

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

**“EL NIVEL DE ESTRÉS DE LAS MUJERES QUE LABORAN Y ESTUDIAN EN
EL INSTITUTO DE BÁSICO POR MADUREZ Y BACHILLERATO POR
MADUREZ C.C.L.L. ADSCRITO A LA PNC DE GUATEMALA”**

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

POR

**NIDIA LUCRECIA SAMAYOA NATARENO
MARÍA ISABEL MORALES CUÉLLAR**

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
PSICÓLOGAS**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADAS**

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2016

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a circular emblem. It features a central shield with a figure on horseback, a crown above, and various heraldic symbols like castles and lions. The shield is flanked by two columns with banners that read 'PLUS' and 'ULTRA'. The outer ring of the seal contains the Latin motto 'CÆTERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACCADEMIA COACTEMALENSIS INTER'.

CONSEJO DIRECTIVO
Escuela de Ciencias Psicológicas
Universidad de San Carlos de Guatemala

Licenciado Abraham Cortez Mejía
DIRECTOR

M.A Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO

Licenciada Dora Judith López Avendaño
Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez
REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

Pablo Josue Mora Tello
Mario Estuardo Sitaví Semeyá
REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

M.A Juan Fernando Porres Arellano
REPRESENTANTE DE EGRESADOS



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS



c.c. Control Académico
 CIEPs.
 Reg. 025-2015
 CODIPs. 2191-2016

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

13 de septiembre de 2016

Estudiantes

Nidia Lucrecia Samayoa Natareno
 María Isabel Morales Cuéllar
 Escuela de Ciencias Psicológicas
 Edificio

Estudiantes:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a ustedes el Punto DÉCIMO QUINTO (15º.) del Acta CINCUENTA Y CUATRO GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (54-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 09 de septiembre de 2016, que copiado literalmente dice:

DÉCIMO QUINTO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“EL NIVEL DE ESTRÉS DE LAS MUJERES QUE LABORAN Y ESTUDIAN EN EL INSTITUTO DE BÁSICO POR MADUREZ Y BACHILLERATO POR MADUREZ EN C.C.L.L. ADSCRITO A LA PNC DE GUATEMALA”**, de la carrera de **Licenciatura en Psicología**, realizado por:

Nidia Lucrecia Samayoa Natareno
María Isabel Morales Cuéllar

CARNÉ No. 2009-16882
CARNÉ No. 2009-22271

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Rosa Encarnación Pérez, 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”



M.A. Myrór Estuardo Lemus Urbina
 SECRETARIO

/Gaby



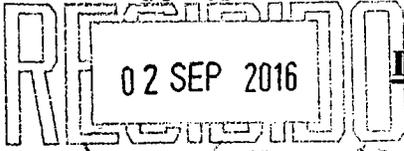
USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS



CIEPs. 062-2016
REG: 025-2015

Escuela de Ciencias Psicológicas
Recepción e información
CUM-USAC



INFORME FINAL

FIRMA: [Signature] HORA: 16:00 Registro: 025-015

Guatemala, 1º. de septiembre de 2016

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:

“EL NIVEL DE ESTRÉS DE LAS MUJERES QUE LABORAN Y ESTUDIAN EN EL INSTITUTO DE BÁSICO POR MADUREZ Y BACHILLERATO POR MADUREZ EN C.C.L.L ADSCRITO A LA PNC DE GUATEMALA”.

ESTUDIANTES:

Nidia Lucrecia Samayoa Natareno
María Isabel Morales Cuéllar

CARNE No.
2009-16882
2009-22271

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado el 25 de agosto del año en curso por la coordinadora del Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs-. Se recibieron documentos originales completos el 31 de agosto del 2016, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

[Signature]
Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce
Coordinadora
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.
“Mayra Gutiérrez”





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



CIEPs. 062-2016

REG. 025-2015

Guatemala, 1º. de septiembre de 2016

**Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce
Coordinadora
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:

“EL NIVEL DE ESTRÉS DE LAS MUJERES QUE LABORAN Y ESTUDIAN EN EL INSTITUTO DE BÁSICO POR MADUREZ Y BACHILLERATO POR MADUREZ EN C.C.L.L ADSCRITO A LA PNC DE GUATEMALA”.

ESTUDIANTES:
Nidia Lucrecia Samayoa Natareno
María Isabel Morales Cuéllar

CARNÉ No.
2009-16882
2009-22271

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 25 de agosto 2016, 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

INSTITUTO DE EDUCACIÓN BÁSICA POR MADUREZ Y BACHILLERATO POR MADUREZ EN CC.LL.
ADSC. POLICÍA NACIONAL CIVIL

Guatemala, 10 de julio del año 2015

Licenciada
Miriam Elizabeth Ponce Ponce
Coordinadora
Centro de Investigación en Psicología –CIEPs-
“Mayra Gutiérrez”

El motivo de la presente es informarle que las alumnas Nidia Lucrecia Samayoa Natareno Carnet No. 200916882 y María Isabel Morales Cuellar Carnet No. 200922271, realizaron en este establecimiento educativo treinta (30) test de Escalas de Ansiedad, Depresión y Estrés DASS 21 y treinta (30) Cuestionarios, instrumento diseñado para recopilar información, como parte del trabajo de investigación titulado “El nivel de estrés de las mujeres que laboran y estudian en el Instituto de Básico por Madurez y Bachillerato por Madurez en CC.LL. adscrito a la Policía Nacional Civil”, en el período comprendido de mayo a junio del presente año, los días sábados en horario de 07:00 a 16:00 horas.

Las estudiantes en mención, cumplieron con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que agradezco la participación en beneficio de la población estudiantil de esta Unidad Académica.

Sin otro particular, me suscribo de usted.

Atentamente,



Juan Cristóbal Alvarado Turcios
Jt. Juan Cristóbal Alvarado Turcios
Director Técnico

cc. archivo

Guatemala, 26 de julio de 2015

Licenciada
Miriam Elizabeth Ponce Ponce
Coordinadora
Centro de Investigaciones en Psicología – CIEPs-
“Mayra Gutiérrez”

Estimada Licda. Ponce:

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del informe final de investigación titulado “El nivel de estrés de las mujeres que laboran y estudian en el instituto de Básico por Madurez y Bachillerato por Madurez CC.LL. adscrito a la Policía Nacional Civil”, realizado por las estudiantes NIDIA LUCRECIA SAMAYOA NATARENO, carné 200916882 y MARÍA ISABEL MORALES CUÉLLAR, carné 200922271.

El trabajo fue realizado a partir del 28 de abril de 2014 hasta el 26 de julio del presente año. Así mismo esta investigación cumple con los requisitos establecidos por la Unidad de Graduación Profesional, por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo de usted.

Atentamente,



Licda. Rosa Encarnación Pérez
Colegiado No. 3,452
Asesora de Contenido

PADRINOS DE GRADUACIÓN

POR

NIDIA LUCRECIA SAMAYOA NATARENO

ROSA ENCARNACIÓN PÉREZ DE CHAVARRÍA

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

COLEGIADO NO. 3,452

JAIME ALFONSO NATARENO NORIEGA

ABOGADO Y NOTARIO

COLEGIADO NO. 11,728

POR

MARÍA ISABEL MORALES CUÉLLAR

ANA CRISTINA FUENTES GUIROLA

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

COLEGIADO NO. 6,491

Acto que dedico

A:

Dios	Quien supo guiarme por el buen camino, y me acompaño para que no desmayara ante la adversidad. Gracias por haberme ayudado durante estos años y por las bendiciones en mi vida.
Mi Madre	Por ser ejemplo de lucha, amor incondicional, mi gran fortaleza y mi gran amiga.
MI Padre	Por su apoyo incondicional y por estar a mi lado en todo momento.
Mi Hijo Benjamín	Por ser mi gran amor, mi inspiración, mi mayor orgullo en la vida, y mi fuerza para seguir adelante.
Mi familia	Mi hermano, sobrinas, tíos, tías, primos, primas, por su amor gracias y por estar pendientes de mí.
Alguien muy especial	Por su amor, comprensión y apoyo incondicional.
Mis Padrinos de Graduación	Licda. Rosita Pérez por sus enseñanzas y apoyo, Lic. Jaime Natareno, por su cariño y consejos.
Mis amigos	Compañeros de clase de la licenciatura, del centro de practica Psicoeducativo Jocotales, por su apoyo incondicional. Y a mis amigas y vecinas por sus buenos deseos.

Nidia Lucrecia Samayoa Natareno

Agradecimientos

Para nuestra casa de estudios, la Universidad de San Carlos de Guatemala y a la Escuela de Ciencias Psicológicas, por contribuir a nuestra formación profesional.

Así también a las autoridades de la Academia de Policía Nacional Civil y del Instituto de Básico y Bachillerato por Madurez adsc. A la Policía Nacional Civil de Guatemala, por su valiosa colaboración y apoyo para la realización de esta investigación.

Y un agradecimiento especial a la Licda. Rosa Encarnación Pérez de Chavarría y al Lic. Pedro José de León Escobar, por su apoyo en la asesoría y revisión del proyecto de investigación, estaremos por siempre agradecidas.

Índice

Resumen	1
Prólogo.....	2
CAPÍTULO I	
1.1. Planteamiento del problema y marco teórico	4
1.1.1. Planteamiento del problema	4
1.1.2. Marco teórico	6
1.1.2.1. Antecedentes.....	6
1.1.2.2. Policía Nacional Civil de Guatemala C.A.....	8
1.1.2.3. Evolución del papel de la mujer.....	9
1.1.2.4. El estrés.....	12
1.1.2.5. Concepto.....	13
1.1.2.6. Causas.....	14
1.1.2.7. Evolución del estrés.....	16
1.1.2.8. Afrontamiento del estrés.....	17
1.1.2.9. Tipos de mecanismos de afrontamiento.....	19
1.1.2.10. Consecuencias del estrés.....	26
1.1.2.11. El estrés laboral.....	27
1.1.2.12. Cómo afecta el estrés a las mujeres.....	29
1.1.2.13. Estrés en la mujer trabajadora y estudiante.....	30
1.1.2.14. Estrés académico.....	31
1.1.2.15. Estresor.....	33
1.1.2.16. El buen y el mal estrés.....	33
1.1.2.17. Personalidades vulnerables y resistentes al estrés.....	34
1.1.2.18. Trastornos corporales o psicosomáticos por el estrés.....	37
1.1.3 Delimitación.....	38
CAPÍTULO II	
2. Técnicas e instrumentos.....	40
2.1. Enfoque y modelo de la investigación.....	40
2.2. Técnicas.....	40
2.2.1 Técnicas de muestreo.....	40
2.2.2 Técnicas de recolección de datos.....	41
2.2.3 Técnicas de análisis de datos.....	42
2.3. Instrumentos.....	43
2.4. Operacionalización de los objetivos.....	44

CAPÍTULO III

3. Presentación, análisis e interpretación de datos.....	45
3.1. Características del lugar y de la población.....	45
3.1.1. Características del lugar.....	45
3.1.2. Características de la población.....	47
3.2. Resultados e interpretación de gráficas.....	47
3.2.1. Análisis general.....	55

CAPÍTULO IV

4. Conclusiones y recomendaciones.....	57
4.1. Conclusiones.....	57
4.2. Recomendaciones.....	58
Bibliografía.....	59
Anexos	

Resumen

Título: “El nivel de estrés de las mujeres que laboran y estudian en el Instituto de Básico por Madurez y Bachillerato por Madurez CC.LL. Adscrito a la Policía Nacional Civil de Guatemala”

Autoras: Nidia Lucrecia Samayoa Natareno

María Isabel Morales Cuéllar

El estrés es una respuesta automática del organismo ante situaciones que exigen mayor esfuerzo de lo ordinario, o en las que puede suceder algo peligroso, nocivo o desagradable. Es por ello que el estrés y sus respuestas varían dependiendo del ambiente en donde se presenten, ya sea en lo personal, social, académico y/o laboral. El problema planteado al principio de la investigación fue abordado desde la perspectiva laboral y educativa, es decir, se orientó a la identificación de las causas e incidencia de los efectos que provoca el estrés tanto en el trabajo como en las responsabilidades implícitas en el desempeño académico y en la vida cotidiana. La información es básica para la proposición de las estrategias adecuadas destinadas a proporcionar ayuda efectiva a las personas afectadas. La inquietud que motivó el desarrollo del tema, fue la percepción de los problemas relacionados que presentan las mujeres entre 18 y 50 años del Instituto de Básico por Madurez y Bachillerato por Madurez CC.LL. adscrito a la Policía Nacional Civil de Guatemala, ya que las mujeres de la institución deben enfrentar otras responsabilidades independientes al ambiente laboral y académico en que se desenvuelven cotidianamente, pues son determinantes en su desarrollo profesional y en el desempeño satisfactorio de la vida personal y social de cada una de ellas.

Las técnicas que se utilizaron en la investigación fueron la observación, el cuestionario que incluyó interrogantes acerca de los síntomas generales, emocionales y psicológicos en las mujeres; un test de estrés que permitió medir el nivel que presentan por medio de una escala de valoración y charlas informativas utilizando una muestra no aleatoria de 30 estudiantes del Instituto. Su aplicación fue emitida durante los meses de mayo y junio de 2015, tiempo durante el cual se determinó que algunas estudiantes confundían el concepto de estrés y la forma en la que este evoluciona en cada una de ellas.

En conclusión la mayoría de las estudiantes que presentan bajo rendimiento académico y laboral, se debe a que realizan ambas actividades dentro de la misma institución, generando una rutina diaria sin cambios significativos y manifestando tensión, agotamiento físico, problemas en las relaciones interpersonales, entre otros; presentando un nivel de estrés medio. Sin embargo estos problemas provocados por el estrés pueden disminuir cuando se tiene el conocimiento sobre dicho tema y las técnicas adecuadas para su afrontamiento.

Prólogo

A pesar de lograrse progresos trascendentales en la aplicación de la Psicología a muchos problemas académicos quedan aún varios por resolver. En los últimos años se han publicado trabajos sobre el estrés, el interés por este tema va en aumento. Este trabajo de investigación expuso los niveles de estrés y la incidencia que tienen en las estudiantes y trabajadoras del Instituto de Básico y Bachillerato por Madurez adscrito a la PNC de Guatemala, para poder minimizarlos conociendo la problemática que se vive actualmente en Guatemala particularmente en las instituciones públicas, privadas, autónomas a nivel laboral y académico.

Se tomó la decisión de realizar la investigación en el campo de la psicología educativa dado a que los efectos producidos por el estrés predisponen a las personas provocándoles diferentes síntomas que a la vez repercuten negativamente en la realización de sus actividades académicas y por ende las laborales, con esto se pretendía compartir con el lector las vivencias que surgieron al investigar a través del cuestionario presentando los resultados obtenidos.

La problemática se basó en “El nivel de estrés de las mujeres que laboran y estudian en el Instituto de Básico por Madurez y Bachillerato CC.LL. adscrito a la Policía Nacional Civil”, el presente informe final de investigación se enfocó en la búsqueda de factores con mayor incidencia que provocan el estrés de las mujeres que pertenecen a dicha institución, dentro del contexto se encontró el área familiar, social, académico y laboral; actualmente se cree que solamente existe estrés dentro de la vida laboral de cada persona, pero se ha demostrado que no se da exclusivamente en esta área sino también se da en las estudiantes en el ámbito académico, ya que se enfrentan día con día situaciones que les hacen vulnerables como estudiantes y/o como trabajadoras y esto puede ocasionar problemas en el rendimiento académico, problemas de memoria, baja

autoestima y dificultad para la realización personal. El objetivo principal de esta investigación es describir la incidencia de los factores que activan el estrés en las mujeres que laboran y estudian simultáneamente. El trabajo se realizó, como ya hemos mencionado en el Instituto de básico y bachillerato por Madurez adscrito a la PNC de Guatemala, ubicado en la zona 6 de la ciudad capital. La población con la que se trabajó fueron 30 estudiantes y trabajadoras del Instituto en un lapso de 2 meses, siendo un tipo de muestra no aleatoria.

Se realizó un análisis de los factores que ponen en riesgo la salud mental y el desempeño de las mujeres que trabajan y estudian en dicha institución. Con el resultado de esta investigación se identificaron cuáles eran los factores de mayor incidencia para luego brindar técnicas y estrategias que ayuden a mejorar la calidad de vida y desempeño tanto en el campo académico como en el campo laboral en la vida de cada una de ellas. Algunas de las dificultades que se presentaron fueron que la mayoría de las mujeres confundían el término estrés y los distintos ámbitos en los que se desarrolla, así como las distintas manifestaciones de este; tales como físicas, psicológicas y emocionales que experimentan en la rutina diaria. La institución no cuenta con un departamento de psicología, lo que permitió dejar en las autoridades de dicho plantel la inquietud de conformarlo, para lograr el desarrollo integral de sus trabajadores y estudiantes en general.

Se le agradece a la Institución por abrir las puertas del plantel educativo y brindarnos la oportunidad de elaborar dicha investigación y a la Universidad de San Carlos de Guatemala por brindarnos conocimiento y las herramientas académicas necesarias para el desarrollo de la misma.

CAPÍTULO I

1. Planteamiento del problema y marco teórico

1.1. Planteamiento del problema

“El estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona y provocan problemas en la salud física, mental y social que perjudican el desempeño de las actividades cotidianas, laborales y académicas con el consiguiente deterioro de la productividad personal.”¹ Estas condiciones lo señalan como uno de los problemas que ha pasado prácticamente desapercibido en nuestra sociedad y fue el objeto principal de esta investigación. Guatemala es un país propenso a la violencia y la pobreza, esto hace que el estrés en las personas aumente por las tensiones sociales en las que se desarrollan día a día, por lo tanto el ambiente que rodea a las personas es de tensión y presiones para la obtención de metas y objetivos, estos elementos tienen una acción directa en aspectos del ser humano, como el cognitivo, fisiológico y emocional.

El interés de la presente investigación, se basa en la introducción del “estrés y los factores”² de mayor incidencia y para lograr medir los niveles de estrés que manejan día con día, se impartirá con el fin de contribuir a la concientización de los riesgos que puede traer el mal manejo de las situaciones estresantes que se presentan en la vida diariamente, y así dar oportunidad a las estudiantes y trabajadoras a dominar las situaciones que afectan su desempeño laboral y académico ya que en ambos ámbitos también pueden desarrollarse múltiples situaciones que pueden activar factores estimulantes del estrés. En los primeros años, el cambio brusco de la vida de la estudiante que pasa de un

¹ Francisco Javier Muñoz García, “El estrés académico: problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial”, Universidad de Huelva, España, 2004, pág. 25, ISBN 9788495699138

² Lori A. Leyden-Rubenstein, “¡No puedo más!, estrategias para combatir el estrés y mantener la paz interna”, Edit. Los libros del comienzo, Madrid 2000, pág. 45, ISBN 9788487598562

régimen controlado de estudios a un régimen independiente, la adopción de responsabilidades propias que no tenía en el nivel primario, además de la complejidad misma de las materias de estudio, provocan reacciones que pueden inducir al fracaso estudiantil o laboral, a cambios de desempeño en lo académico y dificultades laborales que afectan directa o indirectamente la vida cotidiana. El cambio de actividad económica cuando las estudiantes comienzan a trabajar, el cambio de estado civil y el enfrentamiento personal con los problemas de la vida cotidiana son detonantes del estrés que en mayor o menor grado se presentan en las mujeres que trabajan y estudian de forma simultánea. En las estudiantes mujeres, “hay otras causas propias de su sexo, además de las generales, que determinan la situación de estrés.”³ Es por ello que específicamente en el Instituto de Básico por Madurez y Bachillerato por Madurez CC.LL. adscrito a La Policía Nacional Civil de Guatemala, hay estudiantes que, además de asistir a clases y tener que cumplir con los compromisos propios del quehacer académico, tienen que enfrentar otras responsabilidades, ya que este tipo de personas son las que están más propensas a presentar estrés, puesto que la obligación de cumplir adecuadamente con las responsabilidades descritas incide en su equilibrio emocional, su salud física y su bienestar psicológico y social.

El primer paso de la investigación fue establecer la descripción, con base a la consulta bibliográfica, documental, a la consulta con expertos y la orientación del personal del Instituto de Básico por Madurez y Bachillerato por Madurez CC.LL. adscrito a La Policía Nacional Civil de Guatemala, acerca de las causas y efectos que desencadenan el estrés en mujeres que trabajan y estudian, para brindar métodos y técnicas sobre el manejo del estrés, que la población femenina entre los 18 y 50 años de dicha institución presenta, y que pueda emplear para propiciar el mantenimiento de una buena salud mental. El estudio fue abarcado en el primer trimestre del año 2015, utilizando como

³ María Dolores Sanz, “Estrés: consecuencias psicológicas, fisiológicas y clínicas VV. AA”, Edit. Sanz y Torres, España 2001, páginas: 416 págs. ISBN 9788488667663

técnicas e instrumentos de recolección de datos la observación, el cuestionario, y el test, así mismo las técnicas e instrumentos de análisis de datos serán las gráficas de barras y porcentajes para la interpretación de los resultados obtenidos a lo largo del proceso de investigación, teniendo como objetivo inicial responder a las siguientes interrogantes: ¿cuál es la incidencia de los factores que activan el estrés en las mujeres que trabajan y estudian simultáneamente?, ¿cuáles son las reacciones que manifiestan las mujeres que trabajan y estudian ante una situación que les provoca estrés?, ¿cómo afecta la manifestación del estrés en una relación laboral y académica? y ¿cuáles son las técnicas y métodos para el manejo y la prevención del estrés?

El trabajo de campo fue realizado en Instituto de Básico por Madurez y Bachillerato por Madurez CC.LL. adscrito a La Policía Nacional Civil de Guatemala ubicado en la zona 6 de la ciudad capital, aplicado a 30 personas de la población femenina de la institución comprendida entre las edades de 18 a 50 años. Abarcó un periodo de 2 meses, entre mayo y junio del año 2015, los días sábados durante la jornada doble.

1.1.1. Marco teórico

1.1.1.1. Antecedentes

En el año de 1998 se realizó la investigación titulada "El estrés y su incidencia en las relaciones interpersonales" realizada por las autoras Ana Cristina López, Ingrith Yesenia Rodríguez Guzmán, teniendo como objetivo de estudio el factor de estrés que incide en las relaciones interpersonales entre los jefes, subjefes, compañeros de labores y el público que requiere de sus servicios como empleados públicos. Según sus autoras es un problema vinculado con el ambiente social en que el ser humano se desenvuelve ya que en una sociedad donde la comunicación se encuentra contaminada por vicios de diferentes índoles, en cuanto a las relaciones interpersonales se refiere.

La técnica e instrumento de recolección de datos que emplearon en la investigación es el cuestionario con 27 preguntas cerradas planteadas sin lugar a duda o confusión por tres o cinco respuestas positivas de estrés o de relaciones interpersonales. La técnica e instrumento de análisis de resultados utilizada fue el análisis porcentual de los resultados para cada indicador se presentó por medio de graficas de barras, es decir, la estadística descriptiva de dicha investigación.

En conclusión, se menciona que se comprobó a través de los resultados, que los empleados públicos no pueden satisfacer las exigencias de los usuarios, provocándoles algunas alteraciones, y debido al mal estado de ánimo, mala comunicación, insatisfacción, depresión, falta de voluntad y descontrol en sí mismo al realizar su trabajo, demuestran poco interés y esmero, repercutiendo en el bajo rendimiento laboral y en las malas relaciones interpersonales.

Entre las recomendaciones que hacen las autoras se mencionan, que es necesario el conocer, emplear y promover técnicas de relajamiento para disminuir los niveles de estrés, antes de empezar las actividades laborales para que los empleados se sientan motivados ante las exigencias de sus labores; la necesaria intervención y apoyo de un psicólogo para lograr minimizar el estado de estrés y las malas relaciones interpersonales; la continuidad en la motivación para la mujer trabajadora a que desarrolle el deseo constante de superación y la capacidad de mantener el equilibrio mental y emocional; realizar talleres de relaciones interpersonales a fin de propiciar un ambiente agradable. De la misma manera, en el año de 2004 se realizó la investigación sobre "Los elementos estresores que afectan el desempeño laboral en los trabajadores de la empresa municipal de agua de la ciudad de Guatemala EMPAGUA" por la autora Alma Patricia Girón Alvarado con el objetivo de investigar e identificar los elementos estresores que más afectan el adecuado desempeño laboral de los trabajadores, estableciéndose las fuentes que generan el estrés y derivado de ello se propone la ejecución de algunas sugerencias que permiten la disminución de los

diferentes niveles o grados de estrés. Las técnicas e instrumentos para la recolección de datos empleados en esta investigación son: la encuesta y el test de niveles de estrés MD InfoMed, de José f. Velásquez D., así como las técnicas e instrumentos de análisis de datos utilizadas fueron basadas en la estadística descriptiva tales como las gráficas de barras, lineales y pie con porcentajes.

En conclusión la autora menciona que, el 50% de los trabajadores en la ejecución de sus labores diarias, están siendo afectados por diversos niveles de estrés que se presentan desde niveles normales hasta niveles de estrés crónico, encontrándose en un nivel de estrés en estado de alerta, lo que repercute en el adecuado desempeño laboral.

Las recomendaciones más importantes que hace la autora son: con el propósito de minimizar los diferentes niveles de estrés, y que permitan reconocer correctamente los elementos que provocan el estrés laboral y liberarlo de acuerdo al nivel determinado en cada uno de ellos es a través de incentivos tales como: salarios de acuerdo al nivel educativo, proporcionar el equipo, materiales y recursos adecuados para el mejor desarrollo de las actividades, es importante fomentar el practicar deporte, se recomienda que la administración con ayuda psicológica atienda cada uno de los elementos estresores y se atenúen para evitar los problemas que de ellos se derivan pues tan sólo con brindar una estabilidad laboral se puede ayudar a los empleados haciendo que ellos se sientan útiles.

1.1.1.2. Policía Nacional Civil de Guatemala C.A.

“La Policía Nacional Civil es una institución profesional y jerarquizada, ajena a toda actividad política, es el único cuerpo policial armado con competencia nacional cuya función es proteger y garantizar el ejercicio de los derechos y las libertades de las personas, prevenir, investigar y combatir el delito, mantener el

orden público y la seguridad interna, ejerce sus funciones durante las veinticuatro horas del día, todos los días del año.

Visión: Ser una institución profesional, honesta, moderna y respetuosa al servicio de todos.

Misión: Proteger la vida y los bienes de todos, el ejercicio de sus derechos y obligaciones por medio de la prevención, investigación y el combate del delito para contribuir a crear un ambiente de paz y armonía.

Número de emergencias 110. El teléfono 110 es el número de emergencias y denuncias de la Policía Nacional Civil, funciona las 24 horas del día durante todo el año⁴.

1.1.1.3. Evolución del papel de la mujer

Aunque existe gran diversidad, dependiendo del tipo de sociedad -matriarcado, patriarcado, cazadores recolectores, agrícola, etc. y de la filiación, puede decirse que desde la prehistoria, las mujeres, como los varones, han asumido un papel cultural particular normalmente diferenciado. En sociedades de caza y recolección, las mujeres casi siempre eran las que recogían los productos vegetales, mientras que los varones suministraban la carne mediante la caza. A causa de su conocimiento profundo de la flora, la mayor parte de los antropólogos creen que fueron las mujeres quienes condujeron las sociedades antiguas hacia el Neolítico y se convirtieron en las primeras agricultoras.

La incorporación de la mujer a trabajos tradicionalmente masculinos durante la Primera y Segunda Guerra Mundial ante la ausencia de varones que

⁴ Dirección General de la Policía Nacional Civil | 10a calle 13-92 zona 1, Ciudad de Guatemala, Guatemala. PBX (502) 2329-0000 Ministerio de Gobernación, Comunicación Social <http://www.pnc.gob.gt/index.php?option=com_k2&view=item&layout=item&id=163&Itemid=210> citado el 8 de noviembre de 2014

estaban en el frente fue un paso decisivo para la incorporación plena de la mujer al mercado de trabajo.

En la Edad Media, los autores masculinos, pertenecientes a una estirpe, religiosos, tratadistas laicos y sobre todo, predicadores, hablaron de las condiciones y conductas que les exigen a las niñas, a las jóvenes y a las mayores. La conducta femenina fue pauta para cada momento y situación de la vida. Casi siempre la edad corresponde a un estado civil y a una función de acuerdo a ella. Tal es así que la mujer se representaba en la imagen de la novia, la prometida, la casada, la viuda, es decir, siempre ligada inexorablemente a un varón que debía responsabilizarse de ella y de su conducta. El papel más importante atribuido a la mujer era el de esposa y madre, jamás el de una mujer trabajadora o culta en cuanto a letras.

En la historia reciente, las funciones de las mujeres han cambiado enormemente. La burguesía trajo consigo una nueva concepción de la familia donde la mujer desempeñaba un papel restringido al hogar. Hasta entonces la mujer había participado, aunque de modo distinto al hombre, en tareas de aprovisionamiento y trabajo para la supervivencia familiar fuera del domicilio u hogar. Las funciones sociales tradicionales de las mujeres de la clase media consistían en las tareas domésticas, acentuando el cuidado de niños, y no solían acceder a un puesto de trabajo remunerado. Para las mujeres más pobres, sobre todo entre las clases obreras, esta situación era a veces un objetivo, ya que la necesidad económica las ha obligado durante mucho tiempo a buscar un empleo fuera de casa, aunque las ocupaciones en que se empleaban tradicionalmente las mujeres de clase obrera eran inferiores en prestigio y salario que aquellas que llevaban a cabo los varones. “Eventualmente, el liberar a las mujeres de la necesidad de un trabajo remunerado se convirtió en una señal de riqueza y prestigio familiar, mientras que la presencia de mujeres trabajadoras en una casa

denotaba a una familia de clase inferior.”⁵ En Guatemala tres son las fuentes principales de trabajo para las mujeres: las maquiladoras, el trabajo doméstico y el agroindustrial. Diversos colectivos han denunciado que es precisamente en estos tres sectores donde se registra la mayoría de abusos y violaciones a los derechos laborales, porque gran número de las empresas no cumplen con la legislación laboral vigente.

Tampoco el Estado hace mayores esfuerzos por hacer cumplir la ley. Por ejemplo, en las maquiladoras se fijan metas para las y los trabajadores que los llevan a estar en sus labores por más de 14 horas seguidas, con 15 o 30 minutos para el almuerzo, una oportunidad para ir al servicio sanitario y sin pago de horas extras.

Algunas organizaciones feministas, que brindan acompañamiento a las mujeres trabajadoras de maquilas, han denunciado que en estos lugares los patronos también cometen acoso y abuso sexual y obligan a las trabajadoras a ingerir sustancias que las mantienen con energía y despiertas.

La situación para las trabajadoras del campo y trabajadoras domésticas es similar, con largas jornadas, un sinfín de abusos por parte de los patronos y un sueldo menor al que reciben los hombres por las mismas labores. Resulta inconcebible que constituyendo las mujeres más de la mitad de la población económicamente activa se les margine, explote y discrimine. De no darse un avance significativo para la transformación de esta realidad para las trabajadoras guatemaltecas, áreas fundamentales del desarrollo del país corren serio peligro.

Es innegable, que un acceso equitativo a oportunidades y a condiciones laborales, políticas, sociales y culturales es fundamental para garantizar derechos y construir una verdadera democracia. La discriminación y exclusión

⁵Wikipedia.org, la enciclopedia libre. Mujer. ><http://es.wikipedia.org/wiki/Mujer>> citado el 14 de marzo de 2014

que sufren la mayoría de mujeres obliga a la promoción de políticas diferenciadas y específicas para cambiar la situación.

Los retos para lograr un cambio de ruta son inmensos y la voluntad política debe encaminarse a fortalecer la institucionalidad laboral, de manera que cumpla con velar y garantizar el respeto de los derechos laborales de la población trabajadora. En este sentido, también se deben encaminar esfuerzos para que las mujeres gocen de un acceso digno a los servicios de salud, educación, vivienda y seguridad, que les permita seguir aportando al desarrollo de sus familias, comunidades y el país.

No es suficiente con hablar del tipo de problemas que las mujeres trabajadoras sufren, tampoco de victimizarlas e ignorar su condición de sujetas de derechos; se trata de garantizar el cumplimiento de la legislación laboral y detener la impunidad en esta materia; así como de reconocer y valorar el enorme aporte que las mujeres dan a este país a través de su trabajo.

1.1.1.4. El Estrés

Un joven de nacionalidad austriaca con 20 años de edad, que era un estudiante de segundo año de la carrera de medicina llamado Hans Selye, hijo del cirujano austriaco Hugo Selye, se dio cuenta que todos los enfermos a quienes estudiaba y analizaba, tenían síntomas comunes y generales: cansancio, falta de hambre, pérdida de peso, astenia, etc. Esto sorprendió a Selye, y lo denominó el síndrome de estar enfermo.

“Hans Selye fue graduado y luego realizó un doctorado en química orgánica en la misma universidad a la que iba, donde desarrolló sus famosos experimentos del ejercicio físico extenuante con ratas de laboratorio que comprobaron la elevación de las hormonas suprarrenales, es decir, la ACTH, adrenalina y noradrenalina, la atrofia del sistema linfático y la presencia de

ulceras gástricas. Al conjunto de estas modificaciones orgánicas el doctor Selye lo llamo estrés biológico".⁶

"Selye comprobó entonces que muchas enfermedades desconocidas tal como las cardiacas, la hipertensión arterial y los trastornos emocionales o mentales no eran más que cambios fisiológicos como un resultado de un prolongado estrés en los órganos de choque mencionados y que estas variaciones podrían estar predeterminadas genética o constitucionalmente."⁷

No obstante, continuando sus investigaciones, añadió a sus ideas, que no únicamente los agentes físicos nocivos actuando directamente en el organismo animal son productores de estrés, sino que también, como en el caso del hombre, las demandas de carácter social y las amenazas del entorno de la persona que requieren de capacidad de adaptación provocan el trastorno del estrés.

A partir de este momento, el estrés ha involucrado en su estudio la participación de varias disciplinas médicas, biológicas y psicológicas con la aplicación de diversas y avanzadas tecnologías.

El concepto de estrés viene desde la década de los 30's y a partir de ese momento empezaron a aparecer diversos tipos de estrés, nuevas formas de tratamiento así como nuevas características.

1.1.1.5. Concepto

"El término estrés fue introducido en el campo de la salud por el fisiólogo Walter Cannon (1932) pero su popularización se debió a Hans Selye (1956). Con este concepto, tomado de la ingeniería, se quieren caracterizar los cambios

⁶<http://www.sinestres.info/antecedentes_del_estres/> citado el 15 de marzo de 2014

⁷Hans Selye, "Stress without distress", 1era. Edición, Filadelfia: J. B. Lippincott Co., c 1974 pág. 19 ISBN 978-1-4684-2240-5

psicofisiológicos que se producen en el organismo en respuesta a una situación de sobredemanda”.⁸

En este concepto se señalan concretamente dos elementos específicos dentro de los cuales se establece una relación de dependencia causa-efecto: Los estresores, que son los estímulos o sucesos que amenazan de alguna manera a una persona haciéndola perder su equilibrio psicosomático y la reacción consecuente de esta persona ante este estímulo que es la respuesta de estrés. Esta respuesta es una reacción automática del individuo que lo prepara para enfrentarse a la situación estresante. El estrés siempre estará compuesto de una situación que lo ocasiona y el resultado ante este estímulo.

1.1.1.6. Causas

Estamos en una época en la que el estrés está más presente que nunca, pero ¿qué nos causa estrés?, ¿por qué ahora hay más casos? El ritmo acelerado en el que estamos inmersos es el principal motivo, unido a la falta de seguridad económica que gran parte de la población está pasando por culpa de la crisis, la cual nos deja con menos posibilidades de disfrutar del poco tiempo libre que nos queda. “Muchas veces sabemos que estamos estresados, pero no sabemos bien el motivo, normalmente no se trata de una única cosa, se suelen juntar varios problemas. ¿Qué nos causa estrés?”⁹ Al hacer una revisión de autores en relación al tema y en conjunto con las observaciones realizadas, se mencionan los siguientes motivos como los más evidentes dentro de la institución:

- Motivos laborales

El trabajo estresante al que nos tenemos que enfrentar en esta época, hace que estemos más nerviosos de lo normal. Prisas, exceso de responsabilidades, malas relaciones con compañeros y jefes. En

⁸ Vázquez Amigo Isaac, “Manual de Psicología de la Salud”, 2da. Edición, España: Ediciones Pirámide. 2003. Pág. 105. ISBN 9788436828139

⁹ Pérez, Cristina. Copyright © 2012-2013 La Mente es Maravillosa

<<http://lamenteesmaravillosa.com/que-nos-causa-estres-analizamos-los-7-motivos-principales-de-estres>> citado el 15 de marzo de 2014

muchos casos hay menos gente en la plantilla de lo que sería recomendable, y eso hace que los trabajadores tengan más trabajo y carga mental. También en muchas ocasiones hay miedo de decir “no” a las demandas laborales que se exceden de nuestro trabajo habitual, negarse sería un riesgo de despido y con lo mal que está el mercado laboral hoy en día, hay temor a ser despedidos.

- Ambiente

El ambiente en el que estamos la mayor parte del tiempo, influye mucho en el estrés.

- Pensamientos negativos

Si la mente está centrada en lo negativo que hay en nuestra vida, nos estresaremos rápido. Es necesario centrar los pensamientos en cosas agradables y no dejar que el pesimismo nos inunde. Hay que cultivar la tolerancia, dejar de lado la perfección, las ansias de conseguir las metas, las prisas.

- Pérdidas importantes

Los fallecimientos de seres queridos, amistades o personas a las que estábamos apegados, es una de las más difíciles situaciones estresantes. En la mayoría de casos se requiere ayuda profesional. Son cambios en nuestra vida irreversibles y muy dolorosos. Pasaremos por una serie de etapas de duelo en la que el dolor irá remitiendo y seremos capaces de seguir adelante con normalidad.

- Amor y desamor

El amor está demostrado que es una de las mayores causas que nos producen felicidad. Pero cuando no es llevado a cabo de una manera sana, nos perjudica. Relaciones de pareja conflictivas producen muchísimo estrés. Casos de dependencia emocional, personas que

tienen la autoestima baja y aguantan que no las traten bien, miedo a perder al otro, etc.

- Aislamiento

Vivimos en la época de las telecomunicaciones y ahora hay más soledad que nunca. Las relaciones humanas han empeorado. Cada vez es más habitual disminuir el contacto real, por el contacto con el ordenador y demás aparatos electrónicos. Años atrás la gente se relacionaba durante más tiempo cara a cara. Debemos tratar de pasar más tiempo en el contacto humano, que usando máquinas.

- Estrés acústico

Es un tema del que se habla poco, pero estar muchas horas expuesto a entornos de mucho bullicio estresa, sobretodo, si hay obligación de estar en esos ambientes de contaminación acústica habitualmente. “Cuándo no conseguimos liberar la tensión acumulada expuesta en las causas anteriores, somos víctimas de una serie de síntomas relacionados con el estrés, entre los que se encuentran”.¹⁰

1.1.1.7. Evolución del estrés

El estrés es una reacción del cuerpo destinada a movilizar sus reservas para afrontar todo tipo de tensiones y se desarrolla en tres fases o etapas que se presentan en forma consecutiva, pero puede detenerse en cualquiera de ellas. Selye llamó a la respuesta estereotipada “síndrome general de adaptación” que se desarrolla en tres fases:

¹⁰Rowshan Arthur. “El Estrés: técnicas positivas para atenuarlo y asumir el control de tu vida”. 1era. Edición, España: Ediciones Paidós Ibérica. S. A. 2000. Pág. 28 ISBN 9788497546584

- Fase de alarma: Fase donde ocurre el aviso o se detecta la presencia de un agente estresor. Típicamente consta de los cambios corporales que se producen como consecuencia de la acción del agente. Cuando la acción es muy prolongada se presenta la fase siguiente. Fisiológicamente, las glándulas endocrinas liberan hormonas que aumentan los latidos del corazón y el ritmo respiratorio, elevan el nivel de azúcar en la sangre, incrementan la transpiración, dilatan las pupilas y hacen más lenta la digestión.
- Fase de resistencia: Fase generada cuando el sujeto enfrenta y trata de resolver la situación que produce el estrés y su reacción tiende a reparar cualquier daño que haya experimentado en la fase de alarma. Si el sujeto logra resolver la situación, el estrés no llega a concretarse.
- Fase de agotamiento: Fase producida cuando el sujeto no logra resolver la situación de estrés, causando una disminución en la capacidad de respuesta y en el organismo del sujeto, principalmente fatiga, ansiedad y depresión. Se han agotado las energías del cuerpo y pueden presentarse cuadros mórbidos más graves que incluso pueden conducir a la muerte. Estas tres fases ejemplifican claramente el proceso por el que atraviesa cada individuo ante alguna situación estresante y de qué manera se termina un proceso de estrés y cuando es detenido si se tiene la solución al inconveniente.”¹¹

1.1.1.8. Afrontamiento del estrés

El estrés es una parte normal de la vida. “Cómo señaló Hans Selye, para evitar el estrés por completo, es probable que una persona tuviera que dejar de vivir. No obstante, como hemos visto, un exceso de estrés puede causar daños tanto

¹¹S. Feldman. Robert. Psicología con aplicaciones para Iberoamérica. 2ª. Edición. México: McGraw Hill. 1994. Pág. 387 ISBN 0072285362

a la salud física como psicológica. ¿Cómo enfrentan las personas el estrés? ¿Existe algún modo de reducir sus efectos negativos?”¹²

Los esfuerzos por controlar, reducir o aprender a tolerar las amenazas que conducen al estrés reciben el nombre de afrontamiento. Solemos emplear determinadas respuestas de afrontamiento para ayudarnos a enfrentar el estrés. La mayor parte del tiempo no nos percatamos de estas respuestas, así como tampoco de los estímulos estresantes menores de la vida hasta que llegan a sumarse y alcanzan niveles suficientemente aversivos.

Un medio para enfrentar el estrés que ocurre en un nivel inconsciente es el empleo de mecanismos de defensa, pues son reacciones que conservan el sentido de control y valía de una persona mediante la distorsión o negación de la naturaleza real de la situación.

“Las personas también emplean otros medios más directos y potencialmente positivos para afrontar el estrés. De manera específica, las estrategias de afrontamiento se clasifican en dos categorías.”¹³

- El afrontamiento centrado en las emociones, se caracteriza por la regulación consciente de las emociones en la que las personas buscan cambiar la forma en que se sienten o perciben el problema. Un ejemplo de ello es el buscar el lado positivo de una situación.
- El afrontamiento centrado en el problema, intenta cambiar el problema estresante o la fuente del estrés. Las estrategias centradas en el problema conducen a cambios en el comportamiento o la elaboración de un plan de acción para enfrentar el estrés.

¹²Idem 388

¹³Idem. Pág. 388

En la mayor parte de los incidentes estresantes las personas emplean ambos tipos de estrategias. No obstante, “las estrategias centradas en las emociones se emplean con mayor frecuencia cuando se perciben las circunstancias como inmutables; las estrategias centradas en el problema se usan más a menudo cuando las situaciones se perciben como relativamente modificables.”¹⁴

1.1.1.9. Tipos de mecanismos de afrontamiento

Según Lazarus, un estudioso del estrés psicológico, los mecanismos de enfrentamiento pueden ser clasificados en cuatro tipos. El primero, llamado de búsqueda de información, se fundamenta en que el conocimiento de la situación psicotraumática reduce el estrés. Sin embargo, Lazarus hace la salvedad de algunos casos de estrés por enfermedades, en los cuales ciertas personas se sienten mejor evitando la información, pues la incertidumbre facilitaría la esperanza.

El segundo tipo es el de la acción directa, es decir, la respuesta por agresividad, asertividad, confidencialidad, toma de medicamentos o práctica de ejercicios físicos. La inhibición de la acción, el tercer tipo, actúa inhibiendo la conducta sexual, la agresividad o la respuesta verbal a una ofensa. Por último, las respuestas intrapsíquicas son mecanismos que operan sobre la propia mente, como los elogios a sí mismo, las comparaciones optimistas, la religiosidad, el humor o la resignación.

La cuantía y variedad de los modos de enfrentamiento son enormes, y sólo se desarrollarán los tipos que se presentan como mecanismos de defensa; agresión, amenazas y castigos, habilidad asertiva, negociación, ganarse al prójimo, sumisión, evitación, ventilación y confidencias, elaboración de un programa y desempeño de tareas, modificación de la meta, descalificación del objeto, fantasías vigiles, el humor, la religiosidad, la oración, la resignación, la

¹⁴Folkman y Lazarus, 1980, 1988; Peacock, Wong y Reker, 1993; Gottlieb, 1997

parálisis del deseo, comparaciones optimistas, elogios a sí mismo, culpabilizar al otro, distracción evasiva, consumo de drogas y alcohol, anticipación, supresión, búsqueda de información, afiliación y petición de ayuda a la red solidaria, solicitud de asistencia profesional, otros: conducta consumista de sexo o alimentación, esperanza, ocio, música, etcétera. Y defensas inconscientes: represión, negación, proyección, introyección, desplazamiento, clivaje, escisión y disociación, aislamiento, idealización, agresividad pasiva, acting-out, defensa maníaca, vuelta sobre sí mismo, identificación con el agresor, externalización, racionalización, intelectualización, transformación en lo contrario y formación reactiva, altruismo, sublimación, otras; anulación, fantasía esquizoide, conversión, somatización.

- “Agresión, amenazas y castigos. Un modo primitivo y dañino de resolver las desavenencias es a través de las agresiones y de las amenazas verbales y físicas. Éstas sólo son saludables y justificadas en contadas excepciones. Los castigos desproporcionados, humillantes y crueles provocan una espiral de violencia entre las personas y, con posterioridad, debido a las represalias, aumentan la situación de estrés. Cuando aleja de sí a los familiares y amigos, y destruye su propia red de apoyo social, el sujeto agresivo suele quedar desamparado.
- Habilidad asertiva. La capacidad de defender y expresar los derechos, preferencias, ideas o sentimientos sin dañar los intereses del prójimo y sin que ocurra agresión, sometimiento, miedo, ni culpa, se define como habilidad asertiva. Esta destreza supone la capacidad para discrepar sin que medien ofensas, y la posibilidad de pedir ayuda o aclaraciones, y de admitir ignorancia sobre algo. También se aplica a la habilidad para responder a acusaciones o críticas, pedir disculpas, elogiar, etc.

Como casos particulares de esta conducta se suelen citar la negociación y la habilidad para ganarse al prójimo.

- **Negociación.** Ésta es lo opuesto a la agresión y consiste en la disposición de otorgar concesiones a cambio de algunas ventajas. La negociación resulta una de las operaciones más saludables para resolver el estrés marital y familiar, y los desacuerdos en el trabajo.
- **Ganarse al prójimo.** Para conquistar poder sobre todo, algunas personas apelan a las alabanzas, a la seducción, a la gentileza, a la oferta de servicios o a regalar objetos. El primer paso de esta estrategia consiste en identificar que puede gustarle al sujeto en cuestión para ser complacido. A diferencia de la negociación, esta transacción no es explícita, el interesado invierte sin garantías de retribución inmediata y sin ningún contrato verbal. Los objetivos que se pretenden obtener pueden ser favores sexuales, aprobación de exámenes, protección, o distintos servicios.
- **Sumisión.** El sometimiento es un comportamiento común al hombre y a los animales que negocian la entrega a cambio del cese de la agresión o de la obtención de objetos o servicios que debe proveer el otro.
- **Evitación.** El sujeto evita a las personas, los hogares y situaciones donde ha sido perjudicado. De esta manera, un fracaso sexual se resuelve con la evitación del sexo; la discordia marital ocasiona que se rehúya el contacto con la pareja; y el estrés laboral da lugar al ausentismo y a la deserción.
- **Catarsis y confidencias.** Este comportamiento consiste en obtener alivio mediante la verbalización del conflicto. La mayoría de las

personas se conforta y desahoga relatando sus desventuras a su familia, a los amigos o al médico.

- Elaboración de un programa y desempeño de tareas. Por lo general, la elaboración de un plan y la posterior ejecución de algunas acciones para resolver una tarea o un conflicto, actúan como un factor de tranquilidad para el sujeto. Por el contrario, la ausencia de planes ante los problemas, aumenta la ansiedad, la perplejidad y el desamparo.
- Modificación de la meta. Cuando se fracasa en algún empeño, las personas suelen cambiar los fines perseguidos. De esta manera, un amante rechazado escoge otra pareja, o ante una dificultad profesional, el sujeto cambia de oficio.
- Descalificación del objeto. Ciertos individuos, para minimizar un infortunio, quitan el valor al objeto perdido o a la tarea en la que no se tuvo éxito. "El hombre que me fue infiel era ridículo y no servía para nada" y "el cargo que perdí sólo me creaba problemas", son frases ilustrativas de este comportamiento.
- Fantasías vigiles. El odio que no se puede aliviar, los amores frustrados y las carencias, se pueden compensar mediante fantasías voluntarias y conscientes. Así, el rencor a una persona se mitiga imaginando el modo de hacerla sufrir; la privación sexual se satisface pensando en escenas eróticas con amantes ideales; la pobreza se consuela con fantasías de enormes riquezas; y minusvalías se compensan con la imaginación de éxito y poder.
- El humor. De acuerdo con el grado de determinación inconsciente, el humor, la reacción al estrés mediante una broma, puede ser

considerado como una defensa psicoanalítica o un mecanismo de enfrentamiento. La risa y el miedo son emociones antagónicas; por esos el humor reduce el temor ante situaciones de amenaza. El chiste propicia el afecto animado, permite las agresiones al hacer difíciles las represalias, quita solemnidad a los objetos temidos y provoca un distanciamiento saludable de las situaciones de riesgo. Por ejemplo, en algunas instituciones pediátricas las enfermeras son entrenadas para utilizar el humor y la risa como un procedimiento para aliviar el dolor y el estrés que produce la hospitalización en los pequeños pacientes. El humor resulta una de las defensas más maduras y eficaces. Es aconsejable que sea cultivado para desarrollar personalidades duras y saludables.

- La religiosidad; consuelo y esperanza mágica o mística. La indefensión del hombre ha creado dioses, espíritus y ángeles para que lo protejan en situaciones de riesgo, perdonen sus transgresiones y lo consuelen de las pérdidas. Los brujos, en culturas primitivas, interpretan las causas de las desgracias y anulan las malas influencias espirituales mediante, manipulaciones mágicas. Indudablemente, los rituales religiosos alivian a los creyentes bajo condiciones de estrés. La incertidumbre en el futuro se resuelve con horóscopos y prácticas adivinatorias que también proveerán esperanza.
- La oración. Una antigua maniobra de la mente para propiciar estados de relación psíquica y suprimir la ansiedad y la cólera, es el orar. El sujeto se retira a un lugar sosegado, adopta una posición corporal pasiva y se concentra en la repetición de un texto simple que le provoca un estado de serenidad y quietud.

- La resignación. La aceptación de una carencia, una limitación o una pérdida puede significar un modo razonable de resolver algunos conflictos que no tienen solución.
- Parálisis del deseo. Cuando el estrés del deseo no puede ser satisfecho suele suprimirse la motivación. Esta parálisis del deseo puede ser considerada como una represión de los impulsos instintivos. El malestar que ocasionan algunas disfunciones sexuales suele inhibir los deseos eróticos que luego reaparecen al superarse el desarreglo.
- Comparaciones optimistas. Las comparaciones con las desventuras ajenas mejoran la autoestima y dan lugar a algún grado de conformidad. Este mecanismo se expresa en frases tales como: "A todo el mundo le puede pasar esto", "Hay quienes están peor que nosotros" o "Habiendo tanta desgracia, a nosotros no nos pasa nada".
- Elogios a sí mismo. Las percepciones de desamparo, la noción de la propia vulnerabilidad, el dolor, los reveses y las tragedias, deterioran la propia estimación, que suele compensarse con ponderaciones a la propia persona. Esto se evidencia en discursos como "esta vez me salió mal pese a mi genialidad", "sé que mi ex marido no resiste mi belleza" o "yo sigo siendo el más inteligente de todos".
- Culpabilizar al otro. Para protegerse del deterioro de la autoestima que supone un fracaso, y para responder a las demandas y críticas, algunos sujetos optan por culpar a los demás. El psicoanálisis interpreta esta operación como una proyección. Ejemplos de frases culpabilizantes son "no tuve orgasmo porque mi pareja no sirve", "el matrimonio falla porque tú eres insoportable"; "no aprendí porque mi

maestro no sabe”; “perdimos porque mis compañeros jugaron mal”; “en trabajo salió mal porque mi jefe es incompetente”.

- Distracción evasiva. Se produce cuando el individuo focaliza la atención en la lectura, en pasatiempos, mirando programas de televisión, y gasta el tiempo que debiera dedicar a las actividades que evade.
- Consumo de drogas y alcohol. En la búsqueda de crearse paraísos artificiales, intentando evitar una realidad displacentera, para mitigar sentimientos de inconformidad o los síntomas del estrés, determinados sujetos consumen drogas. A su vez, los tranquilizantes atenúan la ansiedad; los hipnóticos aumentan las horas de sueños; y el alcohol, las anfetaminas y la cocaína provocan una alegría transitoria.
- Anticipación. El individuo a veces es capaz de prever el malestar que le provocará un acontecimiento futuro, por lo que planifica el modo de enfrentarlo. Mediante las operaciones de anticipación la gente se prepara para contingencias como una intervención quirúrgica, una muerte por enfermedad o un divorcio.
- Supresión. La persona reconoce una tarea o un conflicto pero difiere el momento de resolverlo. Luego, el sujeto recuerda la tarea y se ocupa de ella.
- Búsqueda de información. El estrés de lo desconocido, lo novedoso y la incertidumbre, se atenúa cuando se obtiene suficiente conocimiento de la situación. La información origina la noción de control de los acontecimientos. Se ha observado que cuando los enfermos que deben ser sometidos a procedimientos de diagnóstico o cirugía

obtienen información suficiente, presenta menos manifestaciones de estrés.

- Afiliación a grupos y petición de ayuda a la red de apoyo social. Durante el enfrentamiento al psicotrauma, la persona amortigua el impacto del estresor mediante la afiliación a grupos o solicitando ayuda a su red de apoyo social, que provee solidaridad, consejo, atención, información, auxilio y protección.
- Solicitud de ayuda psicológica, social y legal. Algunas personas responden al psicotrauma solicitando ayuda psicológica, social o legal buscando obtener información, sostén, alivio de los síntomas y protección con profesionales. En estas circunstancias el sujeto consulta a médicos, enfermeras, psicólogos, trabajadores sociales, abogados, fiscales o policías."¹⁵

Otros mecanismos de enfrentamiento son las conductas consumistas de sexo o alimentación, la esperanza, el perdón, el ocio, las recreaciones, el placer de escuchar o hacer música, el ejercicio físico, etcétera.

1.1.1.10. Consecuencias del Estrés

Cuando esta situación se prolonga, surgen problemas de salud o repercute en otras áreas de la vida de la persona. Por ejemplo, el estrés que empezó con un problema económico, puede provocar conflictos familiares o de trabajo. “Entre las consecuencias más comunes del estrés encontramos: ansiedad., cansancio, agotamiento o pérdida de energía, dolor en la espalda, depresión, dolores de cabeza, insomnio, pérdida del cabello, tensión en el cuello, subir o bajar de

¹⁵ Richard S. Lazarus, “Estrés y Emoción”, Editorial Desclée de Brouwer, S.A., 2000 Henao, 6 – 48009 Bilbabo, España, pp235-239 ISBN; 84-330-1523-0

peso, cambios de humor, disminución de la autoestima, problemas en sus relaciones con los demás o en el trabajo.”¹⁶

1.1.1.11. El estrés laboral

Una empresa tiene condiciones particulares, especialmente por el conflicto de intereses que se crea entre trabajadores y patronos, conflicto que de alguna manera permanece presente permanentemente en el ambiente de trabajo. Tanto empresarios como trabajadores en los distintos niveles existe presión, unos para optimizar la producción y otros para poder alcanzar ingresos que les permitan atender a sus necesidades. Ambos grupos reaccionan a esta presión en forma diferente según su condición su formación y su personalidad.

Los empresarios tienen como objetivo hacer más productiva a la organización y recurren a diferentes medios que van, desde la exigencia constante y la explotación del trabajador hasta los sistemas que ofrecen un ambiente de trabajo más democrático. Estudios realizados en las instituciones oficiales y privadas y las empresas más avanzadas han empezado a estudiar este fenómeno, llegándose a un consenso en el sentido de que hay que conseguir formas de trabajo más favorables y participativas que hagan más placentero el ambiente de trabajo eliminando todas las tensiones que sea posible. Hay una relación inversa entre ambiente de trabajo y estrés en el que a mayor presión más estrés y menos rendimiento del trabajador. La mejora de procesos, involucrando a todos los responsables de la toma de decisiones y de la ejecución para mejorar el control sobre su entorno, acompañada de la seguridad en el trabajo, reduce el estrés, se trabaja mejor y más eficazmente. Una empresa mal organizada produce un gran estrés entre sus componentes, tanto dirigentes y cuadros de mando como en trabajadores y no solo deben

¹⁶ Copyright © 2007 Russek Silvia. All rights reserved Registered with the UK Copyright Service <<http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/sintomas-y-consecuencias.html>>citado el 15 de marzo de 2014

atenderse estos dos componentes de las empresas sino también los procesos mismos que ejecuta.

Hay otros factores estresantes que, si bien son ajenos al ambiente de trabajo si son situaciones que tienen relación estrecha con la tranquilidad del trabajador y son derivados de la vida privada, los elementos culturales, su estado nutricional, dificultades de transporte, carencia de vivienda propia.

Algunos de los sectores laborales en Guatemala para las mujeres, como el sector informal; no cuentan con prestaciones, no cuentan con seguro social o seguros médicos, no llegan a jubilarse, ni tener pensiones por accidente, vejez o sobrevivencia.

Hay una invisibilidad de estas trabajadoras en el sector formal y al mismo tiempo en el informal, ya que pareciera que no existen que no poseen demandas y necesidades, y siendo parte de la sociedad deben ser parte de los programas de protección laboral, de controles desde el propio Ministerio de Trabajo y Previsión Social.

Las mujeres que constituyen una fuerza laboral en el país con menos oportunidades para la educación son las que suelen engrosar filas en los diferentes estándares económicos laborales, son las que menos se organizan en el campo laboral sindical debido a los prejuicios y estándares machistas ocasionando estrés en la mujer debido a la presión económica y laboral que llevan sobre sus persona y las obligaciones económicas que deben cubrir mes a mes, y que de no hacerlo provocan alteraciones en el estado de ánimo, autoestima y salud mental.

Entre las causas del estrés laboral más comunes se encuentran: las expectativas económicas, salario insuficiente, la presión por parte del empresario, acoso laboral, las actividades de gran responsabilidad, las funciones contradictorias del trabajador, motivaciones deficientes, la ausencia de

incentivos, los conflictos entre empleados o empresarios, cargas excesivas de trabajo, la exposición a riesgos físicos constantes, jornadas de trabajo excesivas, ritmo de trabajo acelerado, la preocupación por el despido, otros.

Todo lo anterior incide en las manifestaciones fundamentales de estrés en el ámbito laboral tales como: bajo nivel de productividad, absentismo (no justificado o por enfermedad), relaciones laborales casi nulas, dificultad de concentración y memorización, desorganización laboral. Lo que contribuye a la tensión por parte del trabajador en cualquier área que maneje.

Así mismo existen manifestaciones emocionales, conductuales y clínicas como se ha mencionado con anterioridad.

1.1.1.12. Cómo afecta el estrés a las mujeres

“Las mujeres son mucho más susceptibles al estrés que los hombres debido a los grandes cambios hormonales por los que se atraviesa desde la pubertad. De esta manera, también tienen más probabilidades de sufrir depresión.

Entre las principales causas de estrés que se encuentran entre las mujeres se pueden mencionar las siguientes: en los últimos años las mujeres comenzaron a sobre exigirse como nunca lo habían hecho, desarrollándose en lo profesional y laboral”¹⁷. Una mayor carga de responsabilidades simultáneas como el hogar, los hijos y la profesión, mayores cambios hormonales que los hombres, mayor predisposición genética a padecer dichos cuadros. Más permiso social para expresar lo que emocionalmente sienten, incluidos los temores.

“En relación con las hormonas y los cambios fisiológicos, sucede que el cerebro femenino es más sensible a la corticotropina, una hormona producida en los momentos de ansiedad. Y no solo es más susceptible a ella sino que

¹⁷Idem 416

tampoco tiene la capacidad de afrontarla cuando se presenta en niveles altos, por tanto para las mujeres es mucho más difícil controlar el estrés.

También en la mujer se añaden otros cambios fisiológicos que afectan a las emociones y se encuentran fuera de su control. Entre los síntomas relacionados con el estrés que son específicos de la mujer están los siguientes: amenorrea (desaparición de la menstruación), melancolía menopáusica, embarazo, tensión premenstrual, menstruación y depresión postparto.”¹⁸

El conocimiento de las reacciones internas y el uso de los tratamientos adecuados, como nuestro Programa para el tratamiento de la ansiedad en mujeres, reducen de forma considerable las consecuencias físicas, sociales, familiares y personales derivadas del estrés y la ansiedad en las mujeres.

1.1.1.13. Estrés en la mujer trabajadora y estudiante

A principios de esta década, se “calculó que aproximadamente el 90% de la población femenina ha realizado o realizará algún trabajo retribuido en algún momento de su vida.”¹⁹ Las mujeres que trabajan desempeñan un rol doble como respuesta a sus propias expectativas, debido a esta dualidad sufren estrés de una forma que suele ser distinta de la de los hombres que trabajan y de las mujeres que no trabajan.

Por una parte desarrollar una profesión implica hacer planes y contraer compromisos a largo plazo. Puede implicar también sacrificar los beneficios inmediatos, como por ejemplo un trabajo bien remunerado pero sin porvenir, en función de una ganancias a largo plazo. Implica competir con los demás y generalmente los demás son hombres.

¹⁸Idem 417

¹⁹Witkin-Lanoil, Georgia Ph. D.: Donato, Esther. “El estrés de la mujer: Cómo reconocerlo y superarlo”. 1era ed. New York, Ed. Grijalbo, 1984 Pág. 179. ISBN 84-253-1727-4

Las mujeres de generaciones pasadas tenían un trabajo tradicional; secretarias, recepcionistas, mecanógrafas o dependientas, lo que las colocaba en un rol de servicio o apoyo a otros. No es de extrañar, pues que cuando las mujeres han entrado en los trabajos competitivos se hayan encontrado con resistencias y resentimientos en lugares de trabajo que vuelven el ambiente hostil y estresante.

Las mujeres que trabajan y son esposa y/o madre viven a menudo con un agudo conflicto entre sus roles de adentro y de fuera del hogar. Muchas madres que trabajan a tiempo parcial informan que no alcanzan a sentirse satisfechas en ninguno de los dos roles. Cuando están trabajando sólo pueden pensar en el hijo en casa, y cuando están en casa les parece que deberían estar en el trabajo.

Por otra parte, las mujeres que trabajan jornada completa piensan y se sienten culpables por estar todo el día fuera de casa. Y cuando vuelven a casa hacen esfuerzos extraordinarios para compensar a sus familias por lo que creen que les deben. Lo cual resulta como otro factor que contribuye al estrés en las mujeres trabajadoras.

Otra causa específica del estrés en las mujeres que trabajan son las expectativas personales elevadas e irrealizables como resultado de dicha falta de objetividad, y es que algunas mujeres nunca están satisfechas en su desempeño y nunca pueden relajarse con el sentimiento de un trabajo bien hecho. Al no reconocer las limitaciones y restricciones dentro de las que todos tenemos que trabajar las mujeres se ven impedidas para desarrollar criterios precisos por medio de los cuales puedan medir el éxito o el fracaso de sus esfuerzos por lo que no pueden desempeñarse tan bien como podrían hacerlo.

1.1.1.14. Estrés académico

El estrés académico, se manifiesta en la vida estudiantil y cada persona lo toma de diferente manera, por eso hay que definirlo correctamente e identificar qué

tipos de estrés existen y cuáles son sus características. El estrés se manifiesta en tres divisiones: cognitivo, fisiológico y conductual.

El cognitivo: se presenta como el estudiante ve la vida universitaria, la ansiedad sentida respecto a la carrera y sobre algunas materias, que se suelen considerar difíciles.

El fisiológico: es un nivel mucho mayor de estrés, ya que se presenta en el organismo, estos problemas normalmente son, malestares estomacales, dolores de cabeza, insomnio, poca concentración, los síntomas son diferentes en cada persona.

El conductual: debido a la angustia que un estudiante puede llegar a sentir, cuando esta estresado, es normal que llegue a presentar, un alto nivel de depresión, enojo o irritabilidad, además de momentos de baja autoestima.

Una manera para disminuir el estrés es tener buenos hábitos de estudio, como lo es administrar el tiempo para cada materia. “Entre otras cosas es muy importante el tiempo libre, la relajación, respetar las horas de comer y lo más importante, dormir adecuadamente.”²⁰

El estrés académico es el responsable de muchos sentimientos, como la baja autoestima y la negatividad, todo esto lleva a que el estudiante se sienta presionado empezando a sentir que no van a poder con algunas materias o en otros casos con la carrera, y por ende estos resuelven cancelar la materia o desertar, pero muchas personas que se sienten presionadas no se dejan vencer y son estos los que deciden seguir o fracasar en el intento, gracias a que sabe manejar tales exigencias académicas, al contrario si una persona que tiene

²⁰Romero, T. (2008). El Estrés Estudiantil. Extraído el 21 Septiembre, 2012 de <<http://universitasorientacion.wordpress.com/2008/05/12/el-estres-estudiantil/>> citado el 8 de noviembre de 2014

un nivel de presión académico alto y no tiene buenas estrategias para manejarlo, puede ocasionarle graves problemas, físicos o psicológicos.

1.1.1.15. Estresor

Se denominan “estresores a los estímulos que provocan la respuesta biológica y psicológica tanto del estrés normal como de los desarreglos que llegan a convertirse en enfermedades. Los factores de estrés pueden clasificarse según los siguientes criterios: momento en que actúan (remotos, recientes, actuales, futuros); periodo en que actúan (muy breves, breves, prolongados, crónicos); la repetición del tema traumático (único o reiterado); la cantidad en que se presentan (únicos o múltiples); la intensidad del impacto (microestresores y estrés cotidiano, estresores moderados, estresores intensos, estresores de gran intensidad); la naturaleza del agente (físicos, químicos, fisiológicos, intelectuales, psicosociales); la magnitud social (microsociales, macrosociales); el tema traumático (sexual, marital, familiar, ocupacional, etc.); la realidad del estímulo (real, representado, imaginario); la localización de la demanda (exógena o ambiental, endógena, intrapsíquica); Sus relaciones intrapsíquicas (sinergia positiva, sinergia negativa, antagonismo, ambivalencia); los efectos sobre la salud (positivo forativo o causal de la enfermedad, factor mixto, factor precipitante o desencadenante de la enfermedad).”²¹

1.1.1.16. El buen y el mal estrés

"Una tarea deseada, agradable, y fácil produce un estrés saludable, positivo, o eustrés. Por el contrario, una demanda no deseada, desagradable, difícil y prolongada significa un estrés no saludable, negativo o distrés. El carácter de estrés saludable o nocivo no depende solamente de la tarea sino de su interpretación por el sujeto. Una invitación a bailar puede resultar embarazosa y

²¹ Alberto Orlandini “El estrés. Qué es y cómo evitarlo”, 2ª Edición, Editorial: S.L. Fondo De Cultura Económica De España, 1999, ISBN 9789681660918

ridícula para una persona o posibilidad de placer, de exhibición y galanteo para otra.”²²

En sujetos susceptibles y con baja autoestima, los sucesos positivos pueden no resultar equivalentes de buen estrés; se ha demostrado que a este tipo de individuos la buena fortuna puede causarle enfermedades. Por el contrario, los sucesos venturosos en personas no vulnerables y con una autoestima alta, no causan males.

Las demandas al individuo suelen estar por encima de sus dotes naturales y sus capacidades de enfrentamiento en el estrés nocivo. El buen estrés es necesario para la salud y el crecimiento de la personalidad. Cada sujeto requiere cierto nivel de estrés que le provoque un sentimiento de bienestar. El exceso de los estímulos (hiperestrés) o la reducción (hipoestrés) ocasionan malestar o distrés. La reducción de los estresores físicos, biológicos o psicológicos provoca un ocio estéril o reposo nocivo que causa fatiga e irritabilidad. Sin lugar a dudas, la mente se trastorna en condiciones de privación sensorial. La falta de tareas en los lugares de trabajo no sólo desmoraliza al obrero, sino que, además le ocasiona aburrimiento, malestar, fatiga, y humor depresivo.

1.1.1.17. Personalidades vulnerables y resistentes al estrés

"Según Selye, no importa tanto lo que suceda como el significado que le atribuya, con dependencia del carácter del sujeto.”²³ Ante un agente de estrés, de acuerdo con los recursos de que disponga la personalidad, ocurre el ajuste o la enfermedad. Los aspectos que aumentan la vulnerabilidad de la personal al estrés son: los antecedentes genéticos de enfermedades psíquicas; las minusvalías sensoriales, motoras o corporales, las lesiones orgánicas cerebrales; las cogniciones anómalas; la escasa o avanzada edad; el sexo

²² Francisco Javier Labrador; María Crespo “Estrés”, 2da. Edición, España 2003, página 39, ISBN: 9788497561075

²³Idem 417

femenino; la inteligencia subnormal; la carencia de cultura; las personalidades anormales; el carácter rígido; la intolerancia a la ambigüedad; la baja autoestima; poseer un carácter del tipo A (El comportamiento tipo A se caracteriza por llevar una vida a contra reloj, hacer más de dos cosas a la vez, ser impacientes e inquietos, tener bajo punto de aceptación de frustraciones, hacer una agotadora entrega total al trabajo dejando de lado el tiempo para uno mismo, la familia y el ocio.); las personalidades blandas (encuentran la vida aburrida, amenazante y carente de significación.); los comportamientos introvertidos, esquizoides, aislados con dificultades para desarrollar redes de apoyo social.

A su vez, los rasgos que aumentan la resistencia al estrés son: la ausencia de antecedentes genéticos de enfermedades mentales y de minusvalías sensoriales, motoras o corporales; inexistencia de lesiones orgánicas cerebrales; las cogniciones realistas y antiestrés; la edad adulta; el sexo masculino; la inteligencia normal o superior; un alto nivel cultural; las personalidades no morbosas; el carácter plástico (utiliza la expresión plástica.); la tolerancia a la ambigüedad; una autoestima adecuada o alta; poseer un carácter del tipo B (no se autoseleccionan para cargos y profesiones de gran estrés; no son ambiciosas en demasía ni exageradamente competitivas.); las personalidades duras de Kosaba (encuentran las experiencias vitales, interesantes y significativas, vivencian los cambios como normales que promueven su desarrollo como personas, y en ellas predominan las actitudes de desafío sobre las de evitación.); los comportamientos extrovertidos con facilidad para crearse redes de apoyo social.

Los antecedentes genéticos de enfermedad mental y la organicidad cerebral resultan fundamentales en relación con la respuesta al estrés. Algunas enfermedades psíquicas se transmiten de manera genética y aumentan la vulnerabilidad al estrés. Del mismo modo, la presencia de lesiones cerebrales orgánicas da lugar a alteraciones cognoscitivas y emocionales que facilitan las respuestas anormales a los estresores.

De la cantidad de años de vida también dependerá la vulnerabilidad al estrés. El niño necesita tanto de los demás y tiene tan pocos recursos de enfrentamiento que resulta particularmente vulnerable al maltrato de sus padres, de su familia, sus maestros o en relación con otros niños. En la edad adulta el sujeto dispone de mayor resistencia psíquica y corporal para enfrentar el estrés que suponen el trabajo y las contingencias vitales. El anciano soporta mal el estrés debido a su mayor fatigabilidad, a los defectos sensoriales y físicos, a la mayor respuesta de hipertensión arterial, a los menores ingresos económicos y al aislamiento social ocasionado por su retiro ocupacional y la pérdida de su red de apoyo social.

Un estudioso del estrés, llamado Frankenhauser, “expuso que en determinadas tareas a desarrollar la mujer tiene mayores incomodidades e insatisfacciones psicológicas, mientras que el hombre desarrolla una mayor alarma fisiológica, o somática, que se expresa mediante la secreción aumentada de cortisol y catecolaminas. Dicho de otra manera, el estrés tendrá más costo psicológico para la mujer y más costo fisiológico para el hombre. Sin embargo, se ha observado que las mujeres con personalidades más duras y ambiciosas responden al estrés de igual forma que los hombres.”²⁴

“El sexo femenino parece preferentemente sensible al estrés provocado por las desavenencias familiares y el abandono de la pareja. Obviamente, la menstruación, el aborto, las gestaciones no deseadas, la violación y la victimización por perversos sexuales, por lo general están relacionados con el sexo femenino. A su vez, las tensiones dependientes del cuidado de los hijos o de padres ancianos, y las tareas domésticas afectan particularmente a las mujeres. Las feministas proponen que se hable del “síndrome del ama de casa” de la familia tradicional, que se define como la manifestación de agotamiento, depresión, baja autoestima, várices, tendosinovitis y quemaduras por accidentes

²⁴ Richard S. Lazarus, Op. Cit. Pág. 247

domésticos.”²⁵ Otro factor de vulnerabilidad depende de la inteligencia y de la cultura del individuo. A mayor grado de inteligencia se dispondrá de mayor cantidad de recursos de enfrentamiento al estrés. La enfermedad mental por estrés psicosocial resulta más frecuente en retrasados mentales.

La cultura provee al individuo habilidades y procedimientos antiestrés para enfrentar a los estresores. Las nociones de autoayuda en psicología, el humor, la práctica de recreaciones y juegos, el entrenamiento en el desarrollo de las tareas domésticas, y otros aspectos de la cultura dotan a la persona para poder resistir al estrés y facilitar la respuesta de relajación. Por el contrario, una escasa cultura se asocia con la pobreza de mecanismos de enfrentamiento eficientes, con sentimientos de perplejidad, vivencias de desamparo y enfermedades por estrés.

1.1.1.18. Los trastornos corporales o psicosomáticos por el estrés

Los sucesos sociales psicotraumáticos actúan sobre los sujetos vulnerables, originándose una reacción emocional displacentera. Esta respuesta se expresa a través de tres tipos de cambios corporales. Ocurren aumentos en el tono de la musculatura estriada que suelen dar lugar a cefaleas o lumbalgias. Se afecta el sistema inmunitario que, al deprimirse, facilita las infecciones. Además, la exaltación vegetativa a la que se asocia la respuesta endocrina puede llegar a enfermar una víscera.

“Cada persona tiene su talón de Aquiles en cierta víscera susceptible que ocurre por alguna anomalía genética, por conexiones nerviosas del tipo de los reflejos de Pavlov, o por simbolizaciones en la mente. En el primero de los casos, la vulnerabilidad genética, puede deberse a un aumento de la densidad o la sensibilidad de los receptores para las catecolaminas (adrenalina, noradrenalina y dopamina).

²⁵Witkin-Lanoil, Georgia Ph. D.: Donato, Esther. Op. Cit. Pág. 140.

La susceptibilidad de algunas vísceras puede depender de conexiones nerviosas entre los órganos y determinadas emociones. Por ejemplo, durante un episodio de catarro bronquial un niño "aprende" que mediante la tos logra la solicitud de sus padres; luego, inconscientemente, mediante la repetición de la tos consigue la atención privilegiada de sus progenitores. Cuando el síntoma logra su objetivo, el trastorno se refuerza."²⁶

También se dan casos de vísceras susceptibles porque en ellas se expresa simbólicamente el conflicto. De esta manera, los deseos de ser madre pueden ocasionar un embarazo imaginario con aumento del tamaño del vientre, secreción mamaria y suspensión de la menstruación. De igual forma, los conflictos sentimentales se expresan en los órganos del amor como disfunciones sexuales, o una maestra que detesta a sus alumnos lo expresa inconscientemente como una afonía histérica que le impide hablar.

Los teóricos de los trastornos psicósomáticos han opinado que cuando hay síntomas en el cuerpo no los hay en el psiquismo, y que el desarreglo visceral es exclusivo de un solo órgano. En realidad, la experiencia clínica no confirma esta suposición y es común que el trastorno ocurra con desarreglos simultáneos del psiquismo y de varias vísceras. Es de observación común que un sujeto bajo estrés exhiba ansiedad, cefalea de tensión, lumbalgia y alguna disfunción sexual. Además, los síntomas viscerales pueden cambiar de órgano en diferentes etapas de la vida.

1.1.2. Delimitación

El estudio se llevó a cabo con una población proveniente del área urbana y rural del departamento de Guatemala, tomando a las alumnas que asisten al Instituto de Básico por Madurez y Bachillerato por Madurez CC.LL. adscrito a La Policía Nacional Civil de Guatemala ubicado en la zona 6 de la ciudad capital y son trabajadoras en las instalaciones de la Policía Nacional Civil. Las familias de las

²⁶ Idem 4170

estudiantes presentan un nivel socioeconómico bajo y medio, procedentes de etnias mestizas e indígenas. La investigación requirió que la población elegida fueran mujeres comprendidas entre los 18 y 50 años de edad que laboren y estudien en la Policía Nacional Civil. El principal foco de atención fueron las estudiantes que manifestaban problemas en el rendimiento laboral y académico. El trabajo de campo se llevó dentro de las instalaciones de la institución en el período comprendido de mayo a junio del año 2015. Para obtener la información necesaria con la cual se elaboró el estudio se utilizó la observación guiada con una lista de cotejo, cuestionario, el test Dass-21 y una serie de talleres en los cuales se impartieron charlas para dar a conocer con claridad y exactitud el tema de investigación, así como técnicas de relajación y folletos informativos.

CAPÍTULO II

2. Técnicas e instrumentos

2.1. Enfoque y modelo de la investigación

Esta investigación se basó en un enfoque cualitativo ya que busca a partir de los antecedentes recogidos en el marco teórico, establecer las ideas o tópicos más sobresalientes que deberían ser consultados, investigados o recopilados en función de ampliar el estudio del estrés en el género femenino, y sus repercusiones en la salud mental de cada mujer; teniendo como objetivo principal la descripción de la incidencia de los factores que activan el estrés en las mujeres que laboran y estudian simultáneamente.

2.2. Técnicas

2.2.1. Técnicas de muestreo

El tipo de muestra con la cual se trabajó en la presente investigación, fue una muestra no aleatoria, ya que se trabajó con 30 mujeres estudiantes, comprendidas únicamente entre los 18 y 50 años de edad, algunas de ellas casadas, solteras o madres solteras, de procedencia urbana, asisten al Instituto de Básico por Madurez y Bachillerato por Madurez CC.LL. adscrito a La Policía Nacional Civil de Guatemala ubicado en la zona 6 de la ciudad capital y son trabajadoras en las instalaciones de la Policía Nacional Civil en horarios variados, ya que laboran por jornadas o turnos, en la comisaria correspondiente, calles, o subestaciones de la policía según sea el lugar de trabajo de cada una de ellas.

2.2.2. Técnicas de recolección de datos

a) Observación: se realizó la observación de 30 mujeres entre 18 y 50 años de edad que laboran y estudian en el Instituto de Básico por Madurez y Bachillerato por Madurez CC.LL. adscrito a La Policía Nacional Civil de Guatemala, para identificar la incidencia del estrés durante la jornada de estudio.

La observación fue realizada los días 2 y 9 de mayo del presente año, en un horario de 7:30 a 16:00 horas durante los períodos de clase y receso de las estudiantes, prestando auxiliatura a los docentes, brindando la oportunidad de escuchar conversaciones y observar conductas que permitieron recaudar indicadores de las manifestaciones más comunes del estrés en las estudiantes del Instituto (Ver anexo 1).

b) Test: Se inició la recolección de información sobre los aspectos donde el estrés que presenta con mayor incidencia en las estudiantes del Instituto de Básico por Madurez y Bachillerato por Madurez CC.LL. adscrito a La Policía Nacional Civil de Guatemala, en este caso las alumnas con un nivel medio o alto para continuar con el estudio. Fue aplicado los días 23 y 30 de mayo del presente año en un horario de 15:00 a 16:00 horas, durante los últimos períodos de clase, lo que permitió medir los niveles de estrés que manejan las estudiantes luego de una jornada completa de estudios (Ver anexo 2).

c) Talleres: estos fueron realizados en reuniones de grupo en donde el moderador fue el encargado de hacer preguntas y dirigir la discusión, en estos se habló y se compartieron situaciones sobre la influencia del estrés en la jornada de estudios y de trabajo, Los talleres se llevaron a cabo los días 6 y 13 de junio del año 2015, con duración de 1 hora en un lapso de dos semanas (un taller cada semana), en un horario de 13:30 a 14:30 después del período de almuerzo para brindar a las estudiantes las estrategias necesarias de afrontamiento, así como ampliar sus conocimientos acerca del tema. (Ver diagrama 1)

2.2.3. Técnicas de análisis de datos

Para analizar los datos obtenidos se utilizó la estadística descriptiva, la cual se refiere a la recolección, presentación, descripción, análisis e interpretación de una colección de datos, esencialmente consiste en resumir éstos con uno o dos elementos de información (medidas descriptivas) que caracterizan la totalidad de los mismos. Al obtener todos los datos necesarios se procedió a la interpretación de estos teniendo como objetivo determinar la incidencia de los factores que desencadenan el estrés y que contribuyen a elevar o disminuir los niveles de estrés que cada una de las estudiantes maneja. En esta investigación, se realizó la combinación de múltiples técnicas e instrumentos para el estudio del mismo objeto, en esta investigación se utilizaron diferentes métodos de recolección de datos como la aplicación del test Dass-21, cuestionario y observación.

Estos datos requieren ser sistematizados, en este caso a través de graficas descriptivas permitiendo realizar una comparación de los resultados obtenidos en el estudio. Estas gráficas muestran los planos de análisis, las características y los porcentajes referentes a la información obtenida. Los porcentajes más significativos se encuentran en la primera y segunda gráfica; y en la primera tabla se realiza el análisis con los datos más relevantes para el estudio de la incidencia de los síntomas manifestados durante la aplicación del cuestionario y la observación.

Luego de analizar se procede a interpretar los resultados utilizando en este momento la técnica de triangulación de datos con la cual se llegó a las conclusiones del estudio y como resultado de éstas, a las recomendaciones del mismo.

2.3. Instrumentos

- Cuestionario: se utilizó para el estudio y análisis de las opiniones y/o actitudes de las estudiantes, en este se compartió sobre los factores detonantes del estrés que influyen en la jornada de estudio y de trabajo, esto se realizó durante 1 hora. Se llevó a cabo el día 16 de mayo del año 2015 en un horario de 15:00 a 16:00 horas, durante los últimos períodos de clase, lo que permitió determinar la incidencia de síntomas físicos, emocionales y/o psicológicos que afectan con mayor frecuencia a las estudiantes luego de una jornada completa de estudios (Ver anexo 3).
- Test Dass-21: se aplicó para el estudio y análisis del nivel (alto, medio o bajo) de estrés que incide en las estudiantes, consta de 21 preguntas con respuesta de selección múltiple con puntuaciones de 0 a 4, según la incidencia que se presenta en la interrogante a responder. Esto se realizó durante 30 minutos (Ver anexo 2).
- Charla de técnicas de relajación y buenos hábitos: Fue dirigida a estudiantes con nivel alto de estrés en donde se les proporcionaron técnicas de relajación y buenos hábitos para que puedan aplicar en su diario vivir con el fin de manejar este de una mejor manera, fue realizado en 1 hora en un lapso de 2 semanas (una charla cada semana). Se elaboraron folletos con la definición del estrés, signos y síntomas para orientar a las estudiantes acerca del tema y ayudarlas a identificar los factores que inciden en su rutina diaria y así seleccionar las técnicas que puedan abordar para el afrontamiento del estrés, los cuales fueron repartidos al finalizar el trabajo de campo el día 27 de junio. Las charlas se llevaron a cabo los días 20 y 27 de junio del año en curso, en un horario de 13:30 a 14:30 después del período de almuerzo para brindar a

las estudiantes las estrategias necesarias de afrontamiento así como la información acerca del tema en folletos facilitando su aprendizaje y ampliando sus conocimientos. (Ver anexo 4 diagrama 1 y 2).

2.4. Operacionalización de los objetivos

OBJETIVO	CATEGORIA	TÉCNICA
Describir la incidencia de los factores que activan el estrés en las mujeres que laboran y estudian simultáneamente.	Estrés.	<ul style="list-style-type: none"> • Observación • Test • Cuestionario • Taller • Charlas informativas • Folleto informativo
Identificar las reacciones que manifiestan las mujeres que estudian y trabajan ante una situación de estrés.	Estrés y sus consecuencias.	<ul style="list-style-type: none"> • Test DASS - 21
Analizar las consecuencias del estrés en una relación de laboral y académica.	Estrés familiar, académico, laboral y social.	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario
Brindar métodos y técnicas para el manejo y prevención del estrés.	Afrontamiento del estrés.	<ul style="list-style-type: none"> • Taller • Charlas de técnicas de relajación y buenos hábitos para un mejor manejo del agotamiento emocional. • Folletos de información sobre el agotamiento emocional.

CAPÍTULO III

3. Presentación, análisis e interpretación de datos

3.1. Características del lugar y de la población

3.1.1. Características del lugar

La investigación se realizó en el Instituto de Básico por Madurez y Bachillerato por Madurez CC.LL. adscrito a La Policía Nacional Civil de Guatemala, ubicado en la zona 6 de la ciudad capital de Guatemala, siendo una institución oficial del Estado, desde el año 2001 bajo la resolución no. 232-2000 EP de fecha 31 de julio del año 2000, teniendo hasta el presente año escolar 2015, quince promociones de nivel básico y nivel diversificado de la Carrera de Bachillerato en Ciencias y Letras por Madurez. El instituto cuenta con un total de tres aulas, oficinas administrativas, dirección técnica y secretaría, sala para docentes, biblioteca, laboratorio de computación, baños para hombres, baños para mujeres, polideportivo y área verde, donde los estudiantes pueden realizar actividades recreativas.

Actualmente imparten Básicos por Madurez y Bachillerato en Ciencias y Letras por Madurez, Plan Fin de Semana, que es una modalidad semi – presencial, los días sábados, en horario de 07:00 a 17:00 horas, recibiendo los cursos que le corresponden a cada semestre de estudio

La descripción del programa de Ciclo Básico por Madurez en CC.LL.; es un programa destinado a personas mayores de 18 años que desean completar sus estudios a distancia, en línea, por alternancia o en plan fin de semana. Se divide en dos años de estudio o cuatro semestres. Pueden ingresar al mismo aquellas personas que han terminado su educación primaria.

Si el estudiante ya ha realizado algún grado en otro establecimiento puede completar únicamente los grados que le hagan falta, ya sea que hayan cursado por madurez, a distancia, jornada nocturna o plan diario, realizando las gestiones correspondientes como equivalencias, exámenes extraordinarios por equivalencias, actas, certificaciones, todo lo concerniente para cumplir con lo establecido por el Ministerio de Educación de Guatemala. La descripción del programa de Bachillerato por Madurez en CC.LL. está diseñada para estudiantes mayores de 18 años que ya han completado el Ciclo Básico. Tiene una duración de un solo año dividido en dos semestres. Todos los cursos suponen una carga de trabajo de 20 horas de lecturas y 40 horas para hacer tareas. En total se debería invertir un promedio de 10 horas semanales de estudio. Este tiempo se puede acortar o alargar dependiendo de la capacidad de cada estudiante y la dedicación individual al estudio.

Los requisitos de inscripción son: Partida de nacimiento del año en curso extendida por el Registro Nacional de las Personas RENAP, certificado y diploma de Sexto Primaria o su equivalente para estudiar básicos por madurez, certificados de primero, segundo y tercero básico, básicos por madurez certificados de 1ro. y 2do. 3er. y 4to. semestre, matriculas para personas que estudiaron antes de 2008 o código de MINEDUC de 2008 en adelante, diploma de Básicos, dos fotografías tamaño pasaporte blanco y negro, y solicitud de inscripción del año en curso.

A partir del año 2009 por iniciativa de la Dirección Técnica, basándose en un estudio interno y como una proyección a la sociedad guatemalteca se solicita apoyo y aprobación a las autoridades correspondientes, el permitir la inscripción a familiares en primer grado de consanguinidad (esposos-as, padres, madres, hijos-as) del personal operativo, administrativo y jubilados, que cumpla con los requisitos solicitados por el plantel estudiantil que se rige por la convocatoria de cada año escolar, previamente revisada y autorizada por la directiva y el Ministerio de Educación de Guatemala.

3.1.2. Características de la población

En el Ciclo de Educación Básica por Madurez y Bachillerato por Madurez en CC.LL., se atiende a la población estudiantil que egresa del nivel de Educación Primaria, pero por razones económicas, laborales, salud, distancia, sobre edad y otros factores no pueden ser estudiantes de la modalidad regular y la prepara para continuar sus estudios. Los estudiantes del Ciclo de Educación Básica por Madurez deben tener 18 años de edad, estos estudiantes corresponden a la población joven y adulta que generalmente se desempeña en el campo laboral y cumple responsabilidades en el ámbito familiar.

La población estudiantil del Instituto de Básico por Madurez y Bachillerato por Madurez CC.LL. adscrito a La Policía Nacional Civil de Guatemala, según información del centro educativo; son hombres y mujeres comprendidos entre los 18 a 50 años; estado civil: solteros, solteros por divorcio, casados; padres y madres, que trabajan y estudian de forma simultánea. Pertenecen a las comunidades étnicas ladino y comunidad maya, con un nivel económico medio y medio bajo, la mayoría de la población estudiantil se moviliza en el transporte público, y el resto poseen vehículo propio, residentes en diferentes zonas de la ciudad de Guatemala así como en el interior de la república.

3.2. Resultados e interpretación de gráficas

Para demostrar los resultados que se obtuvieron del Test DASS-21 que se aplicó, se utilizó análisis de datos por medio del programa de Excel 2010 como herramienta para analizar los datos obtenidos durante el trabajo de campo que se realizó en el Instituto de Básico por Madurez y Bachillerato por Madurez CC.LL. adscrito a La Policía Nacional Civil de Guatemala ubicado en la zona 6 de la ciudad capital de Guatemala, aplicado a mujeres comprendidas entre los 18 a 50 años de edad, las cuales son estudiantes y/o trabajadoras de la Policía Nacional Civil.



Fuente: Observación realizada a estudiantes de bachillerato por madurez durante el mes Mayo/Junio del 2015

La gráfica No. 1 representa las observaciones por medio de una hoja de cotejo - observación, en la que fue evidente la conducta de las mujeres que estudian y trabajan durante una jornada de estudios, dando como resultado que la mayoría presentan síntomas como ansiedad, cansancio y agotamiento; producto de problemas personales, laborales, sociales como la violencia, educativos como las tareas, calificaciones, pensar en los exámenes, economía, tiempo, el estar pendientes de la casa, hijos, familia. La ansiedad observada durante el proceso de recopilación de datos hace referencia a una sensación o un estado emocional normal ante determinadas situaciones y constituye una respuesta habitual a diferentes situaciones cotidianas estresantes. Por lo tanto, cierto grado de ansiedad es incluso deseable para el manejo normal de las exigencias del día a día. Únicamente cuando sobrepasa cierta intensidad o supera la capacidad adaptativa de la persona es cuando la ansiedad se convierte en patológica, provocando un malestar significativo, con síntomas físicos, psicológicos y conductuales, la mayoría de las veces muy inespecíficos, ya que cada mujer tiene una respuesta conductual

diferente al enfrentar los problemas o situaciones que se presenten a su vida diaria. Por otro lado, el cansancio se suele presentar en situaciones normales de la vida por causa de aburrimiento, infelicidad, desilusión, hastío, tedio, fastidio, carencia de sueño, o trabajo duro. Así mismo el agotamiento es una respuesta importante y normal tras un esfuerzo físico, tensión emocional, o carencia de sueño; y desaparece después de un periodo adecuado de descanso. También se puede definir como una sensación subjetiva de falta de energía física o intelectual o de ambas en casos extremos, ya que tanto el cuerpo físico y la mente llegan a su máximo potencial necesitando un descanso.

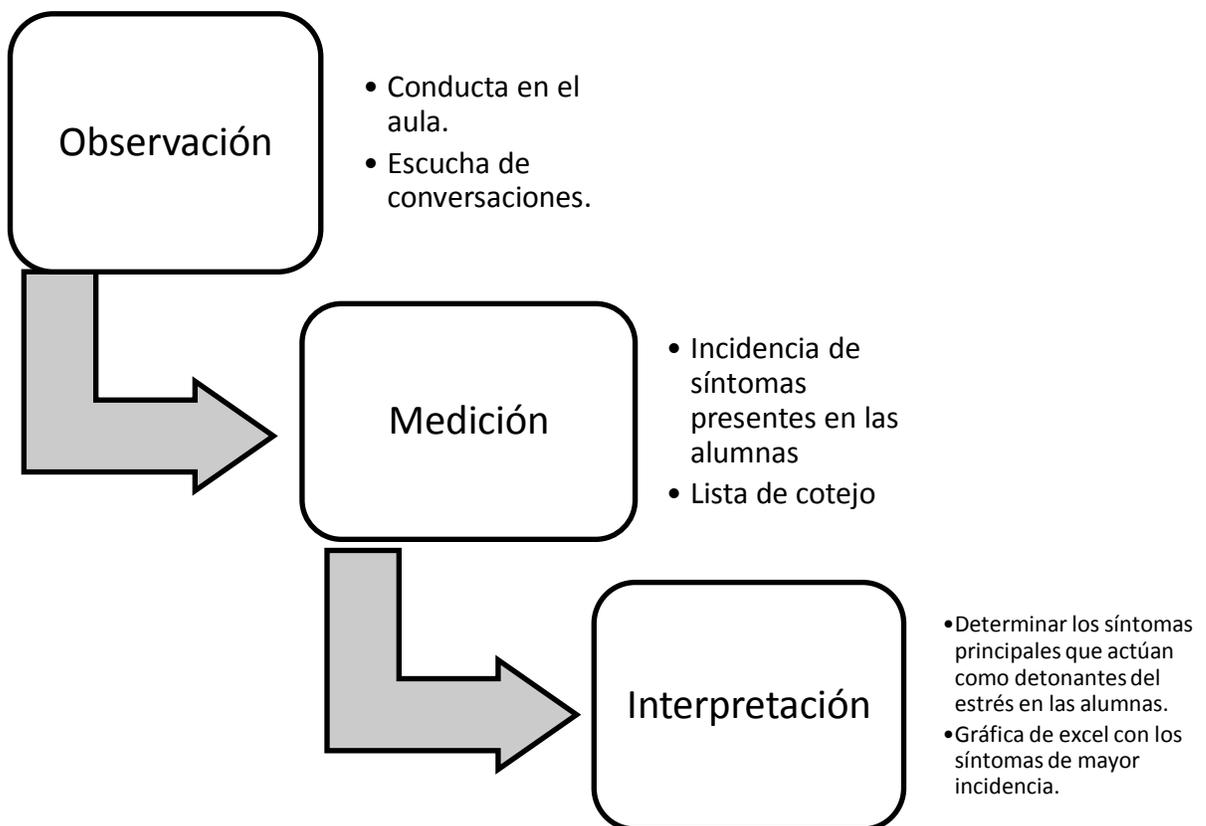
Los trabajos de las mujeres típicamente consisten en posiciones de poco poder y mucho cuidado (doctor - enfermera, jefe - secretaria, patrón - empleada) en los que se le pide mucho y se les ofrece poco (los sueldos de las enfermeras y las secretarias suelen ser mucho menores que los de doctores y jefes). Debido a ello, muchas veces, lo estresante, no es la tarea en sí, sino el rol asignado de trabajadora que todo lo puede y necesita poco. Todos los anteriores indicadores fueron identificados no solo mediante la observación de la conducta, sino también gracias a la escucha de conversaciones de las estudiantes durante el periodo de clases, pues la interacción y desarrollo de la observación fue llevada a cabo dentro del aula durante las clases y en la hora de los recesos.

La preocupación es normal, y todos los seres humanos se preocupan hasta cierto grado, la ansiedad tiene una función muy importante relacionada con los instintos de sobrevivencia, pero cuando se presenta en exceso, la ansiedad puede enfermarlos, provocándoles malestares como; dolores de cabeza o cefaleas tensionales; las cuales pueden ocurrir a cualquier edad, aunque son más comunes en los adultos y los adolescentes mayores, cansancio físico y mental, agotamiento; el cual puede atenuar enfermedades, sobre todo si las molestias son duraderas y van más allá, y los problemas interpersonales; siendo esta una categoría diagnóstica que describe problemas entre una o más personas causando tensión

por circunstancias que producen el estrés, los mecanismos de lucha y los síntomas que llevan a una persona a provocar conflictos por la falta de sociabilidad. Todos los aspectos anteriores fueron determinados gracias a la observación participativa o la interacción dentro del aula con las estudiantes durante la jornada académica. Logrando no sólo observar su comportamiento, reacciones, como se relacionan entre sí, sino también escuchar las conversaciones y opiniones que ellas tienen respecto al tema del estrés y la forma en el que afecta sus labores cotidianas, contribuyendo a determinar los aspectos presentados en la gráfica por la hoja de cotejo – observación.

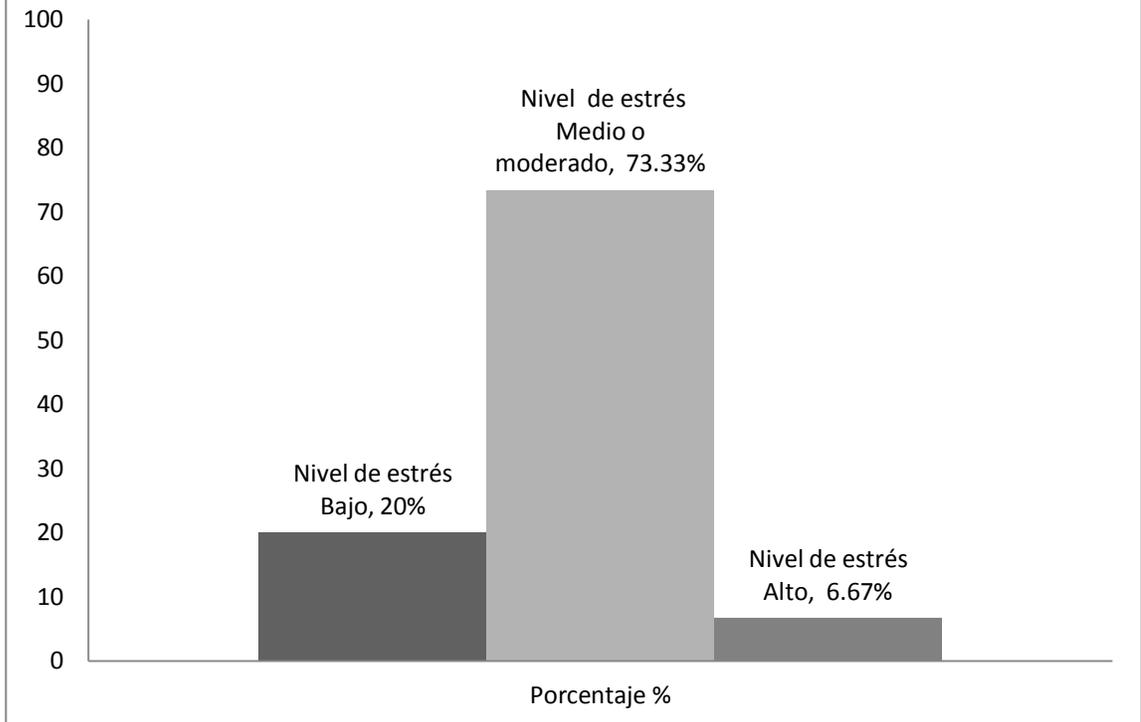
Gráfica No. 2

Proceso de Observación



Fuente: Proceso de observación de conducta realizada a estudiantes de bachillerato por madurez durante el mes Mayo/Junio del 2015

Gráfica No. 3 Niveles de estrés Test Dass-21



Fuente: Test Dass-21 realizados a estudiantes de Bachillerato por madurez durante los meses de Mayo/Junio del 2015

La gráfica No. 3 Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS) es un instrumento que fue creado por los hermanos Lovibonden 1995, para desarrollar mediciones de esos tres estados negativos. DASS se construyó originalmente como método de selección adversa, con la finalidad de evaluar ciertos síntomas centrales de depresión y ansiedad, buscando la máxima discriminación entre ambos estados emocionales. No obstante, durante el desarrollo de la escala los estudios factoriales arrojaron un tercer estado emocional negativo “el estrés”, por lo que DASS fue propuesta incluyendo los tres dominios. El dominio depresión aborda aspectos relacionados con el bajo afecto positivo, las emociones desagradables o molestas, la desesperanza, la tristeza y la pérdida de interés. El dominio ansiedad evalúa aspectos relacionados con la activación psicofisiológica, la excitación autonómica (sudor de manos, temblor, etc.) y experiencias subjetivas

de ansiedad. El dominio estrés, evalúa la dificultad para estar relajado, la excitación nerviosa, la agitación, la irritabilidad y la impaciencia. Las puntuaciones del DASS se calculan sumando los puntos obtenidos en la evaluación de los ítems de cada una de los dominios. Los ítems [3,5,10,13,16,17, 21,24,26,31,34,37,38,42] conforman el dominio depresión. Las preguntas [2,4,7,9, 15,19,20,23,25,28,30,36,40,41] se agrupan y forman el dominio ansiedad. Los interrogantes [1,6,8,11,12,14,18,22,27,29,32,33, 35,39] definen el dominio estrés. Posteriormente, Antony y colaboradores en 1998 desarrollaron una versión reducida, compuesta por 21 preguntas (DASS-21) con alta consistencia interna para los dominios y adecuada validez. En DASS-21 a cada dominio pertenecen siete preguntas, al dominio depresión: 3,5,10,13,16,17,21, al dominio ansiedad: 2,4,7,9,15,19,20 y al dominio estrés: 1,6,8,11,12,14,18. La versión original hoy es conocida como DASS-42.

De la población de estudiantes que participaron en la aplicación del Test DASS-21, se refleja con un porcentaje mayoritario el nivel de estrés medio siendo este un 73.33% de las alumnas del centro, mientras que un 20% presenta un nivel bajo de estrés y un 6.67% presenta nivel alto de estrés, determinando que las respuestas “(1) aplicable a mí en algún grado o una pequeña parte del tiempo” y “(2) aplicable a mí en un grado considerable, o una buena parte del tiempo”, fueron predominantes en el recuento de los resultados del test, perteneciendo estas al nivel medio debido a la ponderación, (1) y (2), que les fue asignada. Los resultados obtenidos muestran que el nivel medio de estrés fue determinado por la escala de valoración de 0 a 4 que nos permite darle un valor al grado que presenta cada una de las estudiantes ante cada interrogante, siendo estos en su mayoría síntomas psicológicos y físicos tales como tensión, ansiedad, manejo de emociones, autoestima, dificultades para concentrarse, emociones positivas y negativas en su trabajo y/o estudio, dificultades en las relaciones psicosociales con los compañeros de trabajo y/o estudio. Los ítems de ambas versiones del DASS se califican en una escala de cuatro puntos que

van desde 0 (no se aplicaba a mí en absoluto) a 3 (se aplica a mí mucho), dejando dos puntuaciones intermedias y evalúan el último mes (junio 2015). Se suman para obtener los datos por dominios y la suma de los dominios entrega el puntaje total de la escala. Según la puntuación de cada dominio se establece la severidad de la alteración. A mayor puntuación mayor severidad de depresión, ansiedad y estrés. Haciendo latente que son los factores con mayor incidencia dentro de la población.

Tabla No. 1

Severidad del deterioro según escalas DASS - 42 y DASS - 21						
Escala	Depresión		Ansiedad		Estrés	
	Dass 42	Dass 21	Dass 42	Dass 21	Dass 42	Dass 21
Normal	0 - 9	0 - 4	0 - 7	0 - 3	0 - 14	0 - 7
Leve	10 - 13	5 - 6	8 - 9	4 - 5	15 - 18	8 - 9
Moderado	14 - 20	7 - 10	10 - 14	6 - 7	19 - 25	10 - 12
Severo	21 - 27	11 - 13	15 - 19	8 - 9	26 - 33	13 - 16
Extremadamente Severo	28 - +	14 - +	20 - +	10 - +	34 - +	17 - +

El estrés en un nivel medio o moderado, es la forma de estrés más común y surge de las exigencias o presiones del pasado reciente y de las exigencias o presiones anticipadas del futuro cercano. El estrés de nivel medio es controlable en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado resulta agotador pudiendo llegar a convertirse en estrés crónico lo que dificulta su manejo y afrontamiento pues afecta no solo la salud mental sino también puede llegar a afectar la salud física de las personas que lo padecen interfiriendo con el desarrollo positivo del ámbito académico y/o laboral, así como el ámbito social y personal. Cualquier suceso que genere una respuesta emocional, puede causar estrés. Esto incluye tanto situaciones positivas (el nacimiento de un hijo, matrimonio) como negativas (pérdida del empleo, muerte de un familiar). El estrés también surge por irritaciones menores, como esperar demasiado en una cola o en tráfico. Situaciones que provocan estrés en una persona pueden ser insignificantes para

otra. Así como la exposición a eventos relacionados con violencia física, guerra o combate, suele generarse más frecuentemente en el género masculino, la mujer presenta otro tipo de estresores que son prácticamente de su exclusividad: embarazo -con y sin pareja estable-; convertirse en único sostén de sus hijos, no quedar embarazada en casos en que sí lo desea; ser víctima de violencia o acoso sexual; recibir maltrato físico o psicológico en su hogar; no desarrollar adecuadamente su carrera profesional por elegir desempeñar más eficazmente su rol como ama de casa y madre, son los clásicos ejemplos de estresores que pueden llegar a elevar los niveles de estrés que maneja una mujer cualquiera que sea su situación.

Tabla No. 2

Síntomas	Frecuencia de síntomas en las estudiantes			
	Nunca	Ocasional	Frecuente	Siempre
Físicos				
Emocionales				
Psicológicos				

Fuente: Cuestionarios realizados a estudiantes de Bachillerato por madurez durante el mes Mayo/Junio del 2015

La tabla No. 2 representa la frecuencia, según la incidencia en cada uno de los síntomas, sean físicos, emocionales o psicológicos que presentan las estudiantes en la aplicación del cuestionario diseñado para determinar los diferentes contextos familiares, sociales, laborales o académicos afectados en las estudiantes. La frecuencia fue determinada por una selección de aspectos hecha por las estudiantes tales como problemas de apetito, cefaleas, temblor en las extremidades o alguna parte del cuerpo, sudoración, agotamiento, siendo estos síntomas físicos. También los síntomas emocionales como mal humor, irritabilidad, tensión, preocupación extrema y los síntomas psicológicos como problemas de sueño, problemas de memoria, ansiedad y fobias que se

manifestaron durante la observación de las estudiantes durante la jornada de estudios.

3.2.1. Análisis general

Esta investigación se realizó en el Instituto de Básico por Madurez y Bachillerato por Madurez CC.LL. adscrito a La Policía Nacional Civil de Guatemala, se enfoca en un fenómeno importante para el desarrollo de la vida cotidiana de las estudiantes como lo es el estrés y los factores con mayor incidencia que están implicados y que influyen en el rendimiento académico y laboral.

Las mujeres tienen una fisiología diferente a la de los hombres donde el peso de las hormonas hace que el estrés le afecte de un modo distinto, si a ello le sumamos el hecho que sus responsabilidades en ocasiones abarcan desde el campo laboral; a nivel administrativo, operativo, en comercio formal e informal; el familiar; cuidado de esposo, hijos e incluso de familiares de la tercera edad; y además continuar con sus estudios por madurez, ya sea realizándolos en jornada nocturna o plan fin de semana, su realidad se ve afectada por otros distintos factores que resultan ser desencadenantes del estrés y por ende que influyen en la incidencia y/o aumento de los niveles de estrés, donde su vida y rutina cotidiana se verá afectada por cambios tanto físicos, emocionales y psicológicos.

En el estudio realizado acerca de las causas y efectos que desencadenan el estrés en mujeres entre los 18 y 50 años que trabajan y estudian, se encontró que un porcentaje mayoritario de la población atendida, maneja un nivel de estrés medio, lo cual nos indica que se encuentran en la capacidad de disminuir con mayor éxito sus niveles de estrés por medio de técnicas adecuadas para el manejo y afrontamiento del estrés. Se les brindaron talleres acerca de mecanismos y técnicas para fortalecer el enfrentamiento a situaciones estresantes.

Así también, se les impartieron charlas informativas sobre el conocimiento de las causas, las consecuencias, síntomas, ámbitos en donde se desarrolla y afrontamiento, que permitan prevenir o atenuar el impacto del estrés en la vida diaria y, de esta manera, reducir el deterioro de la calidad de vida en las mujeres que trabajan, estudian y además atienden a sus familias.

CAPÍTULO IV

4. Conclusiones y recomendaciones

4.1. Conclusiones

- Los factores emocionales y psicológicos que se encuentran con mayor incidencia en las estudiantes del Instituto de Básico y Bachillerato por Madurez, son evidentes debido a la presencia de síntomas tales como agotamiento, irritabilidad, ansiedad, fobias y problemas de memoria, lo que dificulta el rendimiento positivo del ámbito académico y laboral de las estudiantes.
- Generalmente las reacciones que se manifiestan en las estudiantes tales como tensión, cefaleas, agotamiento y problemas en las relaciones interpersonales desencadenan la elevación del nivel medio de estrés que maneja la mayoría de las estudiantes del instituto, debido al precario o confuso conocimiento que existe sobre el estrés y su afrontamiento.
- El bajo rendimiento académico y laboral se entrelaza en dicha población, ya que realizan ambas actividades dentro de una misma institución cayendo en una rutina diaria sin cambios significativos, dificultando el afrontamiento del estrés, pues no existe un cambio de ambiente favorable para las estudiantes, llegando a sobrecargar ambos espacios.
- Las técnicas y métodos brindados durante las charlas y talleres para el afrontamiento del estrés permitieron a las estudiantes ampliar sus conocimientos sobre el estrés e implementar las técnicas adecuadas para cada una de ellas en el afrontamiento y manejo del estrés, tales como la relajación muscular, técnicas de respiración y detención del pensamiento.

4.2. Recomendaciones

- Implementar espacios dentro del instituto del Instituto de Básico y Bachillerato por Madurez donde las estudiantes puedan obtener tratamiento psicológico para identificar los factores físicos, emocionales y psicológicos que desencadenan o elevan los niveles de estrés contribuyendo al mejoramiento del rendimiento académico y laboral.
- Ampliar los conocimientos sobre estrés y su afrontamiento, de las estudiantes del Instituto de Básico y Bachillerato por Madurez por medio de charlas, foros, talleres, grupos de autoayuda, etc. para enriquecer y disminuir o prevenir el aumento del estrés y mejorar la calidad de vida de las estudiantes.
- Incrementar las actividades recreativas, como mañanas deportivas, campeonatos familiares o excursiones, en espacios externos a la institución para contribuir a mejorar la calidad de vida de las estudiantes y prevenir el agotamiento por estrés permitiendo aumentar el rendimiento académico y laboral de manera positiva a través de actividades que les permitan salir de la rutina diaria y descargar el estrés acumulado durante su jornada de estudios y/o laboral.
- Fortalecer la salud mental de las estudiantes dentro del instituto con apoyo psicológico, ya que no solo se encuentran expuestas dentro de una rutina académica o laboral; sino además de ello se encuentran expuestas a factores familiares, sociales y de género que pueden llegar a poner en riesgo el equilibrio de su salud mental y física.

Bibliografía

Alberto Orlandini, **“El Estrés. Qué es y cómo evitarlo”** Editorial FCE, 2007 México, pp220, ISBN 968-16-6091-9.

Copyright © 2007 Russek Silvia. All rights reserved Registered with the UK Copyright Service <http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/sintomas-consecuencias.html>.

Dirección General de la Policía Nacional Civil | 10a calle 13-92 zona 1, Ciudad de Guatemala, Guatemala. PBX (502) 2329-0000 Ministerio de Gobernación, Comunicación Social http://www.pnc.gob.gt/index.php?option=com_k2&view=item&layout=item&id=163&Itemid=212

Francisco Javier Labrador; María Crespo **“Estrés”**, 2da. Edición, España 2003, página 39, ISBN: 9788497561075

Francisco Javier Muñoz García, **“El estrés académico: problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial”**, Universidad de Huelva, España, 2004, pág. 25, ISBN 9788495699138

Hans Selye, **“Stress without distress”**, 1era. Edición, Filadelfia: J. B. Lippincott Co., c 1974 pág. 19 ISBN

http://www.sinestres.info/antecedentes_del_estres/ Pérez, Cristina. Copyright © 2012-2013 La Mente es Maravillosa 978-1-4684-2240-5

Lori A. Leyden-Rubenstein, **“¡No puedo más!, estrategias para combatir el estrés y mantener la paz interna”**, Edit. Los libros del comienzo, Madrid 2000, pág. 45, ISBN 9788487598562

María Dolores Sanz, **“Estrés: consecuencias psicológicas, fisiológicas y clínicas VV. AA”**, Edit. Sanz y Torres, España 2001, Págs. 416 págs. ISBN 9788488667663

Richard S. Lazarus, **“Estrés y Emoción”**, Editorial Desclée de Brouwer, S.A., 2000 Henao, 6 – 48009 Bilbabo, España, pp235-239 ISBN; 84-330-1523-0

Rowshan Arthur. **“Essentials of Understanding Psychology”** 11^a Ed., México: McGraw Hill. 2014. Pág. 345 ISBN 9781259290329

S. Feldman. Robert. **“Psicología con aplicaciones para Iberoamérica”**. 2^a Ed. México: McGraw Hill. 1994. Pág. 387 ISBN 0072285362

S. Feldman. Robert. **“Psicología con aplicaciones para Iberoamérica”**. 2^a Ed. México: McGraw Hill. 1994. Pág. 387 ISBN 0072285362

Vásquez Amigo Isaac, **“Manual de Psicología de la Salud”**, 2da. Ed., España: Ediciones Pirámide. 2003. Pág. 105. ISBN 9788436828139

Wikipedia.org, la enciclopedia libre. Mujer. <http://es.wikipedia.org/wiki/Mujer>

Witkin-Lanoil, Georgia Ph. D.: Donato, Esther. **“El estrés de la mujer: Cómo reconocerlo y superarlo”**. 1era Ed. New York, Ed. Grijalbo, 1984 Pág. 179. ISBN 84-253-1727-4

Anexos



(Anexo 1)

Anexos

Lista de Cotejo-Observación

Fecha: _____ Grado: _____

Indicador	Presente	Ausente	Observaciones
Ansiedad			
Dolores de cabeza/ cefaleas			
Dolores gástricos/prob. estomacales			
Cansancio			
Angustia/preocupación/miedos			
Aburrimiento			
Sueño			
Irritabilidad			
Hiperactividad			
Aislamiento			
Tensión			
Agotamiento			
Negatividad			



(Anexo 2)

Universidad San Carlos de Guatemala

Escuela de Ciencias Psicológicas

Proyecto de Investigación: El nivel de estrés que manejan las mujeres estudiantes y trabajadoras.

DASS-21

Test Estrés

Por favor, lea cada una de las siguientes frases y rodee con un círculo el número 0, 1, 2 ó 3 que mejor indique en qué medida cada frase ha sido aplicable a usted durante los últimos 7 días. No hay respuestas correctas ni incorrectas. No emplee mucho tiempo en cada frase. La escala de valoración es como sigue:

- 0 = Nada aplicable a mí
- 1 = Aplicable a mí en algún grado, o una pequeña parte del tiempo
- 2 = Aplicable a mí en un grado considerable, o una buena parte del tiempo
- 3 = Muy aplicable a mí, o aplicable la mayor parte del tiempo

1. Me ha costado mucho descargar la tensión

- 0 Nada aplicable a mí
- 1 Aplicable a mí en algún grado, o una pequeña parte del tiempo
- 2 Aplicable a mí en un grado considerable, o una buena parte del tiempo
- 3 Muy aplicable a mí, o aplicable la mayor parte del tiempo

2. He notado la boca seca

- 0 Nada aplicable a mí
- 1 Aplicable a mí en algún grado, o una pequeña parte del tiempo
- 2 Aplicable a mí en un grado considerable, o una buena parte del tiempo
- 3 Muy aplicable a mí, o aplicable la mayor parte del tiempo

3. No he podido sentir ninguna emoción positiva en el trabajo y/o estudio

- 0 Nada aplicable a mí
- 1 Aplicable a mí en algún grado, o una pequeña parte del tiempo
- 2 Aplicable a mí en un grado considerable, o una buena parte del tiempo
- 3 Muy aplicable a mí, o aplicable la mayor parte del tiempo

4. He tenido dificultades para respirar (p.ej., respiración excesivamente rápida, falta de aliento sin haber hecho esfuerzo físico)

- 0 Nada aplicable a mí
- 1 Aplicable a mí en algún grado, o una pequeña parte del tiempo
- 2 Aplicable a mí en un grado considerable, o una buena parte del tiempo
- 3 Muy aplicable a mí, o aplicable la mayor parte del tiempo

5. Me ha resultado difícil tener iniciativa para hacer cosas en trabajo y/o estudios

- 0 Nada aplicable a mí
- 1 Aplicable a mí en algún grado, o una pequeña parte del tiempo
- 2 Aplicable a mí en un grado considerable, o una buena parte del tiempo
- 3 Muy aplicable a mí, o aplicable la mayor parte del tiempo

6. He tendido a reaccionar exageradamente ante las situaciones estresantes en trabajo y/o estudio

- 0 Nada aplicable a mí
- 1 Aplicable a mí en algún grado, o una pequeña parte del tiempo
- 2 Aplicable a mí en un grado considerable, o una buena parte del tiempo
- 3 Muy aplicable a mí, o aplicable la mayor parte del tiempo

7. He tenido temblores (p.ej., en las manos)

- 0 Nada aplicable a mí
- 1 Aplicable a mí en algún grado, o una pequeña parte del tiempo

- 2 Aplicable a mí en un grado considerable, o una buena parte del tiempo
- 3 Muy aplicable a mí, o aplicable la mayor parte del tiempo

8. He sentido que estaba gastando una gran cantidad de energía

- 0 Nada aplicable a mí
- 1 Aplicable a mí en algún grado, o una pequeña parte del tiempo
- 2 Aplicable a mí en un grado considerable, o una buena parte del tiempo
- 3 Muy aplicable a mí, o aplicable la mayor parte del tiempo

9. He estado preocupado/a por situaciones en las que pudiera ser presa del pánico y hacer el ridículo

- 0 Nada aplicable a mí
- 1 Aplicable a mí en algún grado, o una pequeña parte del tiempo
- 2 Aplicable a mí en un grado considerable, o una buena parte del tiempo
- 3 Muy aplicable a mí, o aplicable la mayor parte del tiempo

10. He sentido que no había nada que me ilusionara en cuanto a mis metas en el trabajo y/o estudios

- 0 Nada aplicable a mí
- 1 Aplicable a mí en algún grado, o una pequeña parte del tiempo
- 2 Aplicable a mí en un grado considerable, o una buena parte del tiempo
- 3 Muy aplicable a mí, o aplicable la mayor parte del tiempo

11. Me he sentido agitado/a en el trabajo y/o estudios

- 0 Nada aplicable a mí
- 1 Aplicable a mí en algún grado, o una pequeña parte del tiempo
- 2 Aplicable a mí en un grado considerable, o una buena parte del tiempo
- 3 Muy aplicable a mí, o aplicable la mayor parte del tiempo

12. Me ha resultado difícil relajarme fuera del trabajo y/o estudios

- 0 Nada aplicable a mí
- 1 Aplicable a mí en algún grado, o una pequeña parte del tiempo
- 2 Aplicable a mí en un grado considerable, o una buena parte del tiempo
- 3 Muy aplicable a mí, o aplicable la mayor parte del tiempo

13. Me he sentido desanimado/a y triste dentro del ambiente laboral o académico

- 0 Nada aplicable a mí
- 1 Aplicable a mí en algún grado, o una pequeña parte del tiempo
- 2 Aplicable a mí en un grado considerable, o una buena parte del tiempo
- 3 Muy aplicable a mí, o aplicable la mayor parte del tiempo

14. No he tolerado nada que me impidiera seguir con lo que estaba haciendo

- 0 Nada aplicable a mí
- 1 Aplicable a mí en algún grado, o una pequeña parte del tiempo
- 2 Aplicable a mí en un grado considerable, o una buena parte del tiempo
- 3 Muy aplicable a mí, o aplicable la mayor parte del tiempo

15. He sentido roces laborales con mis compañeros

- 0 Nada aplicable a mí
- 1 Aplicable a mí en algún grado, o una pequeña parte del tiempo
- 2 Aplicable a mí en un grado considerable, o una buena parte del tiempo
- 3 Muy aplicable a mí, o aplicable la mayor parte del tiempo

16. He sido incapaz establecer relacionarme con mis compañeros de clase

- 0 Nada aplicable a mí
- 1 Aplicable a mí en algún grado, o una pequeña parte del tiempo

- 2 Aplicable a mí en un grado considerable, o una buena parte del tiempo
- 3 Muy aplicable a mí, o aplicable la mayor parte del tiempo

17. He sentido que no valía mucho como persona

- 0 Nada aplicable a mí
- 1 Aplicable a mí en algún grado, o una pequeña parte del tiempo
- 2 Aplicable a mí en un grado considerable, o una buena parte del tiempo
- 3 Muy aplicable a mí, o aplicable la mayor parte del tiempo

18. He tendido a sentirme enfadado/a con facilidad

- 0 Nada aplicable a mí
- 1 Aplicable a mí en algún grado, o una pequeña parte del tiempo
- 2 Aplicable a mí en un grado considerable, o una buena parte del tiempo
- 3 Muy aplicable a mí, o aplicable la mayor parte del tiempo

19. He notado mi corazón sin hacer esfuerzo físico (p.ej., aumento del ritmo cardíaco, ausencia de algún latido)

- 0 Nada aplicable a mí
- 1 Aplicable a mí en algún grado, o una pequeña parte del tiempo
- 2 Aplicable a mí en un grado considerable, o una buena parte del tiempo
- 3 Muy aplicable a mí, o aplicable la mayor parte del tiempo

20. Me he sentido asustado/a sin una razón de peso

- 0 Nada aplicable a mí
- 1 Aplicable a mí en algún grado, o una pequeña parte del tiempo
- 2 Aplicable a mí en un grado considerable, o una buena parte del tiempo
- 3 Muy aplicable a mí, o aplicable la mayor parte del tiempo

21. He sentido que la vida no tenía ningún sentido

- 0 Nada aplicable a mí
- 1 Aplicable a mí en algún grado, o una pequeña parte del tiempo
- 2 Aplicable a mí en un grado considerable, o una buena parte del tiempo
- 3 Muy aplicable a mí, o aplicable la mayor parte del tiempo



(Anexo 3)

Universidad San Carlos de Guatemala

Escuela de Ciencias Psicológicas

Proyecto de Investigación: El nivel de estrés que manejan las mujeres trabajadoras y estudiantes.

Cuestionario

Favor marcar con una X el cuadro en el cual manifieste los cuestionamientos siguientes:

Síntomas Físicos

Síntomas	Frecuencia			
	Nunca	Ocasional	Frecuente	Siempre
Problemas de apetito				
Ardor de estómago				
Dolor de cabeza				
Pesadez de cabeza				
Sofoco sin esfuerzo físico				
Fatiga				
Nariz tapada				
Palpitaciones del corazón				
Temblor de manos				
Sensación brusca de calor				
Se muerde las uñas				
Agotamiento fácil				
Cansancio al levantarse				
Depresión				
Pérdida del apetito sexual				

Síntomas Emocionales

Síntomas	Frecuencia			
	Nunca	Ocasional	Frecuente	Siempre
Mal Humor				
Nerviosidad e Irritabilidad				
Tensión				
Preocupación innecesaria				
Preocupación extrema				
Emocionalmente agotado				
Cansancio al fin de la jornada				
Fatiga por la mañana				

Síntomas Psicológicos

Síntomas	Frecuencia			
	Nunca	Ocasional	Frecuente	Siempre
Problemas de sueño				
Problemas de memoria				
No puede estarse quieta				
Imposibilidad de trabajar				
Ansiedad, irritación				
Decaimiento, agotamiento				
Pesimista				
Entra en conflicto con los demás				
Miedos				
Desesperación				
Falta de concentración				

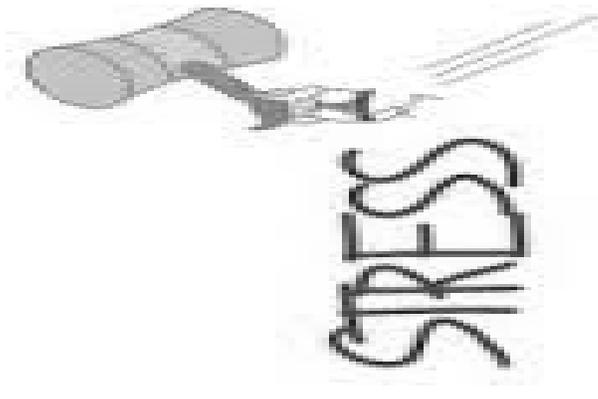
(Anexo 4)

¿Qué es el estrés?

El estrés es la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante las situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes. Nuestra vida y nuestro entorno, en constante cambio, nos exigen continuas adaptaciones; por tanto, cierta cantidad de estrés (activación) es necesaria. En general tendemos a creer que el estrés es consecuencia de circunstancias externas a nosotros, cuando en realidad entendemos que es un proceso de interacción entre los eventos del entorno y nuestras respuestas cognitivas, emocionales y físicas. Cuando la respuesta de Estrés se prolonga o intensifica en el tiempo, nuestra salud, nuestro desempeño académico o profesional, e incluso nuestras relaciones personales o de pareja se pueden ver afectadas. La mejor manera de prevenir y hacer frente al estrés es reconocer cuando aumentan nuestros niveles de tensión y ante que estímulos o situaciones.



Universidad San Carlos de Guatemala
Centro Universitario Metropolitano
"Cum"
Escuela de Ciencias Psicológicas



NIDIA LUCRECIA SAMAYOA
NATARENO
MARIA ISABEL MORALES CUELLAR

Tipos de Estrés

- **Estrés Agudo:** El estrés agudo es el producto de una agresión intensa, ya sea física o emocional, limitada en el tiempo que supera el umbral del sujeto, da lugar a una respuesta también intensa, rápida y muchas veces violenta.
- **Estrés Agudo Episódico:** El estrés agudo episódico es más grave, en el sentido de que se refiere a episodios repetidos de estrés agudo, como un trabajo de fin de semana que produce estrés o tener que cumplir con un plazo cada mes.
- **Estrés Crónico:** Cuando el estrés se presenta en forma crónica o prolongada en el tiempo, continuo, no necesariamente intenso, pero exigiendo adaptación permanente, se llega a sobre pasar el umbral de resistencia del sujeto para provocar las llamadas enfermedades de adaptación.
- **Estrés Físico y Mental:** se refiere a la reacción física del cuerpo a diversas situaciones e la vida.
- **Diestres:** Es un estrés que ocasiona un exceso de esfuerzo en relación con la carga.

Fases del Estrés

- **La fase de Alarma:** Las reacciones de alarma conforman la primera fase del proceso de estrés frente a la agresión.
- **La fase de Resistencia:** La adaptación. Cuando el estado de agresión se prolonga, las reacciones de adaptación provocan que se inicie un proceso de resistencia a dicho estado.
- **La fase de Agotamiento:** Cuando se presente un cuadro constante y severo de estrés, el organismo pierde su capacidad de respuesta y se agota. El estado de estrés es tan intenso que la persona afectada ya no puede afrontar las agresiones
- **El estrés se inicia como una actitud mental ante situaciones demandantes, y repercuten en la fisiología del individuo.**



Signos y Síntomas del Estrés:

- Los dolores de cabeza.
- Los problemas digestivos.
- La aparición de manchas, ronchas en la piel o el aumento de acné.
- Las disfunciones sexuales.
- La sudoración. Las palpitaciones cardíacas rápidas.
- El malhumor y el enojo.
- Tics nerviosos.
- La diarrea o estreñimiento.
- Los dolores musculares.
- Los mareos, zumbidos de oídos, náuseas o vómito.
- Fatiga y disminución de la energía.
- El insomnio o cambios en el sueño.
- La depresión.
- La ansiedad.
- El nerviosismo.
- El miedo.
- La falta de concentración, coordinación y memoria.
- La falta o aumento de apetito.
- Cambios en el estado de ánimo.
- El incremento o el inicio del consumo de drogas, sobre todo de trabajo y alcohol.

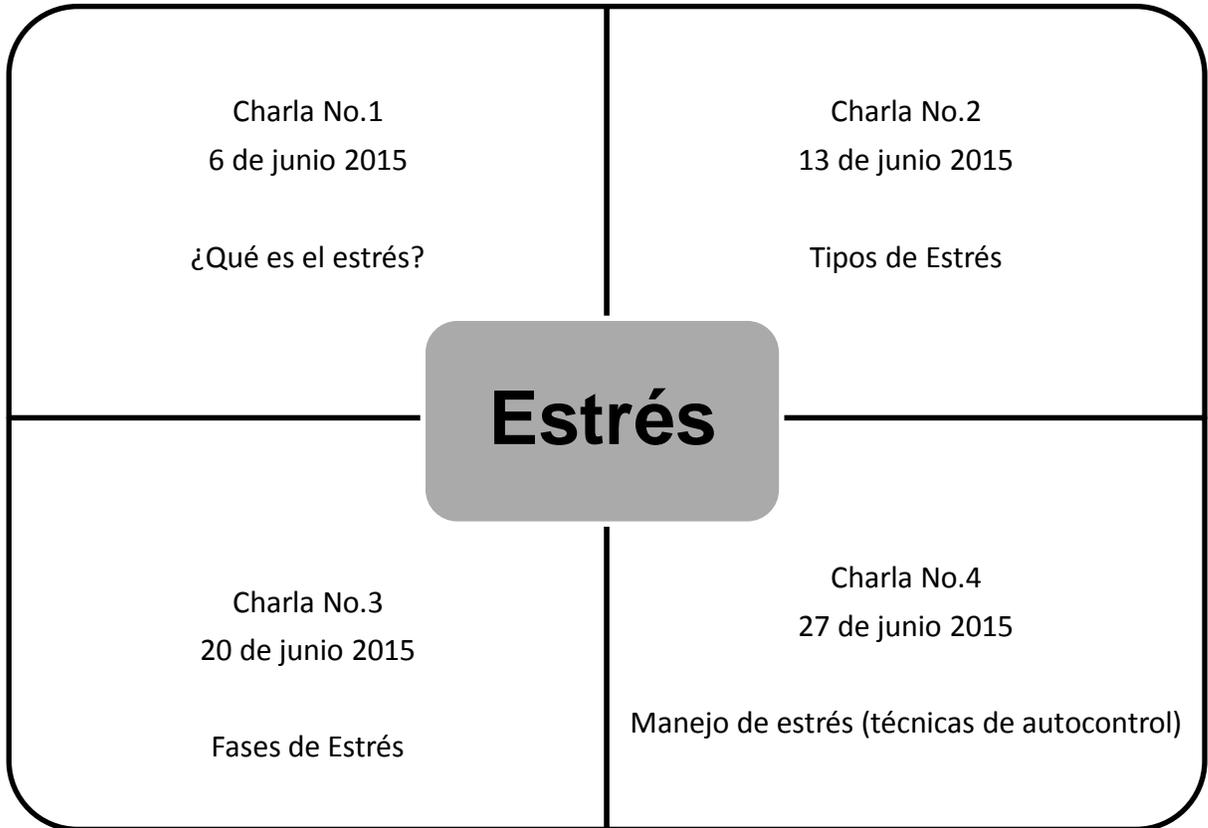
El estrés es una reacción natural de nuestro cuerpo ante un estímulo que e considera peligros, nuestro cuerpo genera de forma inconsciente una respuesta innata. Existen muchas causas del estrés, lo realmente importante es reconocerlo y actuar.

Anexo 4

Se les brindó un trifoliar con el resumen de todas las charlas informativas al finalizar el grupo de talleres, para fijar la información brindada durante el proceso de información acerca del estrés y su influencia en la vida cotidiana de los estudiantes de básico y bachillerato por madurez.

DIAGRAMA No.1

Talleres informativos del estrés



Fuente: Charla informativa a estudiantes de Psicología durante el mes junio del 2015

DIAGRAMA No. 1

Con esto se logró el estudio de las opiniones y actitudes del grupo respecto al estrés y la influencia del mismo. Se les brindó un concepto general, los tipos y fases en los que se desarrolla así como el manejo del estrés por medio de técnicas de relajación muscular, respiración profunda y detención del pensamiento.

DIAGRAMA No.2

1º Respiración profunda:

- Esta técnica es fácil de aplicar y es útil para controlar las reacciones fisiológicas al enfrentar situaciones emocionalmente intensas.
- respirar profundamente mientras se cuenta mentalmente hasta 4
- mantener la respiración mientras se cuenta mentalmente hasta 4
- soltar el aire mientras se cuenta mentalmente hasta 8
- La clave para la respiración profunda es respirar profundamente desde el abdomen, conseguir la mayor cantidad de aire posible. La respiración profunda permite inhalar más oxígeno, y cuanto mayor es la cantidad de oxígeno que se inhala menor es la tensión y se tiene menos sensación de ansiedad y falta de aliento.
- Para respirar profundamente, siéntese cómodamente con la espalda recta y colocar una mano sobre su pecho y la otra en el estómago. Respirar por la nariz y sentir como la mano que tiene sobre el estómago se levanta. La mano que está sobre pecho debe moverse muy poco. Después, exhalar despacio por la boca, empujando el aire tanto como se pueda mientras se contrae los músculos abdominales. La mano sobre el estómago debe moverse en al exhalar, pero la otra mano debe moverse muy poco. Continuar inhalando por la nariz y exhalando por la boca.

2º Detención del pensamiento:

- Esta técnica se centra en el control del pensamiento y para ponerla en práctica debes seguir los siguientes pasos:
- Cuando empieces a encontrarte incómodo, nervioso o alterado, préstale atención al tipo de pensamientos que estás teniendo, e identifiques todos aquellos con connotaciones negativas (centrados en el fracaso, el odio hacia otras personas, la culpa, etc.)
- Repite hacia ti mismo "¡Basta!"
- Sustituye esos pensamientos por otros más positivos

•Pensamientos Negativos	x	Pensamientos Positivos
•"Soy un desastre"		"soy capaz de superar esta situación"
•"No puedo Soportarlo"		"Si me esfuerzo tendré éxito"
•"Todo va a salir mal"		"Esto puede salir bien"
•"No puedo lograrlo"		"Puedo lograrlo"
•"Estoy Preocupada,		"Preocuparse no facilita las cosas"

3º Relajación muscular:

- Esta técnica requiere entrenamiento previo siguiendo los siguientes pasos:
- Siéntate tranquilamente en una posición cómoda. Cierra los ojos.
- Relaja lentamente todos los músculos de su cuerpo, empezando con los dedos de los pies y luego haz lo mismo con el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza.
- Una vez que hayas relajado todos los músculos de su cuerpo, imagínate en un lugar pacífico y relajante (por ejemplo en una playa). Cualquiera que sea el lugar que elijas, imagina que estás totalmente relajado y despreocupado.
- Practicar este ejercicio tan a menudo como sea posible, al menos una vez al día durante unos 10 minutos en cada ocasión. recuerda que debes practicarlo para llegar a automatizar el proceso y conseguir relajarte en unos pocos segundos.

DIAGRAMA No.2

Algunas de las técnicas brindadas durante el último taller a las estudiantes de básico y bachillerato por madurez para el manejo y control del estrés en sus labores cotidianas, tanto en casa como en el lugar de estudio y trabajo.