificios ubicados en el área técnica del Campus Central de la Universidad, el edificio T2 de tres y medio niveles, de uso exclusivo de la facultad y el primer nivel y parte del segundo nivel del edificio T1 compartido con la facultad de ingeniería.

Nivel 2, edificio T2: la administración de la facultad se ubica en este nivel. En el ala norte está la recepción, la unidad de información y divulgación, la unidad de control académico, la dirección de la escuela de arquitectura, el decanato, la secretaría académica, dos salones de sesiones, la dirección de planificación, la dirección de gestión y extensión, la asistente de dirección, tesorería, el almacén, el taller de reproducción y la administración de la escuela de diseño gráfico.

Esta área tiene ingreso independiente por el lado este del edificio y en ella está la secretaría-recepción para dos secretarias, un área de cubículos para atención a estudiantes, la oficina del director y dos salas de reuniones equipadas con pizarrón, proyector y pantalla. En el ala sur, se ubica la unidad de bienestar y desarrollo estudiantil, la biblioteca, y las

coordinaciones del programa de arquitectura del área de herramientas digitales y de los tres niveles de diseño arquitectónico.

Nivel 3, edificio T2: así también se localizan 2 salones de clase tipo auditorio con butacas, uno de ellos equipado con sistema de videoconferencias. Salones tipo auditorio con butacas y sistema de videoconferencias en edificio T2. Con ingreso desde el estacionamiento al norte del edificio se ubican la sala de exposiciones Julio Corea y Reyna y el auditorio con butacas para 245 personas.

Instalaciones ubicadas en el edificio T2, Nivel 2: existen dos núcleos de gradas y una batería de baños para hombres y mujeres. En este nivel se ubica la mayoría de coordinaciones de área de la escuela de arquitectura. En el lado noreste están teorías e historia, urbanismo y ambiente, sistemas constructivos, sistemas estructurales, ejercicio profesional supervisado, investigación y graduación, medios de expresión, la oficina de la comisión de evaluación docente y las Direcciones de investigación y de estudios de postgrado. También se localizan, la asociación de estudiantes de arquitectura y una librería privada para que los estudiantes de la facultad puedan adquirir los insumos para sus trabajos. La administración ha asignado al salón T2-204 y su anexo para que, fuera de clase, los estudiantes puedan desarrollar trabajos en estos espacios.

En el ala suroeste está ubicado el salón del claustro de arquitectura con áreas de estar, mesa de sesiones, cocineta y servicio sanitario; en la misma ubicación, está el salón T2-208 con butacas que administra la escuela de estudios de postgrado. Se cuenta con 6 salones de clase de 130 m<sup>2</sup> cada uno, amueblados con mesas de dibujo y bancos, que se utilizan principalmente para impartir clases prácticas o dar asesoría de diseño (visual o arquitectónico); y un salón con escritorios T2-215 para clases teóricas.

Instalaciones ubicadas en el edificio T2, Nivel 3: Este nivel es exclusivamente para docencia. Existen dos salones para laboratorios prácticos, dos salones de 60 m<sup>2</sup> para grupos pequeños de estudiantes con mesas y sillas, tres salones de 112 m<sup>2</sup> con escritorios de paleta para clases teóricas, dos salones de 112 m<sup>2</sup> con mesas y sillas para clases teóricas o prácticas. Cuatro salones o laboratorios de computación, tres con equipo PC y uno con equipo Macintosh. Tiene una batería de baños y dos módulos de gradas. Así también se encuentra el área de trabajo de los técnicos en computación.

Instalaciones ubicadas en el edificio T2, Nivel 0: este nivel está ubicado en el ala suroeste del edificio y en él se localiza el Hemiciclo, que como su nombre lo indica es un aula que está provista de asientos colocados en filas escalonadas y dispuestas en forma de semicírculo. Tiene capacidad para 100 personas cómodamente sentadas y se utiliza para clases teóricas o de dibujo con modelo. Aquí se localiza además un centro de impresiones y una cafetería privada para el servicio de los estudiantes y personal de la facultad. En este nivel están ubicadas la cisterna, las bombas hidroneumáticas y los transformadores eléctricos.

La organización de la Escuela de Arquitectura está integrada de la manera siguiente: dirección de escuela, tres coordinaciones de nivel de formación: básica, profesional general y profesional específica, y ocho coordinaciones de área de conocimiento: diseño arquitectónico, medios de expresión, teoría e historia, urbanismo y ambiente, sistemas estructurales, sistemas constructivos, investigación y graduación, práctica profesional supervisada; y la coordinación del programa de asignaturas inter-ciclos.

### **3.01.02 Características de la muestra**

La población con la que se trabajó durante la investigación fueron 25 estudiantes activos e inscritos durante el 2020 de la facultad de arquitectura de la Universidad de San Carlos de

Guatemala, 10 mujeres y 15 hombres, comprendidos entre 23 a 25 años de edad de la jornada nocturna del último año de la carrera. En su mayoría ladinos, de religión católica o no creyentes, de familias desintegradas y de nivel socioeconómico medio-alto. Muchos de ellos no solo tienen la responsabilidad de estudiar sino también laboran por lo que entre los problemas más comunes que presentan se encuentran: estrés, frustración, problemas familiares, ansiedad, problemas en relaciones sociales y bajo rendimiento académico.

### 3.02 Presentación e interpretación de resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos como resultado del trabajo de campo mediante tablas y gráficas comentadas. Por tratarse de variables mixtas, se usó el porcentaje como instrumento de análisis. El orden de la presentación es la siguiente:

**Tabla No. 1**

#### Encuesta de conocimientos previos

TABLA 1			
Conocimientos previos de los participantes			
Usted podría indicar que siente			
Frustración	Estrés	Ambos	Ninguno
7	6	12	-
¿Qué le genera estrés y frustración?			
Responsabilidades de trabajo y Universidad	Asuntos familiares	Universidad	Otros
20	15	5	22
¿Conoce o utiliza alguna técnica para controlar el estrés y la frustración?			
Sí		No	
10		15	
Si su respuesta fue Sí ¿Qué técnica utiliza y cómo la desarrolla?			
Sí conozco, pero no aplico nada	Contar hasta 10	Salirme del lugar	
8	1	1	

**Fuente: Elaboración propia, con resultados del trabajo de investigación. Agosto 2,020.**

La tabla No.1 demuestra los conocimientos previos que los estudiantes tenían acerca de los temas del estrés y la frustración en sus vidas, esta encuesta fue realizada durante la fase de observación para tener un conocimiento completo acerca de las condiciones de vida de los estudiantes. En el estudio participaron 10 mujeres y 15 hombres, teniendo una totalidad de 25 personas para la investigación, el motivo por el cual se refleja más participación de hombres es debido a que en la carrera de arquitectura existe más presencia masculina. Esta evidencia que más de la mitad de los participantes presentan ambas problemáticas, seguido por la frustración y el estrés. Los principales motivos generadores de estas dos afecciones que indicaron los estudiantes fueron, en el mayor porcentaje, responsabilidades de trabajo y universidad, también indicaron que no conocían ninguna técnica para trabajar y controlar el estrés y la frustración, por último, indicaron que si conocían alguna técnica pero que no la ponían en práctica por falta de conocimientos.

**Tabla No.2**

**Niveles de estrés de todos los estudiantes**

<b>No. de estudiante</b>	<b>Puntaje</b>	<b>Género</b>
1	109	F
2	123	M
3	138	M
4	185	F
5	244	F
6	250	F
7	251	M
8	256	M
9	268	M
10	269	F
11	298	F
12	299	M
13	315	F
14	319	M
15	322	M
16	340	M

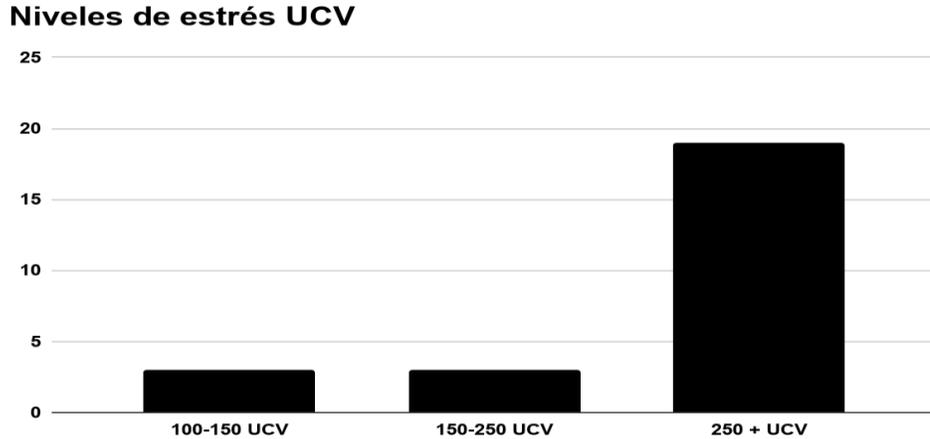
17	350	M
18	372	M
19	389	F
20	404	M
21	414	F
22	419	F
23	428	M
24	487	M
25	630	M

**Fuente: Elaboración propia, con resultados del trabajo de investigación. Agosto 2,020.**

La tabla No.2 presenta los niveles de estrés de todos los estudiantes participantes utilizando el instrumento, escala de reajuste social, esta escala utiliza las Unidades de Cambio Vital (UCV) las cuales se refieren a situaciones determinantes en la vida de una persona que son generadoras de estrés. Estas fueron medidas en tres rangos los cuales fueron: Rango leve 100 a 150 baja probabilidad de problemas de salud y función familiar. Rango medio 150 a 250 problemas de salud y función familiar. Rango alto +250 problemas de tipo psicosocial. Se demuestra entonces que 76% de los estudiantes se encuentran en el rango alto, 12% se encuentran en el rango medio y 12% en el rango leve. Por último, refleja que la población masculina es más afectada por el estrés que la femenina.

## Gráfica No.1

### Niveles de estrés de todos los estudiantes



**Fuente: Elaboración propia, con resultados del trabajo de investigación. Agosto 2,020.**

Los resultados de la gráfica No.1 estas aunados a la tabla anterior (No.2), las cuales siguen representando los niveles de estrés de los estudiantes. La gráfica No.1 representa la cantidad de estudiantes que se encuentran en cada nivel de estrés, como resultado de la aplicación del instrumento. Según los resultados que se muestran realizado a los 25 estudiantes, tres se encuentran en un nivel leve, en donde el sexo masculino predomina en el control de las UCV.

Tres estudiantes se encuentran en el nivel medio, siendo en su totalidad mujeres. Diecinueve estudiantes se encuentran en el nivel alto de UCV, siendo en su mayoría hombres, demostrando así que los encuestados están en un nivel de estrés relativamente alto, un eje en común entre todos ellos fue el cambio de rutina de sus actividades.

Los resultados de esta gráfica demuestran que los estudiantes tienen altos niveles de estrés generados en los últimos meses durante el año 2020, estos fueron por los cambios en sus ámbitos académico, familiar y social los cuales influyeron grandemente por la pandemia Covid-19 vivida recientemente, esto provocó que los estudiantes hicieran cambios drásticos en sus

actividades sociales, disminuyendo el contacto cercano con sus compañeros, amigos y familia, acoplándose a la nueva normalidad modificando totalmente sus rutinas ya establecidas.

**Tabla No.3**

**Causas de estrés en los estudiantes**

No.	Síntoma	SI	NO
1	Muerte del cónyuge	0	25
2	Divorcio	0	25
3	Separación	1	24
4	Privación de la libertad	2	23
5	Muerte de un familiar próximo	3	22
6	Enfermedad o incapacidad, graves	2	23
7	Matrimonio	0	25
8	Perder el empleo	4	21
9	Reconciliación de la pareja	2	23
10	Jubilación	0	25
11	Enfermedad de un pariente cercano	8	17
12	Embarazo	0	25
13	Problemas sexuales	3	22
14	Llegada de un nuevo miembro a la familia	3	22

15	Cambios importantes en el trabajo	7	18
16	Cambios importantes a nivel económico	13	12
17	Muerte de un amigo íntimo	1	24
18	Cambiar de empleo	6	19
19	Discusiones con la pareja (cambio significativo)	7	18
20	Pedir un préstamo de alto valor	3	22
21	Hacer efectivo un préstamo	0	25
22	Cambio de responsabilidades en el trabajo	10	15
23	Un miembro de la familia abandona el hogar (matrimonio, universidad, etc.)	5	20
24	Problemas con la ley	0	25
25	Logros personales excepcionales	8	17

26	La pareja comienza o deja de trabajar	5	20
27	Se inicia o se termina el ciclo de escolarización	17	8
28	Cambios importantes en las condiciones de vida	18	7
29	Cambio en los hábitos personales	23	2
30	Problemas con el jefe	1	24
31	Cambio en el horario o condiciones de trabajo	13	12
32	Cambio de residencia	5	20
33	Cambio a una escuela nueva	1	24
34	Cambio en la forma o frecuencia de las diversiones	19	6
35	Cambio en la frecuencia de las actividades religiosas	15	10
36	Cambio en las actividades sociales	21	4
37	Pedir un préstamo menor	6	19
38	Cambios en los hábitos del sueño	22	3
39	Cambios en el número de reuniones familiares	21	4
40	Cambio en los hábitos alimentarios	19	6
41	Vacaciones	8	17
42	Navidades	7	18
43	Infracciones menores de la ley	0	25

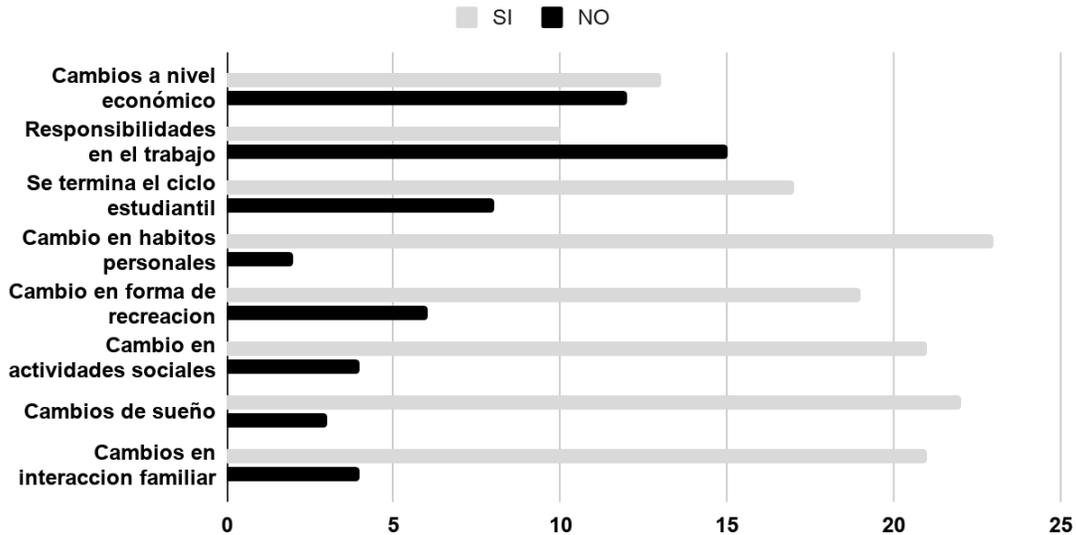
**Fuente: Elaboración propia, con resultados del trabajo de investigación. Septiembre 2,020.**

En la tabla No.3 muestra cada uno de los ítems de la escala de reajuste social, se muestran diferentes situaciones que puede vivir un ser humano en su vida las cuales son generadoras de estrés, el resultado de cada ítem es diferente de una persona a otra ya que depende la personalidad y las condiciones de vida de cada uno, cada situación refleja cómo cada estudiante fue marcándose como vital o no, arrojando así las mayores causas de estrés según los 25 estudiantes encuestados.

## Gráfica No.2

### Mayores causas de estrés en estudiantes

#### Mayores causas de estrés



Fuente: Elaboración propia, con resultados del trabajo de investigación. Septiembre 2,020.

En la gráfica No.2 indica cuales son las causas de estrés predominantes para los estudiantes de arquitectura, en donde se reflejaron 8 principales causas.

La principal se atribuye a cambios en sus hábitos personales, como cambios en su alimentación y rutinas físicas.

La segunda se debe a cambios de hábitos de sueño, debido a la nueva modalidad virtual tanto en el estudio como en el trabajo, provocándose un mayor cansancio mental y ansiedad, modificando así sus horas de sueño.

La tercera, por cambios tanto en su vida social como en su dinámica familiar ya que por la cuarentena establecida la socialización en estos dos enfoques fue afectada.

La cuarta, por cambios drásticos en la forma o frecuencia de sus diversiones

disminuyendo su recreación, no permitiéndoles distraerse de sus actividades diarias, haciendo que los niveles de estrés se elevaran.

La quinta por finalización de sus estudios a nivel Universitario esto debido a que tuvieron que acoplarse y conocer una nueva forma de educación de forma virtual, unido a esto el estrés generado por estar en el último año en donde aparte de concluir sus cursos también concluyen proyectos de graduación que conllevan estrés de manera natural.

La sexta muestra que algo sumamente estresante fueron los cambios importantes en su nivel económico, ya sea personal o familiar ya que la forma de generar dinero también fue afectada durante estos meses, hubo pérdidas de empleo o se dificulta encontrar uno nuevo.

Por último, cambios en las responsabilidades de su trabajo, esto debido por el teletrabajo y la carga extra de horarios que se manifestaban durante esta situación provocando así cansancio y agotamiento mental.

**Tabla No.4**

**Resultados de encuesta de frustración**

No.	SÍNTOMAS	NUNCA	OCASIONALMENTE	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
1	Duerme bien	1	19	5	-
2	Amanece cansado, deprimido y/o con deseos de seguir durmiendo.	-	5	8	12
3	Se angustia o está continuamente ansioso.	-	7	12	6
4	Tiene sentimientos de soledad	6	11	7	1
5	Vive recordando constantemente el pasado o lo que aún no ha ocurrido	1	13	7	4
6	Sufre timidez, pesimismo y/o temores al fracaso	4	10	5	6
7	Se descontrola fácilmente, se pone colérico o se comporta con carácter hostil.	10	11	3	1
8	Tiene recuerdos que me producen resentimientos, culpa o desagrado.	5	11	7	2
9	Fuma, toma o consume alguna droga.	18	7	-	-
10	Teme morir de determinada enfermedad.	16	8	-	1

11	Teme no ser aceptado.	10	12	3	-
12	Ha tenido o tiene fantasías de suicidio o temor a la locura.	18	5	-	2
13	Tiene algún problema psicosexual (impotencia, eyaculación precoz, masturbaciones ansiosas, etc.)	17	7	-	1
14	Tiene sueños o pesadillas angustiantes.	8	15	1	1
15	Tiene alteraciones en su concentración y/o en su memoria.	2	13	9	1
16	Sufre temores, fobias, sentimientos de culpa.	12	10	3	-
17	Toma antidepresivos, relajantes o pastillas para dormir.	21	3	-	1
18	Se deprime fácilmente.	10	10	4	1
19	Siente ansiedad y/o irritación	3	12	8	2
20	Tiene conflictos con personas.	9	15	1	-
21	Sufre dolores de cabeza.	6	12	5	2
22	Tiene alteraciones en su alimentación, falta de apetito o hambre en exceso.	5	9	11	-
23	Siente una sobrecarga de tareas o trabajo.	1	2	11	11
24	Faltaba a clases presenciales en la Universidad.	9	13	3	-
25	Realiza tareas a último momento.	3	9	9	4
26	Ha tenido problemas de separación, divorcio, enfermedad o muerte.	15	9	1	-
27	Tiene problemas económicos.	6	14	4	1
28	Se ha alejado de sus amigos por voluntad propia.	7	11	7	-
29	Actúa impulsivamente.	8	13	3	1
30	Tiene preocupaciones innecesarias.	3	9	12	1
31	Se siente mentalmente agotado.	-	9	9	7
32	Tiene fatiga por la mañana, tarde o noche.	2	12	6	5

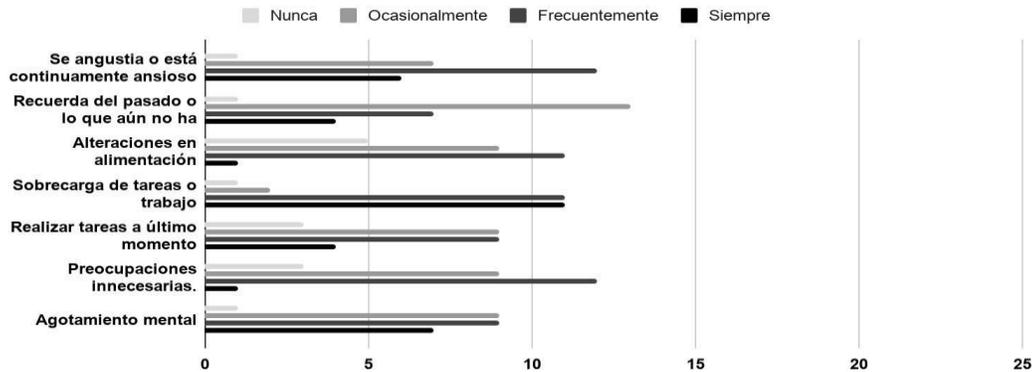
**Fuente: Elaboración propia, con resultados del trabajo de investigación. Septiembre 2,020.**

En la tabla No.4 se reflejan los resultados de la encuesta de frustración realizada a los 25 estudiantes, se demuestran 32 síntomas los cuales se midieron en nunca, ocasionalmente, frecuentemente y siempre, cada estudiante según su experiencia y decisión marcó cada uno de estos síntomas, identificando así los factores precipitantes de la frustración en la muestra, tales como síntomas emocionales y factores sociales.

**Gráfica No.3**

**Principales factores que provocan frustración en los estudiantes**

**Principales factores que provocan frustración**



**Fuente: Elaboración propia, con resultados del trabajo de investigación. Septiembre 2,020.**

La presente gráfica muestra los principales factores que según la encuesta aplicada son los que provocan más frustración en los estudiantes. Esta encuesta estaba constituida por 32 ítems los cuales representaban cada uno un síntoma, los estudiantes debían marcar la casilla que consideraban adecuada para su situación; nunca, ocasionalmente, frecuentemente o siempre.

La gráfica muestra los 7 principales factores, con un mayor porcentaje se encuentran:

Constantemente angustiado y/o ansioso, preocupaciones innecesarias por el pasado o el futuro, alteraciones en la alimentación, sobrecarga de tareas y trabajo, realizar tareas a último momento, agotamiento mental, recordando el pasado o acontecimientos que aún no suceden.

Se puede afirmar entonces que estos 7 factores son los principales causantes de frustración, son situaciones de las cuales los estudiantes no saben controlar por falta de organización, estructuración y una buena salud mental. Esto se ha evidenciado en estos últimos meses ya que notan el exceso de tareas el cual suele ir en conjunto con responsabilidades en sus trabajos o familias.

**Tabla No.5**

**Cuestionario post evaluación**

TABLA 2			
Apreciación de resultados de participantes			
Beneficios de las técnicas utilizadas			
Sentir alivio	Capacidad de poder realizarlas	Mejorar análisis	Mejorar relaciones interpersonales
18	20	15	22
Cree que el cambio fue			
Bueno	Regular	Igual	
18	2	5	
¿Qué técnica fue más favorable para usted?			
Respiración con diafragma	Técnicas de visualización	Inventario de fortalezas	Despejarse
15	20	5	23

**Fuente: Elaboración propia, con resultados del trabajo de investigación. Octubre 2,020.**

La tabla No.5 demuestra los conocimientos que los estudiantes adquirieron durante la investigación, acerca del estrés y la frustración en sus vidas y de cómo poder manejar estas dos afecciones de una manera fácil y accesible.

Este cuestionario se realizó a los 25 estudiantes participantes en el estudio, 10 mujeres y 15 hombres, post a la realización de la investigación y de la aplicación de las pruebas e instrumentos, esto con la finalidad de conocer los nuevos aprendizajes y el aporte que esto tuvo en sus vidas y en el desarrollo de sus diferentes enfoques.

La apreciación de los resultados de los estudiantes fueron las siguientes, la mayoría indicó que al tener nuevos conocimientos e implementar las técnicas dadas de manera correcta sintieron un cambio favorable en diferentes aspectos de su vida, otros indicaron que el cambio fue regular ya que sí habían experimentado cambios pero que habían situaciones que aún no podían controlar y la minoría comentó que se sentían igual ya que al realizar las técnicas solo

les producía aburrimiento y no notaban cambios significativos, además que tenían diversos problemas que los preocupaba de gran manera.

Los principales beneficios generados por la realización de las diferentes técnicas, dichos por los estudiantes fueron los siguientes, casi la totalidad de los encuestados comentaron que mejoraron sus relaciones interpersonales ya que al tener un mejor control de sus emociones desarrollaron la habilidad de convivencia con los demás, también indicaron sentirse bien al realizar las técnicas de una manera correcta ya que invierten un tiempo prudencial y concentración para llevarlas a cabo, algunos sintieron mucho alivio y paz al realizar las técnicas durante un momento en donde presentaban angustia, estrés y frustración y que al finalizar las técnicas presentaban paz y un mejor análisis para las situaciones que estaban pasando en ese momento en sus vidas y por lo mismo tenían un mejor control de sus emociones y las situaciones.

Las técnicas que fueron más favorables para los estudiantes según ellos son las siguientes, cada participante escogió una, dos o hasta tres, ya que les habían favorecido al aplicarlas en algún momento en donde presentaron estrés o frustración, la técnica más funcional es el despejarse, ya que trataban de alejarse de ese momento cargado de su día, las técnicas de visualización ayudaron a concentrarse y calmarse en determinada situación, la respiración de diafragma era muy relajante y fácil de aplicarla en cualquier lugar, ya que esta les generaba mayor capacidad de análisis ante la situación estresante, por último se estableció que al realizar su inventario de fortalezas y tenerlo a la mano ayudaba a re conectarse nuevamente a la realidad y al conocimiento de sus capacidades para poder seguir avanzando.

Estos resultados en general nos dieron a conocer que al dar nuevos conocimientos a los

estudiantes en donde conozcan la facilidad de buscar y aplicar técnicas de relajación en determinado momento, en donde se presentan niveles de estrés o frustración, ayudó a mejorar su calidad de vida, dándole importancia a su salud y concientizando la importancia de la salud mental para que tengan una salud integral.

### **3.03 Análisis general**

La presente investigación, centra su trabajo en el estrés y la frustración de los estudiantes del último año de Arquitectura. Para llevar a cabo el trabajo, la muestra con la que se trabajó fue de 25 estudiantes en edades comprendidas de 23 a 25 años, 15 hombres y 10 mujeres, pertenecientes a la facultad de arquitectura de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Respecto a las características encontradas en los participantes, se pudo observar que la mayoría de los estudiantes trabajan y estudian, también a parte de sus clases, llevan vinculados los proyectos para graduación, seguido a ello por estar cursando el último año la carga y responsabilidades académicas son más altas dando así el resultado de un mayor agotamiento mental, aunado a lo anterior se agrega la actual emergencia sanitaria Covid-19 produciendo cambios significativos en todas sus áreas, como los cambios de rutina, el acoplamiento a la modalidad virtual para poder seguir con su desarrollo académico y el distanciamiento social, provocando diferentes afecciones.

Para llegar a cumplir un estándar de salud integral es necesario cumplir algunos criterios en los cuales mencionamos una estabilidad física, psicológica y social, si se poseen estos tres criterios podemos definir que una persona es totalmente saludable, pero si por lo contrario alguna de estas características no está presente podemos establecer que la persona no es totalmente saludable.

Dos afecciones que suelen prevalecer durante toda la vida del ser humano y que no permiten llevar una salud integral son el estrés y la frustración. El estrés lo definimos como un mecanismo que se pone en marcha cuando una persona se ve envuelta por un exceso de situaciones que superan sus recursos, por lo tanto, estos recursos se ven superados para tratar de cumplir con las demandas que se le exigen para superarla.

Y la frustración es un estado emocional que surge cuando un individuo se ve privado de la satisfacción de un deseo, defraudando con esto sus expectativas de recompensa. Estas dos siempre son presentadas en algún momento de la vida, pero en niveles diferentes en cada persona, estas son inevitables sin embargo se pueden manejar para poder tener niveles bajos de las mismas.

Para obtener los resultados anteriormente presentados, se utilizaron encuestas que se trabajaron al inicio y al final de la investigación. La primera se encargó de observar los conocimientos previos de los estudiantes acerca del estrés y la frustración, y de cómo las enfrentan, todas las observaciones que se hicieron ayudaron a comprender las necesidades de los estudiantes y con ello planificar y estructurar actividades con el objetivo de responder ante las necesidades que los estudiantes presentaron.

Luego de dar las herramientas necesarias a los estudiantes, se realizó una encuesta de apreciación de resultados, en esta se pudo evaluar los conocimientos adquiridos y si se generó algún cambio hacia las respuestas del estrés y la frustración previo y post a la investigación.

Los estudiantes deben de tener la capacidad de reconocer sus emociones y de comprender lo que les estresa y frustra, si no lo hacen se exponen a presentar niveles altos de ansiedad por no identificar correctamente el origen de sus problemas. Prestar atención a estas

necesidades es la principal responsabilidad de la persona, es decir del estudiante acompañado de sus redes de apoyo tales como su familia, amigos y su entorno académico y darle mayor prioridad a la salud psicológica.

Según los resultados que reflejan las gráficas, se pudo definir que la mayoría de los estudiantes se encuentran en un nivel alto de estrés y frustración, se encuentran estresados por cambios drásticos principalmente en sus hábitos personales, de sueño y en su vida familiar y social. Por otro lado, los principales factores que denotan frustración en los estudiantes es por la sobrecarga de tareas y trabajo, preocupaciones innecesarias y por la ansiedad del futuro.

No importa el género ya que estas dos afecciones siempre están presentes en las personas, sin embargo, los resultados de la investigación indicaron que el estrés prevalece mayormente en los hombres y la frustración en las mujeres.

Por medio de las respuestas obtenidas de parte de los estudiantes y al conocer las situaciones de mayor impacto para sus vidas, se trabajó en conjunto con la unidad de bienestar estudiantil de arquitectura para la planificación y realización de estrategias adecuadas y específicas para implementarlas en pro para la salud mental de sus estudiantes y trabajadores, basándose principalmente en herramientas para el control de estrés y frustración para la muestra con la que se trabajó y para toda la comunidad estudiantil.

Parte de las estrategias realizadas para trabajar estas dos afecciones, utilizando herramientas audiovisuales para ser difundidas dentro de la unidad académica las cuales fueron un trifoliar informativo y una infografía interactiva, con ello motivándolos a buscar ayuda terapéutica para el desarrollo de una buena salud mental.

El trifoliar informativo se trabajó únicamente con los estudiantes de la muestra, ya que

con ello se pudo evaluar un antes y un después al utilizar las herramientas dadas para el manejo del estrés y la frustración, el resultado de esto fue de una buena aceptación de la mayoría ante el material, ya que la muestra expresó que las estrategias dadas eran efectivas y fáciles en su realización. La infografía interactiva la cual se presentó a todos los estudiantes de la facultad de arquitectura ayudó a conocer el concepto de salud y definir qué es el estrés y la frustración, qué lo provoca y cómo poder manejarlo de una manera fácil y adecuadamente.

Esto ayudó a que muchos estudiantes presentaran dudas e interés acerca del tema, demostrando así que no contaban con la información necesaria y que era importante buscar orientación para poder trabajarlos.

Los resultados de la encuesta realizada al final de la investigación nos dieron a conocer los nuevos aprendizajes y el aporte que las estrategias tuvieron en los estudiantes. Principalmente indicó que experimentaron un cambio positivo en diferentes aspectos de su vida, también obtuvieron varios beneficios por la realización de las técnicas, un beneficio de mayor predominio fue el mejoramiento en las relaciones interpersonales ya que al tener un mejor control de sus emociones desarrollaron la habilidad de convivencia con los demás, las técnicas que fueron más favorables para la mayoría fueron los ejercicios de respiración y visualización.

Estos resultados en general nos dieron a conocer que al dar nuevos conocimientos a los estudiantes en donde conozcan la facilidad de buscar y aplicar técnicas de relajación en determinado momento de estrés o frustración, ayudó a mejorar su calidad de vida, dándole importancia a su salud y concientizando la importancia de la salud mental.

## Capítulo IV

### 4. Conclusiones y recomendaciones

#### 4.01 Conclusiones

-Los estudiantes participantes en la investigación presentaron altos índices de estrés y frustración por diversas cargas académicas, familiares, sociales y agregado a ello la actual pandemia, con el cambio de su rutina establecida y los planes expuestos para este año, demostrando así; desmotivación, deserción, enfermedades físicas y emocionales durante los últimos meses.

-De acuerdo a los resultados obtenidos en los instrumentos aplicados, los mayores cambios evidenciados en los estudiantes fueron en la identificación de sus emociones ya que por estas eran provocados el estrés y la frustración, al identificar el punto de inicio aplicaban las estrategias aprendidas pudiendo manejar tales afecciones.

-Al implementar materiales informativos e interactivos, se permitió desarrollar y fortalecer las capacidades de identificación de los estudiantes ante el estrés y la frustración conociendo cuáles eran sus causas, dándoles nuevos conocimientos tanto teóricos como prácticos, en donde fueron capaces de aplicar las estrategias que más les favorecen, demostrando una diferencia antes de conocer del tema y después de aplicar tales estrategias.

-Se dieron a conocer los resultados y logros obtenidos durante esta investigación, sensibilizando a la facultad de arquitectura FARUSAC y la población estudiantil sobre la importancia de una buena salud mental, ya que está siempre afecta todas las áreas en las que se desenvuelven no pudiendo alcanzar una salud plena.

#### **4.02 Recomendaciones**

-A la facultad de Arquitectura de la Universidad de San Carlos de Guatemala FARUSAC, que puedan desarrollar programas dedicados a la salud mental de sus estudiantes, para fomentar en ellos una plenitud en su capacidad física, psicológica y social.

-A la Unidad de Bienestar de Desarrollo Estudiantil de la facultad de arquitectura, para ser entes informativos de la importancia del cuidado emocional y mental de los trabajadores y estudiantes de la institución.

-A los estudiantes de la facultad de arquitectura, para fomentar el cuidado de sí mismos, realizando acciones y actitudes para contribuir de manera consciente al mantenimiento de su bienestar general y salud personal.

-A la Escuela de Ciencias Psicológicas, para implementar centros de atención psicológica en las diferentes facultades y escuelas de la Universidad de San Carlos de Guatemala para aportar una prevención ante diferentes problemas psicológicos.

## Referencias

- "Las disposiciones de los Códigos APA Ética que conflictos de direcciones entre ética y derecho: una historia" (PDF). Asociación Americana de Psicología. 2008 de diciembre de Consultado el 11 de agosto del año 2015.

- Alfonso Águila, B., Calcines Castillo, M., Monteagudo de la Guardia, R., & Nieves Achon, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178.

- Amsel, A. (1992). *Teoría de la frustración: un análisis del aprendizaje disposicional y la memoria* (n. ° 11). Prensa de la Universidad de Cambridge.

- Asociación Americana de Psicología. (2002). Los principios éticos de los psicólogos y código de conducta (modificada 20 de febrero de, 2010). *American Psychologist*, 57, 1060-1073. (cambio de Introducción y Aplicabilidad (párrafo 7) (aspiración), el cambio a 1,02 conflictos entre ética y derecho, reglamentos o Autoridad Legal Otro de Gobierno (exigible)

- Buceta, J.M., Bueno, A.M. (1995). *Psicología y Salud: Control del estrés y trastornos asociados*. Madrid: Dykinson.

- Collazo, C., & Rodríguez, Y. (2011). El estrés académico: Una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2), 1.

- D'Orazio, A. K. (2006). Estrategias para afrontar el estrés. *Aportes a la psicología social de la salud*, 325.

- Fisher, Celia B. (2013) [2003]. "Un Código de Ética para la Psicología: ¿Cómo hemos llegado hasta aquí?" (PDF). *Descifrando el Código de Ética: Una guía práctica para psicólogos* (. 3ª ed). Los Ángeles: Sage Publications. pp. 2-14. ISBN 9781412997607. OCLC 794176340.

-Kamenetzky, G. V., Cuenya, L., Elgier, A. M., López Seal, F., Fosachecca, S., Martin, L., & Mustaca, A. E. (2009). Respuestas de frustración en humanos. *Terapia psicológica*, 27(2), 191-201.

-Martín Monzón, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25 (1), 87-99.

-Mustaca, A. (2018). Frustración y conductas sociales. *Avances en psicología latinoamericana*, 36(1), 65-81.

-Principios éticos de Psicólogos y el Código de Conducta (PDF). Washington, DC: Asociación Americana de Psicología. 2010. OCLC 913028115. Consultado el 11 de agosto de, el año 2015. Adoptado el 21 de agosto de 2002. A partir del 1 de junio de 2003. Con las enmiendas de 2010. Adoptado el 20 de febrero de 2010. A partir del 1 junio, 2010.

-Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista mal-estaré subjetividades*, 3(1), 10-59.

-Smith, Deborah (enero de 2003). "El primer código". *Monitor en Psicología*. Asociación Americana de Psicología. 31 (1): 63. Archivado desde el original, el 24 de diciembre de 2010.

-Tobar Piril, Luis Alfredo La educación superior en Guatemala en la primera década del siglo XXI *Innovación Educativa*, vol. 11, núm. 57, octubre-diciembre, 2011.

- ¿Qué es ser universitario? University of Saint Thomas, Saint Paul. Minnesota, Estados Unidos. Recuperado el 22 de mayo de 2017, sitio web:  
<http://www.intep.edu.co/Es/Usuarios/Institucional/file/Transformacion/Presentacion/Que%20es%20ser%20Universitario.pdf>

-Baquero, A., & Gutiérrez, G. (2010). Abram Amsel: Teoría de la Frustración y aprendizaje disposicional. Artículos en PDF disponibles desde 2007 hasta 2013. A partir de 2014 visítenos en [www.elsevier.es/rlp](http://www.elsevier.es/rlp), 39(3), 663-667.

-Unicef (2019)

# **ANEXOS**

ANEXO 1



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA CIEP-S  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA



# HOJAS DE REGISTRO

DIARIO DE CAMPO

IDENTIFICACIÓN:	FECHA:
OBSERVACIONES:	
NOMBRE Y FIRMA INVESTIGADOR	

## ANEXO 2



**Universidad de San Carlos de Guatemala**  
**Escuela de Ciencias Psicológicas**  
**Centro de Investigaciones en Psicología CIEP'S**  
**Licenciatura en Psicología**



Sexo: F M

Edad: 23 24 25

### **Encuesta de conocimientos previos**

1. Usted podría indicar que siente:  
Estrés  
Frustración  
Ambas  
Ninguna
2. ¿Qué le genera estrés o frustración?
3. ¿Conoce o utiliza alguna técnica para controlar el estrés o la frustración?  
Sí  
No
4. Si su respuesta fue SÍ, escriba el nombre de la técnica y la forma en como la desarrolla.

ANEXO 3



**Universidad de San Carlos de Guatemala**  
**Escuela de Ciencias Psicológicas**  
**Centro de Investigaciones en Psicología CIEP'S**  
**Licenciatura en Psicología**



**Encuesta**

Marque la opción que más se adecue a su situación personal, solo debe marcar una opción.

Edad: \_\_\_\_\_

SÍNTOMA		NUNCA	OCASIONAL	FRECUENTE	SIEMPRE
1	Duerme bien.				
2	Amanezco cansado, deprimido y con deseo de seguir durmiendo.				
3	Me angustio o estoy continuamente ansioso.				
4	Tengo sentimientos de soledad				
5	Vivo recordando constantemente el pasado o lo que aún no ha ocurrido.				
6	Sufro timidez, pesimismo o temores al fracaso.				
7	Me descontrolo fácilmente, me pongo colérico o me comporto con carácter hostil.				
8	Tengo recuerdos que me producen resentimientos, culpa o desagrado.				
9	Fumo, tomo o consumo alguna droga.				
10	Temo morir de determinada enfermedad.				
11	Temo no ser aceptado.				
12	He tenido o tengo fantasías de suicidio o temor a la locura.				

13	Tengo algún problema psicosexual (impotencia, eyaculación precoz, masturbaciones ansiosas, etc.)				
14	Tengo sueños o pesadillas angustiantes.				
15	Tengo alteraciones en mi concentración y en mi memoria.				
16	Sufro temores, fobias, sentimientos de culpa.				
17	Tomo antidepresivos, relajantes o pastillas para dormir.				
18	Me deprimó fácilmente.				
19	Siento Ansiedad y/o irritación				
20	Tengo conflictos con personas				
21	Sufro dolores de cabeza				
22	Tengo alteraciones en mi alimentación, falta de apetito o hambre en exceso				
23	Siento una sobrecarga de tareas o trabajo				
24	Falto a clases				
25	Realizo tareas a último momento				
26	Problemas de separación, divorcio, enfermedad o muerte				
27	Problemas económicos				
28	Alejamiento de amigos				
29	Actuó impulsivamente				
30	Tengo preocupaciones innecesarias				
31	Me siento mentalmente agotado				
32	Tengo fatiga por la mañana				

## ANEXO 4



**Universidad de San Carlos de Guatemala**  
**Escuela de Ciencias Psicológicas**  
**Centro de Investigaciones en Psicología CIEP'S**  
**Licenciatura en Psicología**



### Escala de reajuste psicosocial de Thomas Holmes y Richard Rahe

#### Instrucciones

Marque con una X las situaciones que se le han presentado durante el último año.

1. Muerte del cónyuge	23. Un hijo/a abandona el hogar (matrimonio, universidad)	
2. Divorcio	24. Problemas con la ley	
3. Separación	25. Logros personales excepcionales	
4. Privación de la libertad	26. La pareja comienza o deja de trabajar	
5. Muerte de un familiar próximo	27. Se inicia o se termina el ciclo de escolarización	
6. Enfermedad o incapacidad, graves	28. Cambios importantes en las condiciones de vida	
7. Matrimonio	29. Cambio en los hábitos personales	
8. Perder el empleo	30. Problemas con el jefe	
9. Reconciliación de la pareja	31. Cambio en el horario o condiciones de trabajo	
10. Jubilación	32. Cambio de residencia	
11. Enfermedad de un pariente cercano	33. Cambio a una escuela nueva	
12. Embarazo	34. Cambio en la forma o frecuencia de las diversiones	
13. Problemas sexuales	35. Cambio en la frecuencia de las actividades religiosas	
14. Llegada de un nuevo miembro a la familia	36. Cambio en las actividades sociales	
15. Cambios importantes en el trabajo	37. Pedir una hipoteca o préstamo menor	
16. Cambios importantes a nivel económico	38. Cambios en los hábitos del sueño	
17. Muerte de un amigo íntimo	39. Cambios en el número de reuniones familiares	
18. Cambiar de empleo	40. Cambio en los hábitos alimentarios	
19. Discusiones con la pareja (cambio significativo)	41. Vacaciones	
20. Pedir una hipoteca de alto valor	42. Navidades	
21. Hacer efectivo un préstamo	43. Infracciones menores de la ley	
22. Cambio de responsabilidades en el trabajo		

## ANEXO 5



Universidad de San Carlos de Guatemala  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Centro de Investigaciones en Psicología CIEP'S  
Licenciatura en Psicología



### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Las estudiantes de la licenciatura en psicología, **Andrea Pahola Similox Rímola** identificada con el número de **DPI 2687904340101** e **Ingrid Alejandra Díaz Flores** identificada con el número de **DPI 2687904340101**. Tienen como tema de estudio el efecto del estrés y la frustración en estudiantes para identificarlos y darles la intervención necesaria y efectiva para disminuir los efectos psicosociales negativos que estos causan en la vida de los estudiantes y así mejorar su calidad de vida en todas las esferas en las que se desenvuelve, así como también brindándoles herramientas para que tengan la capacidad de desarrollar habilidades para el buen manejo y control de sus emociones.

El objetivo de este estudio es aportar conocimientos a los estudiantes de arquitectura acerca del estrés y la frustración, aportar el tratamiento adecuado de los mismos para que los estudiantes sean capaces de aplicarlos en su vida diaria y disminuir los efectos negativos que estos causan. Este estudio será cuantitativo ya que probaremos una hipótesis y evaluaremos los efectos negativos de la frustración y estrés que afectan a los estudiantes.

Los participantes voluntarios de esta investigación deben de aceptar el proceso de investigación y las pruebas a aplicar por parte de las investigadoras de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Este proceso ha sido explicado y entendido, la información que será brindada a los psicólogos es verídica y corresponde a la realidad actual del participante, comprendido esto acepta su contenido, si fuese lo contrario y deseará desertar no se llevará a cabo ninguna consecuencia directa hacia el participante y podrá abandonarlo con total libertad.

Al ser participante voluntario el estudiante podrá obtener conocimientos significativos acerca del estrés y la frustración, así como también identificar los niveles que estas problemáticas influyen en ellos y por ultimo aplicar el método más adecuado para sobrellevar el estrés y la frustración en sus vidas. Se considera que esta investigación no presenta ningún riesgo para los participantes ya que busca aportar beneficios directos en las esferas en las que se desenvuelve. Toda información concerniente a las pruebas y resultados serán confidenciales y no serán divulgados a terceras personas sino serán de uso exclusivo de las investigadoras, al finalizar el estudio las pruebas serán archivadas y solo se utilizarán para presentar resultados finales.

Fecha: \_\_\_\_\_

Yo \_\_\_\_\_

- He leído la hoja de información en relación al estudio arriba citado.
- He podido comentar los detalles del mismo con el investigador.
- He recibido suficiente información sobre el estudio.
- He entendido por completo el propósito del estudio.

Estoy de acuerdo en formar parte de esta investigación tal y como se me ha explicado y entiendo que puedo retirarme del mismo en el momento en el que lo desee sin tener que dar explicaciones.

\_\_\_\_\_  
Firma del participante

\_\_\_\_\_  
Firma del profesional

\_\_\_\_\_



Universidad de San Carlos de Guatemala  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Centro de Investigaciones en Psicología CIEP'S  
Licenciatura en Psicología



**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo, \_\_\_\_\_ he leído y comprendido la información anterior y mis preguntas han sido respondida de manera satisfactoria. He sido informado(a) y entiendo que los datos obtenidos en el estudio pueden ser publicados o difundidos con fines científicos, sin identificación de las personas entrevistadas.

Recibiré una copia firmada y fechada de esta forma de consentimiento.

---

**Firma del participante**

Este apartado debe ser completado por el investigador o su representante:

He explicado al participante \_\_\_\_\_ la naturaleza y los propósitos de la investigación. He contestado a las preguntas en la medida de mis conocimientos y le he preguntado si tiene dudas adicionales. Acepto que he leído y conozco la normatividad correspondiente para realizar investigación con seres humanos y me apego a ella. Una vez concluida la sesión de preguntas y respuestas, se procedió a firmar el presente documento.

---

**Firma del investigador**

**"ES UNA BUENA IDEA SIEMPRE  
HACER ALGO RELAJANTE, ANTES  
DE TOMAR UNA DECISIÓN  
IMPORTANTE EN SU VIDA"**

**PAULO COELHO**

## **PARA TI ESTUDIANTE DE ARQUITECTURA**

Sabemos que nuestro diario vivir es estresante, generando así diversidad de emociones que no sabemos como manejarlas.

Sólo en este ultimo año 2,020 se pudo definir que el 90% de los estudiantes de arquitectura presentan síntomas moderados y elevados de estrés y frustración, afectando así diferentes enfoques de su vida, principalmente el académico, familiar y social.

Es por ello que acá te presentamos algunas alternativas para poder sobrellevar el estrés de una manera fácil.

**¡CÚDATE Y CUIDA TU SALUD  
MENTAL !**

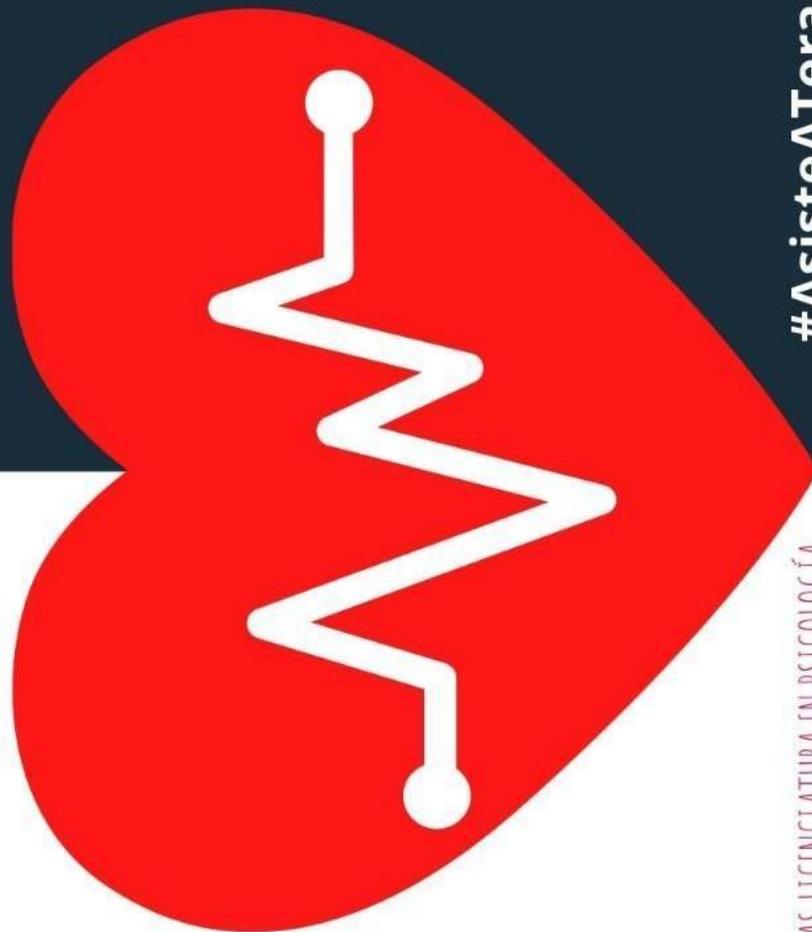
## **CONTACTO**

Escuela de Ciencias Psicológicas  
Centro Universitario Metropolitano CUM  
Universidad de San Carlos de  
Guatemala  
9A Av. 9-45, Cdad. de Guatemala



# **ESTRÉS Y FRUSTRACIÓN**

LA IMPORTANCIA DE UNA  
BUENA CALIDAD DE VIDA  
PARA UNA SALUD TOTAL



TESISTAS LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

**#AsisteATerapia**

## ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El estrés es un mecanismo que se pone en marcha cuando una persona se ve envuelta por un exceso de situaciones que superan sus recursos.

Por lo tanto estos recursos, se ven superados para tratar de cumplir con las demandas que se le exigen para superarlas. En estos casos, el individuo experimenta una sobrecarga que puede influir en el bienestar tanto físico, psicológico y social.

## UNA CONSECUENCIA DEL ESTRÉS ES LA FRUSTRACIÓN

La frustración es un estado emocional que surge cuando un individuo se ve privado de la satisfacción de un deseo, defraudando con esto sus expectativas de recompensa.

Cuando fluye esta emoción, se desencadenan otras como la ansiedad, rabia, depresión, angustia, ira, como también sentimientos y pensamientos autodestructivos por tal situación.

## "Para tener una SALUD integral debemos de estar bien física, psicológica y socialmente"

Escribénos si tienes algún tipo de duda



## TÉCNICAS PARA PODER MANEJARLO DE MEJOR MANERA...

### 01

#### REFRESCATE:

Descansa despierto, permite experimentar momentos de descanso estando despierto, observa el cielo o un paisaje, esto te ayudara a relajarte. .

### 02

#### RESPIRA:

Hay diferentes técnicas de respiración, una funcional y fácil es la de respiración con el diafragma. Siéntate en un lugar con respaldo en donde tus pies toquen el suelo, cierra los ojos, coloca tus manos en donde termina tu caja torácica y respira profundamente, espera 5 segundos y saca el aire por tu boca. .

### 03

#### IMAGINA:

Las visualizaciones son totalmente efectivas, cierra los ojos e imagina tener una vela en tus manos, cuando la visualices, sopla lentamente sin apagar la llama, vuelve a soplar un poco más fuerte sin apagar la llama, repite dos veces más.

RECUERDA RELAJARTE Y CONCENTRARTE

CUANDO HAGAS LOS PEQUEÑOS EJERCICIOS.

PERO PRINCIPALMENTE VIVE Y SE FELIZ :)

## ANEXO 8



# EL ESTRÉS EN TU VIDA

## LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA CALIDAD DE VIDA

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional.

Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso.

El estrés es la reacción de nuestro cuerpo a un desafío o demanda.

En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando nos ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite para la realización de algo. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar nuestra salud.

---

<h1>90%</h1> <p>DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS VIVEN ESTRESADOS</p>	 <p>8 DE CADA 10 ESTUDIANTES SON AFECTADOS FÍSICA, PSICOLÓGICA Y SOCIALMENTE POR EL ESTRÉS</p>
--	--

---

### ALGUNAS TÉCNICAS FÁCILES QUE TE PUEDEN AYUDAR A MANEJARLO DE MEJOR MANERA

- ★ TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN
- ★ TÉCNICAS DE VISUALIZACIÓN
- ★ CAMBIO DE AMBIENTE

---

### CUANDO TE SIENTAS ESTRESADO POR ALGUNA SITUACIÓN EN 5 MINUTOS HAZ ESTO...

- \*Cierra los ojos.
- \*Siéntate en una silla con respaldo, en donde tus pies toquen el suelo.
- \*Pon tus dos manos en donde termina tu caja torácica.
- \*Respira profundamente hasta quedarte sin aire.
- \*Exhala o sea saca el aire por la boca lentamente.
- \*Poco a poco abre tus ojos...

### ¿CÓMO TE SIENTES AHORA?

---

## EMPIEZA EL JUEGO CUIDA TU SALUD



### CONTÁCTANOS



INFORMACIÓN PROPORCIONADA POR:  
TESISTAS DE LA LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

## ANEXO 9



**Universidad de San Carlos de Guatemala**  
**Escuela de Ciencias Psicológicas**  
**Centro de Investigaciones en Psicología CIEP'S**  
**Licenciatura en Psicología**



Sexo: F M

Edad: 23 24 25

### **Encuesta de apreciación de resultados**

1. ¿Cuáles fueron los beneficios de las técnicas dadas al utilizarlas?

2. Cree que el cambio fue.

Bueno

Regular

Igual

3. ¿Qué técnica fue más favorable para usted?