

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA INDUSTRIAL/ORGANIZACIONAL (PD)

**“NIVELES DE ESTRÉS EN PERSONAS QUE TRABAJAN Y ESTUDIAN AL  
MISMO TIEMPO, EN EL CASCO URBANO DE MAZATENANGO,  
SUCHITEPÉQUEZ.”**  
TESIS DE GRADO

**DANIELA ALEJANDRA VALENZUELA SACAYÓN**  
CARNET 23336-11

RETALHULEU, FEBRERO 2016  
SEDE REGIONAL DE RETALHULEU

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA INDUSTRIAL/ORGANIZACIONAL (PD)

**“NIVELES DE ESTRÉS EN PERSONAS QUE TRABAJAN Y ESTUDIAN AL  
MISMO TIEMPO, EN EL CASCO URBANO DE MAZATENANGO,  
SUCHITEPÉQUEZ.”**  
TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

POR  
**DANIELA ALEJANDRA VALENZUELA SACAYÓN**

PREVIO A CONFERIRSELE  
EL TÍTULO DE PSICÓLOGA INDUSTRIAL / ORGANIZACIONAL EN EL GRADO  
ACADÉMICO DE LICENCIADA

RETALHULEU, FEBRERO DE 2016  
SEDE REGIONAL DE RETALHULEU

## **AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**

RECTOR: P. EDUARDO VALDES BARRIA, S.J.

VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZALEZ DE PENEDO

VICERRECTOR DE INVESTIGACION Y PORYECCION: ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO

VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S.J.

VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS

SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

## **AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES**

DECANA: MGTR. MARIA HILDA CABALLEROS DE MAZARIEGOS

VICEDECANO: MGTR. HOSY BENJAMER OROZCO

SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY

DIRECTORA DE CARRERA: MGTR. GEORGINA MARIA MARISCAL CASTILLO DE JURADO

## **NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN**

MGTR. ALMA CONCEPCION VELASQUEZ MAZARIEGOS DE ACEITUNO

## **REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN**

MGTR. LUCRECIA ELIZABETH ARRIAGA GIRÓN DE ARIAS

Retalhuleu, Noviembre de 2015.

Señores  
Consejo del Departamento de Psicología  
Facultad de Humanidades, Universidad Rafael Landívar  
Guatemala.

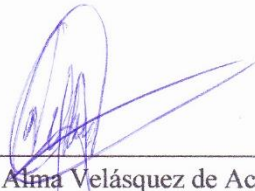
Estimados señores:

De la manera más atenta me dirijo a ustedes para presentarles el trabajo de tesis titulado **“NIVELES DE ESTRÉS EN PERSONAS QUE TRABAJAN Y ESTUDIAN AL MISMO TIEMPO, EN EL, CASCO URBANO DE MAZATENANGO, SUCHITEPÉQUEZ”**. La autora de la investigación es la estudiante **Daniela Alejandra Valenzuela Sacayón**, quien se identifica con carné No.2333611.

De igual manera hago de su conocimiento que he asesorado a la alumna durante el proceso de esta investigación y considero que llena los requisitos para su aprobación, por lo que solicito su respectiva evaluación con la finalidad de que la estudiante pueda continuar con el trámite oficial, previo a optar por el grado académico de **Licenciada en Psicología Industrial/Organizacional**.

Agradeciendo de antemano su amable colaboración le saluda.

Atentamente;



---

Licda. Licda. Alma Velásquez de Aceituno  
Catedrática Asesora  
Código Docente: 18430.




### Orden de Impresión


De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante DANIELA ALEJANDRA VALENZUELA SACAYÓN, Carnet 23336-11 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA INDUSTRIAL/ORGANIZACIONAL (PD), de la Sede de Retalhuleu, que consta en el Acta No. 05719-2016 de fecha 8 de febrero de 2016, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

**"NIVELES DE ESTRÉS EN PERSONAS QUE TRABAJAN Y ESTUDIAN AL MISMO TIEMPO, EN EL CASCO URBANO DE MAZATENANGO, SUCHITEPÉQUEZ."**

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA INDUSTRIAL / ORGANIZACIONAL en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 25 días del mes de febrero del año 2016.

  
MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODÓY, SECRETARIA  
HUMANIDADES  
Universidad Rafael Landívar

 Universidad  
Rafael Landívar  
Tradición Jesuita en Guatemala  
Facultad de Humanidades  
Secretaría de Facultad

## **AGRADEMIENTO**

### **A Dios:**

Porque sin la bendición de Él, la vida, la salud, la sabiduría y la misericordia no hubiera logrado este triunfo.

### **A mis Abuelos:**

Julia de Sacayón y Hillman Sacayón, por su amor, sus ejemplos, esfuerzos, sacrificios, apoyo incondicional, ayuda, consejos y ser ejemplos para mi vida.

### **A mi Madre:**

Claudia Sacayón, por su amor, apoyo académico, emocional, económico y por servirme de ejemplo profesionalmente.

### **A mi Padre:**

Mynor Valenzuela, por su apoyo y ayuda incondicional, su amor y por ser ejemplo para mi vida.

### **A mi Hija:**

Mi hermosa Monserrat Alejandra Pineda porque estuviste conmigo en todo momento y porque a su corta edad comprendió lo importante que era para mí llegar a la meta, por ser mi más grande inspiración para seguir adelante. Te Amo mi Beba y este triunfo es por ti.

### **A mi Esposo:**

Jonathan Pineda por su apoyo en todo momento y en cada decisión, porque me brindo su amor y comprensión cuando más lo necesite. Te amo mi amor y gracias por todo.

### **A mis Hermanos:**

Marlyn y Daniel porque cuando más necesite de su cariño, sonrisas y ocurrencias ahí estuvieron.

**A mis Tíos:**

Porque siempre creyeron en mí, por su apoyo incondicional y su cariño.

**A mis sobrinos:**

Isabel, Pablito, Samuel, Alfonso y Mario Efraín porque son una inspiración en todo momento los quiero con todo mi corazón.

**A mi demás Familia:**

Porque en muchas ocasiones estuvieron conmigo, gracias por su cariño y apoyo.

**A mis Amigos:**

Por su apoyo incondicional, por siempre brindarme su ayuda, por todas las anécdotas y experiencias vividas, por ser inspiración para seguir adelante, por su cariño y por todo el tiempo que han estado a mi lado, gracias por su amistad en buenas y malas, que Diosito me los bendiga y llevo muchos recuerdos guardados en mi corazón.

**A mi Centro de Estudios:**

Universidad Rafael Landívar por ser una casa para mí durante todo este tiempo que fomento en mi vida educación y valores.

**A mis Catedráticos:**

Especial y cariñosamente a la Licda. Dagne Pérez, Licda. Alma de Aceituno, Lic. Erick Ocho, Ing. Jorge Mario Alvarado, porque con sus amplios conocimientos, sabios consejos y experiencias profesionales, aprendí a ser un profesional con ética y valores y por crear en mí el espíritu de superación.

**A Todas las Personas:**

Que estuvieron involucradas en esta etapa de mi vida, que sin mencionarlas saben que su ayuda y apoyo fue elemento fundamental en mi carrera. Por sus buenos deseos, por estar conmigo y por alentarme a seguir adelante.

## **DEDICATORIA**

### **A Dios:**

Por ser mi guía en la vida.

### **A mis Abuelos:**

Por su amor, apoyo y servirme de ejemplo para mi vida.

### **A Padres**

Claudia Sacayón y Mynor Valenzuela, por su amor, apoyo y ser ejemplo para mi vida.

### **A mi Hija:**

Mi hermosa Monserrat Alejandra Pineda por ser mi mayor inspiración para salir adelante, por no criticarme por el tiempo que tuve que dejarte y para hoy decir junta que "Logramos llegar a la Meta". Te Amo mi Beba.

### **A mi Esposo:**

Jonathan Pineda por estar ahí en las buenas, en las malas y en las estresantes. Por siempre animarme para que saliera adelante y cumplir con este sueño. Te amo mi amor.

### **A mi Familia y Amigos:**

Por ser ejemplo de que nada es imposible en la vida, si existe la voluntad para hacer las cosas. Se les aprecia mucho.



# ÍNDICE

Contenido	Página
<b>RESUMEN</b>	
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	<b>01</b>
<b>II. PLANTAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	<b>31</b>
2.1 Objetivo de la Investigación	31
2.1.1 Objetivo General	31
2.1.2 Objetivos Específicos	31
2.2 Elemento de Estudio	33
2.2.1 Definición Conceptual	33
2.2.2 Definición Operacional	33
2.3 Alcances y Limites	33
2.4 Aportes	33
<b>III. METODO</b>	<b>35</b>
3.1 Sujetos	35
3.2 Instrumento	36
3.3 Procedimiento	37
3.4 Diseño y Metodología Estadística	37
<b>IV. PRESENTACIÓN Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS</b>	<b>38</b>
<b>V. DISCUSIÓN</b>	<b>47</b>
<b>VI. CONCLUSIONES</b>	<b>50</b>
<b>VII. RECOMENDACIONES</b>	<b>52</b>
<b>VIII. REFERENCIAS</b>	<b>53</b>

## ANEXOS

## RESUMEN

En la presente investigación se realizó un diagnóstico de los niveles de estrés en personas que trabajan y estudian al mismo tiempo, del casco urbano de Mazatenango, Suchitepéquez. Se utilizó el tipo de investigación descriptiva en la que se aplicó el Test Escala de Apreciación de Estrés (EAE) como herramienta para obtener los datos sobre el estrés, y en donde se incluyó a sujetos del casco Urbano de Mazatenango, Suchitepéquez, para luego tabular los resultados obtenidos, gráficas y con ellos concluir cuales eran los niveles de estrés y los factores en donde se vea más afectado.

Se considera que las personas que trabajan y estudian al mismo tiempo, nos los más propensos a sufrir de estrés, porque la vida actual y moderna del exige tener mayor esfuerzo para poder enfrentar a su entorno.

Como conclusión general se determinó que las personas que trabajan y estudian al mismo tiempo, tienen un alto nivel de estrés por el tipo de vida que llevan, y un nivel medio por el factor económico, facilitando que el estrés y los efectos negativos de este dominen al organismo y lo enfermen.

Debido a los resultados obtenidos en la investigación, se recomienda a las personas que trabajan y estudian al mismo tiempo, que ordenen, organicen y planifiquen las actividades a realizar diariamente, con el fin de que se tenga un mejor estilo de vida, a estos planes debe de agregarle actividades recreativas y/o buscar programas para la reducción del estrés.

## I. INTRODUCCION

Actualmente se ha hecho bastante popular o común el uso del término estrés, y una gran cantidad de personas alrededor del mundo, se ven afectadas por este. Porque se vive en un mundo de continuos cambios, es debido a la forma de vida que se lleva y a las muchas situaciones difíciles, como varias presiones, es por esto que se genera contextos que solo tienen como consecuencia efectos negativos para la salud. Como la mayoría de personas no se tiene el conocimiento sobre el estrés y en que consiste este, es por ello que no le toman, ni ponen la atención e importancia suficiente, ya que es considerado un sufrimiento de moda, sin darse cuenta que puede ir más allá de eso.

El estrés puede verse reflejado en todas las personas, sin importar edad, género, sexo, cultura, únicamente dependerá de la situación en la que se encuentra y como se siente ante esta. Este tipo de reacción es normal en cualquier persona, y se manifiesta ante una demanda muy intensa de acción, y puede afectar física y psicológicamente por el exceso de energía que se produce y no se desgasta. Esto se ve con frecuencia en un momento de bastante ansiedad o indecisión, debe advertirse el peligro que representa y al que puede estar expuesto un individuo. El inconveniente es cuando este se convierte en un trastorno que afecta la vida cotidiana de las personas y trae consigo repercusiones negativas a nivel físico y psicológico.

Los más vulnerables a estresarse son los jóvenes, porque en ocasiones la ansiedad es necesaria para la supervivencia y sirve de mecanismo de defensa para huir de alguna situación de peligro. El estrés es un tema de interés y preocupación, al cual se le debe tomar demasiada importancia para evitar y/o prevenir posibles enfermedades a futuro.

Para algunos casos el estrés puede ser beneficioso, porque permite enfrentar nuevos retos. Es por todo esto que se desea saber con qué niveles de estrés vive en la actualidad la gente y como se ve afectado su diario vivir, para conocer cuáles pueden ser sus consecuencias y como poder prevenirlo.

En algunos casos el estrés no siempre es malo, sino al contrario puede resultar beneficioso, ya que sirve de estímulo para afrontar nuevos retos y así sienten presión para poder hacer las cosas y entrar en un mundo competitivo. No obstante, a cierto nivel de estrés puede provocar ansiedad, depresión, indigestión, palpitaciones y trastornos musculares. Es lamentable ya que la mayor parte de la población aún no saben cómo manejar estas

tensiones, y las cuales no solo afectan la vida personal sino también la laboral, al presentarse bajos niveles de productividad y la satisfacción de cada persona.

Como en muchos países también en Guatemala, se puede observar a diario personas que padecen de estrés. Tienen factores influyentes y estresores como la pobreza, violencia, falta de trabajo, falta de oportunidades de superación, el alza de los precios de la canasta básica, tráfico, entre otros. Todo esto afecta diariamente a la población guatemalteca, y genera ansiedad, la cual, repercute de manera considerable en enfermedades físicas. Es por eso que las empresas y universidades deben despertar una conciencia de la necesidad de establecer objetivos principales en donde se tome como prioridad el bienestar de las personas, de manera que esta pueda dar lo mejor de su potencial y preste un excelente servicio a quienes lo rodean.

Se han realizado diversos estudios por autores nacionales, acerca del estrés y sus causas siendo los siguientes algunos ejemplos encontrados:

Ayala (2010), en su estudio sobre “El estrés académico de los estudiantes preuniversitarios y su relación con los resultados de habilidades, realizado en la sección de orientación vocacional”. Tuvo un total de 939 estudiante preuniversitarios, habiendo 467 (49.7%) hombres y 472 (50.3%). Entre las edades predominante de la muestra se encontró en el rango de los 18 a 22 años, se observó que a mayor edad, menor cantidad de estudiantes. La conclusión que el Estrés Académico resultó ser un estrés positivo en algunos componentes del cuestionario; evidenciando que el 61.59% de los estudiantes preuniversitarios evaluados con el Test de Habilidades obtuvo resultados insatisfactorios. Siendo las mujeres las más vulnerables al estrés académico en comparación con los hombres. El autor recomienda elaborar un documento informativo sobre la preparación que debe tener todo estudiante preuniversitario previo a someterse a pruebas psicológicas, creando un programa de capacitación permanente dirigido a orientadores de establecimientos públicos y privados sobre diferentes temas; y que estos conocimientos les sirvan para beneficiar a sus estudiantes.

Igualmente Del Cid y Palomo (2010) en donde evaluó a una muestra de 50 estudiantes trabajadores que fueron designados al azar mediante una técnica aleatoria del cuarto año de la carrera de licenciatura en Psicología de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la USAC, de la jornada vespertina. Dicho estudio tuvo como objetivo determinar los factores

que inciden en los estados de estrés de los estudiantes trabajadores del cuarto año de la licenciatura en Psicología de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la USAC, de la jornada vespertina. Concluyendo que las situaciones propias de los estudiantes que trabajan y estudian provocan un estado de estrés que incide negativamente en su rendimiento académico y laboral. El autor recomendó desarrollar campañas de orientación a los estudiantes sobre administración correcta del tiempo en sus actividades y a la implementación de programas de mejoramiento del desarrollo personal para poder manejar no solo el estrés sino también las diversas situaciones que ya se han señalado como causantes del desequilibrio personal afectivo que incide en la integridad de la persona.

Según Herrera (2012) es la tesis “Relación del estrés con el desempeño del trabajador según su edad, en el departamento de ventas de una embotelladora de bebidas carbonatadas”, realizó un estudio con 34 personas de sexo masculino, y la edad se encuentra comprendida entre los 23 y 65 años, de la embotelladora de bebidas carbonatadas, con el objetivo Determinar la relación que tiene el estrés y el desempeño del trabajador en el área de ventas según su edad. Con el fin de apreciar el número de hechos estresantes que están o han estado presentes en la vida de los encuestados y la medida en que estos acontecimientos le afectan o le han afectado. Se determinó que no existe correlación entre el estrés y el desempeño del trabajador. Así también no se encontró correlación entre estrés y edad, como tampoco hubo correlación entre desempeño y edad. Por lo tanto se concluyó que pueden haber otros factores que influyen y se relacionan con el desempeño de los colaboradores, pues en este estudio el estrés evidenció no tener ningún impacto sobre él. Por lo que se recomendó profundizar el estudio, de manera que se tomen en cuenta otros factores que intervengan con el desempeño del trabajador aparte del estrés, por ejemplo: la comunicación, el trabajo en equipo, las relaciones interpersonales, entre otros, para prevenir y tratar de mantener el estrés en un nivel aceptable, para la buena salud del trabajador.

Por lo tanto López (2012) tiene como objetivo principal “Determinar si el programa de Biodanza reduce los niveles de estrés, en un grupo de profesionales, del departamento de regulación de atención de las personas del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social de la ciudad Guatemala”. Tiene como sujetos una muestra de estudio de 15 profesionales del departamento de regulación de atención de las personas, del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social de la ciudad Guatemala. Participaron únicamente mujeres cuyas

edades oscilaron entre 25 y 60 años de edad. Con los resultados obtenidos, se puede indicar que la experiencia al realizar el programa de Biodanza con el grupo seleccionado fue sumamente enriquecedora y valiosa, ya que aportó datos interesantes. Es aquí cuando el autor concluye que el programa de Biodanza es un sistema de integración humana, teniendo efectos orgánicos, afectivos y de reaprendizaje, a través de vivencias integradoras de alegría, paz, ternura, erotismo, trascendencia, ímpetu vital, entusiasmo, etc., inducidas por medio de la música, del movimiento, de situaciones de encuentro consigo mismo y con el grupo y por medio de las cinco líneas de vivencia: la vitalidad, la afectividad, la sexualidad, la creatividad y la trascendencia, teniendo un efecto armonizador en sí mismas. Ya que todo ello, indujo a las participantes a rechazar categóricamente la absurda pretensión de elaborar, interpretar y racionalizar las vivencias, dejando fluir con cada ejercicio el inconsciente. Se recomienda que continúen motivando e incitando a los trabajadores para que participen en éstas actividades, haciéndoles ver los beneficios que éstas pueden traer para su bienestar, salud y calidad de vida. Esto se logra al desarrollar actividades que involucren la relación consigo mismo, con los demás y con el ambiente, ya que son factores importantes para el bienestar individual y colectivo, y para la salud emocional de cada persona.

Por su parte Cruz (2013) en su estudio sobre “Factores de Estrés en padres jóvenes-adultos que estudian y laboran al mismo tiempo” después de los resultados obtenidos por su instrumento, se pudo como finalidad, que a medida que la persona se acerca al número seis el porcentaje de estrés es más alto, de modo que el número uno el porcentaje de estrés es menor. Los sujetos fueron 25 estudiantes de la universidad Rafael Landívar del campus central, Guatemala, dicha muestra está comprendida por estudiantes entre las edades de 20 a 35 años de edad, de todas las carreras del centro estudiantil. Llega a la conclusión que en el caso de los factores familiares se manifiesta que la enfermedad de un familiar genera más estrés y en el área laboral existe una relación estadísticamente significativa que se refiere a reducir el rendimiento laboral. Recomienda que se establezcan programas personales de liberadores de estrés tales como una dieta balanceada, dormir las horas adecuadas, lecturas positivas y talleres de manejo de emociones. Como también es importante cuidar de su salud física implementando una rutina de actividades tales como: baile, caminar, gimnasio, natación, y deporte, para ayudar a mantener el cuerpo sano.

Después de tomar en cuenta los estudios realizados en Guatemala, se pueden citar algunos realizados en el extranjero:

González, Roque y Molerio (2002), "Estrés laboral, consideraciones sobre sus características y formas de afrontamiento" (Revista Internacional de Psicología, en Red), el mundo actual implica una época de grandes cambios, con ritmos de vida enormemente acelerado, mayor demanda de competencia y especialización. Este entorno exige a las personas mayor grado de autonomía, flexibilidad, capacidad de iniciativa, seguridad en sí mismo y capacidad para moldearse a situaciones nuevas. Precisamente las contrariedades y exigencias que cotidianamente debe enfrentar el hombre propician estar sometido al estrés y sus posibles consecuencias negativas. Al estrés se le hace responsable de aspectos tan diversos como: la primera úlcera gástrica de un ejecutivo, el accidente de cierta persona, la incapacidad de un individuo para disfrutar de las relaciones sexuales con su pareja o su inexplicable depresión. De ahí que en la actualidad investigaciones multidisciplinarias se proyecten a su estudio desde la perspectiva de cómo controlarlo. El estrés laboral aparece cuando como consecuencia del contenido o la intensidad de las demandas laborales o por problemas de índole organizacional, el trabajador comienza a experimentar vivencias negativas asociadas al contexto laboral, entre las que se destacan: apatía por el trabajo, astenia, dificultades en las relaciones interpersonales, disminución en el rendimiento laboral, tristeza, depresión, síntomas psicósomáticos que pueden llegar a generar la aparición de determinados trastornos psicofisiológicos, al igual que marcada insatisfacción laboral.

Como en el caso Trujillo y García (2007), en su estudio determina si existe "Impacto del Estrés Laboral en la Institución Financiera FAVI de la Universidad Tecnológica de Pereira". La muestra estuvo constituida por 8 personas que laboran en todas las dependencias. Tuvo como objetivo medir el estrés laboral de la institución financiera Cooperativa FAVI, para luego dar a conocer al gerente, secretarías y demás funcionarios los agentes de amenaza a los que están diariamente expuestos se utilizó diferentes técnicas estadísticas. Las conclusiones son que la empresa debe concentrar sus esfuerzos en las situaciones estresantes, porque los conflictos e incertidumbres del trabajo son altos, las presiones son relativamente altas, el ámbito de trabajo para los empleados no es la adecuada con un porcentaje muy alto y en cuanto a la relación con los jefes no hay comunicación. El autor recomienda que la empresa deberá realizar talleres y actividades de conocimiento, además se deberá realizar un plan estratégico de comunicación y de motivación laboral para que este grado de estrés no vea afectado el trabajo. Ya que no se puede escapar del estrés, porque es parte de nuestra vida, así que debemos aprender a enfrentarlo y controlarlo.

En el estudio realizado por Casuso (2011), tiene un objetivo “analizar el estrés académico y el engagement de los estudiantes universitarios de la Facultad de Enfermería, Fisioterapia, Podología y Terapia Ocupacional de la Universidad de Málaga así como la posible relación de ambos factores con el rendimiento académico de los mismos en el curso 2009-2010”. Con una población de 324 alumnos matriculados en 1º de grado de las titulaciones de Enfermería, Fisioterapia, Podología y Terapia Ocupacional y en 2º y 3º de diplomatura de estas mismas titulaciones. Se concluye que se debe apoyar la idea de que la percepción de las situaciones del contexto académico como estresante, así como los síntomas de estrés, ejercen muy poca influencia en los resultados académicos. Por el contrario, estos mismos hallazgos subrayan la asociación de carácter positivo entre los niveles de engagement y el rendimiento del alumno. Se recomienda, analizar mediante un estudio de carácter longitudinal la influencia del estrés y del engagement académico en el rendimiento de los estudiantes, así como la tendencia de modulación observada por parte del engagement en el estrés académico y su valor como predictor.

En otra investigación, esta de tipo correlacional, Sánchez (2011), tuvo como objetivo, “Identificar la relación entre el estrés laboral, satisfacción en el trabajo y bienestar psicológicos en trabajadores de una industria cerealera”. Con una población de 64 trabajadores de una industria cerealera ubicada en la ciudad de San Lorenzo”. El autor concluye en que las variables estrés laboral y satisfacción laboral estaban asociadas de manera negativa, es decir que los trabajadores que tienen menor satisfacción en el trabajo desarrollan mayor estrés (y a mayor satisfacción menor estrés en la persona). Lo mismo sucedió entre las variables estrés laboral y bienestar psicológico, las mismas estaban relacionadas de manera negativa, los trabajadores con buen bienestar psicológico desarrollaban menos estrés (y menor bienestar mayor estrés). Caso contrario sucede con las variables bienestar psicológico y satisfacción laboral, que si bien estaban estadísticamente relacionadas dicha relación fue en forma positiva, era de esperar que una persona con mucha satisfacción tenga un buen bienestar psicológico. Recomienda que las principales medidas y consejos que ayudan a prevenir y combatir el estrés laboral empiezan por uno mismo, y una de las decisiones más difíciles que debe tomar la persona estresada es la de si debe o no recibir ayuda o tratamiento psicológico.

Por lo tanto Labrador (2012), tiene como objetivo el “Evaluar el Estrés Académico en estudiantes del curso regular de la Facultad de Farmacia y Bioanálisis, de la Universidad



de Los Andes (ULA). Mérida-Venezuela. Los sujetos fueron 856 estudiantes, 540 de la carrera de Bioanálisis y 316 de la carrera de Farmacia, de la ULA, del curso regular semestral, con edades comprendidas entre 16 y 52 años, clasificados en cohortes según el semestre al que pertenecían. La conclusión fue que el estrés académico es un fenómeno presente en la muestra estudiada, con un predominio en el sexo femenino. Su carácter de proceso multidimensional y complejo abarca la presencia de manifestaciones fisiológicas, conductuales y cognitivo - afectivas, las cuales se asocian, moderadamente, a variables como los resultados académicos, la edad y el sexo del estudiante. El autor recomienda que antes de seleccionar y matricular las asignaturas, hacer un análisis sobre su condición económica, laboral, familiar, con el fin de prevenir la sobrecarga académica. Como también el emplear técnicas y métodos de estudio idóneos, que les facilite el éxito académico.

En los resultados obtenidos sobre el estrés en las investigaciones anteriores realizados nivel nacional e internacional, demuestran que tanto a nivel laboral, personal y social las personas sufren de estrés. Para fines de esta investigación, se presenta a continuación información relevante sobre que es el estrés, etapas del estrés, síntomas, consecuencias, efectos y agentes desencadenantes de estrés, la cual nos ayuda a conocer y entender cuáles son los niveles de estrés de personas que trabajan y estudian al mismo tiempo.

## **1.1 Estrés**

### **1.1.1 Definición**

Bordón y Duran (2008) el estrés es una palabra que se deriva del latín, la cual se utilizó con frecuencia en el siglo XVII para representar la “fatalidad” o “aflicción”. A finales de este mismo siglo se evolucionó el uso de esta palabra para decir “potencia”, “presión” o “esfuerzo”, siendo la propia persona la que la practique esto en primer lugar, con apoyo de su mente y cuerpo.

El estrés es una amenaza percibida por el individuo cuando se ve ante una situación de desafío en donde se exige la respuesta del organismo para ponerse en defensa ante lo que

está pasando. Pero fue solamente a principios del siglo XX cuando se inició una investigación de las consecuencias que tenía sobre la salud del cuerpo y de la mente de los individuos, este estudio se realizó por las ciencias biológicas y sociales interesadas en saber cuáles eran los efectos que el estrés tenía en las personas.

Cano (2002) en psicología, hace referencia que el estrés se manifiesta cuando ciertos acontecimientos o situaciones en donde se implican demandas fuertes, se llega a agotar todos los recursos de afrontamiento que tiene la persona.

El estrés se encuentra cada vez más presente en la vida cotidiana y puede tener diversos efectos negativos y positivos para la salud y bienestar de las personas. Si se logra controlar el estrés que se tiene en las rutinas se puede convertir en algo benéfico para la salud. El estrés es considerado como el elemento que causa un desequilibrio entre los reclamos del entorno (estresores internos o externos) y con los recursos con los que dispone el sujeto. Esta es la estrategia adaptativa que nos conlleva a activar de alguna forma las respuestas de un organismo poniendo al individuo a afrontar las situaciones que se tornan amenazadoras. De tal modo, que los elementos considerados como estresores son: variables situacionales (el ámbito laboral, por ejemplo), variables individuales que la persona debe enfrentar por las consecuencias del estrés y la situación en la que se encuentra.

Mamani, Obando, Uribe y Vivanco (2007), en la actualidad el estrés es uno de los problemas de salud más graves. Y es definido como un conjunto de reacciones fisiológicas, psicológicas y conductuales que solo preparan al organismo para una acción en donde el individuo debe adaptarse y ajustarse a toda presión interna y externa.

Lima (2007) para la actualidad el estrés es uno de los problemas más graves de salud, provocando que se tenga desequilibrio en la capacidad física y/o mental. La Organización Mundial de la Salud define al estrés como el conjunto de reacciones fisiológicas que sirven para preparar al organismo para las demandas.

Lima (2007) citando a Selye en 1956, define: al estrés como la respuesta que el organismo envía para defenderse de cualquier situación estresante o estresor. Siendo este un posible desequilibrante en el estado psicofísico del individuo. Y citando a Lazarus y Folkman,

apuntan por su lado: al estrés como una relación entre la persona y el medio en el que se desenvuelve para saber cuáles son las amenazas y los estresores.

Lima (2007) citando a Benjamín, expone que el estrés es el instinto para que el cuerpo se proteja a sí mismo. En situaciones de emergencia este instinto sirve para autoprotección pero puede llegarse a un agotamiento si se vuelve frecuente puede volverse un riesgo para la salud de las personas.

Para psicología industrial, el estresor, es referido como todo elemento que tiene existencia en el ambiente o entorno laboral y que puede provocar estrés, y que se tiene como consecuencia causar daño a la salud de los individuos. Mientras que para el departamento de salud, se hace mención de riesgos psicosociales de igual manera encontrados en el trabajo, y que al llegar a un determinado nivel, producirán tensiones y se tendrá consecuencias negativas en la salud de la persona y bajara la productividad del trabajo.

Barrientos (2012) citando a Rojas (1994) define, al estrés como la reacción interna sobre las amenazas que se presentan en diversas situaciones, manifestando por el individuo ansiedad, intranquilidad, agitación, causantes de múltiples y agravantes padecimientos, como:

- depresión
- alcoholismo
- fracasos
- dolores de cabeza
- tics nerviosos
- drogadicción
- obesidad
- tensión muscular
- presión sanguínea elevada
- alteraciones en el ritmo cardíaco
- problemas de concentración
- insomnio
- vejez prematura
- entre otras.

En la actualidad y en el diario vivir las personas se encuentran en o con situaciones que provocan estrés, pero se desconoce las consecuencias que puede contraer y el cómo se debería de manejar.

### 1.1.2 Las fases del Estrés

Según las investigaciones realizadas por Hans Selye en 1975, las reacciones provocadas por el estrés se hacen presente en 3 fases, siendo estas las siguientes: la fase de alarma, la fase de resistencia y la fase de agotamiento.

✓ La fase de alarma:

En esta fase las reacciones de alarma es el primer paso del proceso sobre el estrés frente a la agresión. Los síntomas que se notan durante esta etapa son: respiración discontinua y apresurada, aumenta el ritmo cardiaco, la presión arterial, produce la sensación de tener un nudo en la garganta y/o en el estómago, también ansiedad y angustia. En esta se ve la movilización de las defensas ante un estresor si luego se pasa a una fase de resistencia.

✓ La fase de resistencia: la adaptación:

Esta es la continuidad de la primera fase, es la etapa en la que se inicia con un estado de resistencia ante las agresiones aumentadas que son recibidas por el estrés, y en esta se permite comprender y entender cuáles fueron los recursos consumidos ante el estado de estrés, e impedir que el organismo se agote. Las personas que se ven afectados, luego de llegar a la etapa dos toman conductas diferentes, ya sea para afrontar el estrés, aprender a vivir con él o tratan de no buscar situaciones que lo activen.

✓ La fase de agotamiento:

Es en esta etapa donde el organismo pierde la capacidad de respuesta ya que agoto todos sus recursos, porque este es un estrés severo y el daño que este produce no permite que se pueda seguir afrontando las amenazas. El agotamiento hace que el organismo pierda fuerza y capacidad, llegue al punto de colapsar y se pierda la habilidad de activarlo nuevamente.

### 1.1.3 El estrés como estímulo

Cruz (2013) se han realizado estudios donde el estrés es considerado un estímulo para que el individuo se adapte a la situación.

Cruz (2013) citando a Sánchez (2008) interpreta al estrés como estímulo cuando:

- Es una condición del ambiente.
- Se identifica las distintas fuentes de presión que se provocan estrés en las personas.
- Se conocen las respuestas fisiológicas, cognitivas y conductuales.

Se han investigado en varias ocasiones los distintos tipos de estímulos estresores.

✓ *El estrés como estímulo. Los grandes sucesos.*

Los sucesos menos esperados los más incontrolables, impredecibles incluso catastróficos, como por ejemplo una enfermedad vital, una quiebra económica, desempleo, separación o la muerte de una personas querida, son situaciones estresantes.

Estas situaciones no pueden ser controladas por las personas, porque su origen es externo al propio individuo. Existen distintos tipos de investigaciones llevadas a cabo para conocer la relación entre la cantidad de estrés y la salud que se puede llegar a tener. Dependiendo del riesgo la vida pedirá cambios fundamentales o reajuste de algunas cosas.

✓ *El estrés como estímulo. Las pequeñas casualidades.*

Se han realizado estudios, desde los años ochenta, sobre los acontecimientos vitales menores o contratiempos menores que surgen a diario (principalmente en el trabajo) y que son estímulos estresores.

Estos estímulos estresores pueden considerarse como el entorno o ambiente de la persona, entendiendo que se puede alterar o perturbar en las funciones del organismo.

Demostrando que el estrés viene de afuera de la personas y que puede causar problemas en la salud mental.

✓ *El estrés como estímulo. Los estímulos fijos.*

Estos permanecen de manera estable en todo el medio ambiente, causantes de una menor intensidad pero con mayor duración, como por ejemplo: el tráfico, las horas pico, contaminación, aglomeración, ruido, entre otros. Puede que estos estímulos no sean visibles y no se note como afecta al cuerpo del ser humano a simple vista pero a largo tiempo sea uno de los que con facilidad aumentara el nivel de estrés.

#### **1.1.4 El estrés como respuesta.**

Desde hace muchos años atrás se viene estudiando sobre las reacciones o respuestas fisiológicas no específicas de un organismo ante una situación que produce estrés. Algunos lo denominaban como el Síndrome de Adaptación General y al cual se le incluían tres fases: alarma, resistencia y agotamiento.

Y a este mismo se le han incluidos los estímulos menores pero estresantes y de mayor duración que se mantienen siempre estables en el entorno ambiental.

#### **1.1.5 El estrés como interacción.**

Cano (2002), según estudios ya realizados el estrés no solo es considerado como un estímulo respuesta, sino también como una interacción sobre las características de la situación y los recursos con lo que cuenta el individuo para afrontarla. Desde dicha perspectiva, debería de considerarse más importante el valor asignado para una situación estresante no solo las características objetivas de la misma.

Uno de los modelos más conocidos es el de la valoración de la situación versus la valoración de los recursos propios del individuo para poder afrontar las consecuencias negativas que trae consigo la situación estresante. Si la persona sabe interpretar si la situación es peligrosa y amenazante y si se considera que los recursos son pocos; poniendo en marcha que con los recursos contantes se afrontara la situación para eliminar las consecuencias negativas y que el organismo no desea.

Concluyendo, se valorara las habilidades para afrontar a este peligro potencial. Pero si fuera aún más amenazante y son pocos los recursos, surgirá una reacción elevada de estrés ante dichas amenazas. El individuo ante una situaciones estresante deberá de realizar revaluaciones de las consecuencias posibles a darse y de los recursos con las cuales cuenta para afrontar el acontecimiento. Pueden surgir cambios que permita hacer modificaciones sobre la intensidad de la reacción (aumentarla o disminuirla).

Cano (2002), explica que todos y cada uno de los individuos realizan constantemente esfuerzos cognitivos y conductuales para aprender a manejar de manera adecuada las situaciones para no llegar al estrés. Ya que este no siempre llevara a consecuencias negativas.

### **1.1.6 ¿El estrés es positivo o negativo?**

Barrientos (2012) citando a Weineck (2001) menciona, que existen diversas teorías, que respaldan a los descriptores de la pregunta. Dependerá de varios factores, para denominar si el estrés es malo o bueno y sobre la valoración subjetiva del esfuerzo. Al contrario de Palmero y Fernández (2002) dicen que si es el estrés, se mantiene y prolonga los niveles altos de actividad, esto generaliza la idea que el estrés siempre es negativo, cuando en realidad tambien puede ser positivo. En cambio, Hansen (2002) también pueden tenerse consecuencias positivas, no solamente negativas, esto se verá depende de los efectos que produzca. Asimismo Rodríguez (1999) afirma que a medida que el estrés aumenta su grado y si la personas no es capaz de adaptar a estas otras nuevas amenazas de la situación en la que esta, la experiencia se vuelve negativa y tiene respuestas psicológicas, físicas y conductuales poco agradables para la persona.

Por lo tanto Bordón y Durán (2001) el estrés no solo debe asociarse con la vida laboral o trabajo sino que también con la situación civil, la familia, la vida fuera del trabajo, el transporte, el entretenimiento, actividades profesionales o de formación. Concluyendo que el estrés se da de manera individual, porque no toda personas reacciona de la misma manera, todo depende del ambiente, experiencias y recursos para afrontarse. Y en la actualidad es algo con lo que se vive y que no se puede evitar, ya que está presente en cada actividad de la vida, se puede encontrar en todas partes y en todo momento.

### **1.1.7 ¿Qué Causa el Estrés?**

Adams (2000) se refiere a las causas como cualquier acontecimiento, suceso, objeto e individuo, que es percibido como estímulo estresante, y viene a provocar una respuesta en la persona. El instinto que tiene el organismo para defender y protegerse a sí mismo, es causado por el estrés. Este impulso puede ser bueno cuando se trata de una emergencia pero se puede volver algo negativo cuando se da con frecuencia y se presenta con síntomas físicos. Es causado por distintos contextos de la vida diaria, por sucesos que dan una

respuesta emocional. Incluyendo tanto situaciones negativas como positivas. Algunos de los síntomas causados por el estrés son:

- Dolores de cabeza
- Nerviosismo
- Depresión o ansiedad
- Palpitaciones rápidas
- Insomnio
- Estreñimiento o diarrea
- Sarpullidos
- Tensión en el cuello
- Indigestión
- Subir o bajar de peso
- Dolor de espalda
- Presión arterial alta
- Fatiga
- Disfunción sexual

Se logra evidenciar que existen incontables elementos externos e internos, con la capacidad de producir cierto impacto en el sistema nervioso y hormonal; no es necesario que los agentes desencadenantes sean demasiados intensos, solo basta que la respuesta al mismo lo sea.

Por lo tanto Lopategui (2003) divide a los estresores en tres condiciones, siendo su definición la siguiente:

- Psicosociales (Mentales y sociales)
- Bioecológicas (Funciones del Organismos y Entorno Ambiental)
- Personalidad (Control de la Ansiedad/Estrés)

✓ Causas Psicosociales: Son las consecuencias de una relación entre conducta social y la forma en que los sentidos y la mente van a interpretar dichas actuaciones. Se determina al estrés social, como la atribución a los hechos de la vida diaria y cada persona manifiesta y siente el estrés de varias formas, según la reacción de su organismo.

✓ Causas Bioecológicas: Estas provienen de todas las acciones normales y anormales de los organismos del ser humano, incluso ante los producidos por el ejercicio y todos aquellos estresores que nacen del entorno físico, ambiental o ecológico.



- ✓ **Causas Psicológicas:** Su origen se da por eficacia de la propia persona, la apreciación y el significado que se le asigna así mismo a las situaciones estresantes, las cuales se ven presente en las conductas y actitudes de riesgos que dan como respuesta a las alteraciones psíquicas y somáticas. Pero para algunos temperamentos y/o personalidades con facilidad son más propensas al estrés, ya que existen factores que hacen de las personas se sientan afectadas y agotadas por los estresores, pero otras se sienten estimuladas y animadas por este mismo.

### **1.1.8 Síntomas y Consecuencia del estrés**

- ✓ **Síntomas del estrés**

Russek (2007) divide y define a los síntomas y sus principales manifestaciones a nivel físico, emocional y conductual.

*A nivel físico:*

- Opresión en el pecho.
- Hormigueo en el estómago.
- Sudor en las palmas de las manos.
- Palpitaciones rápidas.
- Manos y pies fríos.
- Tensión muscular.
- Falta o aumento de apetito,
- Diarrea o estreñimiento.
- Fatiga.
- Dificultad para tragar
- Dificultad para respirar.
- Sequedad en la boca.
- Temblor corporal.

*A nivel emocional o psicológico.*

- Inquietud, nerviosismo, ansiedad, temor o angustia.
- Deseos de llorar y/o un nudo en la garganta.
- Irritabilidad, enojo o furia constante o descontrolada.
- Deseos de gritar, golpear o insultar.
- Lentitud de pensamiento.
- Cambios de humor constantes.
- Depresión.
- Miedo o pánico, que si llega a ser muy intenso puede llevar a sentirnos "paralizados".

- Preocupación excesiva, que se puede incluso manifestar como la sensación de no poder controlar nuestro pensamiento.
- Pensamiento catastrófico.
- Dificultad para tomar decisiones.
- Dificultad para concentrarse.
- Disminución de la memoria.
- La necesidad de que "algo" suceda, para que se acabe la "espera".
- La sensación de que la situación nos supera.

*A nivel de conducta.*

- Moverse constantemente.
- Risa nerviosa.
- Rechinar los dientes.
- Tics nerviosos.
- Comer en exceso o dejar de hacerlo.
- Beber o fumar con mayor frecuencia.
- Dormir en exceso o sufrir de insomnio.
- Problemas sexuales.

Día con día sin darse cuenta el estrés se va incrementando, y se sabe que fue elevado cuando se empieza a sentir mal. Pensamos que todos se sienten igual y tendemos a negar que se esté estresado. Se presentan distintos síntomas cuando la persona está constantemente estresada. Pero si se reconoce a tiempo cuales son los estresores, se sabe como afectan al organismo, se busca la mejor manera para soluciarse.

### **1.1.9 Consecuencias del estrés**

Herrera (2012) citando a Cano (2002) describe al estrés, como un elemento para dinamizar la acción del individuo y provoca el incremento de los recursos para afrontar las situaciones estresantes, tal como la memoria, atención, rendimiento, que aumentan la productividad, pero si se intensifica o si dura por bastante tiempo, los recursos pueden llegar a agotarse y las personas puede cansarse.

Son diversas las consecuencias negativas que provoca el estrés, pero son más visibles todas las que se manifiestan en la salud de las personas, a nivel mental y en el rendimiento. Los hábitos sobre la salud se modifican por las causas del estrés, de modo que con las tensiones y las presiones, se aumenta la conducta poca y nada saludable, y se reducen las que son saludables. Estos afectan de forma negativa a la salud de las personas, se puede

llegar a desarrollar toda una serie de posibles adicciones para las diferentes áreas de la vida del individuo

Por esto puede que se eleve la actividad física y que con el paso del tiempo puede ocasionar disfunciones psicofisiológicas y psicosomáticas, como puede existir cambios en varios sistemas y produce una inmunodepresión que aumenta el riesgo de infecciones y probablemente desarrolle enfermedades inmunológicas, tales como el cáncer. También el estrés lo puede llevar a desarrollar una serie de conductas no aceptables, que lo conducirán a adquirir una serie de temores sin razón alguna, como fobias o temores.

Algunas consecuencias del estrés pueden ser:

- Ansiedad.
- Cansancio, agotamiento o pérdida de energía.
- Dolor en la espalda.
- Estreñimiento o diarrea.
- Depresión.
- Dolores de cabeza.
- Presión sanguínea alta.
- Insomnio.
- Sensación de "falta de aire".
- Tensión en el cuello.
- Malestar estomacal.
- Subir o bajar de peso.
- Cambios de humor.
- Presión de dientes o mandíbula.
- Tomar más alcohol, tranquilizantes u otras drogas.
- Fumar más.
- Disminución de la autoestima.
- Problemas en sus relaciones con los demás o en el trabajo
- Problemas en diferentes áreas de la vida.
- Caída del cabello.
- Dificultad para tomar decisiones.
- Cambios en el estilo de vida, sin razón aparente.
- Propensión a tener accidentes.

Gripa, gastritis, colitis y úlceras, migraña, contracturas musculares, artritis, alergias, asma, diabetes mellitus, infartos, cáncer, entre otras, son algunas de las enfermedades que se pueden provocar acorde a los niveles de estrés.

### 1.1.10 ¿De dónde viene el estrés?

Aguilar (1995) afirma que el estrés puede provenir de todos tipo de estímulos tales como los ambientales, mentales y del propio organismo o de que se le ingiere al cuerpo humano.

#### *Ambientales:*

- Ruido
- Demandas familiares
- Un nuevo miembro en el hogar
- Grandes recorridos y tráfico para llegar al trabajo

#### *Mentales:*

- Pesimismo
- Pensar que la situación es amenazante
- Competir en todo
- Ideas irracionales
- Autorreproches

#### *Del propio cuerpo:*

- Dolor corporal
- Dormir poco o en exceso
- Trabajo excesivo o poco

#### *De lo que se le da al cuerpo:*

- Azúcar
- Cafeína
- Nicotina
- Alcohol
- Sal
- Medicamento
- Drogas

Pueden manifestar distintos síntomas, los estímulos anteriormente mencionados, entre ellos:

- Dolor de cabeza
- Tics o tartamudeo
- Tensión
- Irritabilidad
- Ansiedad
- Enojo

- Temblores
- Morderse las uñas
- Fatiga
- Insomnio
- Imposibilidad de descansar
- Dificultad para tragar o boca seca
- Respiración entre cortada
- Indigestión
- Gripas frecuentes
- Pensamientos obsesivos
- Fobias
- Problemas de memoria
- Diarrea o estreñimiento
- Pánico repentino sofocante
- Sentimientos de culpa
- Pesadillas
- Aumento de sudoración
- Manos frías o sudorosas
- Desorganización
- Hipertensión
- Postergación de actividades
- Estallidos emocionales frecuentes
- Mareos
- Hipersensibilidad
- Dificultad para aprender

Dependiendo de la frecuencia, duración e intensidad que presenten los síntomas así se verá afectada la productividad, salud y capacidad para lograr una satisfacción personal.

### **1.1.11 Tipos de estrés**

Miller y Dell (2010) El controlar el estrés resulta ser complejo e indefinido porque existen varios tipos de estrés, como el: estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico. Cada uno tiene sus propias características, síntomas, duración y enfoques sobre su tratamiento.

#### ✓ *Estrés agudo:*

Miller y Dell (2000) Es el estrés más común. Nace de las demandas y presiones del pasado más reciente y las exigencias y aprietos en donde se anticipa cómo será el futuro cercano. Es inquietante y fascinante en dosis muy chicas, pero cuando se vuelve demasiado, da como resultado el agotamiento de las personas. De la misma manera, el aumento de estrés

en un plazo corto puede llegar a agonía psicológica, dolor de cabeza, malestar estomacal, tensiones y otros síntomas.

La mayor parte de las personas dichosamente ya conocen los síntomas de este estrés. Y puede hacerse una lista de todos los sucesos negativos o malos que se han vivido últimamente. De manera que es a corto plazo, el estrés agudo tiene limitado el tiempo para causar el daño más importante y que se relaciona con el estrés a largo plazo. Los síntomas son muy comunes:

- Agonía emocional: es una mezcla entre enojo, irritabilidad, ansiedad y depresión.
- Problemas musculares: tales como los dolores de cabeza intensos, dolor de espalda, dolor en la mandíbula y las tensiones musculares de los cuales se derivan los desgarramientos musculares y problemas en tendones y ligamentos.
- Problemas estomacales e intestinales: como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y colon irritado.
- Elevación de la presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado, sudoración de las palmas de las manos, palpitaciones rápidas, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar, y dolor en el pecho.

El estrés agudo se puede presentar en la vida de cualquier persona. Favorablemente este puede ser tratado y manejado.

✓ *Estrés agudo episódico:*

Miller y Dell (2000) Las personas que se ven afectadas con este tipo de estrés, es porque por su parte asumen una variedad de responsabilidades, y también mantienen una vida bastante desordenada, produciendo ellas mismas crisis y caos. Siempre están apuradas, tienen excesivas cosas entre manos y no llegan a organizar la cantidad de exigencia que se le acredita, dejando de dar la atención necesaria para cada cosa y siempre llegan tarde.

Si algo está por salir mal, este resulta saliendo mal. Parecen estar continuamente en las garras del estrés agudo, volvió algo común para ellos y están demasiado agitados con frecuencia, mantienen mal carácter, son irritables, ansiosos y están tensos casi siempre. A

estas personas se les denomina con “bastante energía nerviosa”, pero siempre son cortantes e irritables. Suelen deteriorar sus relaciones interpersonales con rapidez porque otros si responden con una hostilidad real y verdadera. El trabajo se vuelve un lugar muy estresante para ellas.

Otra forma en que se manifiesta este tipo de estrés, surge de la preocupación continua, cuando ven al desastre a la vuelta de la esquina y prevén con pesimismo una catástrofe en cada situación. El mundo llega a ser un lugar peligroso, poco gratificante en donde lo peor siempre está por suceder. Estos se agitan con rapidez y se mantienen demasiado tensos, porque ven todo mal. En lugar de estar enojados y hostiles, están casi siempre deprimidos y ansiosos.

Los síntomas que presenta el estrés agudo episódico son todos sobre la agitación prolongada: dolores de cabeza tensos y persistentes, migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y enfermedad cardíaca. Para tratar a este estrés se necesita diferentes intervenciones, tomando ayuda profesional y los resultados se verán después de varios meses de haber iniciado.

Con frecuencia las personas que tienen este estrés culpan a otras personas sobre los hechos malos y las cosas externas que los hace sentirse mal. Como están tan acostumbrados a el estilo de vida y a los rasgos de personalidad arraigados que no ven nada malo en la forma de como manejan su vida. Este tipo de personas pueden ser intensamente resistentes a los cambios. Solamente cuando se les ofrece que se aliviara el dolor y malestar de sus síntomas, se podrán mantener el tratamiento y se encaminaran a una pronta recuperación.

✓ Estrés crónico:

Miller y Dell (2000) El estrés agudo es emocionante y fascinante, mientras que el estrés crónico no es nada agradable. Este es el estrés más agotador que las personas pueden experimentar de manera diaria sin excepciones, hasta alargarse a años de convivir con él.

Es destructor del cuerpo, la mente y la vida de los individuos. Hace destrucciones mediante el deterioro a un plazo largo, este se evidencia cuando las personas no ven salida de situaciones deprimentes. Algunas de los causantes de dicho estrés, puede ser los

problemas económicos, los problemas familiares, matrimonios infelices, relaciones amorosas problemáticas, insatisfacción en el empleo y/o estudiar una carrera no deseada.

Este es el estrés de las demandas y aprietos durante los períodos aparentemente interminables. Sin esperanzas, la persona abandona la búsqueda de encontrar soluciones.

El estrés crónico puede provenir de algunas experiencias traumáticas desde la niñez que se quedan marcadas y se mantienen presentes constantemente y causan un dolor, afectando profundamente a la personalidad y/o temperamentos de los individuos. Se produce una idea incoherente sobre lo que es el mundo y sus alrededores para que se crea que este solo nos presenta situaciones amenazantes y eso provocara un estrés interminable para las personas.

Lo peor que puede suceder con el estrés crónico es que las personas se acostumbren a vivir con él se olvidan que les está produciendo daño. Cuando es algo nuevo, las personas lo notan de manera inmediata esto paso con el estrés agudo, ignorando y dejando a un lado el estrés crónico, porque ya se acomodó a este estrés.

El estrés crónico produce tanto daño que incluso puede llegar a matar a través del suicidio, la violencia, el ataque al corazón, la embolia e incluso el cáncer. Las personas se desgastan llegando a una crisis nerviosa que puede ser fatal. Ya que todos los recursos tanto físicos y mentales han sido consumidos a su totalidad por el desgaste del largo tiempo que estuvo presente. Los síntomas de dicho estrés son muy difíciles de tratar y puede llegar a pedirse tratamiento médico para poder controlarse.

Es de importancia referir que en el DSM IV - TR (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales), se debe mencionar que existe los trastornos de ansiedad entre los que se encuentran: el Trastorno por Estrés Post-Traumático, y el Trastorno por Estrés Agudo y que pueden ser codificados en el eje IV de problemas psicosociales y ambientales, entre los que se encuentran los problemas laborales.

#### **1.1.12 Estrés laboral o en el trabajo**

Pérez, Frenis y Toca (2009), lo describen como, dañinas reacciones físicas y emocionales que suceden cuando las demandas y exigencias en el trabajo, no se asimilan con los



recursos, capacidades y necesidades del trabajador. Con frecuencia se da por confundir al estrés con un desafío; siendo el desafío el que da vigor tanto físico como intelectual, motiva a aprender nuevas habilidades, y se logra dominar el trabajo, por ello el desafío es un integrante importante para un trabajo sano y productivo. Pero si este se vuelve exigencias posibles de satisfacer se convierte en agotamiento y la satisfacción pasa a volverse estrés. Lo más importante es saber diagnosticar si las condiciones de trabajo son las causantes del estrés, para llegar a posibles soluciones de mejoras, sin caer a un estrés crónico.

La revista virtual "El Estrés" (s/f), define al estrés laboral como una problemática económica se hace sentirse a la persona emocionalmente con altibajos. Tanto los despidos como el recorte de presupuesto, es algo innato para las empresas y los lugares de trabajo; manteniendo al personal con mayor temor e incertidumbre y elevando los niveles de estrés.

Es de suma importancia que se aprenda a manejar con nuevas y mejores maneras de como lidiar con presiones que producen estrés en el trabajo, más cuando se habla de crisis económica. La diferencia entre el éxito o el fracaso en el trabajo es la capacidad de saber manejar y controlar el estrés laboral. La emoción con la que se trabaja es contagiosa y el estrés se ve impactado con la calidad de las relaciones que tiene con los demás. Es mejor diagnosticar que se está estresado y sabiendo manejarlos, afectara de manera positiva a los que está siendo rodeado en ese momento, y el estrés que manifiestan los demás, le afectara menos.

### **1.1.13 Síntomas y consecuencias que pueden provocar estrés laboral**

- ✓ Síntomas del estrés laboral:

Cano (2002), opina que el estrés es una reacción compleja a nivel biológico, psicológico y social. La mayoría de cambios biológicos que surgen después de estar sometidos a una reacción de estrés no siempre son visibles para el individuo y se necesita hacer un diagnóstico para determinar el daño a causar en el organismo. Pero a nivel psicológico pueden ser más fácil de identificar los síntomas que produce el estrés y los cambios que van a sufrir las personas. La reacción más frecuente cuando nos encontramos sometidos a una reacción de estrés es la ansiedad.

Los síntomas de estrés más frecuentes son:

*A nivel cognitivo-subjetivo:*

- Preocupación,
- Temor,
- Inseguridad,
- Dificultad para tomar decisiones,
- Miedo,
- Pensamientos negativos sobre uno mismo
- Pensamientos negativos sobre nuestra actuación ante los otros,
- Temor a que se den cuenta de las dificultades,
- Temor a la pérdida del control,
- Dificultades para pensar, estudiar, o concentrarse.

*A nivel fisiológico:*

- Sudoración,
- Tensión muscular,
- Palpitaciones,
- Taquicardia,
- Temblor,
- Molestias en el estómago,
- Otras molestias gástricas,
- Dificultades respiratorias,
- Sequedad de boca,
- Dificultades para tragar,
- Dolores de cabeza,
- Mareo,
- Náuseas,
- Molestias en el estómago.

*A nivel motor u observable:*

- Evitar situaciones timidas,
- Fumar, comer o beber en exceso,
- Intranquilidad motora (movimientos repetitivos, rascarse, tocarse, entre otros),
- Ir de un lado para otro sin una finalidad concreta,
- Tartamudear,
- Llorar,
- Quedarse paralizado.

El estrés, no solo puede producir ansiedad, sino también enojo, ira, irritabilidad, depresión, tristeza y otras reacciones emocionales, y que pueden ser visibles. Pero asimismo se pueden producir síntomas como lo son el agotamiento físico, la falta de rendimiento, entre otros.

Para concluir, dependerá del tiempo de duración e intensidad para que pueda llegar a producir enfermedades físicas y desórdenes mentales, en definitiva problemas de salud.

✓ Consecuencias del Estrés Laboral

Landy y Conte (2005) citando a Cooper, indican que con toda claridad se conoce que existe una relación entre el estrés y las consecuencias negativas sobre la salud de los trabajadores. Y las consecuencias del estrés se derivan en tres categorías, conductual, psicológica y fisiológica.

*Consecuencias Fisiológicas:*

- Enfermedad del corazón e infarto
- Úlceras
- Dolor de espalda y artritis
- Dolores de cabeza
- Incremento en la presión arterial y el ritmo cardíaco

*Consecuencias Psicológicas:*

- Burnout
- Depresión
- Ansiedad
- Problemas familiares
- Problemas de sueño
- Insatisfacción laboral

*Consecuencias Conductuales:*

- Ausentismo
- Impuntualidad
- Abuso de drogas, alcohol y tabaco
- Accidentes
- Violencia/ sabotaje
- Toma de decisiones/ manejo de información
- Desempeño laboral
- Rotación del personal

### 1.1.14 Estresores comunes en el trabajo

- ✓ Estresores físicos/ de la tarea:

Yoly (2008) En el área de trabajo, el ruido es un aspecto incontrolable y un principal estresor físico existen. La exposición al ruido eleva el nivel de las hormonas del estrés y la reducción del desempeño. También puede contribuir a la experiencia del estrés vivo el individuo, las demandas de las funciones que determina cumplir el puesto de trabajo.

- ✓ Estresores psicológicos:

De la misma manera con otros estresores la percepción de control para el escenario laboral también se relación con la autonomía, el grado de control propio y cuando realizar las tareas de su puesto, estos determinaran la respuesta a dichas situaciones que se ven afectadas por los elementos característicos del trabajo y el ambiente laboral. Las intervenciones que mejoran la percepción de control sobre el trabajo, como los horarios flexibles, oportunidades de desarrollo, toma de decisiones, ayudan a minimizar el nivel de estrés.

- ✓ Conflicto interpersonal:

Estos pueden ser desde discusiones con los demás, disgustos propios, hasta incidentes poco agradables. La mayor parte de veces sucede cuando los recursos en el trabajo son escasos, y si entre los compañeros de trabajo se tienen intereses nada comunes o cuando sienten que no son tratados de la misma manera y que esta es injusta.

Estos problemas pueden servir de distractores para los trabajadores, que dejen de hacer las tareas de mayor importancia para el puesto y tendrán consecuencia en la salud. Algunas de las consecuencias que pueden tener los empleados en el trabajo son, depresión, insatisfacción laboral, agresión, deterioro.

- ✓ Estresores del rol:

Yoly (2008) Cuando los puestos tienen tareas y responsabilidades múltiples, la ambigüedad de roles, los conflictos de roles y la carga excesiva de un rol, hace que se vuelva un conjunto

de estresores del rol. Por lo tanto si estos roles son estables de manera clara y se mantienen en conflicto constante, es más probable que un puesto sea estresante. La ambigüedad de roles ocurre, cuando el personal carece de los conocimientos necesarios acerca de cómo debe de ser la conducta en el área de trabajo y el comportamiento que se espera, tendrá que experimentar incertidumbre sobre las acciones que deben realizar para que su desempeño sea el correcto.

Por otro lado el conflicto de roles ocurre cuando se espera que el individuo cumpla con varios roles al mismo tiempo, esto sucede cuando las demandas son de fuentes incompatibles, esto puede ocasionar que las personas trabajen demasiado tiempo, y esto incrementa el estrés.

✓ Conflicto trabajo-familia:

Esto sucede cuando no se coordina la vida personal y los roles con los que debe de cumplir en el área de trabajo, experimentando conflictos por no equilibrar dos partes importantes de la vida del individuo. En las familias donde la mujer o ambos trabajan se ha convertido en el más común conflicto trabajo-familia provocando estrés laboral.

✓ Esfuerzo emocional:

También es causa de estrés el poder manejar emociones en donde el trabajador debe manifestar solo determinadas expresiones o actitudes, con tal de cumplir con las demandas que el puesto o la organización requieren.

Los trabajadores suelen regular sus emociones mediante una actuación falsa, superficial y poco profunda. La actuación superficial consiste en fingir las expresiones o emociones; la actuación profunda consiste en autocontrol de los sentimientos propios, con el objetivo que solo se manifiesten las emociones requeridas por el trabajo.

El estrés y los disgustos ocurren cuando las emociones requeridas, son aplazan a las emociones reales de los empleados; el suprimir emociones o mostrar emociones falsas

requiere de un esfuerzo cognoscitivo y fisiológico, que tiende a ser estímulos estresantes a largo plazo.

### 1.1. 15 Estrés Académico

- ✓ ¿Qué es el estrés académico?

Cervantes (2008) Es un fenómeno que tiene como objetivo el adaptar al organismo de las personas ante ciertos sucesos que pasan durante la vida estudiantil o académica, los cuales pueden actuar de manera positiva o negativa en los alumnos universitarios.

Positivamente: cuando el potencial está bastante elevado y estos permiten realizar una actividad con mejores expectativas y mayor capacidad para concentrarse (llamado también como fase de alarma).

Negativamente: cuando no se responde de forma más adecuada, de la manera en que se espera o se está preparado para dicha actividad. Cuando los estudiantes se mantienen con mayor frecuencia en la fase de alarma se logra un agotamiento o cansancio excesivo, llegando hasta síntomas negativos, como dolor de cabeza, alteraciones de sueño, problemas gástricos, problemas para concentrarse, cambio de humor y la toma de decisiones.

Para Zamora (2008), el estrés académico es un proceso sistemático y adaptativo principalmente psicológico donde se consideran 4 factores:

- Estresores académicos
  - Experiencia subjetiva
  - Moderadores del estrés académico
  - Efectos del estrés académico
- 
- ✓ Causas del estrés académico
    - Competitividad grupal
    - Realización de un examen
    - Sobrecargas de tareas
    - Exposición de trabajos en clase
    - Exceso de responsabilidad

- Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realiza preguntas, participar en coloquios, etc.)
- Interrupciones del trabajo
- Subir al despacho del profesor en horas de tutorías
- Ambiente físico desagradable
- Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.)
- Falta de incentivos
- Masificación de las aulas
- Tiempo limitado para hacer el trabajo
- Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas
- Problemas o conflictos con los asesores
- Competitividad entre compañeros
- Problemas o conflictos con los compañeros
- Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.)
- Las evaluaciones
- La tarea de estudio
- Tipo de trabajo que se pide
- Trabajar en grupo

*¿Qué efectos tiene el estrés en el rendimiento académico?*

En lo positivo: una mejor y mayor capacidad para poder realizar las demandas académicas que son exigidas en los periodos estudiantiles.

En lo negativo: es cuando se sobrepasa los límites de la fase de alarma, trayendo consigo problemas de concentración, aumentando la ansiedad y provocando que el rendimiento disminuya.

#### **1.1.16 Estrés académico y las Estrategias de Afrontamiento**

Posada (2006) realizando un estudio descriptivo de orden cuantitativo, para poder investigar cómo se emplean las estrategias de afrontamiento en los estudiantes universitarios, que asumen dos roles, tanto el académico como el laboral. Buscando ver las diferencias de estos en cuanto a edad, estado civil, genero, carrera académica, puesto de trabajo. Concluyendo que por los resultados obtenidos los estudiantes tienden a usar con mayor frecuencias las estrategias activas enfocadas a solucionar problemas, que las negativas enfocadas en el control de las emociones que sirven de estímulo para el estrés.

### 1.1.17 Estrés académico y sus Síntomas

Vengoechea, Ruiz y Moreno (2006), mediante la aplicación de una encuesta realizada a los estudiantes de la universidad privada de Bogotá. Encontraron la posible asociación entre estrés y variables como semestre, edad, sexo y actitudes antidisciplinarias. Concluyendo que con más frecuencia los estudiantes que inciden repetidamente en dichos comportamientos es alta.

*¿Cómo evitar o prevenir el estrés?*

- Realizar actividades que permitan renovarse física y psicológicamente.
- Hacer ejercicio. Las actividades físicas como caminar, nadar, o incluso limpiar el cuarto, reparan las fuerzas y reaniman.
- Mantener una dieta saludable.
- Organizar el tiempo.
- Compartir las emociones.
- Anticipar las situaciones estresantes y prepararse
- Ordenar el espacio personal.

Para las personas que trabajan y estudian al mismo tiempo, es todo un reto poder cumplir de manera completa en ambos lados, sin hacer excepciones y demostrándose a sí mismo que las cosas se pueden lograr, pero se debe organizar las actividades, responsabilidades, roles y el tiempo en que se va a realizar. Para no caer en ningún tipo de estrés, aprender a manejar los estímulos estresantes, teniendo cuidado de no activarlos. Saber diagnosticar los síntomas del estrés y conocer cómo se debe de afrontar de manera asertiva a cada uno de estos para no hacerse daño físico, emocional y psicológico.



## II PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la actualidad todos hablan de estrés, que es una situación, un fenómeno, una enfermedad del siglo XX que afecta al ser humano, pero no se han hecho suficientes estudios que indiquen como se controla, para saber cómo poder manejar las situaciones o estímulos estresantes.

El estrés es un fenómeno y/o problema que se presenta día a día, surgiendo de las demandas y amenazas que se percibe en cada etapa y área de la vida humana. Algunas veces se perciben de manera difícil, haciendo que las personas se sientan ansiosas y ocurren cambios físicos afectando al ser humano. Esta es una reacción bastante normal en las personas.

Catalán (2010) afirma que el estrés es un conjunto de procesos, estímulos y respuestas que se manifiestan ante situaciones que significan demanda, haciendo que se produzca una reacción inmediata a proteger al organismo de diferentes presiones emocionales y físicas. El estrés afecta a todas las personas sin excluirlos por la edad, raza, sexo e incluso a los jóvenes adolescentes manifestándose en los cambios de carácter, agotamiento físico, desequilibrio físico y mental, entre otros.

En cada etapa de la vida se ven manifestadas varias características que van sujetas a reacciones y maneras de afrontar las diversas situaciones; el estrés es una de las causas principales que afecta a toda la población en el mundo entero. Afecta cada vez más con consecuencias en la vida personal, salud como en el desempeño en el trabajo. Tienen como efectos poca concentración en las actividades diarias dentro de los distintos ambientes sociales, familiares y laborales.

En la actualidad para Guatemala, siendo un país con actos de violencia frecuente, menos posibilidades de desarrollo y mayor pobreza. Hace que el nivel de estrés en las personas se eleve, por todas las preocupaciones con las que se vive diariamente, haciendo que el desempeño laboral de los mismos no sea el esperado, causando ausencia, impuntualidad, desgaste, incumplimiento y muchas veces enfermedades crónicas causadas por el estrés que dificulta al empleado llevar a cabo de manera adecuado sus tareas, pero sin agregar que algunas personas sufren doble estrés. Porque trabajan y estudian al mismo tiempo,

estas están propensas a contraer con mayor frecuencia síntomas estresantes, porque deben cumplir en su totalidad con diversas tareas asignadas.

Es por eso que las personas cada vez se sienten más ansiosas y tensas, ya que son muchos los aspectos que afectan a la vida del ser humano, que están expuestos a padecer de estrés; es por ello que se considera de vital importancia realizar la presente investigación para darle respuesta a la siguiente interrogante:

¿Cuáles son los niveles de estrés en las personas que trabajan y estudian al mismo tiempo?

## **2.1 Objetivos**

### 2.1.1 Objetivo General

Determinar los niveles de estrés en las personas que trabajan y estudian al mismo tiempo.

### 2.1.2 Objetivos Específicos

- ✓ Determinar el estado de salud con el que se encuentran las personas que trabajan y estudian al mismo tiempo.
  
- ✓ Determinar el tipo de relaciones humanas en las personas que trabajan y estudian al mismo tiempo.
  
- ✓ Determinar el estilo de vida que tienen las personas que trabajan y estudian al mismo tiempo.
  
- ✓ Determinar los asuntos labores y económicos que son estresores en las personas que trabajan y estudian al mismo tiempo.

## **2.2 Definición de la Variable**

### **2.2.1 Definición Conceptual:**

Mondy (2005) describe al estrés como la reacción sin poder ser específica sobre el daño a causar en el cuerpo hacia cualquier amenaza que se le exige. Además que a cada persona le afecta de distinta manera, por lo que se considera ser un asunto personal. Y a que cierto suceso puede causar mayor estrés en una persona que en otra.

### **2.2.2 Definición Operacional:**

En la siguiente investigación se hará uso del test Escala de Apreciación de Estrés (EAE), en donde se puede apreciar el estrés a escala general. Esta escala tiene como objetivo ver la incidencia de los distintos acontecimientos estresantes, que han tenido lugar a lo largo del ciclo vital de cada persona, y consta de 53 enunciados distribuidos en cuatro temáticas:

- Salud.
- Relaciones humanas.
- Estilo de vida
- Asuntos laborales y económicos.

## **2.3 Alcances y Límites**

La presente investigación se realizó con las personas que trabajan y estudian al mismo tiempo, únicamente los sujetos que viven en el casco urbano de la ciudad de Mazatenango, departamento de Suchitepéquez. Solamente son aplicables los resultados obtenidos en dicho estudio para una población de tenga característica similares o para una muestra de estudio.

## **2.4 Aportes**

Dicho estudio dio a conocer los datos principales de los niveles de estrés en las personas que trabajan y estudian al mismo tiempo de la misma manera se ayudara a conocer algunos

estímulos estresores y como afecta a la conducta de las personas. Esto permitirá entender cuáles son esos estresores para saber seleccionar las estrategias que ayudan a combatir y/o aliviar estos.

Al conocer los estímulos estresores poder ayudar e identificar cuáles son los que más daño causan para priorizar y trabajar con las estrategias idóneas y se pueda combatir este. Cabe mencionar que no existen muchos estudios que permiten tener un mayor aporte sobre qué hacer con las personas que tienen nivel muy alto de estrés porque trabajan y estudian al mismo tiempo. Esto no permite poder enfocarlos en los efectos que el estrés causa en las personas, especialmente por los sujetos de este estudio. La investigación puede servir de referencia para otros estudios con características similares.

### III METODO

#### 3.1 Sujetos

La presente investigación se realizó con una muestra de sujetos que vive en el casco urbano de la ciudad de Mazatenango. La muestra que estuvo conformada por 30 personas de ambos sexos.

Las características de la muestra son las siguientes:

**Tabla 3.1.1**

<b>Género</b>	<b>No. de Personas</b>
Mujeres	12
Hombre	18
<b>Total</b>	<b>30</b>

**Tabla 3.1.2**

<b>Edad</b>	<b>No. de Personas</b>
18-20	02
21-25	12
26-30	16
<b>Total</b>	<b>30</b>

**Tabla 3.1.3**

<b>Ocupación</b>	<b>No. de Personas</b>
Administrativo	04
Operativo	22
Auxiliar	04
<b>Total</b>	<b>30</b>

### 3.2 Instrumento

Para medir el nivel de estrés en esta investigación se utilizó el test EAE (Escala de Apreciación del Estrés) que tiene como autores a J. Fernández Seara y M Mielgo Robles.

El cual tiene tres objetivos principales:

- Conocer el número de acontecimientos estresantes, que han estado presentes en la vida del sujeto.
- Apreciar la intensidad con que cada uno vive o ha vivido esos sucesos vitales
- Conocer si esos acontecimientos estresantes han dejado de afectarle o todavía le siguen afectando.

La aplicación es tanto para adultos como jóvenes, se puede aplicar de manera colectiva o individual. Su duración puede variar pero debe de ser de 20 a 30 minutos.

En este el Test EAE, se incluye tres categorías de análisis:

- Presencia (Si) o ausencia (No)
- Intensidad, con que se ha vivido o se viven esos sucesos estresantes (0 1 2 3)
- Vigencia, Si ha dejado de afectarle (P), o si todavía le afecta (A).

EAE-G (Escala General de Estrés): va con dirección a la población más general, en edades comprendidas de 18 a 60 años. Consta de 53 elementos cuya temática abarca aspectos de salud, relaciones humanas, estilo de vida y temas laborales o económicos.

#### *Validez*

Escala General de Estrés (G):

- Factor I: Este factor hace referencia a aquellas situaciones propias. Agrupando elementos relacionados con salud, forma de ser, de estar, estilo de vida.
- Factor II: Se refiere a los elementos contextuales, y viene definido, sobre todo, por elementos ambientales.

### **3.3 Procedimiento**

- ✓ Presentación de las propuestas, para tema de tesis.
- ✓ Aprobación de parte del campus central, para el tema de tesis a trabajar.
- ✓ Redacción de la introducción y recopilación de antecedentes de las variables del tema.
- ✓ Selección de la muestra.
- ✓ Revisión del marco teórico y bibliografía o fuentes de información.
- ✓ Correcciones y aprobación del anteproyecto de la tesis de parte del campus central.
- ✓ Aplicación del instrumento.
- ✓ Tabulación de los resultados obtenidos.
- ✓ Interpretación de los resultados.
- ✓ Discusión de los resultados obtenidos en el test con base a los conocimientos de los autores.
- ✓ Redacción de las conclusiones y recomendaciones a base de los resultados obtenidos por el test.
- ✓ Presentación del informe final de tesis.

### **3.4 Tipo de Investigación, Diseño y Metodología Estadística**

La siguiente investigación es de tipo descriptiva y para Van y Meyer (2006) esta investigación consiste en llegar a conocer las situaciones, actitudes, costumbre y características que predominan en cada acción, proceso, objetivo de las personas. Su meta únicamente es recopilar datos.

Para la presente investigación se utilizó una estadística descriptiva para poder analizar los datos, según Shaper (2011) se refiere a esta estadística como la recolección, presentación, descripción, análisis e interpretación de una colección de datos, y consiste en hacer un resumen de estos con uno o más elementos de información (medidas descriptivas) que caracterizan el total de los mismos. La estadística descriptiva es el método que nos permite obtener un conjunto de datos y se utiliza para resumir o describirlos, y sea que se trate de una población o muestra. Para que los datos sean útiles se organizara de forma que facilite el análisis de los mismos, se seleccionan tendencias, describir relaciones, determinar causas y efectos y permiten llegar a conclusiones lógicas y toma de decisiones bien fundamentadas.

#### **IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS**

A continuación se presentan de manera explícita los resultados que se obtuvieron al pasar el Test Escalas de Apreciación del Estrés (EAE), escala "G" de J.L. Fernández Seara. En donde se aprecian los niveles de estrés que manifiestan las personas que trabajan y estudian al mismo tiempo.

Con la intención de que la comprensión de tales resultados sea clara se presentan las gráficas y sus pertinentes interpretaciones en el siguiente orden:

Gráfica No. 1 El porcentaje de niveles de estrés. En donde se observa los resultados categorizados según la escala "Alto" "Medio" y "Bajo". De los 30 sujetos estudiados; 16 que equivale al 53.33% se encuentra en el nivel bajo. 11 equivalen al 36.66% se encuentran en el nivel medio. Y 3 que equivale al 10% se encuentran en el nivel alto.

La tabla No.1 describe el nivel de estrés que manifestó cada sujeto y el percentil en el que se encuentra. Los niveles de estrés de acuerdo al Test, oscilan entre los siguientes rangos; el rango de 5 a 30 es considerado como un nivel bajo; de 31 a 65 es considerado como un nivel medio, mientras que el rango de 66 a 99 es considerado como un nivel alto.

Gráfica y tabla No. 2 expresa el nivel de estrés según la salud y estilo de vida del sujeto (Factor I).

Gráfica y tabla No. 3 expresa el nivel de estrés según las relaciones humanas y los asuntos laborales y económicos (Factor II).

Gráfica No. 4 muestra el porcentaje de estrés según los aspectos estudiados por el test EAE (Salud, Relaciones Humanas, Estilo de Vida, Asuntos Laborales y Económicos).



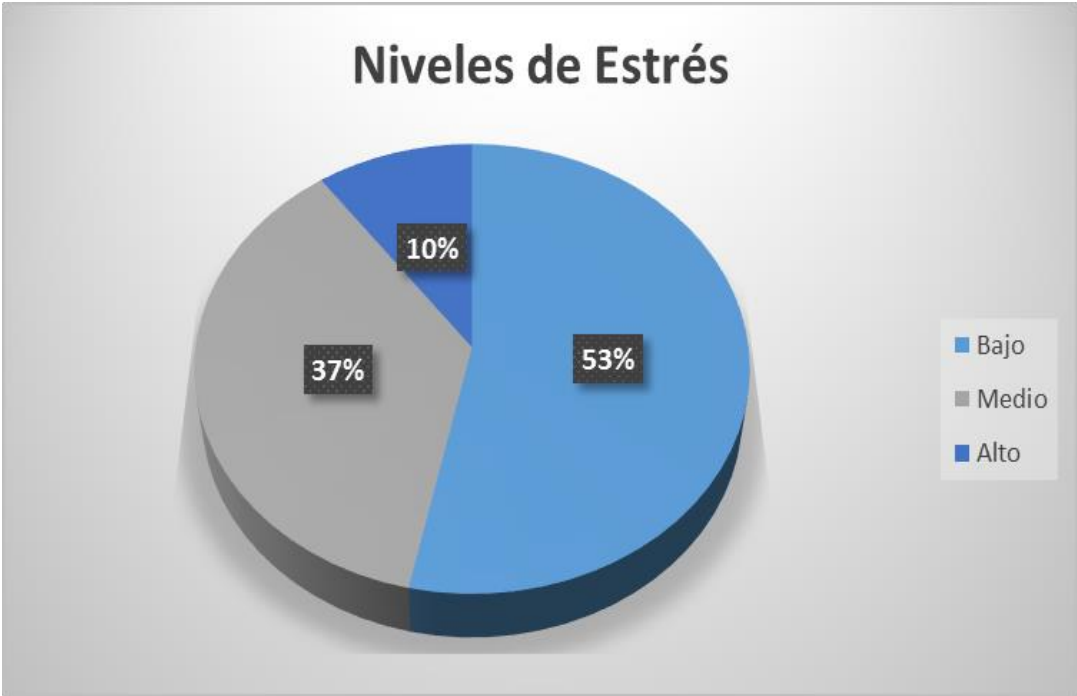
**Tabla No. 1 Interpretación de los Niveles de Estrés**

<b>No. De Sujeto</b>	<b>Percentil EAE</b>	<b>Rango</b>
1	90	Alto
2	45	Medio
3	90	Alto
4	5	Bajo
5	60	Medio
6	35	Medio
7	15	Bajo
8	35	Medio
9	40	Medio
10	0	Bajo
11	0	Bajo
12	0	Bajo
13	30	Bajo
14	0	Bajo
15	0	Bajo
16	0	Bajo
17	0	Bajo
18	50	Medio
19	75	Alto
20	35	Medio
21	0	Bajo
22	30	Bajo
23	50	Medio
24	30	Bajo
25	45	Medio
26	15	Bajo
27	35	Medio
28	10	Bajo
29	50	Medio
30	30	Bajo

En la tabla se detalla el nivel de estrés en el que se encuentra cada sujeto, y el percentil.

**Grafica No. 1 Niveles de Estrés y Porcentajes**

Rango		
Bajo	Medio	Alto
53.33%	36.66%	10%



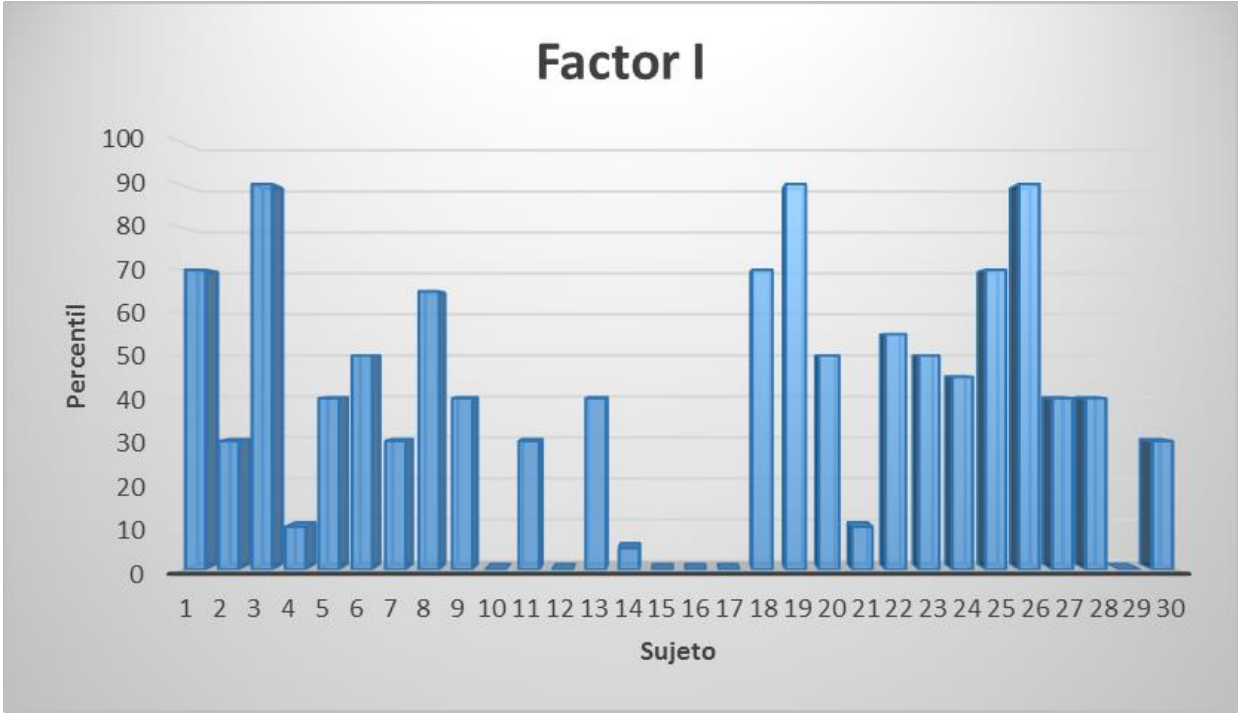
El 10% de la muestra se encuentra en un nivel alto de estrés. Mientras que el 37% se encuentra en un nivel medio. Y por último el 53% no manifiesta tener estrés.

**Tabla No. 2****Factor I (Salud y Estilo de Vida)**

<b>No. De Sujeto</b>	<b>Total</b>	<b>Percentil EAE</b>	<b>Rango</b>
1	69	70	Alto
2	36	30	Bajo
3	93	90	Alto
4	23	10	Bajo
5	42	40	Medio
6	50	50	Medio
7	35	30	Bajo
8	61	65	Medio
9	44	40	Medio
10	11	0	Bajo
11	34	30	Bajo
12	14	0	Bajo
13	41	40	Medio
14	19	5	Bajo
15	6	0	Bajo
16	13	0	Bajo
17	9	0	Bajo
18	69	70	Alto
19	83	90	Alto
20	50	50	Medio
21	21	10	Bajo
22	55	55	Medio
23	50	50	Medio
24	46	45	Medio
25	70	70	Alto
26	83	90	Alto
27	41	40	Medio
28	42	40	Medio
29	9	0	Bajo
30	35	30	Bajo

**Grafica No. 2**

**Factor I (Salud y Estilo de Vida)**



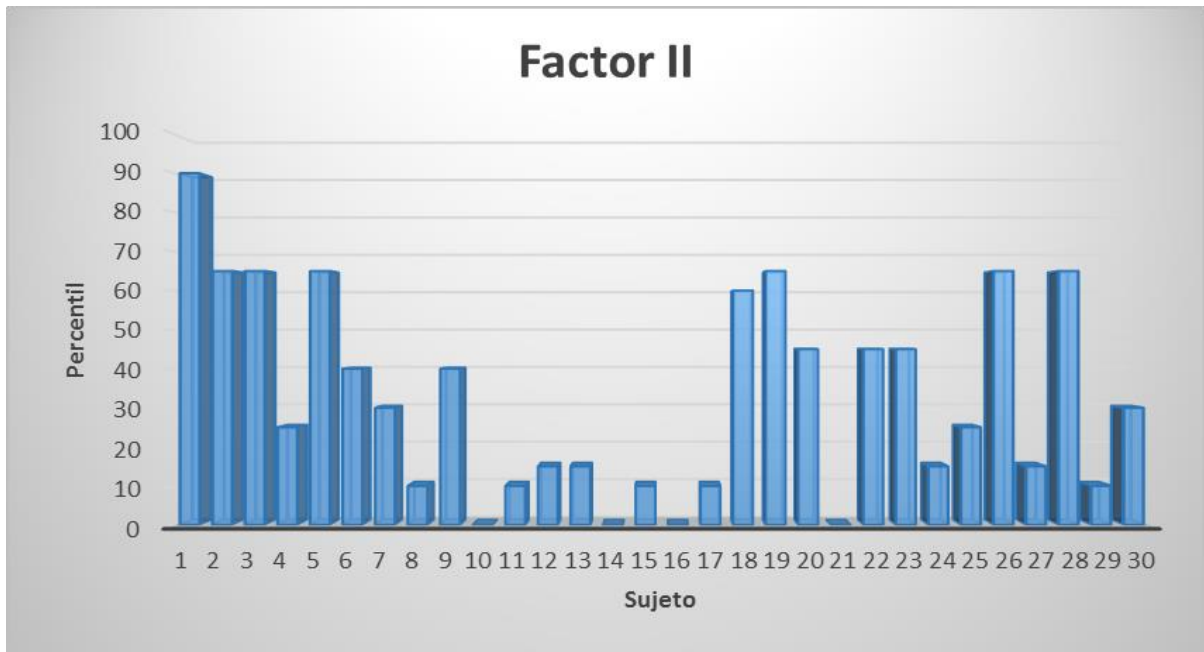
El 43.33% de los sujetos estudiados manifiestan un nivel bajo de estrés, según el estilo de vida y la salud que poseen cada uno. Mientras que el 36.67% manifiesta un nivel medio de estrés, el estilo de vida que estos tienen hace que se mantengan estresados, por no tener una planificación y orden en sus actividades y/o responsabilidades. Y por último el 20% manifiesta que tiene un alto nivel de estrés, tanto por no llevar un control de su salud ni un buen ritmo de vida, poniendo en peligro su salud.

**Tabla No. 3****Factor II (Relaciones Humanas y Asuntos Laborales y Económicos)**

<b>No. De Sujeto</b>	<b>Total</b>	<b>Percentil EAE</b>	<b>Rango</b>
1	84	90	Alto
2	60	65	Medio
3	60	65	Medio
4	31	25	Bajo
5	63	65	Medio
6	42	40	Medio
7	37	30	Bajo
8	23	10	Bajo
9	41	40	Medio
10	4	0	Bajo
11	21	10	Bajo
12	30	15	Bajo
13	28	15	Bajo
14	11	0	Bajo
15	20	10	Bajo
16	10	0	Bajo
17	21	10	Bajo
18	58	60	Medio
19	65	65	Medio
20	49	45	Medio
21	11	0	Bajo
22	46	45	Medio
23	46	45	Medio
24	25	15	Bajo
25	32	25	Bajo
26	65	65	Medio
27	28	15	Bajo
28	63	65	Medio
29	21	10	Bajo
30	37	30	Bajo

### Grafica No. 3

#### Factor II (Relaciones Humanas y Asuntos Laborales y Económicos)



El 56.67% de los sujetos estudiados manifiestan un nivel de estrés bajo, por que poseen buenas relaciones humanas y saben manejar sus actividades laborales, académicas y sociales como también saben manejar sus recursos económicos. Mientras que el 40% manifiesta un nivel de estrés medio, por no saber manejar sus recursos económicos y por no saber separar sus actividades sociales con las laborales. Y por último 3.33% manifiestan un nivel alto de estrés, por no tener un orden en sus actividades laborales y sociales ni en sus asuntos laborales y económicos.

#### Grafica No. 4

### Aspectos Estudiados (Salud, Relaciones Humanas, Estilo de Vida, Asuntos Laborales y Económicos)

Aspectos			
Salud	Relaciones Humanas	Estilo de Vida	Asuntos Laborales y Económicos
12.23%	18.33%	65%	47.20%



En la gráfica de manera general se detalla, que después de haber pasado el test a los 30 sujetos, los 4 aspectos que estudia la escala "G". Muestra que el 12.23% tienen y manejan una buena salud, que en pocas ocasiones sufren de algún percance, por lo tanto tienen un nivel bajo de estrés según su salud.

El 18.33% tiene buenas relaciones humanas, no le es difícil socializar y tener reuniones que le permitan desestresarse, para hacer que mantengan un nivel bajo de estrés en este aspecto.

Mientras que el 65% manifiesta un alto nivel de estrés, por llevar un estilo de vida poco ordenada, planificada y organizada de todas las actividades que deben realizar día con día en cada aspecto y/o ámbito de su vida. Haciendo que el estrés se eleve y afecte su salud.

Y por último el 47.20% manifiesta un nivel medio de estrés, por no manejar de manera correcta sus actividades laborales, relacionándolas con sus actividades personales, y manejo adecuado de los recursos económicos de cada sujeto.



## V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Luego del análisis de los datos y de acuerdo a los resultados obtenidos en el proceso estadístico, se procedió a una comparación de varias investigaciones y estudios, realizados tanto en Guatemala como en el extranjero, todos relacionados con las variables de estudio, y se trata de determinar los niveles de estrés y como éste afecta al ser humano.

Los resultados obtenidos en el estudio, según el Test EAE, se pudo determinar que 53% de los sujetos estudiados manifiestan un nivel bajo de estrés, mientras que un 10% tiene un nivel alto de estrés; notándose que el aspecto de estilo de vida era una de las situaciones que producía mas estrés. Estos resultados coincidieron con Del Cid y Palomo (2010) en donde dicho estudio tuvo que determinar los factores que inciden en los estados de estrés de los estudiantes trabajadores del cuarto año de la licenciatura de Psicología. La autora concluye que las situaciones propias de los estudiantes que trabajan y estudian provocan un estado de estrés que incide negativamente en su rendimiento académico y laboral.

Otro estudio que coincidió con los resultados de la presente investigación es el de Sánchez (2011) quien realizó una investigación de tipo correlacional para Identificar la relación entre el estrés laboral, satisfacción en el trabajo y bienestar psicológico en trabajadores de una industria cerealera. El estudio concluye que entre las variables estrés laboral y bienestar psicológico estaban asociadas de manera negativa, es decir los trabajadores con buen bienestar psicológico desarrollaban menos estrés (y menor bienestar mayor estrés). Dicho autor recomienda que las principales medidas y consejos que ayudan a prevenir y combatir el estrés empieza por uno mismo, y una de las decisiones más difíciles que debe tomar la persona estresada es la de si debe o no recibir ayuda o tratamiento psicológico.

Por su parte Ayala (2010) en su estudio sobre el estrés académico de los estudiantes preuniversitarios y su relación con los resultados de habilidades, realizado en la sección de orientación vocacional. Dando como resultado que el estrés académico es un estrés positivo en algunos componentes del cuestionario, concluyendo que los preuniversitarios evaluados obtuvieron resultados insatisfactorios al evaluarlos con el Test de Habilidades. Por lo tanto existe incoherencia entre esta investigación, ya que por la mala organización de sus actividades, las tareas académicas se vuelven en algunas ocasiones elementos estresantes. Recomendando el autor que se elabore un documento informativo sobre la

preparación que debe tener todo estudiante preuniversitario y que se crean programas de capacitación permanente dirigida a orientadores.

Mientras tanto Cruz (2013) en el estudio que realizó tiene como resultados obtenidos por su instrumento, que a medida que la persona se acerca al número seis el porcentaje de estrés es más alto. La autora llega a la conclusión de que se presentan varios factores que son los elementos estresantes para los sujetos estudiados, siendo uno de estos: la enfermedad de un familiar y que como consecuencia tiene la reducción del rendimiento laboral. Con dicha investigación no se encuentra ninguna relación ya que a los factores que producen estrés es el estilo de vida, haciendo mayor énfasis en que no tiene organizadas las actividades y tareas que debe realizar, siendo este productor de estrés. También Cruz recomienda que es importante el cuidado de la salud física y la búsqueda de programas liberadores de estrés.

Por otro lado en la revista internacional de Psicología, González, Roque y Molerio (2002), profundizan en que en el mundo actual es una época de grandes cambios, con ritmos de vida enormemente acelerado, mayor demanda de competencia y especialización. Exigiendo el entorno a las personas que tengan mayor grado de autonomía, flexibilidad, capacidad de iniciativa, seguridad en sí mismo y capacidad para moldearse a situaciones nuevas. La relación que tiene esta definición con el estudio realizado es que la mayor parte de los sujetos estudiados no organizan ni priorizan las actividades, por lo tanto al momento de tener que afrontar consecuencias debido al alto estrés no saben cómo reaccionar ante las situaciones, haciendo que tenga problemas de salud, bajen el rendimiento laboral y académico, como también dejan de disfrutar de las relaciones sociales.

Labrador (2012) en su estudio tiene como resultado la manifestación de estrés académico con un predominio en el sexo femenino. Teniendo un carácter de proceso multidimensional y complejo, abarcando la presencia de manifestaciones fisiológicas, conductuales y cognitivas, las cuales se asocian moderadamente al bajo rendimiento laboral y académico. El autor recomienda antes de tomar una decisión debe de hacer un análisis sobre las condiciones económicas, laborales, familiares, sociales, de salud, con el fin de prevenir la sobrecarga académica.

Así mismo Mamani, Obando, Uribe y Vivanco (2007), definen al estrés como uno de los problemas de salud más graves y que con mayor frecuencia se dan en la actualidad. Y

dicen que el estrés es un conjunto de reacciones fisiológicas, psicológicas y conductuales que sirve para preparar al organismo para una acción en donde el individuo debe adaptarse y ajustarse a toda presión interna y externa. Por su lado Lima (2007) define al estrés como un problema actual que provoca un desequilibrio en la capacidad física y mental. También Lima citando a Selye (1956) define al estrés como la respuesta que el organismo tiene para defenderse de cualquier situación estresante. Además apuntan a que el estrés es una relación entre persona y su entorno.

El estrés se ve como una enfermedad, padecimiento, situación que afecta al ser humano en distintos aspectos y/o factores, haciendo que el rendimiento, la productividad, respuesta y adaptación al mismo sea baja o incluso nula, necesitando ayuda de terceras personas. En la actualidad el estrés se ve como una enfermedad de moda, pero si no se le da la seriedad necesaria puede llegar a hacer desastres en la salud de las personas. Es por eso que las personas deberían de conocer más del tema para saber cómo responder y actuar ante situaciones que amenazan al organismo. Nunca está de más que las personas busquen programas que le permitan mantener un estrés bajo o que los ayude a manejar el estrés.

## VI. CONCLUSIONES

- ✓ Después de realizar el estudio se concluye que el nivel de estrés de los 30 sujetos es bajo, y que solo 1 aspecto de los 4 que estudia la escala "G" manifiesta ser un elemento estresante. Siendo los porcentajes los siguientes, el 53% de los sujetos estudiados porta un nivel bajo de estrés, un 37% manifiesta un nivel medio de estrés y un 10% maneja un nivel alto de estrés.
- ✓ Cada aspecto refleja el nivel de estrés con el que afecta a las personas que trabajan y estudian al mismo tiempo, siendo estos: un 12.23% la salud propia y de los que le rodean; 18.33% las relaciones humana y/o interpersonales que tiene cotidianamente; 65% estilo de vida, la mala planificación de las actividades familiares, personales, laborales y sociales; 47.20% los asuntos laborales y económicos que afectan la estabilidad de los recursos y las actividades con su trabajo.
- ✓ Los resultados obtenidos expresaron que el principal aspecto que afecta a las personas que trabajan y estudian al mismo tiempo es: el estilo de vida que ellos tienen, haciendo que este se vuelve un principal elemento que eleve el estrés de los individuos.
- ✓ El factor I que corresponde a la salud y estilo de vida de los sujetos estudiados tiene como nivel bajo de estrés un 43.33%, un 36.67% como nivel medio y como nivel alto de estrés un 20%, por lo tanto las personas que trabajan y estudian al mismo tiempo y tratan de mantener una buena salud y un buen estilo de vida.
- ✓ El factor II que corresponden a las relaciones interpersonales y los asuntos labores y económicos, de los sujetos estudiados tiene como nivel bajo de estrés un 56.67%, un 40% como nivel medio de estrés y un nivel alto de estrés un 3.33%, por lo tanto las personas que trabajan y estudian al mismo tiempo tratan de tener, mantener, planificar y organizar sus actividades laborales y sociales como sus asuntos laborales y económicos.
- ✓ Los sujetos que fueron estudiados no saben cómo manejar el estrés que adquieren al enfrentarse a distintas situaciones; es por eso que al participar es dicho estudio

manifestar dudas sobre cuáles serían las mejores estrategias para poder mantener bajo los niveles de estrés.

## VII. RECOMENDACIONES

- ✓ Informarse constantemente sobre las estrategias de prevención de estrés, así mantendrán siempre un nivel bajo de estrés.
- ✓ Determinar planes estratégicos liberadores de estrés, tales como dormir las horas recomendadas, tener una dieta balanceada, organizar sus actividades personales, sociales y laborales, y controlar sus recursos económicos.
- ✓ Realizar actividades que los mantengan sanos como por ejemplo: caminar, comer sano, evitar el uso de bebidas alcohólicas y tabaco, hacer deporte, ir al gimnasio y hacerse chequeos médicos constantes para ayudar a mantener una buena salud física.
- ✓ Participar en actividades recreativas y deportivas, así los sujetos estudiados tendrán distintas maneras de distraerse.
- ✓ Hallar un balance entre la salud física y el estilo de vida, y entre las relaciones humanas y los asuntos laborales y económicos, recomendando que se realicen actividades para mejorar la salud, organizar sus actividades, priorizar gastos, y participar en actividades sociales.
- ✓ Tomar en cuenta programas para manejar y controlar el estrés, así esto evita que se pueda elevar el mismo; aunque los resultados demuestren un nivel bajo de estrés no quiere decir que en algún momento por alguna situación el estrés suba.
- ✓ Planificar todas las actividades tales como las laborales, sociales, personales, académicas para mejorar el estilo de vida y evitar que se reduzca el rendimiento en todas las actividades que el sujeto realizar.

## VIII. REFERENCIAS

- American Psychological Association (2012). Los distintos tipos de estrés. [En Red]  
Disponible en: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx>
- Ayala, C. (2010). "El estrés académico de los estudiantes preuniversitarios y su relación con los resultados del test de habilidades, realizado en la sección de orientación vocacional". Tesis inédita. Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala.
- Barrientos, V. (2012). "Niveles de Estrés en Colaboradores del Áreas de Ferretería de una Asociación Solidarista de Retalhuleu" Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar, Retalhuleu.
- Bordón, I. y Durán, C. (2001). Estrés. Disponible en red:  
<http://www.monografias.com/trabajos10/estre/estre.shtml>
- Boy, M. (2014). "Niveles de Estrés Laboral en los Bomberos Voluntarios de la XI Compañía de Retalhuleu" Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar, Retalhuleu.
- Cano A. (2002). Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés. [En red]  
Disponible en: [http://www.ucm.es/info/seas/estres\\_lab/index.htm](http://www.ucm.es/info/seas/estres_lab/index.htm)
- Catalán, A. (2010). Revista se Psicológica Reflepsiones. España. [En Red]. Disponible en:  
[http://www.lulu.com/items/volume\\_69/9600000/9600803/1/print/Reflepsiones\\_2010\\_023\\_Octubre.pdf#page=12](http://www.lulu.com/items/volume_69/9600000/9600803/1/print/Reflepsiones_2010_023_Octubre.pdf#page=12)
- Casuso, M. (2011). "Estudio del estrés, engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios de ciencias de la salud". Tesis inédita. Universidad de Málaga, España.
- Cruz, A. (2013). "Principales factores de estrés en padres jóvenes adultos que estudian y laboran al mismo tiempo. Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

- Del Cid, J & V. Palomo (2010). "Causas y efectos del estrés en estudiantes trabajadores de la escuela de ciencias Psicológicas de cuarto año en la jornada vespertina". Tesis inédita. Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala.
- Herrera, L. (2012). "Relación del estrés con el desempeño del trabajador según su edad, en el departamento de ventas de una embotelladora de bebidas carbonatadas". Tesis inédita, Universidad Rafael Landívar, Retalhuleu.
- Labrador, C.(2012). "Estrés académico en estudiantes de la facultad de farmacia y bioanálisis, Universidad de los Andes Mérida - Venezuela". Tesis inédita. Universidad de Alcalá, Madrid.
- Landy F. y Conte, J. (2005). Psicología industrial. Introducción a la Psicología Industrial/Organizacional (1ª Edición). México: Editorial McGraw Hill.
- Lima, J. (2007). "Factores que desencadenan el Estrés y sus Consecuencias en el Desempeño Laboral en Emergencia" Revista Peruana de Obstetricia y Enfermería. ISSN 1816-7713. [En Red]. Disponible en:  
[http://revistas.concytec.gob.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S181677132007000100007&lng=en&nrm=is](http://revistas.concytec.gob.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S181677132007000100007&lng=en&nrm=is)
- López, M. (2012). "Eficacia de un Programa de Biodanza para la Reducción del Estrés en un grupo de profesionales de diferentes áreas del conocimiento académico del departamento de regulación de atención de las personas del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social de la Ciudad de Guatemala". Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Lyle, H., Miller, y A. Dell. (2010). Los distintos tipos de estrés. Washington. [En Red]. Disponible en: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx>
- Posada, M. (2006). Estrategias de afrontamiento académico y laboral en estudiantes universitarios. Revista Dialéctica. Biblioteca Digital de la OEI CREDI. Fundación universitaria panamericana, Bogotá, Colombia. [En Red] Disponible en: <http://www.revistadialectica.org/index1.html>



- Rodríguez, R. Roque, Y. Molerio O. (2002) "Estrés Laboral Consideraciones sobre sus Características y formas de Afrontamiento". Revista Internacional de Psicología. ISSN 1818-1023, [En Red]. Disponible en:  
<http://www.revistapsicologia.org/index.php/revista/article/view/13/11>
- Russek, S. (2007) Síntomas y consecuencias del estrés. México. [En Red]. Disponible en:  
<http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/sintomas-y-consecuencias.html>
- Sánchez, F. (2011). "Estrés laboral, Satisfacción en el trabajo y Bienestar psicológica en trabajadores de una industria cerealera". Tesis inédita. Universidad Abierta Interamericana, Argentina.
- Shaper, J. (2011). "Estadística descriptiva". FIUSAC Área de estadística. Facultad de ingeniería, Universidad de San Carlos de Guatemala. [En Red] Disponible en:  
[http://destadistica.ingenieria.usac.edu.gt/index.php?option=com\\_content&view=article&id=26&Itemid=41](http://destadistica.ingenieria.usac.edu.gt/index.php?option=com_content&view=article&id=26&Itemid=41)
- Trujillo, C. & C. García. (2007). "Impacto del Estrés Laboral en la Institución Financiera FAVI de la Universidad Tecnológica de Pereira". Tesis inédita, Universidad Tecnológica Pereira, Colombia.
- Universidad de Psicología Miguel Cervantes. (2008). "Estrés Académico". [En Red] Disponible en: <http://blogpsikologia.blogspot.com/>
- Van, D. Meyer, W. (2006) "Estrategias de la Investigación Descriptiva" Manual de Técnicas de la Investigación Educativa. [En Red] Disponible en:  
<http://noemagico.blogia.com/2006/091301-la-investigacion-descriptiva.php>
- Vengoechea, J. Ruiz, A. y Moreno, S. (2006). "Estrés y conductas antidisciplinarias en estudiantes de una facultad de medicina de Bogotá", Colombia. [En Red] Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v35n3/v35n3a04>
- Vialfa, C. (2010). Las tres fases del estrés. España. [En Red]. Disponible en:  
<http://salud.kioskea.net/faq/293-las-3-fases-del-estres>

Yoly (2008). "El Estrés Laboral" Información sobre su incidencia, síntomas, consecuencias, estresores, variables mediadoras del mismo. Oroso, España.[En Red] Disponible en: <http://stresslabora.blogspot.com/2008/04/estresores.html>

Zamora R. (2008). Presentación de Estrés académico en Psicología de la Universidad Ricardo Palma [En Red] Disponible en:  
<http://www.slideshare.net/renzoster/estres-academico-presentation>

**ANEXOS**

**Ficha Técnica del Test Escalas de Apreciación del Estrés  
(Test EAE)**

Nombre del Instrumento:	Escalas de Apreciación del Estrés EAE
Autores:	J. L. Fernández Seara y M. Mielgo Robles
Fecha:	Madrid 2001
Objetivo:	<p>Conocer el peso de los distintos acontecimientos en la vida de los individuos. Se divide en cuatro escalas independientes:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. EAE-G (Escala General de Estrés): objetivo principal es ver la incidencia de los distintos acontecimientos estresantes que han tenido lugar a lo largo del ciclo vital de cada persona.</li><li>2. EAE-A (Escala de Acontecimientos Estresantes en Ancianos): evalúa el número e intensidad de estrés vivido como respuesta a los sucesos estresantes, relacionados sobre todo con la vida afectiva y sentimental.</li><li>3. EAE-S (Escala de Estrés Socio-Laboral): estudia el estrés en el ámbito laboral. Dirigida a la población que está trabajando.</li><li>4. EAE-C (Escala de estrés en la Conducción): tiene como objetivo conocer la incidencia de los distintos acontecimientos estresantes en el proceso de conducción de automóviles.</li></ol>
Tipos de Reactivos:	Cada factor tiene tres diferentes medidas por

	<p>selección múltiple, para su análisis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Presencia (Sí) o ausencia (NO) de los acontecimientos estresantes en la vida del sujeto.</li> <li>✓ Intensidad con que se ha vivido o se viven esos sucesos estresantes: 0 = nada 1 = poco 2 = mucho 3 = muchísimo</li> <li>✓ Vigencia del acontecimiento estresante: si ha dejado de afectarle (P = pasado) o si todavía le afecta (A = actualidad).</li> </ul>	
Duración:	El tiempo es variable de 20 a 30 minutos aproximadamente cada escala.	
Aplicación:	Adultos, desde 18 a 85 años. De forma individual o colectiva.	
Significación:	Se evalúa a través de las situaciones que potencialmente generan estrés, la incidencia e intensidad con que afectan en la vida de cada persona	
Baremos en Intensidad	Percentil	Escala G
Total:	<p>99</p> <p>95</p> <p>90</p> <p>90</p> <p>75</p> <p>70</p> <p>65</p> <p>60</p> <p>55</p> <p><b>50</b></p> <p>45</p>	<p>120-123</p> <p>106</p> <p>97</p> <p>85-90</p> <p>77</p> <p>69</p> <p>62</p> <p>57</p> <p>54</p> <p><b>51</b></p> <p>47</p>

	40	43
	35	40
	30	36
	25	33
	15	27
	10	22
	5	19

**Anexo 2**

# PROPUESTA

Mejoramiento del Estilo de Vida

## INTRODUCCIÓN

Scardulla (2007), define al estrés como el intento de adaptación a una situación amenazante y que puede desencadenar bajas en el sistema inmunológico, quedando el organismo propenso a enfermarse con rapidez.

Cualquier alteración en el equilibrio de la salud de un sujeto, repercute en el rendimiento y/o desempeño de las actividades que realiza en la vida cotidiana. Tener una buena salud permite hacer uso eficaz de todas las facultades, tanto físicas, mentales y emocionales. Sin embargo, el ritmo de vida actual, que cada vez es más rápido, repercute en el estado de la salud, haciendo que se adquieran enfermedades relacionadas con el trabajo, induce con mayor frecuencia a padecer estrés. Dando como resultado enfermedades físicas y psicológicas.

El estilo de vida que hoy en día muchas personas hacen uso, les permite cubrir con todas las necesidades pero descuidan su salud física y mental, exponiéndose a estar constantemente estresados. Es por ello que es necesario que todos los sujetos conozcan tanto las causas como las implicaciones que conlleva el estrés a largo plazo y como afecta a la calidad de vida en general. Afortunadamente estos efectos pueden reducir y controlar, por medio de una planificación que aporte a la persona una herramienta de cómo llevar un mejor estilo de vida. Además se recomienda que aprenda a identificar las señales de alerta que produce el organismo cuando se siente amenazado.

Por los resultados obtenidos en la presente investigación, surge la siguiente propuesta con una herramienta para prevenir el estrés, con el fin de manejar y controlar las situaciones de amenaza con las que las personas se encuentran cada día. Es por ello que es importante realizar una planificación en donde se ordenara y organizara las diversas actividades de cada persona realiza cotidianamente, y de esta manera mantener una buena salud física y mental para las personas que trabajan y estudian al mismo tiempo, en el casco urbano de Mazatenango, Suchitepéquez.



## OBJETIVOS

### Objetivo General:

- ✓ Brindar una herramienta que le permita manejar de manera ordenada y adecuada las diversas actividades que realiza cada día, y que con la cual le permita enfrentar las situaciones estresantes que se presenten.

### Objetivos Específicos:

- ✓ Brindar una herramienta para que planifiquen según importancias las actividades a realizar cada día.
- ✓ Implementar programas para manejar y controlar los niveles de estrés.
- ✓ Lograr disminuir los niveles de estrés en personas que trabajan y estudian al mismo tiempo.

## PROGRAMAS

### Instrucciones:

- ✓ Hacer un listado de las actividades diarias (desde el despertarse, hasta la hora de ir a dormir).
- ✓ Priorizar las actividades de cada día.
- ✓ Ordenar las actividades por nivel de importancia.
- ✓ Planificación diaria.
- ✓ Programar con fecha y tiempo cada actividad.
- ✓ Agregar actividades deportivas, culturales, familiares y sociales,

## Ejemplo:

No.	Actividades	Fecha	tiempo
1	Despertarme	07/10/2015	6.00 a.m.
2	Dirigirme al baño (desvestirme, bañarme y secarme).	07/10/2015	15 minutos
3	Lavarme los dientes.	07/10/2015	5 minutos
4	Colocarme la ropa.	07/10/2015	5 minutos
5	Tomar el desayuno.	07/10/2015	30 minutos
	Nuevamente lavarme los dientes.	07/10/2015	5 minutos
6	Ordenar mis elementos y/o herramientas de trabajo.	07/10/2015	5 minutos
7	Dirigirme a mi trabajo.	07/10/2015	15 minutos
8	Ordenar mi área de trabajo.	07/10/2015	5 minutos
9	Realizar mis tareas de trabajo (contestar el teléfono, realizar cotizaciones, enviar correos electrónicos, dar información a clientes o usuarios nuevos, redactar informes, entre otros).	07/10/2015	5 horas
10	Tomar el almuerzo	07/10/2015	1 hora
11	Ir al baño y lavarme los dientes	07/10/2015	10 minutos
12	Regresar al trabajar y realizar las tareas pendientes.	07/10/2015	5 minutos
13	Salir del trabajo (en el horario que corresponde)	07/10/2015	5 minutos
14	Ir a la universidad	07/10/2015	10 minutos
15	Recibir clases	07/10/2015	1 horas 30 minutos
16	Tomar la cena	07/10/2015	15 minutos
17	Regresar a recibir clases	07/10/2015	1 horas 30 minutos
18	Salir de la universidad	07/10/2015	5 minutos
19	Dirigirme a mi casa	07/10/2015	
20	Realizar las tareas de la universidad.	07/10/2015	
21	Cambiar la ropa	07/10/2015	5 minutos
22	Lavarme los dientes	07/10/2015	5 minutos
23	Ir a dormir	07/10/2015	5 minutos

## Observaciones:

- ✓ Los horarios, fecha y actividades pueden estar propensas a sufrir cambios según las circunstancias del momento.
- ✓ Agregar actividades recreativas, por ejemplo: ir al cine, al gimnasio, a parques acuáticos, entre otras.
- ✓ Planificación se puede realizar para los siete días de la semana, pero se tiene que evitar llegar a volverlo rutina, objetivo es tener un mejor orden de las actividades diarias.