

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS)

ANSIEDAD Y ESTRÉS

(Estudio realizado con estudiantes de sexto perito en administración de empresas del Colegio Evangélico Nueva Jerusalén del municipio de San Antonio del departamento de Suchitepéquez)

TESIS DE GRADO

ANDREA CELESTE BARÁN TUJÁ
CARNET 23929-11

QUETZALTENANGO, ENERO DE 2018
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS)

ANSIEDAD Y ESTRÉS

(Estudio realizado con estudiantes de sexto perito en administración de empresas del Colegio Evangélico Nueva Jerusalén del municipio de San Antonio del departamento de Suchitepéquez)

TESIS DE GRADO

**TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES**

**POR
ANDREA CELESTE BARÁN TUJÁ**

**PREVIO A CONFERÍRSELE
EL TÍTULO DE PSICÓLOGA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA**

**QUETZALTENANGO, ENERO DE 2018
CAMPUS DE QUETZALTENANGO**

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. MARCO TULIO MARTINEZ SALAZAR, S. J.
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: 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

DECANO: MGTR. HÉCTOR ANTONIO ESTRELLA LÓPEZ
VICEDECANO: MGTR. JUAN PABLO ESCOBAR GALO
SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

MGTR. HUGO LEONEL PEREIRA GÁMEZ

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

LIC. AXEL NICOMEDES HERNANDEZ ENRIQUEZ

AUTORIDADES DEL CAMPUS DE QUETZALTENANGO

DIRECTOR DE CAMPUS: P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLIS, S.J.

SUBDIRECTORA ACADÉMICA: MGTR. NIVIA DEL ROSARIO CALDERÓN

SUBDIRECTORA DE INTEGRACIÓN
UNIVERSITARIA: MGTR. MAGALY MARIA SAENZ GUTIERREZ

SUBDIRECTOR ADMINISTRATIVO: MGTR. ALBERTO AXT RODRÍGUEZ

SUBDIRECTOR DE GESTIÓN
GENERAL: MGTR. CÉSAR RICARDO BARRERA LÓPEZ


Quetzaltenango, 14 de noviembre de 2017.

Ingeniera: Nivia Calderón
Sub-directora Académica.
Universidad Rafael Landívar.
Campus Quetzaltenango.
Su Despacho.

Respetable Ingeniera Calderón.

Como asesor del trabajo de tesis titulado *"Ansiedad y Estrés" Estudio realizado con estudiantes de sexto perito en administración de empresas del Colegio Evangélico Nueva Jerusalén del Municipio de San Antonio del departamento de Suchitepéquez*, Elaborado por la estudiante Andrea Celeste Barán Tujá, quien se identifica con número de carné 2392911, previo a conferírsele el título de LICENCIADA EN PSICOLOGIA, me permito informarle que esta tesis es producto de una amplia investigación bibliográfica y trabajo de campo, constituyendo un valioso aporte para todos los profesionales tanto de Psicología como de otras disciplinas por su contenido, por lo que a mi juicio está concluida y cumple con los requisitos exigidos por la Universidad Rafael Landívar, por lo tanto solicito se designe al revisor/a de fondo de esta investigación para que emita su dictamen correspondiente.

Deferentemente,


Lic. Hugo Leonel Pereira Gámez. Mgtr.
Asesor.
Colegiado 4,862

Lic. Hugo Leonel Pereira Mgtr.
Psicólogo
Col. 4862



Universidad
Rafael Landívar
Tradicón Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES
No. 052410-2018

Orden de Impresión

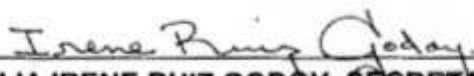
De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante ANDREA CELESTE BARÁN TUJÁ, Carnet 23929-11 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS), del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 0576-2018 de fecha 6 de enero de 2018, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

ANSIEDAD Y ESTRÉS

(Estudio realizado con estudiantes de sexto perito en administración de empresas del Colegio Evangélico Nueva Jerusalén del municipio de San Antonio del departamento de Suchitepéquez)

Previo a conferirsele el título de PSICÓLOGA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 9 días del mes de enero del año 2018.



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

 Universidad
Rafael Landívar
Tradicón Jesuita en Guatemala
Facultad de Humanidades
Secretaria de Facultad

Dedicatoria

A Dios y a la Virgen:

Por su bondad, guías en todo momento de mi caminar y ejemplo de amor.

A mis Padres:

Por apoyarme en todos los momentos de mi vida y estar a mi lado incondicionalmente.

A mi Hermano:

Eres el mejor hermano del mundo, gracias por estar siempre a mi lado.

A mis Hermanas:

Al comprenderme y apoyarme en todo momento.

A mi Esposo:

Gracias por estar a mi lado, comprenderme y apoyarme en mis luchas y mis sueños. Estoy orgullosa de ti.

A mis Catedráticos de la U.R.L.:

Gracias por compartir sus conocimientos, en especial a la Lic. Hugo Leonel Pereira Gámez, por sus conocimientos, tiempo, paciencia; durante el proceso formativo y asesoría de tesis 2.

A mis Compañeras:

Muchas gracias por su amistad y apoyo, en especial a Viviana, Yury y Fernanda, por compartir sus conocimientos e ideas.

Y a Usted Lector:

Por dedicar parte de su tiempo en la lectura de esta tesis.

MUCHAS GRACIAS...

Índice

	Pág.
I. INTRODUCCIÓN	1
1.1 Ansiedad	6
1.1.1 Definición	6
1.1.2 Causas	7
1.1.3 Sintomatología.....	8
1.1.4 Consecuencias.....	11
1.1.5 Tipos de ansiedad	12
1.1.6 Ansiedad y estilo de vida.....	14
1.1.7 Factores que influyen en la ansiedad en los estudiantes.....	16
1.1.8 Técnicas para manejar la ansiedad	16
1.2 Estrés.....	18
1.2.1 Concepto.....	18
1.2.2 Origen del estrés	19
1.2.3 Causas	20
1.2.4 Tipos de estrés	23
1.2.5 Niveles de estrés	23
1.2.6 Clasificación de los factores del estrés	24
1.2.7 Consecuencias del estrés.....	27
1.2.8 Manejo del estrés	29
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	32
2.1 Objetivos.....	33
2.1.1 Objetivo general.....	33
2.1.2 Objetivos específicos	33
2.2 Variables o elementos de estudio	34
2.3 Definición de variables	34
2.3.1 Definición conceptual de las variables o elementos de estudio.....	34
2.3.2 Definición operacional de las variables o elementos de estudio	35
2.4 Alcances y límites.....	35

2.5	Aporte	35
III.	MÉTODO	37
3.1	Sujetos.....	37
3.2	Instrumentos	37
3.3	Procedimiento	39
3.4	Tipo de investigación, diseño y metodología estadística.....	40
IV.	PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	42
V.	DISCUSIÓN	44
VI.	CONCLUSIONES	47
VII.	RECOMENDACIONES	48
VIII.	REFERENCIAS.....	49
IX.	ANEXOS.....	52

Resumen

La ansiedad es una sensación normal que experimenta toda persona en ocasiones de peligro, preocupación o alegría, el objetivo de la ansiedad no es provocar daño, sino aprender a controlar sus niveles para que sean manejables y adaptativos en el organismo, al igual que el estrés consiste en las demandas que se originan del ambiente y superan la capacidad adaptativa del organismo del individuo, esto implica demandas fuertes que pueden agotar sus recursos de afrontamiento. El objetivo de esta investigación es establecer los niveles de ansiedad y estrés que manejan los estudiantes de sexto periodo de administración de empresas del Colegio Evangélico Nueva Jerusalén del municipio de San Antonio del departamento de Suchitepéquez.

El estudio es de tipo descriptivo con un diseño cuantitativo, para la investigación se contó con un universo de 45 estudiantes, hombres y mujeres entre las edades de 16 a 19 años de edad.

A la muestra se le aplicó los siguientes instrumentos el test STAI-82 que evalúa ansiedad en dos niveles; estado y rasgo, desarrollados por Spielberger y sus colaboradores R.E. Lushene y R.L. Gorsuch. Y el test escalas de apreciación del estrés (AE), creado por J.L. Fernández y Mielgo Robles y para fines del estudio únicamente se utilizó la escala G. La ansiedad y el estrés es un mal que se sufre, el resultado del estudio refleja que los estudiantes manejan un nivel alto del 75%. Es ahí la importancia de ejecutar los ejercicios planteados en la propuesta.

Palabras claves: Ansiedad, estrés, adolescentes.

I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, surgen en Guatemala temas con gran relevancia y efectos en la vida de las personas que aquejan su estado físico, mental y emocional, entre ellos la ansiedad que se define como la reacción o respuesta normal de un estímulo del organismo que ayuda a enfrentar situaciones desafiantes o peligrosas en la vida cotidiana, estudios realizados dan a conocer los dos tipos de ansiedad que puede presentar un individuo la óptima y la patológica, al hablar de la primera que es considerada como la más propicia que se da ya que permite al individuo responder a los estímulos de forma adecuada y consciente, algo que debe estar claro es que el estímulo debe ser real y no ficticio de tal manera al ser de origen patológico el estímulo supera la capacidad de adaptación ante la respuesta del organismo y aparece una respuesta adaptativa.

Por consiguiente también el estrés que se define como el conjunto de respuestas automáticas que el cuerpo produce de forma natural a causa de las diferentes situaciones que se presentan en la vida y otras demandas ambientales que logran superar la capacidad adaptativa del organismo, al realizar el estudio del estrés se destacan principales elementos que inciden en el surgimiento de la respuesta que el cuerpo hace, evidente ante los eventos y situaciones que también son conocidos como agentes estresantes, consideradas como perjudiciales o desafiantes para la persona al estar frente al estrés ya sea emocional o biológico.

El estudio desarrollado sobre las variables presenta gran trascendencia e importancia para la sociedad ya que brinda beneficios ante las muchas de las demandas que surgen a causa de los estilos de vida y que en ello influyen los sucesos, eventos y situaciones que inciden en la aparición de la ansiedad y estrés. La ciencia de la psicología que se dedica al estudio del comportamiento de los individuos en esta ocasión hace énfasis en la búsqueda de toda la información necesaria para obtener el conocimiento de estas afecciones y como estudiantes de la carrera hacer el trabajo de campo para conocer a fondo los resultados que demuestran los instrumentos empleados en el estudio.

Por consiguiente se define el objetivo del estudio “establecer los niveles de ansiedad estado, rasgo y estrés que manejan los estudiantes de sexto periodo en administración de empresas del

Colegio Evangélico Nueva Jerusalén del municipio de San Antonio del departamento de Suchitepéquez.”

A continuación se presentan algunas investigaciones previas al tema:

Amoretti (2007) en su tesis titulada Ansiedad frente a exámenes y afrontamiento de estrés en adolescentes, indica que el objetivo principal fue determinar la relación entre la ansiedad frente a exámenes y el afrontamiento de estrés en los alumnos de secundaria, se contó con una muestra de 326 estudiantes, de ambos sexos, cuyas edades oscilan entre 12 a 18 años del Salvador, los datos fueron obtenidos a través de la aplicación de los test estandarizados, inventario de autoevaluación frente a exámenes IDASE y ACS: escala de afrontamiento para adolescentes, el diseño es de tipo censal correlacional, se concluye en base a los resultados de los adolescentes que se establecen en dos niveles el primero oscila entre 12 a 14 años presentaron mayor afrontamiento al estrés y por ello una baja ansiedad ante los exámenes, y entre 15 a 18 años un mayor porcentaje de ansiedad frente a exámenes pero menor afrontamiento de estrés, se recomienda la aplicación de estrategias que puedan solventar las necesidades de los estudiantes y mejorar su estado emocional.

García (2010) en su tesis titulado Inventario de ansiedad escolar: validación en una muestra de estudiantes de educación secundaria, indica que el objetivo general era analizar las propiedades psicométricas de las puntuaciones del inventario de ansiedad escolar, se contó con una muestra de 520 estudiantes de ambos sexos de educación secundaria de 12 a 18 años, se utilizó inventario de ansiedad escolar y el inventario de ansiedad stai 82 que evalúa estado-rasgo, el diseño de la investigación es de tipo exploratorio-correlacional, se concluye en base a los resultados que se logran obtener del procedimiento planteado, se pudo conocer las correlaciones positivas y estadísticamente significativas entre el inventario de ansiedad escolar y el inventario de ansiedad STAI 82, una de las recomendaciones más significativas es modificar la estructura de factores relativos a los sistemas de respuestas de la ansiedad, entre ellas se encuentran; la ansiedad cognitiva, ansiedad psicofisiológicas y ansiedad conductual.

Montalvo (2014) en el artículo Ansiedad, depresión y miedos, que aparece en la página de internet en la sección de vida de prensa libre del mes de abril, un testimonio de vida

seleccionador que invita a todas las personas a visualizar los grandes retos que se presentan en el diario vivir, la ansiedad, inseguridad, miedos, angustia, trastorno de pánico, depresión y hasta un trastorno obsesivo compulsivo, luego de buscar ayuda profesional pudo comprender la crueldad que esa enfermedad podría ser para su bienestar emocional, físico y mental, los pensamientos y recuerdos que desde niña permanecen con ella, hasta hace uno días atrás los pudo comprender al manejar un buen equilibrio y ayuda psicológica, el estilo de vida debe de cambiar tanto como los pensamientos negativos e ideas irracionales que forman parte de la influencia para que este mal no afecte la vida, para los profesionales de la psicología una persona que describe características como: dudas exageradas, temores infundados, angustia sin razón, falta de confianza y la tendencia a la reiterada repetición de algún acto o idea son criterios diagnósticos para agilizar un proceso psicoterapéutico para mejorar su calidad de vida.

Mendoza (2015) en el artículo titulado Ansiedad, una epidemia urbana, que aparece en la revista de prensa libre del mes de octubre, vicepresidente de la asociación psiquiátrica de América latina refiere que los trastornos de ansiedad tienen un origen por problemas de frustración, al momento que las personas no logran alcanzar ciertos satisfactores, esto da como consecuencia cuadros de ansiedad, depresión u otro padecimiento, uno de los países que mayormente se menciona es Estados Unidos, se calcula que cada uno de ocho personas entre las edades de 18 a 54 años y más de 19 millones de personas padece más de algún tipo de estos trastornos, de acuerdo con el estudio de David Puchol Esparza, de la universidad de Valencia, quien hace referencia al título la epidemia silenciosa del siglo XXI, esto demuestra que cada día se verifica la problemática de los problemas que aquejan a las personas, de tal manera es importante erradicar este mal con el apoyo oportuno y la atención necesaria en el proceso psicoterapéutico para que reciba un tratamiento específico y adecuado a sus necesidades.

Ruíz (2017) en el artículo titulado Ansiedad y depresión: las enfermedades mentales más comunes en el país, que aparece en el portal de la página de internet de noticias guate, indica la presidenta de la Asociación Psiquiátrica de Guatemala que la ansiedad, depresión y los trastornos postraumáticos son las enfermedades mentales más comunes en Guatemala, muchas personas que viven en una sociedad vulnerable y que están propensas a padecer de alguna enfermedad no se dan cuenta o no quieren hacer evidente la exposición del padecimiento, de tal modo que con

el mayor tiempo que tienen los eventos o la situación se convierte en algo crítico que puede llegar a ser una enfermedad, el no buscar ayuda inmediata y oportuna se debe al estigma que se da entre la misma sociedad que no acepta y hace a un lado la atención necesaria, según la fundación Alas pro salud mental el 28% de la población guatemalteca vive con un problema mental, aunque para definir este tipo de enfermedades es necesario una evaluación de forma individual y que este tipo de problemas están vinculado al estilo de vida, situaciones, violencia e inseguridad por lo que las personas están propensas al inicio del origen del mismo y que las consecuencias son de mayor impactos sobre su salud.

Rodríguez (2010) en su tesis titulada Estrés de examen, variables moduladoras y reprobación escolar, indica que el objetivo general identificar las materias que más estrés provocan en los alumnos de educación media superior al momento de presentar un examen, se contó con una muestra de 343 estudiantes de ambos sexos del colegio bachilleres Lomas de Durango, se realizó un estudio transaccional no experimental mediante la aplicación del inventario de estrés, concluye que el papel modulador de las variables de género y ciclos dentro de una correlación positiva entre el estrés de examen y el número de materias aprobadas que se pudo verificar en cuanto al estudio que se definió y con recomendaciones asertivas para mejorar las estrategias que deben afrontar los estudiantes para buscar un bienestar satisfactorio que logre generar cambios audibles a sus necesidades.

Ahued(2011) en el artículo titulado Trastornos mentales atacan a jóvenes estudiantes: ITESM, que aparece en la página de internet titulado Noticias universales.net, indica que el estrés de la escuela y de la casa a los que son sometidos los jóvenes puede derivar en ansiedad, depresión, angustia y pensamientos suicidas, esto conduce a un efecto en su salud mental tanto como a hombres y mujeres, a través de cuestionarios que tiene como objetivo buscar indicadores en el estado de ánimo que desencadene ansiedad, depresión, angustia, soledad, contribuir al programa de prevención de tipo emocional que permita la verificación en cada ciclo educativo por medio de evaluaciones a los estudiantes con el objetivo de detectar cualquier problema o riesgo de tenerlo, se reconoce que no se cuenta con cifras sobre el número de jóvenes que tienen ansiedad o depresión, pero que a partir de las reformas de la ley que establece como prioridad la salud física, emocional y mental de los jóvenes.

Barraza, Colmenero y Bernal (2016) en el artículo titulado Estrés académico, mal de estudiantes de nuevo ingreso, que aparece en la página de internet titulado diario puntual, exponen que el estrés académico es el que ocupa a los estudiantes por lo tanto es un proceso sistemático, de carácter adaptativo al que se expone el estudiante en el contexto escolar, para dar paso a una serie de demandas, valorado como estresores, que dan paso a la presencia de una serie de síntomas por los que se desequilibran los esquemas, manifiestan los signos más perceptivos como: dolor de cabeza, palpitaciones, dolor de estómago, sudoración, conductas e ideas irracionales, debido a estos factores e influencia que se presenta, en cuanto al estrés que le da a un estudiante al enfrentarse a retos por ejemplo en el periodo de exámenes, este puede manifestarse de dos formas eustrés donde se experimenta la motivación y visión positiva, pero al manifestarse el distrés, se percibe de manera más difícil, complicada e imposible de resolver, ocasiona una visión pesimista y catastrófica para dar paso a un desgaste muy prolongado.

Olvera (2016) en el artículo titulado Examen a 'prepa' causa estrés suicida, que aparece en la página de internet el diario. El pueblo, expone que de abril a junio los especialistas del hospital de emociones detectaron 33 casos de ideación suicida, en agosto las cifras fue de un alto aumento de 185 casos detectados, tras la entrevista con los jóvenes se logró determinar las situaciones por que se presentan este tipo de pensamiento o conducta a realizar, una de ellas es no obtener un lugar en el plantel y el grado académico por el que desean optar o que se acentúa la preferencia, las principales motivaciones para quitarse la vida son los hogares disfuncionales, ansiedad, depresión causadas por duelo, el acoso escolar, los datos oficiales señalan que de 12 a 17 años, en las mujeres los datos se elevan en el intento pero en los hombre se da más; ya que llegan a concretar sus actos de suicidio, es importante destacar los puntos fuertes que se demuestran en el estudio que se logró realizar y con los resultados obtenidos se cumplió el objetivo de erradicar estos hechos con estrategias y atención oportuna para disminuir el índice de casos generados por situaciones que se presentan en la vida de los jóvenes.

Morillo y Peña (2017) en el artículo titulado Demandas académicas, familiares o económicas a las que no pueden dar respuesta inciden en el desarrollo de problemas como ansiedad, estrés y depresión, que aparece en la página de internet titulado Jóvenes y salud mental, analizan la situación de los jóvenes que presentan demandas académicas, familiares, económicas, sociales

que contribuyen al desarrollo de trastornos adaptativos y dificultades para avanzar y realizar proyectos, buscan ayuda con frecuencia por presentar signos y síntomas como: baja autoestima, ansiedad, estrés y depresión. En la adolescencia tardía entre 17 y 21 años los jóvenes experimentan cambios y transiciones que vienen a lo largo de esta etapa, demuestra su deseo de autonomía, vínculos emocionales y sociales que se establece antes de ingresar a esta etapa, todo aquel joven que se proponga metas y realizar de forma clara, segura y precisa se tomara el tiempo y no acarreará ningún mal, al seguir otra posición con jóvenes talentosos y dinámicos que no esperan el tiempo indicado eso les generara ansiedad y trastorno del sueño, por lo tanto es imprescindible tener la noción correcta de actuar al momento en que se den los diferentes cambios que se dan en cada ciclo vital del desarrollo humano, con mayor frecuencia se puede contextualizar que las etapas desde la pubertad hasta la adultez temprana se originan grandes cambios que son muy oportunos para la generación de situaciones que conduzcan a padecer ansiedad y estrés.

1.1 Ansiedad

1.1.1 Definición

Rojas (2014) comenta que la ansiedad es una vivencia de temor ante algo difuso, vago, inconcreto, indefinido, que a diferencia del miedo, tiene una referencia explícita. Para indicar de mejor manera la ansiedad es una emoción, que va acompañada de reacciones adrenérgicas como: sudoración, tensión muscular, temblor, la respiración se torna agitada, dolor de cabeza, espalda, pecho, palpitaciones, dolor de estómago entre otros signos y síntomas que obstruyen el organismo, al elevarse los niveles en la intensidad hace incapaz a la persona para adaptarse de una manera mejor en la vida cotidiana esto lo conduce a verse como un problema serio causante de trastornos de ansiedad.

Stossel (2014) expone que la ansiedad es un proceso normal y automático que experimenta el ser humano en momentos cruciales de forma compleja y determinante, ya que hace referencia a una respuesta que se produce a nivel mental de forma cognitiva, abstracta, la parte que presta su función al momento de una situación alarmante, es el sistema límbico ya que al darse cuenta la

persona que se encuentra en un episodio de peligro, llega a ser algo lógico al estar consciente del fenómeno o resiste a ser partícipe de ella, no obstante el cuerpo enmarca la diversidad de eventos y situaciones alarmantes que inciden en la manifestación e inquietud de los que pueda ocurrir o repercutir a su integridad tanto física y emocional.

1.1.2 Causas

Muriel, Aguirre, Varela y Cruz (2013) mencionan que dos causas principales que dan origen a factores que intervienen en la aparición de la ansiedad, se mantienen muy ligados ya que el individuo es quien da a conocer y a exponerse en el medio donde determina su desarrollo vital, la cultura, sociedad van de la mano por lo tanto las diversas situaciones que se viven a diario comprenden factores muy puntuales en que la persona se ve en la necesidad de formar parte de los eventos que inciden en la aparición de la ansiedad. Sin embargo no se debe dejar atrás los factores principales que logran llegar a enfatizar de manera radical y dar respuestas a lo que en sí pueda ser determinante para el estudio concreto y veraz para puntualizar las causas más influyentes en la ansiedad, aquí se puede plantear y dar a conocer los dos con mayor relevancia como:

- **Genéticos:** son aquellos en que tiene o pueda llegar existir una predisposición al surgimiento de un posible trastorno, de tal manera que se ven involucrado características importantes de la persona como el temperamento, que va a formar parte del constructo del papel importante que va a desempeñar y el reflejo que dará a conocer en los diferentes ámbitos que se desarrolla en la vida, la propensión hereditaria, misma que se manifiesta en el individuo y más en el carácter que logra determinar el tipo de personalidad comprendido en una de las características muy complejas y radicales y que siempre van a influir en el momento que se desea aplicar cualquier acción o mecanismo para afrontar y salir adelante o dejar que permanezca hasta provocar alguna afección en el estado emocional de la persona.
- **Ambientales:** incluye las experiencias estresantes por la cuales el individuo haya sido parte del mismo y de las cuales llegan a ser detonadores para dar paso a un tipo de trastorno que esta situación pueda conducir a padecerlo de manera muy integral estas experiencias son vitales para la formulación de signos y síntomas que puedan formar elementos radicales, la

exposición de todo lo que emerge en el ambiente y que el individuo quiere ser parte de ello, es allí donde el conductor que es propiamente la persona que busca mantener la calma en base a su reacción así serán frenar los resultados para afrontar o controlar el significado de la ansiedad y la aplicación en la vida tanto por el bien o mal que puede llegar a ser para la salud, ya que de esta manera se logra conocer con veracidad los signos y síntomas que causan e influyen en la ansiedad aunque una persona pueda desconocer lo que le pasa hace que pierdan el control y no pueda conducir sus emociones y el padecimiento que presenta.

Desde inicios de la infancia y el entorno familiar que conlleva la sobreprotección o ver más allá del problema y el significado de valoración que tiene los padres de familia ante los hijos, la forma de afrontar las situaciones y por ende las respuestas de la ansiedad por parte de estos elementos, ya sea por la vivencia de situaciones que hayan pasado tanto por su persona o a otras que forman parte de su familia, hasta una tercera generación o amigos muy cercanos para él. La solución está en la conceptualización de la mente ya que un mundo completo que permite integrar y excluir las cosas o situaciones que no son aptas para el organismo, no se debe de actuar primero sino todo lo contrario se debe de analizar y luego actuar con una lucidez que prolongue la versatilidad al dejar atrás todo lo negativo.

Algún tipo de enfermedad que deteriore la salud inclusive las intervenciones quirúrgicas o la muerte, dificultades escolares, problemas laborales, ataques o experiencia sexuales, problemas intrafamiliares, situaciones de miedo o temor, preocupaciones y situaciones de peligro imaginario, accidentes, menstruación, relaciones interpersonales, experiencias traumáticas específicas, entre otras que se presentan en la vida de la persona, en este apartado se da a conocer diversas situaciones que influyen en su reacción que logra establecer la persona en el momento en que se propicie las situaciones antes mencionadas y como consecuencias se genera una ansiedad en cuanto a otras personas logran llevar de la mano las situación para no caer en las manos de la ansiedad.

1.1.3 Sintomatología

Muriel *et.al.* (2013) establecen que dentro del estudio realizado hacen referencia a la importancia de hacer mención de la sintomatología de la ansiedad en base a esto se logra investigar a fondo

sobre elementos que forman parte de este apartado en el cual logran determinar que los síntomas de la ansiedad se dividen en tres tipos como:

- **Cognitivos:** las diversas situaciones que se pueden encontrar tienden a sobresalir con preocupación, miedo o temor inseguridad, dificultad para decidir, pensamientos negativos ya sea sobre uno mismo y de la actuación ante los otros, temor a que otros se den cuenta de las dificultades, pérdida de control, problemas para pensar, estudiar o concentrarse todo esto que se menciona son productos de la mente o la reacción del cuerpo que da ante la circunstancia en la que se mantiene alguna relación en el desempeño y actividades que se desarrollan durante la vida cotidiana y maneja o tiende a estar expuesta la persona, de forma muy amena es importante el nivel de aceptación es ahí donde los síntomas se generan con mayor relevancia.
- **Fisiológicos:** los síntomas pueden ser la sudoración, tensión muscular, palpitations, taquicardia, temblores, molestias gástricas, dificultades respiratorias, sequedad de la boca, dificultades para tragar, dolores de cabeza, mareo, náuseas y escalofríos, todas estas situaciones que se manifiestan afectan al área fisiológica al padecer de ansiedad, es por ende ahí la importancia de buscar ayuda para evitar el avance de un padecimiento más destructivo y potencial que llega a repercutir en el organismo de la persona, es muy importante tener presente los efectos malignos y degenerativos producto de un estado que da como respuesta una ansiedad patológica que es la respuesta desproporcionada a un estímulo determinado, como resultado de ello el individuo se ve incapaz de enfrentarse a situaciones y su comportamiento se ve alterado de tal manera deja de ser una reacción incorrecta para convertirse en una amenaza que la persona no puede controlar.
- **Psicomotrices:** para conocer de forma más exactas sobre las situaciones que se presentan en este tipo se puede encontrar: evitar situaciones temidas, fumar, comer o beber en exceso, intranquilidad motora (movimientos repetitivos, rascarse y tocarse), ir de un lado a otro sin una finalidad concreta, tartamudear, llorar, quedarse paralizado, entre otros. Para este apartado se puede exteriorizar para la comunicación y la expresividad que la persona requiere dentro de la sociedad y que la repercusión que denota al padecer una ansiedad se llega a manifestar de forma muy puntual es aquí una consideración oportuna para aquellos que están

emerge en el mundo de la ansiedad que debido a estos elementos y el poder de una baja iniciativa de salir adelante y las ideas irracionales que se adueñan de los pensamientos en la mente y las críticas que logran incidir aún más para dejar atrás lo que los demás piensen.

Es importante mencionar que la ansiedad en menores de edad se manifiesta a través del temor; ya sea en diferentes ámbitos o contextos en que se presenta en un menor nivel o la situación que se esté suscitando a lo largo del evento, para tomar muy en cuenta la afección que esta tiende a ser factible de manera en la cual se tiene la percepción exacta y la reacción que se le debe de brindar en el momento oportuno para solventar y reaccionar ante las manifestaciones.

Existe una gran variabilidad individual en cuanto al rango de ansiedad que se presenta en situaciones amenazadoras que llevan al individuo a predisponerse y a manejar grados de tensión y angustia que sobrepasan el control al salir del exterior y ver el peligro como algo que pueda repercutir su integridad física y posiblemente a crear ideas irracionales, que es aún más peligroso porque por este medio ya se tiende a complicar la situación conduciéndolo a un tipo de trastorno que amerita una intervención especializada y comprendida a las necesidades que se van a tratar y curar de forma primordial es importante acudir a un profesional que conozca sobre el tema para obtener un mejor pronóstico siempre en busca del bienestar de la persona.

Pereyra (2008) indica que según la situación de peligro de la ansiedad puede causar todos los síntomas indicadores en un cuadro clínico en un nivel leve de ansiedad y que pueden ser transitorios que desaparecerán en un corto tiempo, al pasar a un cuadro clínico en un nivel grave se presentan tres características fundamentales entre ellas se encuentran:

- Intensidad: hace referencia al grado o nivel en que un suceso o evento conduce a la aparición de la ansiedad que maneja una persona;
- Duración: es el tiempo o el momento que dura los signos y síntomas que genera la ansiedad a causa de las situaciones cotidianas;
- Extensión: es el tiempo y la fecha en que la ansiedad permanezca en el organismo del individuo.

1.1.4 Consecuencias

La ansiedad se involucra con áreas importantes para el desarrollo del individuo como: comportamiento, personalidad, estado emocional y social, lejos de ser algo completamente negativo, la ansiedad permite que el organismo se ponga en alerta y active todos sus mecanismos de defensa ante una situación determinada, una ansiedad patológica que es la respuesta desproporcionada a un estímulo determinado y como resultado de ello el individuo es incapaz a enfrentarse a situaciones, lo que hace que se trastorne su vida cotidiana.

Según el estímulo que se le brinda en tal medida que es generada por el individuo o la causas posible que conlleva al surgimiento de esta, puede ser el factor determinante para establecer en grado de repercusión en la vida de la persona, es por eso que se deben tomar en cuenta los aspectos que logran influir y dar paso a la aparición de una ansiedad desde otra perspectiva, llegan a determinar y a causar el origen de una enfermedad degenerativa como: psicósomáticas o psicofisiológicas, entre las que se destacan padecimiento en las cervicales, trastornos cardiovasculares (infarto o miocardio), úlceras gastroduodenales, asma y bronquitis, entre otras que llegan a ser enfermedades provocadas por un mal proceso curativo o controlado.

La exageración de las respuestas emocionales, timidez, aislamiento social, vinculaciones afectivas inadecuadas, autoconciencia de su situación, llantos, desequilibrios emocionales, rigidez emocional, carácter complaciente y falsamente adaptado.

Muriel *et.al.* (2013) indican que en los niños y adolescentes con altos niveles de ansiedad tienden a responsabilizarse excesivamente de los fracasos, experimentan dificultades para generar alternativas de actuación y discriminar las que son efectivas de las que no lo son y suelen ser lentos en la toma de decisiones. Es importante destacar que si la ansiedad crónica permanece de manera continua durante años, creará una vulnerabilidad psíquica que se mantendrá en la vida adulta, es por eso absolutamente necesario la ayuda temprana para erradicar todo tipo de consecuencias que son consideradas modificadas y que se pueden restablecer en menor tiempo.

Toda persona que padece de algún tipo de ansiedad ya diagnostica esta propenso a sufrir de episodios que crean en el mismo una vulnerabilidad un compleja ya que debido a su proceso y autoconcepto de hacer dueño de sus propias vivencias hacen que este tengo un mal manejo de posibles estrategias que se pueden aplicar en el momento oportuno y que debido a no tener una idea clara y consciente de que hacer en ese momento propicio para establecer qué hacer y cómo actuar.

Plantear ideas irracionales es otro tipo de consecuencia que genera la ansiedad, debido a esto la persona que se detiene a pensar, ocupar su tiempo y mente en algo que no tiene la versatilidad de ser verdadero y que traerá alguna respuesta concreta o algún beneficio todo lo contrario las ideas logran el bloque de ver más allá del problema o situación a la que se está expuesta la estabilidad emocional y repercusiones en su organismo, la dificultad de los pensamientos vienen de los que se centralizan en la mente ya sean positivos y negativos, para ello también están presentes los anclajes que se dan de manera consciente e inconsciente en gran mayoría los procesos de ansiedad se dan por permanecer en un estado negativo e inconsciente.

1.1.5 Tipos de ansiedad

Rodríguez (2011) indica que el 90% del sufrimiento está producido por el miedo a que ocurra algo, sólo el 10% está causado por una situación real, dolorosa. Es allí donde resalta la característica que describe con total veracidad el tipo de ansiedad que pueda presentar conforme a los estados emocionales, la forma en que actúa y la forma de afrontar los eventos va a ser determinante ya que eso da la pauta para emitir un buen diagnóstico.

Hanton y Fletcher (2009) comentan sobre las diferencias que hay entre ansiedad estado y ansiedad rasgo y que son determinantes para identificar las características muy puntuales que manifiestan los individuos, por tal razón la ansiedad estado llega a ser una emoción temporal que depende más bien de un acontecimiento concreto y que se puede identificar. La respuesta de ansiedad-estado tiende a darse a lo largo del tiempo. A veces este tipo de ansiedad es elevada o posee una alta intensidad, en tal caso se denomina como ansiedad aguda.

Ansiedad rasgo: hace referencia a una característica que denota un estilo también temporal pero hace que el individuo responda todo el tiempo de la misma forma ya que ella circunstancias o no, algo que lo identifica es que la persona siempre se mantiene ansiosa con base a esto ya ha conformado una estructura estable de vida en función a la ansiedad rasgo, también conocida como ansiedad crónica.

Pereyra (2008) comenta sobre los tipos de ansiedad con mayor relevancia para él, ya que es determinante conocer el nivel de repercusión en la vida y las diferentes consecuencias que generan en el organismo del individuo en cuanto al estado emocional que este mismo plantea ante los eventos que se dan, de manera suficiente se tiene en consideración las características más puntuales que forman parte de los efectos que estos provocan en determinadas situaciones en que el individuo se encuentre expuesto a presenciar, a continuación se presenta un tabla en donde se dan a conocerlos trastornos, características de forma detallada para encortar la veracidad del complemento de diversos resultados que dan conforme a los que se desea conocer más a fondo.

Tabla Núm. 1

Tipos de Trastornos Ansiedad

Trastorno	Características	Manifestaciones
Pánico	Aparición súbita de un miedo.	<ul style="list-style-type: none"> • Taquicardia • Palpitaciones aceleradas del corazón • Sudoración • Temblores • Falta de aire • Parestesias • Escalofríos
Fobias	Miedo, temor angustioso debido a una circunstancia real o imaginaria.	<ul style="list-style-type: none"> • Temor excesivo persistente ante la presencia de un objeto o situación. • Exposición al estímulo la cual provoca una respuesta inmediata. • Reconocimiento de la

		persona ante el miedo en un grado excesivo o irracional.
Social	Temor agudo a situaciones sociales o actuaciones en público.	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición a las situaciones sociales temidas. • Comportamientos de evitación. • Interferencia de malestares en trabajo, estudio y relaciones sociales.
Ansiedad Generalizada	Ansiedad y preocupación excesivas	<ul style="list-style-type: none"> • Constante estado de preocupación. • Inquietud o impaciencia. • Susceptibilidad a la fatiga. • Dificultad para concentrarse. • Irritabilidad. • Tensión muscular. • Alteraciones del sueño • Deterioro social, laboral, escolar, social y otras áreas importantes de la actividad del individuo.

Fuente: Pereyra (2008) *decida ser feliz*. pp.98, 104.

1.1.6 Ansiedad y el estilo de vida

Rodríguez (2011) menciona los diferentes estilos de vida en base a la influencia de padecer algún determinado tipo de ansiedad, el ser humano cuenta con un sistema nervioso sensible y que se encuentra siempre expuesto a eventos que repercuten en su integridad física, mental y emocional.

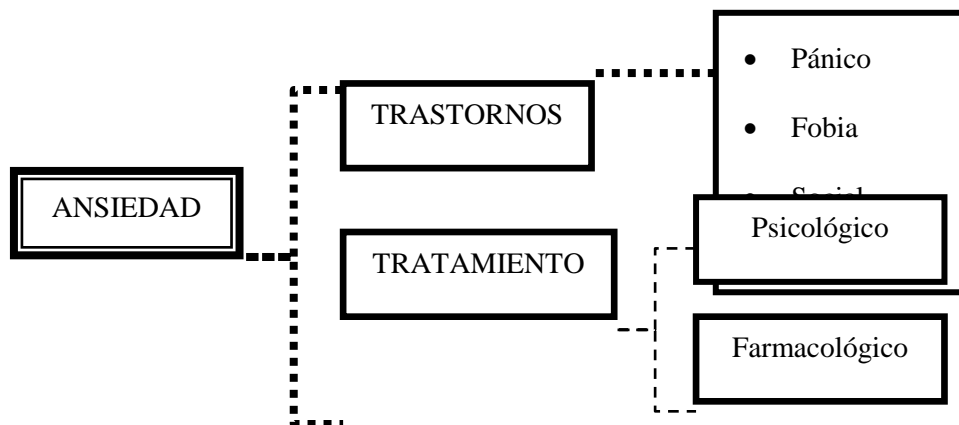
Al hablar de diversas situaciones que se dan en la vida se llega a determinar que no es más que un constructor de todas las vivencias tanto negativas como positivas que cada día se van adhiriendo y formando parte de la vida de las personas, en este caso el ser humano debe tener presente el compromiso de vivir en armonía y saber establecerse en ambientes que son prioritarios para una buena estabilidad de vida, en el transcurrir del tiempo se logran apreciar una

gran gama de sucesos, problemas, tanto malos como buenos que hacen que el individuo las acepte o rechace con respecto a las necesidades de poder sobre vivir en este mundo radical que incide y compromete a formar parte de un universo global.

La alimentación forma parte del estilo de vida del individuo que padece de ansiedad y con mayor contraste es el consumo de comida chatarra, vivir una vida sedentaria sin realizar ningún tipo de actividad y ingerir todo tipo de gaseosa que contiene una considerable cantidad de azúcar esto permite que el sistema arterial pueda activar los niveles de ansiedad y repercutir en la salud de la persona al tener sustancias inadecuadas en el cuerpo y que sean las culpables de las diferentes reacciones y resultados que se den con el paso del tiempo, llegan a ser fatales para el organismo de la persona hasta el punto de no encontrar alternativas de la misma para su probable curación, para erradicar el mal que el individuo presenta es importante conocer diversos criterios que se dan por los generadores de ansiedad, resultan como consecuencia de diversos factores que se dan en el entorno es por eso que se decidió hacer un análisis de los trastornos más significativos véase en esta gráfica que a continuación se presenta.

Gráfica Núm. 1

Tipos de trastornos y tratamientos para la ansiedad



Fuente: Pereyra (2008) *decida ser feliz*. p. 97.

1.1.7 Factores que influyen en la ansiedad en los estudiantes

Muriel *et.al.* (2013) establecen que en el lapso de edad que oscila entre los 12 a 18 años, tienden a surgir temores relacionados con la autoestima personal integrándose a la especificación de capacidad intelectual, aspecto físico, temor al fracaso y las relaciones interpersonales. La ansiedad persiste de forma más suspicaz al grado de crónico o grave cuando persisten los acontecimientos que ocasionan un temor a la presentación de los síntomas, creándose un círculo vicioso entre la ansiedad y el temor a presentarlo ante los demás, las reacciones y pensamientos de los adolescentes son puramente abstractos en momentos de no analizar y tomarse el tiempo necesario para emergerse para conocer y valorar lo que se tiene y se desea puntualizar, cada día es un reto en cuanto a los factores que invitan al joven a formar parte de las nuevas herramientas que son creadas en base al fortalecimiento de nuevas metodologías que aportan mucho al aprendizaje significativo pero que por otro lado el mal uso y adecuación a los intereses que los adolescentes le dan o por no saber cuáles son los elementos que logran contribuir al accionar de manera coordinada en los tres aspectos importantes que no deben de faltar físico, mental y emocional.

En el ámbito social y familiar es donde se presentan situaciones vulnerables que aquejan e influyen en los jóvenes que conllevan a presentar algunos criterios y signos manifestándose de forma dispersa que ocasionan incertidumbre, agobio, angustia esto da paso algún tipo de ansiedad de acuerdo con el efecto que pueda provocar en el individuo, y el manejo que el mismo le da al suceso que actúa en el momento.

1.1.8 Técnicas para manejar la ansiedad

Maisel (2012) indica diferentes técnicas que se pueden ejecutar al momento en que la persona considere necesario y tenga consciencia que sus niveles de ansiedad se encuentran elevados en diferentes situaciones determinados de angustias o no saber qué hacer en el tiempo presente y es por ello que al sufrir episodios de ansiedad en un nivel determinado esto conlleva a la práctica constructiva y a la valoración de aplicar estrategias que son incentivos y procesos en los cuales se contribuye a erradicar este mal que afecta de forma pausada. El uso exclusivo de técnicas

que permiten brindar un mantenimiento muy implícito que se puedan poner en práctica en el momento justo y apropiado del ejercicio que permitirá bajar y reducir los niveles de ansiedad que se presenta o que se mantienen en la persona estos son muy complejos y difíciles de controlar en el momento oportuno de integrar una ardua tarea y de encontrar la forma de saber qué hacerlos, a continuación se describen las 20 principales técnicas de las 22 planteadas en este apartado:

- Resolución existencial: brindar el sentido a lo que se hace permite tener una vida capacitada en la toma de decisiones y decir esto está bien para enfatizar el control siempre creyendo en la verdad;
- Elección de la actitud: tomar o dejar lo bueno o malo y hasta donde se le permite influir en el estado que la propia persona quiere o le hace sentir pleno o mal;
- Mejora de la personalidad: la mejor alternativa es tener el concepto de ser más consciente y creativo al momento de afrontar situaciones ansiosas, ejemplo carácter y valoración oportuna.
- Valoración: es importante considerar el peso de la situación y si amerita prestarle o ser partícipe de la situación adhiriéndola la vida personal;
- Análisis de la ansiedad: introspección de la situación o evento que da origen a la ansiedad;
- Respaldo del estilo de vida: una vida tranquila, saludable llena de una mente consciente hace más fácil ir de la mano con la ansiedad;
- Cambios comportamentales: es la estrategia que se implementa al momento de estar expuesto a un episodio de ansiedad y desea evitar para que no le cause o influya en algún mal;
- Respirar hondo: en esta ocasión una técnica muy sencilla de respiración profunda llega a ser el principal elemento para solventar los niveles de ansiedad;
- Trabajo cognitivo: se debe pensar en diferentes formas esto hace que su mente tenga diferentes alternativas para aislar y más al darse cuenta y afrontarlo de manera muy consciente,
- Ensalmos: permite reducir la experiencia de la ansiedad mediante el pensamiento y la respiración;
- Técnicas de relajación física: la realización ayuda a expulsar todo tipo de tensión que los músculos presentan debido a la ansiedad;
- Técnicas para una concienciación plena: la meditación elemento importante;

- Imaginería orientada: orientación mental la cual consiste en la construcción de imágenes tranquilizadoras;
- Técnicas de desidentificación y entrenamiento para la imparcialidad: consiste en aprender a tener una perspectiva tranquila y objetiva ante la vida;
- Afirmaciones y plegarias: permite que la mente tenga varias alternativas de salidas;
- Ceremonias y rituales: apagar las luces, encender velas y escuchar música suave transforma la angustia en relajante y tranquilizadora;
- Técnicas de reorientación: desvío consciente de la atención de la mente en otras áreas que permiten aislarse y mejorar el control;
- Técnicas de preparación: Prepararse y tener a la mano respuestas que serán importantes de forma considerada y análisis de las posibles preguntas que se pueden hacer;
- Técnica de enfrentamiento a los síntomas: se aplica en terapias y practicándolo en escenas en que los personajes se dan a conocer en eventos que se presentan o se desean ensayar;
- Fármacos: utilizado en tal medida que la ansiedad sea reducida de forma inducida.

1.2 Estrés

1.2.1 Concepto

Yanes (2008) establece que el estrés es un conjunto de respuestas automáticas que el cuerpo produce de forma natural ante situaciones que se visualizan como amenazantes y ante las cuales la reacción más inmediata es situarse en un estado de alerta, al activarse el organismo completo frente a estresores, es decir a todo lo que se considera como una demanda, una amenaza o un daño. Algo importante que se debe de considerar oportuno es la frecuencia de las situaciones estresantes ya que de ser en un tiempo menor o de 1 a 2 no representa riesgo excesivamente alto para la salud de la persona, pero al ser de 3 a 5 los episodios estresantes es allí donde consta los cambiantes estados de alerta que pueden contribuir directa o indirectamente a generar desordenes generales o específicos del cuerpo y de la mente.

Redolar (2015) define el estrés como una tensión física o emocional que puede provenir de cualquier situación o pensamiento que haga sentir frustrado, furioso o nervioso, considerado

como la reacción del cuerpo a un desafío demanda, los pequeños episodios de estrés pueden ser positivos, un ejemplo al ayudar a evitar el peligro al cumplir con una fecha límite, la respuesta del organismo que hace al individuo colocarse en una posición afrontar situaciones inesperadas como amenazas reales o supuestas, la manera correcta de afrontar el estrés ante dichas situaciones, el cuerpo debe de proveer de manera rápida de la suficiente energía para llegar a ser considerada como una de las reacciones normal y sana que el mismo cuerpo afronta ante pequeños o grandes sucesos ya sea en lo cotidiano, en situaciones excepcionales o difíciles de la vida.

1.2.2 Origen del estrés

Feldman (2014) señala el tema del estrés como algo que está presente en la vida de toda persona, ya que tan solo con el hecho del diario vivir engloba una gran diversidad de situaciones y eventos amenazadores o difíciles que se activa en el momento propicio para resguardar su bienestar emocional, físico y mental del individuo. Los sucesos que se perciben de la mejor manera posible y que para la misma persona siente felicidad, alegría y una activación de emociones placenteras puede dar paso al origen del estrés, los estudios realizados por psicólogos enfocados en la salud consideran que la vida es una gran realidad y que está construida a base de secuencias repetidas en que se perciben amenazas y que también se encuentran considerables formas de afrontarlas ya sea que se adapte a la manera que el organismo está diseñado al momento de dar una respuesta consciente aunque en ocasiones se da de manera inconsciente.

García (2011) indica los tres elementos que dan origen al estrés ya que para el este tema enmarca grandes adversidades para su investigación de forma primordial el proceso que surge paso a paso hace que el individuo pueda permitir y afrontar en qué forma y medida tiende a afectar el estrés en su vida, es importante considerar la diferencia que se da entre cada individuo para la presencia de signos y síntomas del estrés, para el conocimiento de todos se destacan tres principales elementos que se dan a conocer a continuación: fuentes del estrés, más o menos susceptibilidad individual y más o menos moduladores ambientales, dentro de estos dos elementos se establecen características más concretas.

Al conocer un poco más sobre el origen del estrés y los principales elementos que lo integran en base a las capacidades de afrontamiento del individuo y el estado que se perciba de forma consciente es la adecuada ya que las consecuencias son menos graves en otro caso está la forma inconsciente o la falta de capacidad o voluntad para buscar otras alternativas de afrontamiento al momento en que se presente algún suceso o evento que genera gran impacto en la vida de la persona y conduzca a padecer de estrés, cada organismo es diferente y por lo tanto la reacción o control del mismo lo es también

1.2.3 Causas

Ortiz (2007) menciona las principales causas del estrés, aunque no siempre son negativas para el organismo entre las que mayor impacto tiene están: peligrosas, dolorosas y perjudiciales.

Según las situaciones que el ambiente le proporciona al individuo es así como el afrontamiento del mismo se da para resistirse o dejarse capturar en el factor del estrés se cumple las siguientes causas que se describen a continuación:

- Los estresores: es un desencadenante de estrés que reacciona de forma interna o externa, en las cuales se describe las cargas o exigencias externas que provocan una reacción de estrés. Al cumplirse una exigencia está vinculado a muchos aspectos importantes para persona que está afectado, al cumplir alguna meta o motivo consciente al control de la forma más oportuna es una actitud muy concreta y sofisticada.
- El estrés situacional: es la que se encuentra en todas partes de forma generalizada, que afecta las relaciones, empleo y la capacidad de disfrutar la vida a un máximo, al darse de forma negativa los niveles de estrés se elevan, el comportamiento la conducta se vuelven irritables, esto afecta a ellos mismo y a los demás que se encuentran a su alrededor.
- Las causas del estrés crónico: en este estado se encuentra con frecuencia la sensación de agobio preocupación y agotamiento básicamente todas aquellas situaciones que no han podido ser resultado y que aún se mantienen durante un largo tiempo e incluso por varios años sin tener la noción de ir en busca de algún tipo de tratamiento o solución del problema, lo

más perjudiciales es que si no es controlado a tiempo se establece en un nivel de ansiedad patológico y como resultado puedan aparecer trastornos en el organismo.

- Las heridas del desarrollo: enfocadas en las situaciones y momentos que se centran toda la atención y en la práctica al afrontarlos de manera muy eficaz el ser humano es un gran mundo de cosas tan llenas de verdad o conceptos que buscan establecer conocimientos muy puntuales y específicos que aborda la exploración de los eventos significativos y que han marcado diversas etapas de la vida, y que es el individuo el que tiene la llave de su propio hogar interno y el que debe tomar una decisión al dejar atrás todo para seguir avanzando.

Tabla Núm. 2

Principales estresores que afectan el organismo del individuo

Ámbito	Agentes estresantes
<p>Familiar: Es considera como uno de los principales ambiente en que las personas presentan mayor vulnerabilidad de padecer estrés a causa de una rutina diaria o el cargo que ocupa dentro de la familia visualizado más en la madre o padre que no se comunica con el exterior y siempre se mantiene con lo mismo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ambiente alterado con demasiados ruidos, que se dan dentro de la casa ya sea del ambiente mismo o causados por los hijo. • Conflictos entre parejas y maltrato físico y metal entre cónyuges. • Problemática con hijo con mal comportamiento y conducta adictivos a sustancias o deseos inconcretos de superación. • Cuidado de personas con estado de salud vulnerables o con enfermedades a fin.
<p>Social: Se desarrolla en un ambiente dentro de situaciones y tipo de vida del cual la persona es víctimas de sucesos destacados que hacen de él una presa fácil para su reacción significativa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vivir en ciudades urbanas. • Ser partícipes de eventos considerados inseguros o por alguna necesidad como la asistencia a un banco o compara de insumos necesarios. • Vivir en zonas poseídas por grupos delincuenciales. • Conflictos con la ley penal.
<p>Laboral: Se manifiesta en dos ambientes en que el individuo se desarrolla o realiza alguna tarea, de tal manera el rendimiento se focaliza en base a bienestar y salud que ese mismo espacio le provoca.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Experiencias del trabajador. • Pensamientos negativos en el desarrollo de habilidades y destrezas dentro de la empresa. • Tipo de rol que debe desempeñar en su trabajo. • Problemas o roces interpersonales. • Falta de desarrollo laboral.
<p>Personal: Aunque a nivel personal se presentan sucesos y eventos que producen estrés, también se debe considerar el tipo de personalidad que presenta cada individuo ya que todas las personas manifiestan diferentes comportamientos, actitud, relaciones interpersonales, destrezas todos estos elementos constituyen valores que en tal media resultan con ventajas y desventajas al surgir cualquier tipo de estrés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de desarrollo personal en la búsqueda de un sustento económico. • Tener a carago familiares con cualquier tipo de padecimiento que le impidan sobresalir en la vida por el mismo. • Efectos secundarios que se dan a causas de etapas en la vida y que tienden a mantener un efecto de desánimo, tristeza, enojo por un sentimentalismos negativo. • Cambios que se den en la vida como la búsqueda de un vivienda o lugar estable para vivir.

Fuente: Elaboración propia.

1.2.4 Tipos de estrés

García (2011) comenta sobre los tipos de estrés que comúnmente se da en las personas, la influencia de los factores y el ambiente en que se desarrolla o mantiene su forma de vida, cada día es nuevo lleno de grandes eventualidades con muchas cosas por hacer algunas situaciones han estado permanente, otras que surgen en el momento, lugar; menos indicado pero de igual manera el organismo hace contacto al responder ante las demandas que el mismo entorno influye en él.

Se encuentra dos tipos de estrés como:

- Estrés físico: este es producido por situaciones que dan por alguna enfermedad ya sea personal o de alguna persona cercana; padres, cónyuge, hijos o amigos, por otra parte se encuentran los traumas, en la mujer el embarazo debido a los cambios hormonales que se da en ese ciclo que la mujer vive;
- Estrés mental: es aquel que se produce por angustias y preocupaciones que se dan por efecto del rendimiento laboral, baja estabilidad económica, falta de control de los impulsos, problemas emocionales y de afectos. Nadie está libre de padecer estrés ya sea positivo o negativo esto debido a las diferentes manifestaciones y adaptaciones que brinda el individuo;
- Estrés positivo: también conocido como eustrés y es aquel que estimula al momento de enfrentarse ante los problemas. Esto permite que sea creativo y que tome la iniciativa de responder eficientemente;
- Estrés negativo: llamado distrés y es producido por la capacidad de respuesta se ve superada el nivel del estímulo negativo.

1.2.5 Niveles de estrés

Feldman (2014) indica mediante un cuestionamiento los diferentes niveles de estrés que un individuo pueda presentar, algo importante que incluye son tres elementos en los cuales se puede establecer las diferentes puntuaciones y esto se debe a que los niveles de estrés varían de persona en persona, según los estudios realizados durante un largo tiempo se ha podido constatar que los niveles de estrés surgen en la medida de lo posible que el individuo pueda controlar o evadir el evento, peligro o amenaza a la que está expuesto, el hecho que todo pase en forma coordinada y con un actitud positiva los efectos serán en menor grado de consecuencias, es fundamental para el

incentivo de la persona ya que esto no le provocara problemas secundarios a consecuencia de una toma de control del estrés y lo satisfactorio que hace que la persona se torne con mayor lucidez y energía para seguir adelante. A continuación se indica los elementos a calificar para encontrar el nivel de estrés que se da en el individuo según los sucesos o eventos que se presentan se toma en cuenta los siguientes elementos que se plantean en la tabla.

Tabla Núm. 3

Grados de estrés en la vida de la persona

Edad	Género	Estado Civil
18-29..... 14.2	Hombres..... 12.1 Mujeres..... 13.7	Viudo (a).....12.6
30-44..... 13.0		Casado (a) o en unión libre 14.4
45-54..... 12.6		Soltero (a) o sin casar..... 14.1
55-64..... 11.9		Divorciado (a)..... 14.7
65 en adelante... 12.0		Separado (a)..... 16.6

Fuente: Feldman (2014) *psicología con aplicaciones de países de habla hispana*. p. 431.

1.2.6 Clasificación de los factores de estrés

Los tres factores generales de sucesos estresantes que las personas perciben en diferentes momentos o situaciones que se presentan en la vida, de forma primordial cada evento integra una gran variabilidad de elementos o componentes que dan paso a los dos estímulos que producen estrés en el individuo. Para conocer más sobre los estímulos que forman parte de los factores que producen estrés, se realiza el estudio el tema se da a conocer los tres factores con mayor relevancia y que en esta ocasión se plantea de manera siguiente:

- Cataclismos: la generación de sucesos o eventos de gran impacto suelen ser los generadores de estrés, algo importante que se destaca dentro de un cataclismo es el tipo de situación en la que ocurre o la manera en que la persona percibe sintiéndose presa de sí misma.

- Sucesos personales: los diferentes ciclos del desarrollo humano siempre se encuentran marcados por una gran variedad de sucesos con gran significado, para mencionar uno de estos sucesos se encuentra la muerte de algún miembro de la familia como el padre, conyugue, pérdida de un empleo, algún fracaso personal importante e incluso algo positivo como casarse, la llegada de un hijo, una noticia de gran alegría. Por ser tan comunes los factores de estrés personales generan una reacción inmediata que tan pronto pasa la reacción esto tiende a disminuir o a desaparecer, es así como los efectos que algunas de las situaciones mencionadas anteriormente podrán dar como efecto secundario las consecuencias inmediatas negativas, es aquí donde predomina el estado consciente de la persona ya que en general se desvanecen con el tiempo o llegan a ser determinantes para la salud, desempeño laboral y eventos dolorosos o de gran alegría.

En algunos casos muy complejos y con mayor significado se da en las personas que son víctimas de catástrofes y de factores de estrés personales, que logran experimentar el trastorno de estrés post-traumático.

- Eventos cotidianos: los sucesos y situaciones que se viven a diario generan algún tipo de alteración en el organismo del individuo ya sea en menor grado de peligro o de satisfacción ya que de todas formas logra establecer un nivel de estrés factible para la salud.

Feldman (2014) menciona la tercera categoría más importante de los factores que producen estrés cada día, se logran manifestar situaciones que en las cuales las personas llegan a ser partícipes de estas ya que son motivos de irritación con menor grado de peligro o de gran impacto como lo es un cataclismo, en esta ocasión se refiere a estar en una fila tan larga como para ir a comprar algún boleto o llegar a la ventanilla de un banco o quedarse atrapado en el tráfico por las horas, esto tiende a poner en alerta y activar las reacciones negativas del cerebro.

Otro tipo de factor de estrés cotidiano sería un problema crónico a largo plazo para conocer de mejor manera, se hace referencia al experimentar la insatisfacción que presenta un estudiante en la escuela o el empleado dentro de una empresa donde labora, vivir una relación problemática y con grandes conflictos o habitar en una vivienda sin privacidad, estas situaciones que se

mencionaron se logran definir como complicaciones cotidianas que no exigen mucho afrontamiento, ni siquiera una respuesta por parte de la persona que esta propensa a vivir todo esto.

Algo que se debe considerar sin duda es que llegan a producir emociones y estados de ánimo desagradables, sin embargo se consideran tan influyentes en la producción de una gran afección, como lo haría alguna otra situación estresante con mayor relevancia o grado de impacto en el bienestar de la persona que participe de hechos que se denotan en sus vivencias.

Al visualizar al exterior la cantidad de complicaciones cotidianas que enfrentan las personas llevan a las investigaciones a determinar los síntomas psicológicos y problemas de salud como la gripe, dolor de garganta y de espalda son algunos de los signos y síntomas que provocan una situación de estrés, se puede mencionar la relación que existe con las complicaciones cotidianas, también se encuentran las exaltaciones, sucesos positivos menores que hacen sentirse bien a nivel emocional, físico y mental, aunque el tiempo en que se manifieste sea el más mínimo, al ocurrir de esta manera el cuerpo permite dar una reacción positiva y sobrepasar los efectos negativos que se dan en los síntomas psicológicos.

Selye (como se citó en Feldman, 2014) indica las tres etapas en las que el individuo se adapta al estrés que experimentan en el momento en que se da una situación que logra generar estrés positivo o negativo establecido de esta manera como:

- **Presencia del factor de estrés:** considerado como eventos o sucesos malos o placenteros que se tienden hacer amenazadores para la integridad física, mental y emocional. Que determine impacto que logra generar en la salud de la persona todas estas grandes vulnerabilidades y complejos deben ser superados,
- **Alarma y movilización:** alerta general, que aparece en cuanto se establece una reacción o el agente estresor que se activa de forma consciente e inconsciente al momento en que se vive alguna situación que logra generar una reacción del evento,
- **Resistencia:** dependencia o control a asumir un acomodamiento del organismo al evento por el que está pasando,

- Agotamiento: permanece mayor tiempo los agentes estresantes, para dar paso a la disminución de las defensas, la reacción que envuelve el organismo conlleva a presenta síntomas inadecuados provocando consecuencias negativas.

1.2.7 Consecuencias del estrés

García (2011) indica sobre las posibles alteraciones físicas por la inadaptación del organismo ante los estresores, que se puedan presentar en las diferentes situaciones que se dan en la vida, y como consecuencia de todo ello el organismo activa diversas enfermedades que llegan a ser muy vulnerables y propensas a padecer cualquier tipo de afección leve o grave para el rendimiento físico y mental del cuerpo. En otra de las consecuencias del estrés crónico, se puede encontrar los trastornos de tipo psicológico y conductual que pueden llegar a provocar los siguientes conceptos:

- Baja motivación,
- Pérdida de autoestima,
- Depresión y otros trastornos afectivos,
- Trastorno del sueño,
- Síndrome del quemado o Burnout,
- Trastornos esquizofrénicos,
- Ansiedad, miedos y fobias,
- Trastorno de la personalidad,
- Conductas adictivas (consumo de diferentes sustancias),
- Alteración en la conducta alimentaria,
- Suicidio.

Las hormonas del estrés son perjudiciales para la salud de las personas y más para el cerebro, ya que los niveles elevados de cortisol pueden causar daños en el hipocampo, que desempeña un papel decisivo en la memoria, sobre todo la que afecta al recuerdo de actividades recientes que el individuo haya realizado. Durante las diferentes investigaciones realizadas durante la década de los 60se pudieron concretar los diversos indicadores sanitarios de estrés, dentro de los parámetros se puede mencionar que el consumo de alcohol, suicidios, trastornos digestivos,

cardiacos y estados psicológicos negativos (como el desgaste emocional, frustración, depresión, ansiedad, ira y trastornos del sueño. De manera obstatante al presentar el estrés en condición apropiada, el organismo actúa de manera normal, conduciéndolo a una reacción en que el cuerpo responde de manera adecuada.

Feldman (2014) menciona que el estrés llega a generar consecuencias a nivel biológico y psicológico, al hablar en relación a la reacción que se da de forma más inmediata es la biológica, al exponerse a los factores de estrés se genera un aumento de ciertas hormonas que secretan las glándulas suprarrenales, que aumentan el ritmo cardiaco, presión arterial y cambios en la forma que la piel conduce los impulsos eléctricos. En un corto plazo se puede adaptar y es genera una reacción de tipo emergente, es allí que el cuerpo se prepara para defenderse y como consiguiente dar paso a la activación del sistema nervioso simpático, según las respuesta que el organismo da a conocer tomara el mando el lugar a un afrontamiento más eficaz en base al tipo de situación estresante que se esté generando en el presente.

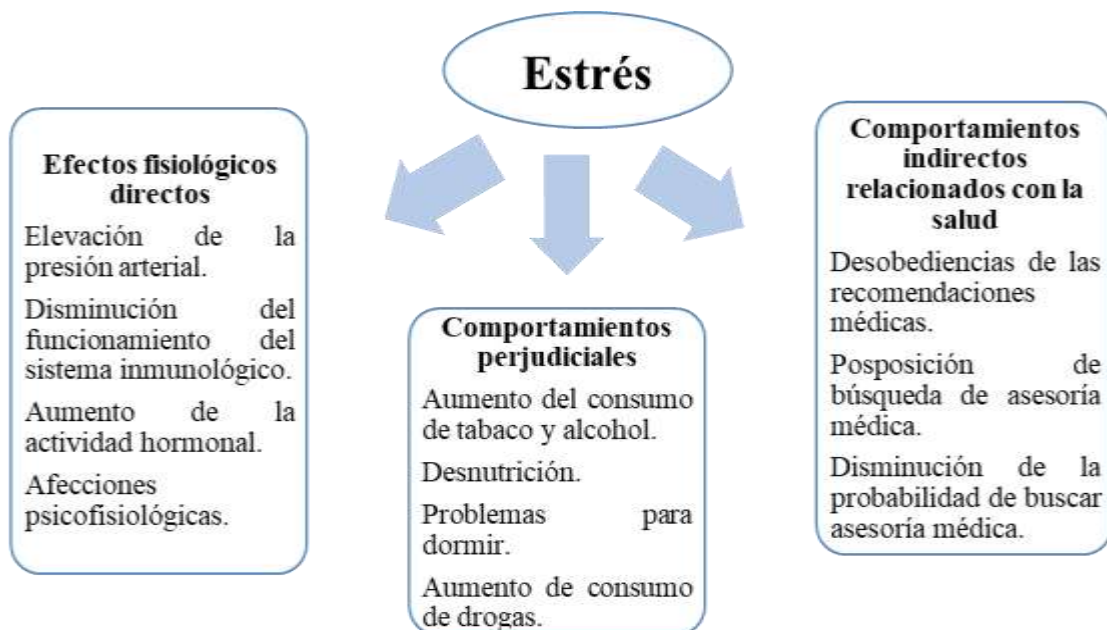
La continuación de sucesos y eventos estresantes hacen efecto ya que por el mínimo nivel que se dé en el organismo o que haga efecto en el sistema biológico el trabajo de este se ve afectado y con un mejor porcentaje de rendimiento adecuando y necesario para el buen funcionamiento del mismo esto es debido a la secreción constante de hormonas relacionadas con el estrés, al pasa del tiempo se manifiestas distintas reacciones estresante que producen un deterioro de los tejidos corporales como el funcionamiento de los vasos sanguíneos y del trabajo correcto del corazón, conforme pasa el tiempo el organismo se vuelve más lento y con un bajo nivel de defensas esto repercute ya que el cuerpo está predispuesto a que las enfermedades haga de él un habitad.

Otra de las consecuencias del estrés es producir o empeorar problemas físicos, los trastornos psicofisiológicos son el resultado de los problemas médicos dadas por la influencia e interacción de la dificultades psicológicas, emocionales y físicas.

Dentro de los trastornos psicofisiológicos que comúnmente se presente con mayor prevalectía son: presión arterial alta, jaquecas, dolores de espalda, erupciones dérmicas, mala digestión, fatiga y estreñimiento. El estrés puede afectar de muchas formas, hasta aumentar el riesgo de

que enferme una persona o generar una enfermedad, perder o disminuir el deseo de recuperarse y cambiar su capacidad de afrontar situaciones estresantes en el futuro. Cada día es un reto que se presenta en la vida para no ser víctimas de la garras del estrés ya que si se toma de manera muy responsables las consecuencias pueden ser mínimas para la salud. A continuación se describe la siguiente gráfica:

Gráfica Núm. 2
Principales tipos de consecuencias derivadas del estrés



Fuente: Feldman (2014) *psicología con aplicaciones de países de habla hispana*. p. 433

1.2.8 Manejo del estrés

García (2011) indica diversas técnicas que se pueden abordar para el manejo del estrés de forma muy completa y de manera transversal con diversos ejercicios que se dan a conocer dentro de los principales grupos de técnicas que se podrá describir a continuación:

- Generales: el desarrollo de un buen estado físico, permite concebir efectos positivos del estrés en el organismo, la realización de ejercicios de forma cotidiana permite desplazar todos los atajos que el cuerpo plantea ante el estrés ya que se brinda una mejor capacidad de control y de afrontamiento, permitirse tomar un descanso y relajarse en momentos continuos para que la sangre tenga un tiempo de oxigenación, una dieta adecuada, apoyo de personas

que se mantiene activas o a favor de su bienestar, un buen estado de humor, mantener una sonrisa es primordial en estos casos,

- Técnicas cognitivas: la mente nunca funciona de forma lógica y correcta, sino que se producen errores en el pensamiento, una reorganización cognitiva ayuda a formular los acontecimientos de manera ordenada y es así como se debe de realizar, modificación de pensamientos automáticos, desensibilización sistemática, inoculación de estrés basado en una técnica de carácter comportamental, detención de los pensamientos,
- Técnicas fisiológicas: en este apartado se establece las técnicas de respiración de forma correcta y con el tiempo establecido llega a ser tan fundamental al igual con las técnicas de relajación física, que esto consta de pasos y tiempos en los que los diferentes músculos del cuerpo se encuentren en un estado de tensión debido al estrés que maneja la persona pero al realizar los ejercicios se manifiesta una sensación muy grada para esto es recomendable la relajación progresiva de Jacobson, relajación mental o meditación se debe de realizar en lugar oportuno y con mayor ausencia de ruidos que pueden obstruir el ejercicio,
- Técnicas conductuales: se presentan técnicas de carácter organizativo ya sea dentro del ambiente de trabajo o en el lugar donde se desenvuelve la persona, un registro de las principales tareas del trabajo son de mucha ayuda ya que permite tener un programa con mayor objetividad, escucha activa, empatía y asertividad,
- Técnicas mixtas: entre ellas está la interacción de dos o más técnicas para afrontar y ponerla en práctica en la situación que se presente, taichí es un ejercicio basado en la filosofía china y tiene por objetivo alcanzar el bienestar físico y mental y el chi Kung es un método de meditación que hace activar respuestas físicas y mentales y espirituales está compuesto por más de dos mil ejercicios muy completos y generados de bienestar para la persona que lo practica.

En conclusión luego de desarrollarlos temas de ansiedad y estrés se puede conocer sus efectos que llegan a ser determinantes en el bienestar físico, emocional y mental de la persona, sus consecuencias llegan a marcar y tomar el control si no se visualiza de manera consciente nunca se debe descartar ya que siempre están a la orden al activarse en el momento en que se de alguna situación, suceso y evento que conlleve a desempeñar la función de manera buena o mala. Es importante conocer que ninguno de los dos factores es malo hasta el punto de aporte beneficioso

para el organismo ya que la reacción de la persona proyecta mantener el control por sí mismo y no dejar que esta se apodere de sí mismo.

El desarrollo de la ansiedad y estrés dentro de los parámetros moderados y estables contribuye a ser óptimo pero al ser de origen patológico los niveles dejan de ser normales elevándose hasta llegar a ser exagerados y por consiguiente las consecuencias son graves, es allí necesario buscar ayuda profesional para empezar un proceso psicoterapéutico.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La ansiedad y estrés se identifican como fenómenos que pueden experimentar todas las personas, se plantea por medio de las reacciones que permiten estar alertas ante los sucesos que se presentan en el diario vivir de las personas, es importante el desafío que debe afrontar en contra de aquellos eventos que surgen a través de situaciones peligrosas o amenazantes en la que se juega una parte importante de la vida y para erradicar se esté mal se implementar un plan de estrategias necesarias para evitar el riesgo, neutralizarlo, asumirlo o afrontarlo adecuadamente.

Sin embargo es importante mencionar los alcances que presentan la ansiedad y el estrés en el organismo humano al superar ciertos límites o al aparecer ante situaciones que no son realmente peligrosas o que incluso son deseables de forma objetiva, de esta forma permite tener criterios diagnósticos a los que se debe dar mayor énfasis para llegar al origen del padecimiento.

Al establecer el estudio de ambos fenómenos ya que estos llegan a desencadenar una reacción que activa el sistema nervioso para dar paso a una respuesta o efecto secundario que se presenta en las persona ante las reacciones positivas o negativas que puede tener un efecto mental, físico e incluso de bienestar o malestar en el ser humano, considerado como una activación durante un periodo con una prolongación en determinado tiempo, los más comunes es la estructuración de ideas inconcretas y una falta de control en el equilibrio en el bienestar personal, emocional y afectivo.

Guatemala no está ajeno a las exigencias del mundo actual, al mismo tiempo es un país que por situaciones propias del desarrollo humano y por su ubicación geográfica aumenta la vulnerabilidad a padecer o sufrir adversidades, la población del departamento de Suchitepéquez específicamente el municipio de San Antonio, es muy poco estudiado esto hace que se le brinde el estudio de investigación para evaluar cuáles son los niveles y efectos de la ansiedad y estrés que influyen en los estudiantes debido a los factores y estilos de vida que dan surgimiento a situaciones desencadenantes, generadoras de consecuencias y dificultades que llegan a influir en el estado emocional de la persona y como resultado, su equilibrio tenga un desnivel no funcional y que su salud mental sea inadecuada al momento de tomar una decisión o control de su

bienestar ante un estado puramente concreto a esto se debe dar el mayor ímpetu de ayuda que permite construir las herramientas basadas en el control y fortalecimiento de terapias prolongadas que puedan emerger en un buen pronóstico para la persona.

La psicología como ciencia tiene a su cargo el estudio de la conducta y comportamiento humano, con un análisis muy a fondo de temas en función a mejorar el estilo de vida, por esta razón surge la inquietud de realizar el estudio más a fondo de la ansiedad y el estrés para profundizar en aspectos que implican comportamientos que se pueden considerar cambios generados a consecuencia de las dificultades y la falta de recursos internos al momento de adaptarlos al cambio que se da en la vida, para esto es importante recurrir a los procesos terapéuticos y que considerados aptos para la persona, están dentro de un tratamiento dentro de la rama de la psicología. Para abordar de mejor manera es considerable contar con elementos concretos, roles y características que se presentan en la vida o entorno de la persona quien está padeciendo de cambios en lo emocional y salud mental.

Por tal razón se puede derivar, la siguiente pregunta. ¿Cuál es el nivel de ansiedad y estrés en los estudiantes de sexto perito en administración de empresas del colegio Evangélico Nueva Jerusalén del municipio de San Antonio del departamento de Suchitepéquez?

2.1 Objetivos

2.1.1 Objetivo general

Establecer los niveles de ansiedad y estrés que manejan los estudiantes de sexto perito en administración de empresas del Colegio Evangélico Nueva Jerusalén del municipio de San Antonio del departamento de Suchitepéquez.

2.1.2 Objetivos específicos

- Identificar el nivel de ansiedad en los estudiantes evaluados,
- Evaluar el nivel de estrés en los estudiantes,

- Proponer luego de los resultados de ansiedad y estrés, una propuesta que contribuya a los sujetos estudiados.

2.2 Variables o elementos de estudio

- Ansiedad
- Estrés

2.3 Definición de variables

2.3.1 Definición conceptual de las variables o elementos de estudio

Ansiedad:

Rojas (2014) comenta que la ansiedad es una vivencia de temor ante algo difuso, vago, inconcreto, indefinido, que a diferencia del miedo, tiene una referencia explícita. Comparte con lo anterior la impresión interior de temor, de indefensión, de zozobra, mientras que la ansiedad es un temor impreciso carente de objetivo exterior. Establecido como una manifestación esencialmente afectiva, que se llega a tratar como una vivencia y un estado subjetivo o de una experiencia interior que se califica como una emoción.

Estrés:

Yanes (2008) establece que el estrés es un conjunto de respuestas automática que el cuerpo produce de forma natural ante situaciones que se visualizan como amenazantes y ante las cuales la reacción más inmediata es situarse en un estado de alerta, al activarse el organismo completo frente a estresores, es decir, frente a todo lo que se considera como una demanda, una amenaza o un daño. Algo importante que se debe de considerar oportuno es la frecuencia de las situaciones estresantes ya que de ser en un tiempo menor o de 1 a 2 no representa riesgo excesivamente alto para la salud de la persona pero al ser de 3 a 5 los episodios estresantes es allí donde consta los cambiantes estados de alerta que pueden contribuir directa o indirectamente a generar desordenes generales o específicos del cuerpo y de la mente.

2.3.2 Definición operacional de las variables o elementos de estudio

Las variables de estudio se operacionalizarán a través de dos instrumentos de medición, para la ansiedad se utilizara el Test STAI-82, es un inventario auto-evaluativo, mide en dos escalas estado y rasgo, no tiene un tiempo límite, pero es primordial que se dé en 15 minutos de duración, evalúa a adolescentes y adultos, su aplicación es de forma individual y colectiva.

Para el estrés se utilizara el Test AE (escalas de apreciación del estrés) la batería de la prueba consta de cuatro escalas como; G: escala general del estrés, A: escala de acontecimientos estresantes, S: escala de estrés sociolaboral y C:escala de estrés en el manejo de carros, en tres categorías de análisis presencia (SI) o ausencia (NO) del acontecimiento estresante en la vida de la persona. Intensidad con que se ha vivido o se viven en esos sucesos estresantes (0 1 2 3) y vigencia del acontecimientos estresantes, su aplicación individual y colectiva para adultos, con un tiempo de duración variable de 20 a 30 minutos aproximados.

2.4 Alcances y límites

La siguiente investigación evaluará los niveles de ansiedad y estrés en un grupo, de 45 personas, de ambos sexos, comprendidos entre los 16 a 19 años de edad, todas con la particularidad de ser estudiantes de sexto perito en administración de empresas del Colegio Evangélico Nueva Jerusalén del municipio de San Antonio del Departamento de Suchitepéquez, debido a que es una población poco estudiada lo cual denota la importancia en el campo de la psicología.

2.5 Aporte

Los beneficios de la investigación es generar nuevos conocimientos y teorías que puedan ayudar a comprender y/o solventar los niveles de ansiedad y estrés, es por eso necesario el estudio ya que por lo general recaen sobre la sociedad Guatemalteca, población de San Bernardino, la casa de estudio la Universidad Rafael Landívar, la Facultad de Humanidades, los niños, adolescentes, adultos, ancianos, hombre, mujeres y estudiante, que son objeto de estudio de la psicología.

Se logra favorecer a los estudiantes de sexto perito en administración de empresas del colegio evangélico Nueva Jerusalén, para ser la población a investigar de esta forma poder obtener la teoría generada en estudios posteriores que buscan profundizar más sobre el tema; y como medio de tratamiento psicoterapéutico en la prevención y promoción de la salud integral de los estudiantes, de manera particular y tener en cuenta que la ansiedad y estrés son dos elementos que se pueden presentar en la vida de las personas y más en momentos con gran significado, que pueda establecer estrategias para contribuir a su pronóstico

III. MÉTODO

3.1 Sujetos

El estudio se realizó con un grupo de jóvenes adolescentes, de 16 a 19 años, que cursan el sexto grado de perito en administración de empresas del Colegio Evangélico Nueva Jerusalén ubicado en el municipio de San Antonio del Departamento de Suchitepéquez en donde los estudiantes viven en el área urbana y lugares circunvecinos de otros municipios que colindan con el municipio central donde se ubica el colegio, los adolescentes antes mencionados son de un nivel económico medio y representan el universo de 45 estudiantes hombres y mujeres asistentes a esta institución educativa todos ellos con nacionalidad guatemalteca.

3.2 Instrumentos

STAI-82 Inventario Autoevaluativo de Ansiedad:

Se utilizará el inventario Autoevaluativo STAI-82, que mide específicamente la ansiedad en dos dimensiones estado y rasgo, ya sea en adolescentes o adultos, cuyas siglas adoptadas STAI, en una traducción para Guatemala realizada por STATE TRAIT ANXIETY INVENTORY de C.D.S Spielberger y sus colaboradores R.E. Lushene y R.L. Gorsuch.(1982). Tiene como característica evaluar en dos escalas distintas: SE= ansiedad-estado y SR ansiedad Rasgo.

Cada una cuenta con veinte elementos de cuatro alternativas por elementos, en el cual la persona debe definirse en algunas de las alternativas en cada elemento, a través de estas definiciones personales se obtienen dos coeficientes de ansiedad, uno en cada escala. Tiempo de administración: 15 minutos Normas de aplicación: El paciente contesta a los ítems teniendo en cuenta que 0 = nada, 1 = algo, 2= bastante, 3= mucho.

Escalas de apreciación del estrés (AE):

Se evaluó con el Test (AE) escalas de apreciación del estrés ya que permite evaluar a través de situaciones que potencialmente generan estrés en el individuo para esto se toma en cuenta la incidencia e intensidad que afectan en la vida cotidiana de la persona. Como autores de esta

escala están J.L. Fernández y Mielgo Robles. Con adaptación a Guatemala del instituto de Psicología y Antropología. Con un tiempo de duración de 20 – 30 minutos para cada escala. Aplicable para las edades de 18 a 85 años, ya sea de forma individual y colectiva.

La batería de pruebas sobre el estrés consta de cuatro escalas independientes:

- G: Escala general del estrés: dirigido a las edades de 18-60 años y como variable se toma encuentra la edad y el sexo, esta escala consta con 53 elementos divididos en cuatro grandes temáticas.
- A: Escalas de acontecimientos estresantes en ancianos. dirigido a las edades comprendidas entre 66 y 85 años, como variable se analiza el sexo y lugar de residencia consta con 51 ítems.
- S: Escalas de estrés socio-laboral. dirigido a las edades de 20-60 años consta de 50 ítems.
- C: Escala de estrés en el manejo de carros. dirigido a 20-60 años y consta de 35 ítems.

Presencia (si) o ausencia (no) en la vida de la persona:

Cada Escala cuenta con un ejemplar de cuestionamientos diferentes y una hoja de respuesta con tres categorías:

1. Presencia (SI) o Ausencia (NO) del acontecimiento estresante en la vida del sujeto evaluado,
2. Intensidad con que se han vivido o se viven esos eventos estresantes (0 '1 2 3), calificados como 0 = nada, 1 = poco, 2 = mucho, 3 =muchísimo,
3. Vigencia del acontecimiento estresante, si ha dejado de afectarle (P = pasado) o si todavía le afecta (A = actualidad)

Para la interpretación de la prueba se utiliza la tabla de baremos que indica si el percentil está por arriba de 50 la persona posee un nivel de estrés alto, de 49 para abajo posee un nivel menor de estrés y 50 medio.

Para fines del presente estudio se tomó la Escala G., se descartó las escalas A, S y la C por estar enfocadas a otros rangos de edades.

3.3 Procedimiento

A continuación se hace referencia de todos que fueron necesarios para la aprobación, ejecución y finalización del estudio de la investigación sobre ansiedad y estrés en alumnos de sexto periodo en administración de empresas:

- Selección de los temas: de acuerdo a los intereses del investigador,
- Elaboración y aprobación del sumario: dos temas fueron enviados, luego se escogió uno para dicha investigación,
- Aprobación del tema a investigar: mediante realización del perfil de investigación y aprobación de autoridades correspondientes,
- Investigación de antecedentes: por medio de consulta de revistas, boletines, tesis, la utilización de medios electrónicos, entre otros,
- Elaboración del índice: de acuerdo a las dos variables de estudio,
- Realización de marco teórico: a través de lectura de libros, utilización del internet,
- Planteamiento del problema: enfocado según los estudios del marco teórico y problemática observada,
- Elaboración del método: por medio del proceso estadístico para desarrollar el procedimiento que más se adecua,
- Aplicación de la prueba y escala: para evaluación de las variables de estudio, en este caso se utilizó el test colocar los instrumentos en este espacio,
- Tabulación de los resultados: mediante el proceso de calificación de las pruebas aplicadas, uso de estadística descriptiva, media, mediana, moda, significación y fiabilidad para realizar la discusión,
- Presentación y análisis de los resultados: por medio de cuadros de frecuencia y porcentaje cotejados con la estadística aplicada,
- Discusión: etapa del proceso donde se verificó el alcance de los objetivos por medio del cotejo de los antecedentes, el marco teórico, los resultados del trabajo de campo y el criterio del investigador,
- Elaboración de las conclusiones del trabajo de investigación: relacionado a los objetivos trazados,

- Recomendaciones: donde se sugieren alternativas relacionadas a la problemática estudiada enfocadas al aporte propuesto,
- Propuesta: dirigida a los sujetos de la investigación,
- Referencias: basado en los lineamientos de las normas APA.

3.4 Tipo de investigación, diseño y metodología estadística

La presente investigación es de tipo cuantitativo y con un diseño descriptivo a continuación se da a conocer los conceptos y la manera de ejecución.

Achaerandio (2010) comenta sobre las investigaciones con enfoque cuantitativo y sus características más puntuales entre ellas se pueden encontrar la relación que se da entre las dos variables y datos numéricos que se obtienen de instrumentos que se utilizan al momento de cuantificar el fenómeno que se da en un grupo establecido de individuos y que se llegan a medir en base a métodos estadísticos según el tipo de investigación que se realiza.

Hernández (2014) explica que la investigación descriptiva interpreta, describe y analiza las propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se desarrolla, para conocer las tendencias de un grupo o una población para especificar las propiedades y perfiles de las personas que habitan en un comunidad, aldea que se tiene a la disposición para realizar el estudio. Y lo que se busca únicamente es recoger la información ya sea de forma independiente o sobre las variables a investigar.

En cuanto a la ansiedad y estrés que son las dos variables de estudio en esta investigación y que se realizara con los estudiantes de sexto perito en administración de empresas del colegio evangélico Nueva Jerusalén del municipio de San Antonio del departamento de Suchitepéquez se aplica el diseño de investigación cuantitativo y la metodología estadística a utilizar que a continuación se describe:

Lima (2015) presenta las siguientes fórmulas estadísticas:

Media aritmética

$$\bar{X} = \frac{\sum f \cdot X_m}{N}$$

1) Desviación típica

$$\sigma = \frac{1}{N} \sqrt{\sum f \cdot d'^2}$$

Significación y fiabilidad de medias

Nivel de confianza 99% entonces $Z = 2.58$

Significación de la media aritmética en muestras normales

Hallar el error típico de la media

$$\sigma_{\bar{x}} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}}$$

Encontrar la razón crítica

$$Rc = \frac{\bar{x}}{\sigma_{\bar{x}}}$$

Comprobar la razón crítica con el nivel de confianza

$Rc \geq 2.58$ Es significativa

Fiabilidad de la media aritmética simple

Nivel de confianza 99% entonces $Z = 2.58$

Hallar el error típico de la media

$$\sigma_{\bar{x}} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}}$$

Calcular el error muestral máximo

$$E = Z_{99\%} (2.58) \times \sigma_{\bar{x}}$$

Calcular el intervalo confidencial:

$$IC = \bar{x} + E$$

$$IC = \bar{x} - E$$

Porcentajes

$$\% = \frac{fx}{N} \cdot 100$$

N

IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados estadísticos obtenidos en el Inventario Autoevaluativo de Ansiedad (STAI-82) y la Escala de apreciación del estrés (AE) los cuales fueron administrados a 45 estudiantes de sexto perito del Colegio Evangélico Nueva Jerusalén del municipio de San Antonio del Departamento de Suchitepéquez. Para la interpretación de los datos obtenidos se utilizó el método de significación y fiabilidad de la media aritmética simple y porcentajes.

Tabla núm. 4
Niveles de ansiedad estado, rasgo y estrés

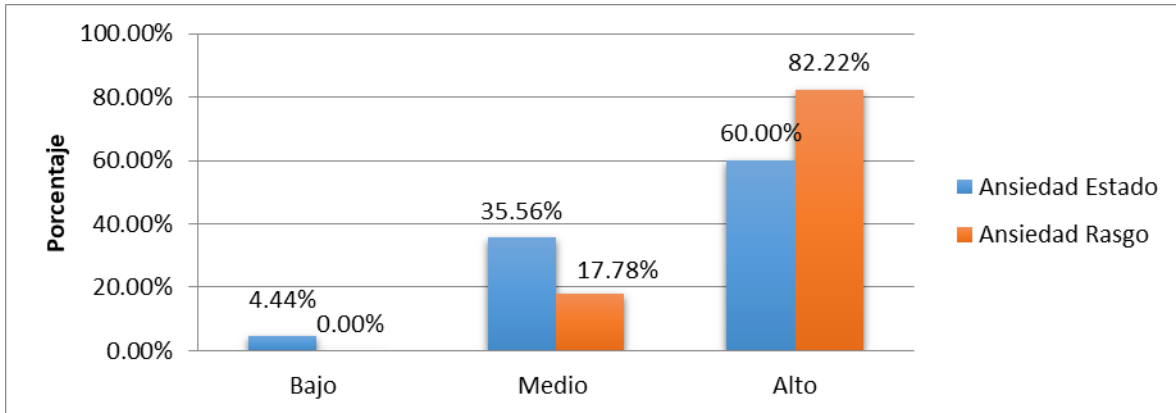
Elementos de estudio	No	\bar{X}	Nivel	σ	$\sigma \bar{X}$	E	IC		Fiable	Rc \geq 2.58	Significación
							+	-			
Ansiedad Estado	45	71.41	Alto	21.59	3.25	8.39	79.80	63.03	✓	21.97	
Ansiedad Rasgo	45	76.10	Alto	13.13	1.98	5.11	81.21	70.99	✓	38.43	
Estrés	45	59.30	Alto	9.52	1.44	3.72	63.02	55.58	✓	41.18	

Fuente: Trabajo de campo.

De acuerdo a los datos presentado en la tabla Núm. 4 se puede afirmar un nivel de confianza del 99% que las medias aritméticas son fiables y estadísticamente significativas, porque se encuentra dentro de los límites superiores e inferiores y la razón critica es mayor que el nivel de confianza. Las medias reflejan que las estudiantes manejan un nivel alto tanto en ansiedad y estrés. De esta manera se logró alcanzar el objetivo general de la investigación.

Establecer los niveles de ansiedad estado, rasgo y estrés que manejan los estudiantes de sexto perito en administración de empresas del Colegio Evangélico Nueva Jerusalén del municipio de San Antonio del departamento de Suchitepéquez.

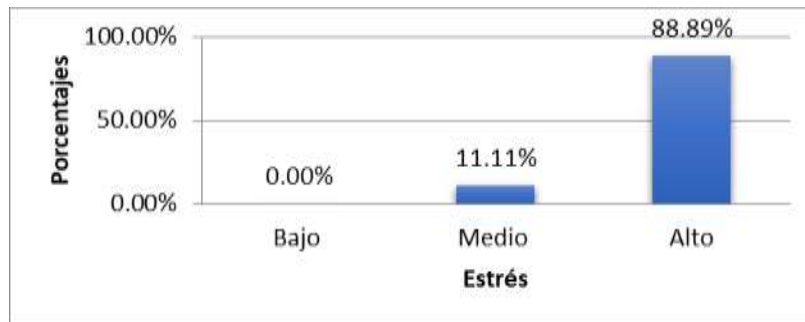
Gráfica Núm. 3
Ansiedad estado y rasgo



Fuente: Trabajo de campo

En la gráfica se puede observar que los estudiantes presentan mayor tendencia a padecer ansiedad rasgo que ansiedad estado, en esta última manejan un nivel bajo de 4.44%. De esta forma se alcanza el objetivo específico número. 1

Gráfica Núm. 4
Estrés



Fuente: Trabajo de campo

En la Gráfica se puede observar que de los 45 estudiantes el 89.89% presentan un nivel alto de estrés y que ninguno maneja un nivel bajo. Esto permitió alcanzar el objetivo específico número 2 que indica evaluar el nivel de estrés en los estudiantes.

V. DISCUSIÓN

La ansiedad y estrés constituye una respuesta habitual a situaciones cotidianas en la persona ante distintas circunstancias que pueden tener un origen interno o externo, mismas que provocan situaciones desagradables al momento en que se produce una reacción ante la señal o amenaza de peligro al que debe de enfrentar o responder de la mejor manera el individuo.

Stossel (2014) establece que la ansiedad es un proceso normal y automático del ser humano en momentos cruciales o en aquellos eventos que representan gran significado en persona por ejemplo, en las exigencias del día a día o estar cada vez más cerca de alcanzar una meta y cumplir uno de los sueños de su vida, a causa de la ansiedad y estrés que se maneja hoy en día se presentan en niveles altos y más en los estudiantes que cursan el último año del nivel medio.

Al realizar el estudio sobre los niveles de ansiedad y estrés en los estudiantes de sexto perito en administración de empresas del Colegio Evangélico Nueva Jerusalén del Municipio de San Antonio del Departamento de Suchitepéquez, se pudo establecer en base a los resultados obtenidos la manifestación de distintos grados de estrés en un porcentaje significativo de personas, debido a las diferentes situación o actividades complejas que se dan en este último año del nivel medio.

De acuerdo a los resultados los estudiantes tienden a padecer niveles altos de estrés en un 59.30% y de ansiedad en un nivel de 76.10%.Al hacer una comparación con el artículo titulado

Demandas académicas familiares o económicas que indiquen el desarrollo de problemas de ansiedad, estrés y depresión, de la página Jóvenes y salud mental. Morillo y Peña (2017) analizan las diferentes situaciones que afectan a los estudiantes a avanzar y realizar proyectos debido a las transiciones que se dan a lo largo de esta última etapa de estudio esto demuestra que la afección de la ansiedad y estrés tiende a elevarse en gran medida que puede considerarse como patológica o dañina para el organismo del individuo.

García (2010) en su estudio realizado a estudiantes indica la importancia de analizar las propiedades en que se manifiesta la ansiedad en las personas, es por eso que se debe de realizar el

estudio en las dos dimensiones estado y rasgo que mide el test STAI-82. De esta forma es más significativo modificar la estructura de factores relativos a los sistemas de respuestas de la ansiedad.

Después de varios estudios realizados sobre la ansiedad y el estrés, es factible que los resultados siempre dan a conocer las diversas situaciones que se generan como consecuencia del mal manejo o control de los mismos, Pereyra (2008) establece que la ansiedad se trata de un estado psicofísico caracterizado por una sensación de inquietud, intranquilidad, inseguridad o desasosiego ante la vivencia de una amenaza inminente de causa indefinida, algo que resalta y que deja bien claro es que sentirse ansioso o nervioso forma parte de la vida, pero al pasar a un estado abrumador hasta el punto de interferir en el desempeño diario deja de ser óptimo a convertirse en patológica para dar paso a un trastorno de ansiedad.

Para conocer la diferencia entre ansiedad óptima y ansiedad patológica basada en niveles, depende también de su finalidad; la primera es benéfica y la segunda es perturbadora, en la primera se da por decisiones significativas y de los compromisos de la vida. La segunda de origen patológico, es destructiva desintegra la vida interior, paraliza la acción y sumerge a la persona en la desesperación.

En el aspecto psicológico las personas con niveles elevados de ansiedad y estrés, especialmente los jóvenes, están propensos a tener un bajo rendimiento en las diferentes actividades que realicen especialmente en los estudios, a todo el proceso y cierre que incluye el último año de su carrera todo esto tiende a elevarse más los niveles de estrés que dan paso a generar ansiedad en la dimensión de rasgo. Seguido de frustración y conflicto que afectan al organismo en forma desagradable y la impresión que deje puede influenciar en la vida del estudiante.

Muriel *et.al.* (2013) Indican que los adolescentes con altos niveles de ansiedad tienden a tener en un porcentaje alto de estrés y están propensos excesivamente a los fracasos, experimentan dificultades para generar alternativas de actuación y discriminar las que son efectivas en base al estudio realizado se pudo comprobar que los hombres fueron quienes más presentan niveles altos de estrés que las mujeres, ya que lugar y la cultura forma parte estereotipos que marcan aun el

machismo esto no permite la expresión de emociones y sentimientos del género masculino, ya que para las demás personas es imperdonable ver a un hombre que este con lágrimas en los ojos o expresar todo lo que siente algún compañero o otra persona en particular.

Debido a lo anterior, los estudiantes ante todas las actividades que tienen por hacer tiende a presentar niveles altos tanto en ansiedad y estrés, algo importante que se puede observar es que la ansiedad rasgo tiene una media del 76.10 esto se puede confirmar en la tabla número 4.

Y en la gráfica 3 se presenta el porcentaje de ansiedad estado con nivel bajo del 4.44%, esto evidencia que la ansiedad rasgo tiene un nivel alto del 82.22%. En la cual se observa una gran diferencia significativa entre ambos elementos de estudio.

Es importante tomar en cuenta que los estudiantes al presentar niveles altos de estrés en su organismo el nivel de funcionamiento mental deja de trabajar a un ritmo normal lo que provoca que la persona empiece a presentar estados emocionales, nerviosismo, desequilibrio, poco control en la toma de decisiones y una baja en las competencias que son útiles para el propio dominio de los eventos que tienden a ser de gran relevancia.

Rodríguez (2010) en su tesis titulada Estrés de examen, variables moduladoras y reprobación escolar, indica que el objetivo general identificar las materias que más estrés provocan en los alumnos de educación media al momento de presentarse diferentes situaciones que se presentan durante el ciclo escolar, los sucesos personales con mayor impacto en este tema, ya que el individuo se comporta de una forma determinada puede cambiar su estructura cognitiva-afectiva en su aprendizaje, conducta, pensamientos y sentimientos, en efecto, los pensamientos y los sentimientos predicen de acuerdo con los actos que su propia consciencia y cultura determina.

A pesar de los resultados obtenidos es importante prestar atención a este tema pues en algún momento los estudiantes que cursan el último año del nivel medio se verán afectados por los síntomas que la ansiedad y el estrés que se dan debido a las diferentes actividades que se realizan en el último año del nivel medio.

VI. CONCLUSIONES

- La ansiedad y el estrés es un mal que dadas las condiciones en la actualidad, sufre un gran porcentaje de la población sin embargo el resultado del estudio refleja que los estudiantes del colegio Evangélico Nueva Jerusalén del Municipio de San Antonio del Departamento de Suchitepéquez, manejan niveles que sobre pasan el 75%.
- Según la mayor tendencia en los estudiantes es padecer ansiedad rasgo, debido a las diferentes actividades entre ellas: seminario, laboratorio, práctica y entrega de informe que deben de realizar en el último año de su carrera.
- Los estudiantes a quienes se le aplicó la escala general del test (AE) escalas de apreciación del estrés presentan un nivel alto de estrés del 88.89%.
- De acuerdo a los resultados los sujetos estudiados se plantea la propuesta titulada talleres para el manejo de ansiedad y estrés en jóvenes graduandos, se ejecutara un taller por cada trimestre durante el ciclo escolar.

VII. RECOMENDACIONES

- Invitar a profesionales en psicología a que brinden talleres a los estudiantes y docentes, para conocer diferentes técnicas de relajación, respiración, yoga, meditación, imaginación guiada, visualización, y aplicarlas de esta forma bajar los niveles de ansiedad y estrés las cuales serán planificadas durante el ciclo escolar.
- Informar a los estudiantes sobre los efectos que surgen al padecer ansiedad rasgo y las repercusiones en el organismo del individuo y hasta qué punto es dañina al darse en niveles altos.
- Que se brinde un seguimiento y supervisión por parte del centro educativo a las diversas técnicas aplicadas a las necesidades de los estudiantes de esta forma se podrá lograr objetivo que se busca erradicar los niveles de ansiedad y estrés que estos mimos puedan padecer a casusa de las diferentes actividades que se presentan en el último año de su carrera.
- Realizar un taller por cada trimestre durante el ciclo escolar basado en la implementación de técnicas para el manejo de la ansiedad y estrés que logran favorecer su organismo.

VIII. REFERENCIAS

Achaerandio, L. (2010). *Iniciación a la práctica de la investigación*. (7ª. ed.). Editores, Karen Cecilia De la Vega Toledo y Gustavo Garda Fong. 7a. ed. actualizado. Guatemala: Universidad Rafael Landívar. Instituto de Investigaciones Jurídicas (I 1f), 2010. (Capítulo 2, tipos de investigación; del inciso 9 pág. 42)

Ahued, A. (2011). *Trastornos mentales atacan a jóvenes estudiantes: ITESM, noticias universales.net*. Que aparece en la sección de vida. Edición electrónica. Recuperada <http://noticias.universia.net.mx/vidauniversitaria/noticia/2011/05/03/818768/trastornos-mentales-atacan-jovenes-estudiantes-itesm.html>.

Amoretti, T. (2007). *Ansiedad frente a exámenes y afrontamiento del estrés, en la ciudad de Lima, Perú*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad autónoma de Perú. Recuperada.

Barraza, A., Colmenero, E. y Bernal, J. (2016). *Estrés académico, mal de estudiantes de nuevo ingreso*. Edición electrónica que aparece en el diario puntual. Recuperado <http://edicones.diariopuntual.com/estado /2016/08/31/30764>

Feldman, R. (2014). *Estrés y Afrontamiento. Psicología con aplicaciones de países de habla hispana*. (10ª. ed.). México. Edamsa, S.A. de C.V. (Módulo 34. pp. 427-439).

García, J. (2010). *Inventario de ansiedad escolar: validación en una muestra de estudiantes de educación secundaria, en la ciudad Paraguay*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad de Oviedo. Recuperada.

García, T. (2011). *Más allá del estrés*. (1ª. ed.). España. Editado por Bubok Publishing. S.L

Hernández, R. (2014). *Metodología de la investigación*. (6ª. ed.) Derechos reservados © 2014, respecto a la sexta edición por McGRAW-HILLINTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. Edificio Punta Santa Fe Prolongación Paseo de la Reforma 1015, Torre A Piso 17, Colonia

Desarrollo Santa Fe, Delegación Álvaro Obregón C.P. 01376, México D.F. Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Mexicana, Reg. Núm. 736. (Capítulo 5, pág. 92)

Maisel, E. (2012). *Mastering Creative Anxiety-Dominar la ansiedad relacionada con la creatividad*. (1ª. ed.). Estados Unidos. Edita: Ediciones Obelisco, S.L.

Mendoza, M. (2015). *Revista D. Ansiedad, una epidemia urbana. Prensa libre*, edición electrónica. Guatemala, C.A. Recuperado <http://www.prensalibre.com/ansiedad-una-epidemia-urbana>

Montalvo, R. (2014). *Depresión, ansiedad y miedos. En la sección de vida de Prensa Libre*, edición electrónica. Guatemala, C.A. Recuperado http://www.prensalibre.com/vida/DEPRESION-ANSIEDAD-MIEDOS_0_1117688290.html

Morillo, Z. y Peña, R. (2017). *Demandas académicas, familiares o económicas a las que no pueden dar respuesta inciden en el desarrollo de problemas como ansiedad, estrés y depresión. Jóvenes y salud mental*, edición electrónica. Recuperado <http://www.listindiario.com/la-vida/2017/01/30/452325/jovenes-y-salud-mental> .

Moreno, P. y Martín, J. C. (2010). *Dominar las crisis de ansiedad*. (9ª. ed.). España RGM, S.A. – Bilbao. DESCLÉE DE BROUWER, S.A.

Muriel, S., Aguirre, M., Varela, C. y Cruz, S. (2013). *Ansiedad. Comportamientos Alarmantes Infantiles y Juveniles*. (Volumen 1. pp. 239-243). España. Ediciones Euroméxico. S.A. de C.V.

Olvera, M. (2016). *Examen a prepa causa estrés suicida. El diario el pueblo*, en la sección de notas, edición electrónica, recuperado <http://elpueblo.com/notas/Examen-a-prepa-causa-estres-suicida>

Ortíz, F. (2007). *Vivir sin estrés*. (1ª. ed.). Mexico. Edita Pax México, Librería Carlos Cesarman, S.A.

Pereyra, M. (2008). *Decida ser feliz*.(1ª. ed.). España.Editoriales: Agencia de publicaciones México Central, A.C. y Asociación publicadora interamericana Florida 33172 USA.

Redolar, D. (2015). *El estrés*. (1ª. ed.). UOC. (Olbera UOC. Publishing.S.L. Ramita del Problema. 138, 08018. Barcelona.

Rodríguez, O. (2010).*Estrés de examen, variables moduladoras y reprobación escolar, al presentar un examen de los estudiantes del colegio lomas de la ciudad de Durango*, (Tesis de licenciatura inédita) Universidad de Durango, México. Recuperada México.

Rodríguez, V. (2011). *Vivir sin Ansiedad*. (1ª. ed.). España. Edita: editorial MAD, S. L. Alcalá Sevilla.

Rojas, E. (2014). *Como superar la ansiedad*. (1ª. ed.). Planta, S.A., 2014. Ediciones: Temas de Hoy; sello editorial de Planeta, S. A. Depósito legal: B. 22.015-2014

Ruiz, R. (2017). *Depresión y ansiedad: las enfermedades mentales más comunes en el país*. En la sección de noticias Guate, edición electrónica, Guatemala, C.A. Recuperado <http://www.soy502.com/articulo/depresion-ansiedad-enfermedades-mentales-mas-comunes-pais-68696>

Stossel, S. (2014).*Ansiedad; miedo, esperanza y la búsqueda de la paz interior*. Título original: *MyAgeofAnxiety*.(1ª. ed.). Editorial Planeta, S.A., 2014. Seix Barral, un sello editorial de Editorial Planeta, S.A. Avda. Diagonal, 662-664,08034 Barcelona (España)

Yanes, J. (2008). *El control del estrés y el mecanismo del miedo*.(1ª. ed.). EDAR, S.L. Editorial Edaf, S.L. Jorge Juan, 30.28001 Madrid.

IX. ANEXOS

I ANEXO

PROPUESTA

Talleres para el manejo de Ansiedad y Estrés en jóvenes graduandos.

Introducción:

A continuación se da a conocer la propuesta, que surge como resultado del estudio de la investigación que se realizó sobre los niveles de ansiedad estado, rago y estrés, en estudiantes del último año del nivel medio.

Los talleres que se proponen no solo busca dar a conocer la diferentes técnicas sino la manera correcta de realizar la variedad de ejercicios que se brindara en cada módulo que le corresponde, el primer taller con el tema de ejercicios de relajación permiten el control de la ansiedad mejora la atención y reduce los pensamientos negativos, segundo taller con la práctica de la respiración profunda estimula el sistema nervioso parasimpático, es responsable de la actividad involuntaria del organismo al estar en reposo y tercero taller sobre el tema del yoga, brinda grandes beneficios físicos, mentales y espirituales, aporta una expansión en todos los campos de la existencia humana, su práctica garantiza mayor concentración, estabilidad emocional, paz, autoreconocimiento y desarrollo integral progresivo de mente y cuerpo. Cuarto taller la meditación con el objetivo de concentrarse y poco a poco relajanrse hasta liberar la conciencia ya sea en un lugar y tiempo destinado para este tipo de ejercicio así se logra una paz interior pase lo que pase alrededor. Un taller se desarrollara por trimestre es así como se buscan resultados observables y satisfactorios para los estudiantes.

Justificación:

Cada taller dividido en cuatro módulos es implementado de acuerdo a las necesidades que se detectaron en el trabajo de campo a los estudiantes de sexto periodo en administración de empresas del Colegio Evangélico Nueva Jerusalén del Municipio de San Antonio del Departamento de

Suchitepéquez. Debido a las diferentes actividades que deben de realizar como práctica, seminario, laboratorio y entrega de informes; es por eso la importancia de implementar talleres que den a conocer diferentes técnicas para un mejor control de ansiedad y estrés así el estudiante pueda llevarlas a la práctica en determinado tiempo, espacio de esta manera contribuir a su bienestar físico, mental y emocional.

Al ofrecer estos talleres se busca descubrir la necesidad de atender su salud y reconocer el cambio que se da en su vida, ya que al padecer de ansiedad y estrés en niveles altos es sinónimo de aparición de muchas enfermedades.

Objetivos

Objetivo general:

- Proporcionar técnicas para reducir los niveles de ansiedad y estrés e introducir hábitos de vida que fomenten calma, tranquilidad y pensamiento positivos que permitan tener un autocontrol en los estudiantes graduandos.

Objetivos específicos:

- Realizar ejercicios de relajación y respiración diafrágica de acuerdo a pausas, tiempos y posiciones en beneficio al organismo para un mejor control en la respiración de los estudiantes;
- Mejorar la capacidad de concentración, en pausas, tiempo, posiciones, flexibilidad y expresión de emociones mediante la práctica del yoga y la meditación;
- Establecer los beneficios que proporciona al organismo la práctica de la meditación en un determinado espacio y tiempo.

Desarrollo:

La presente propuesta busca disminuir los altos niveles de ansiedad y estrés que presentan los estudiantes del último año del nivel medio esto se pudo constatar a través de los resultados después de la aplicación de los test STAI-82 y Escalas de percepción del Estrés (AE).

Para lograr esto, se proponen la ejecución de talleres sobre técnicas de respiración, relajación, yoga y meditación, se realizarán en 4 módulos uno en cada trimestre.

Técnicas de respiración:

Se inicia con una breve descripción sobre la importancia de los ejercicios de respiración, correcta aplicación y luego se realizan los diferentes ejercicios hay que tomar en cuenta el tiempo, pausas y posiciones en que se deben de realizar para obtener grandes beneficios.

- Respiración diafragmática o abdominal: también llamada respiración profunda;
- Respiración costal o torácica: intervienen los musculos;
- Respiración completa: requiere de aire que entra por los pulmones;
- Técnica de respiración asimétrica, hacer más corta inhalación y alargar la exhalación.

Técnicas de relajación:

Es importante dar a conocer sobre el tema y los beneficios que brindan las técnicas de relajación al organismo, a continuación se describe el tipo, implemos que se deben de utilizar y los diferentes partes del cuerpo donde se debe expulsar más la tensión.

- Relajación muscular progresiva: realización durante 15 minutos, se trata de poner en tensión los musculos para relajarlos a continuación, de esta forma, se libera la tensión del cuerpo y relajar la mente.

Ponte ropa cómoda, zapatos y sentarse en bien,

Relajarse con la respiración profunda, meditación, ojos cerrados,

Musica relajante,

Centra la atención en el antebazo derecho,

Tensa el antebrazo apretandolo fuerte,

Relaja el antebrazo centrado en la liberación de tensión,

Estar relajado durante 10 segundos,

Lo mismo se debe de realizar con las demás partes del cuerpo.

- Relajación autógena: técnica que se basa en las sensaciones que surgen del cuerpo a través del uso del lenguaje.

Yoga:

Es una forma de ejercitar el cuerpo mediante la aplicación de diversas posiciones en que se coloca el cuerpo los beneficios son grandes ya que permite relajarse, concentrarse y poseer paz interior.

Actitud fácil

La asana: para empezar, coloca las rodillas con los pies juntos, las nalgas sobre los talones y los brazos situados al lado del cuerpo. Luego inclina el cuerpo hacia el suelo sin levantar las nalgas de los talones, coloca la frente sobre la conchoneta y relaja los brazos.

Flexión de rodillas hacia adelante: ejecución de tres pasos; primero, sientate con las piernas estiradas y la columna erguida, luego inclina el tronco hacia adelante y sujeta los pies con las manos, hay que intentar acercar los antebrazos al suelo sin que las rodillas se doblen. Por último, suelta los pies mientras inhalas y levantas la cabeza lentamente hasta llegar a la posición inicial.

Flexión del tronco hacia adelante: sientate en el suelo con la espalda erguida, la vista hacia adelante, dobla las rodillas y coloca los hombros relajados y estirados hacia abajo aquí se utiliza la meditación y la respiración.

La técnica de meditación permite tomar el control del entorno donde la persona se encuentra al momento de realizar los diferentes ejercicios que en sí posee su aplicación y los beneficios generadores de relajación y control en la respiración.

Meditación:

- Elegir un ambiente tranquilo, silencioso para permitir un enfoque exclusivamente a la tarea y evitar que los estímulos externos invadan la mente;
- Ponte ropa cómoda, permite tranquilizar la mente y bloquear los factores externos;
- Cuánto tiempo deseas meditar, antes de empezar se tiene que tener el tipo determinado para meditar;

- Realizar estiramiento, de cuello, hombros, espalda, piernas entre otras posturas muy específicas;
- Sentarse en un posición cómodo, sentarse sobre un cojín en el suelo;
- Cerrar los ojos, principalmente con los ojos cerrados;
- Sigue la respiración, pausas y tiempo;
- Despeja la mente, centranse en un sola cosa al máximo;
- Concentrase en un objeto visual simple;
- Práctica de la visualización;
- Explora tu cuerpo;
- Piensa y poco a poco conecta tu mente con el cuerpo para volver a tu estado actual.

Cronograma

No.	Taller	Desarrollo	Recursos	Responsable
1	Bienvenida Dinámica del semáforo Pequeña introducción sobre el tema “Ansiedad y Estrés” Aplicación de técnicas de respiración comentarios, lluvia de ideas. Evaluación	Se brinda la bienvenida a los participantes al taller. Dinámica de semáfora para relacionarse, tema de ansiedad y estrés y los efectos en el organismo. La importancia de aplicación de técnicas de respiración paso a paso, toda las actividades a realizar se haran de forma grupal, responder dudas y evaluación	Papel Canoñera Computadora Bocinas	Tesista Andrea Barán
2	Bienvenida Dinámica rompehielo Descripción de beneficios de los ejercicios de	Se da la bienvenida, realización de dinámica, desarrollo de tema los beneficios de los	Marcadores Papelografos Computadora cañonera	Tesista

	relajación en el organismo Aplicación de ejercicios Comentarios y evaluación	ejercicios de relajación Realizar diferentes ejercicios al gual que posiciones y evaluación		Andrea Barán
3	Bienvenida Dinámica Enanos y gigantes Desarrollo de tema importancia y efectos del yoga para el ser humano Aplicación de ejercicios Lluvia de ideas y evaluación	Se le brinda la bienvenida Realización de dinámica, desarrollo de tema yoga efectos en el cuerpo, realización de las diferentes técnicas comentarios y evaluación grupal.	Computadora Cañonera Bocinas Marcadores Hojas de papel bond	Tesista Andrea Barán
4	Bienvenida Video reflexivo Descripción de la importancia de la meditación para una buena salud mental y emocional, aplicación de la técnica, comentarios, dudas y evaluación	Se da la bienvenida, vizualización de video reflexivo comentarios, exposición sobre la importancia de la meditación, aplicación de la técnica, comentarios y evaluación grupal.	Cañonera Computadora Bocinas Papelografos	Tesista Andrea Barán

Recursos:

- Humanos: Estudiantes de sexto perito en administración de empresas y directora.
- Repetitivos: Papelografos, tijeras, marcadores, hojas de papel bond, pizarra, espacio físico,
- Institucionales: Colegio.
- Tecnológicos: Computadora, cañonera, bocinas.
- Evaluación: al finalizar cada taller se realizará una evaluación de forma general a través de una boleta de calificación positivo, negativo e interesante. (P.N.I.)

II. ANEXOS

Tabla número 5 de puntuaciones directas, Percentiles y niveles de ansiedad estado, ansiedad rasgo y estrés.

No	Sexo	Ansiedad Estado			Ansiedad Rasgo			Estés				
		PD	PC	Nivel	PD	PC	NIVEL	A	P	PD (total)	PC	Nivel
1	M	40	67	Alto	42	67	Alto	30	24	54	55	Alto
2	M	45	79	Alto	43	70	Alto	26	28	54	55	Alto
3	M	46	82	Alto	47	83	Alto	40	14	54	55	Alto
4	M	47	84	Alto	46	80	Alto	41	28	69	70	Alto
5	M	33	39	Medio	47	83	Alto	31	22	53	54	Alto
6	M	49	88	Alto	42	67	Alto	22	30	52	51	Alto
7	M	32	34	Medio	42	67	Alto	33	20	53	54	Alto
8	M	38	60	Medio	42	67	Alto	36	21	57	60	Alto
9	M	38	60	Medio	43	70	Alto	30	23	53	54	Alto
10	M	39	62	Medio	45	77	Alto	36	16	52	51	Alto
11	M	53	94	Alto	47	83	Alto	27	26	53	54	Alto
12	M	50	89	Alto	58	95	Alto	59	26	85	90	Alto
13	M	49	88	Alto	47	83	Alto	39	18	57	60	Alto
14	M	38	60	Medio	44	75	Alto	32	20	52	51	Alto
15	M	47	84	Alto	51	88	Alto	49	20	69	70	Alto
16	M	52	93	Alto	44	75	Alto	36	16	52	51	Alto
17	M	47	84	Alto	59	96	Alto	62	15	77	75	Alto
18	M	54	96	Alto	52	89	Alto	25	37	62	65	Alto
19	M	47	84	Alto	61	96	Alto	56	1	57	60	Alto
20	M	37	58	Medio	41	63	Medio	29	22	51	50	Medio
21	M	48	87	Alto	52	89	Alto	37	20	57	60	Alto
22	M	37	58	Medio	45	77	Alto	30	27	57	60	Alto
23	M	47	84	Alto	52	89	Alto	49	28	77	75	Alto
24	F	52	87	Alto	57	89	Alto	54	2	56	59	Alto
25	F	37	59	Medio	43	58	Medio	34	17	51	50	Medio
26	F	33	43	Medio	57	89	Alto	59	3	62	65	Alto
27	F	38	62	Medio	39	48	Medio	30	21	51	50	Medio
28	F	44	77	Alto	49	75	Alto	20	37	57	60	Alto
29	F	32	39	Medio	44	62	Medio	56	17	73	72	Alto
30	F	29	24	Bajo	44	62	Medio	60	2	62	65	Alto
31	F	44	77	Alto	47	69	Alto	45	40	85	90	Alto
32	F	38	62	Medio	46	66	Medio	65	6	71	72	Alto
33	F	51	87	Alto	60	92	Alto	41	16	57	60	Alto
34	F	64	95	Alto	63	97	Alto	37	17	54	55	Alto
35	F	51	87	Alto	49	75	Alto	65	4	69	70	Alto
36	F	23	3	Bajo	45	64	Alto	41	13	54	55	Alto
37	F	51	87	Alto	49	75	Alto	40	17	57	60	Alto
38	F	39	65	Medio	47	69	Alto	30	24	54	55	Alto
39	F	61	93	Alto	63	97	Alto	32	22	54	55	Alto
40	F	40	68	Alto	51	80	Alto	52	4	56	59	Alto
41	F	45	79	Alto	50	78	Alto	34	20	54	55	Alto
42	F	53	88	Alto	49	75	Alto	35	19	54	55	Alto
43	F	35	52	Medio	44	62	Medio	28	23	51	50	Medio
44	F	44	77	Alto	51	80	Alto	39	15	54	55	Alto
45	F	31	34	Medio	40	50	Medio	34	17	51	50	Medio

Observación: Para establecer el nivel de ansiedad estado, rasgo y estrés se utilizó los siguientes criterios.

Ansiedad estado y rasgo	
0-33	Baja
34-66	Media
67-99	Alta

Estrés	
mayor-49	Baja
50	Media
Más de 50	Alta

Tabla núm. 6 de datos agrupados, media y desviación típica de ansiedad estado.

Datos	
No. De Datos	45
Dato mínimo	3
Dato mayor	96
Rango	93
logaritmo	1.653
Intervalo	14.325
Redondear	14

x (PC de Ansiedad estado)		Frecuencia	F	Xm	$\Sigma f \cdot X_m$	Lri	Lrs	d'	f*d'	f*d' ²
3	16	1	1	9.5	9.5	2.5	16.5	-3	-3	9
17	30	1	2	23.5	23.5	16.5	30.5	-2	-2	4
31	44	5	7	37.5	187.5	30.5	44.5	-1	-5	5
45	58	3	10	51.5	154.5	44.5	58.5	0	0	0
59	72	10	20	65.5	655	58.5	72.5	1	10	10
73	86	11	31	79.5	874.5	72.5	86.5	2	22	44
87	100	14	45	93.5	1309	86.5	100.5	3	42	126
		45			3213.5				64	198

Media	71.41
Desviación típica	21.59

Tabla núm. 7 de datos agrupados, media y desviación típica de ansiedad rasgo.

Datos	
No. De Datos	45
Dato mínimo	48
Dato mayor	97
Rango	49
logaritmo	1.653
Intervalo	7.548
Redondear	8

x (PC de Ansiedad rasgo)		Frecuencia	F	Xm	$\Sigma f \cdot X_m$	Lri	Lrs	d'	f*d'	f*d'²
48	55	2	2	51.5	103	47.5	55.5	-3	-6	18
56	63	5	7	59.5	297.5	55.5	63.5	-2	-10	20
64	71	10	17	67.5	675	63.5	71.5	-1	-10	10
72	79	9	26	75.5	679.5	71.5	79.5	0	0	0
80	87	7	33	83.5	584.5	79.5	87.5	1	7	7
88	95	8	41	91.5	732	87.5	95.5	2	16	32
96	103	4	45	99.5	398	95.5	103.5	3	12	36
		45			3469.5				9	123

Media	77.10
Desviación típica	13.13

Tabla núm. 8 de datos agrupados, media y desviación típica de acontecimientos del estrés actual.

Datos	
No. De Datos	45
Dato mínimo	20
Dato mayor	65
Rango	45
logaritmo	1.653
Intervalo	6.932
Redondear	7

x (vigencia actual)		Frecuencia	F	Xm	$\Sigma f \cdot X_m$	Lri	Lrs	d'	f*d'	f*d'^2
20	26	4	4	23	92	19.5	26.5	-3	-12	36
27	33	12	16	30	360	26.5	33.5	-2	-24	48
34	40	13	29	37	481	33.5	40.5	-1	-13	13
41	47	4	33	44	176	40.5	47.5	0	0	0
48	54	4	37	51	204	47.5	54.5	1	4	4
55	61	5	42	58	290	54.5	61.5	2	10	20
62	68	3	45	65	195	61.5	68.5	3	9	27
		45			1798				-26	148

Media	39.96
Desviación típica	12.03

Tabla núm. 9 de datos agrupados, media y desviación típica de acontecimientos del estrés pasado.

Datos	
No. De Datos	45
Dato mínimo	1
Dato mayor	40
Rango	39
logaritmo	1.653
Intervalo	6.007
Redondear	6

x (vigencia pasada)		Frecuencia	F	Xm	$\Sigma f \cdot X_m$	Lri	Lrs	d'	f*d'	f*d'^2
1	6	7	7	3.5	24.5	0.5	6.5	-3	-21	63
7	12	0	7	9.5	0	6.5	12.5	-2	0	0
13	18	13	20	15.5	201.5	12.5	18.5	-1	-13	13
19	24	15	35	21.5	322.5	18.5	24.5	0	0	0
25	30	7	42	27.5	192.5	24.5	30.5	1	7	7
31	36	0	42	33.5	0	30.5	36.5	2	0	0
37	42	3	45	39.5	118.5	36.5	42.5	3	9	27
		45			859.5				-18	110

Media	19.10
Desviación típica	9.07

Tabla núm. 10 de datos agrupados, media y desviación típica del estrés.

Datos	
No. De Datos	45
Dato mínimo	50
Dato mayor	90
Rango	40
logaritmo	1.653
Intervalo	6.161
Redondear	6

x (percentil escala G)		Frecuencia	F	Xm	$\Sigma f \cdot X_m$	Lri	Lrs	d'	f*d'	f*d'²
50	55	23	23	52.5	1207.5	49.5	55.5	-3	-69	207
56	61	10	33	58.5	585	55.5	61.5	-2	-20	40
62	67	3	36	64.5	193.5	61.5	67.5	-1	-3	3
68	73	5	41	70.5	352.5	67.5	73.5	0	0	0
74	79	2	43	76.5	153	73.5	79.5	1	2	2
80	85	0	43	82.5	0	79.5	85.5	2	0	0
86	91	2	45	88.5	177	85.5	91.5	3	6	18
		45			2668.5				-84	270

Media	59.30
Desviación típica	9.52

Tabla núm. 11 de porcentajes de ansiedad estado y ansiedad rasgo.

Niveles	f	Ansiedad Estado	f	Ansiedad Rasgo
Bajo	2	4.44%	0	0.00%
Medio	16	35.56%	8	17.78%
Alto	27	60.00%	37	82.22%
Total	45	100.00%	45	100.00%

Tabla núm.13 de porcentajes de estrés.

Niveles	f	Estrés
Bajo	0	0.00%
Medio	5	11.11%
Alto	40	88.89%
Total	45	100.00%

Tabla núm. 12 de porcentajes de comparación de ansiedad estado, rasgo y estrés en hombres y mujeres.

Niveles	f	Masculino	f	Femenino
Bajo AE	0	0.00%	2	9.09%
Medio AE	8	34.78%	8	36.36%
Alto AE	15	65.22%	12	54.55%
Totales	23	100.00%	22	100.00%
Bajo AR	0	0.00%	0	0.00%
Medio AR	1	4.35%	7	31.82%
Alto AR	22	95.65%	15	68.18%
Totales	23	100.00%	22	100.00%
Bajo E	0	0.00%	0	0.00%
Medio E	1	4.35%	4	18.18%
Alto E	22	95.65%	18	81.82%
Totales	23	100.00%	22	100.00%

III ANEXO

FICHA TÉCNICA

Nombre de la Ficha: STAI-82 Inventario Autoevaluativo.

A quien evalúa: A adolescentes y adultos (mujeres-hombres)

Aplicación:

- Puede ser administrados en forma individual o en grupo.
- Las instrucciones son breves y claras están al principio de cada una de las escalas del protocolo.
- No tiene tiempo límite, es racional un tiempo de quince minutos para toda la prueba, este tiempo puede alargarse en personas de escasa cultura o con dificultades de lectura, así como en individuos con grandes disturbios emocionales
- Puede ser utilizado como instrumento de investigación en la selección de sujetos, que varíen en su disposición a responder a la tensión psicológica, con niveles de intensidad distintos en un momento dado en la escala de ansiedad-estado.
- Se puede utilizar la escala tanto-la SE ansiedad-estado como SR ansiedad rasgos; para psicodiagnostico clínico de la ansiedad, como rasgo de personalidad o como estado.
- Se puede emplear como control en cualquier proceso psicoterapéutico.
- La escala SR también la podemos emplear como criterio en un proceso más largo de psicoterapia, que aborde no solo las crisis sino los modos de ser de la persona.
- Puede tener una aplicación muy directa en el campo de la psiquiatría en los casos de aplicaciones farmacológicas o específicamente ansiolíticas.
- Puede incorporarse el inventario STAI a una batería de selección de personal, especialmente cuando requiera el puesto ciertas condiciones de estado de ánimo o de personalidad.
- Aunque en su nacimiento la prueba estableció con criterios de aplicación clínica, se aplico casi desde el principio a grupos de personas normales.
- Utilización con otros fines empleándola en trabajos de investigación de la prueba misma en normalizaciones y otros trabajos para nuestro propio medio.

Objetivo de la prueba:

Medir el rango de ansiedad que presenta la persona en sus dos variables rasgo y estado.

Características:

- STAI-82 se compone de dos escalas distintas: SE= ansiedad-estado y SR ansiedad Rasgo.
- Cada una cuenta con veinte elementos de cuatro alternativas por elementos. .
- La persona debe definirse en algunas de las alternativas en cada elemento, a través de estas definiciones personales conseguimos dos coeficientes de ansiedad, uno en cada escala.

Escala de ansiedad-estado:

Mide la ansiedad en la persona como situación del aquí y ahora, transitoria, más o menos crítica, episódica, con una prolongación en el tiempo muy variable.

Escala ansiedad-rasgo:

Mide la ansiedad en la dimensión más pregnante de la personalidad y, por lo tanto más arriesgada y menos temporal. Considerando el grado ansioso como un modo de ser, considerando una disposición conductual adquirida que como consecuencia genética.

Esta impreso en una hoja tamaño carta impreso por las dos partes, numeradas con uno y dos en la parte señalada con 1 aparecen los espacios para recoger los datos generales del sujeto y las instrucciones de esa parte. Contestando según como se sienta en ese momento a las veinte preguntas colocándose en algunas de las cuatro categorías que mejor se le acomode.

La segunda parte al reverso de la hoja aparece con el número 2 y aborda a través de otras veinte cuestiones, en las que el sujeto ha de definirse, el índice de ansiedad –rasgo.

FICHA TÉCNICA

NOMBRE DE LA PRUEBA: Escalas de Apreciación del Estrés AE.

A QUIEN EVALUA: a adultos, desde 18 a 85 años

APLICACIÓN:

- Puede ser administrado de forma individual o colectiva.
- Tiempo de variable de 20 a 30 minutos aproximadamente cada escala.

OBJETIVO DE LA PRUEBA:

- Conocer el peso de los distintos acontecimientos estresantes, que han estado presentes en la vida del sujeto.
- Aprender la intensidad con que cada uno vive o ha vivido esos sucesos vitales.
- Conocer si esos acontecimientos estresantes han dejado de afectar o todavía le siguen afectando.
- Evaluar a través de las situaciones de las situaciones que potencialmente generan estrés la incidencia e intensidad con que afectan en la vida de cada sujeto.

CARACTERÍSTICAS:

La batería de pruebas sobre el estrés consta de cuatro escalas independientes

G: Escala general del estrés. Va dirigida a la población en general teniendo como variables de control la edad y sexo.

La escala consta de 53 elementos, distribuidos en cuatro grandes temáticas.

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

A: Escala de acontecimientos estresante en ancianos. Esta intenta evaluar el número de intensidad del estrés vivido como respuesta a los sucesos estresantes relacionados, sobre todo, con la vida afectiva y sentimental.

Va dirigida a la población de personas mayores ancianas con edades comprendidas entre 66-85 años con variables a analizar teniendo en cuenta el sexo y lugar de residencia. Consta de 51 ítems agrupado en tres áreas.

- Salud y estado físico y psíquico.
- Vida psicológica (afectiva y emocional)
- Vida social y económica.

S: Escala de estrés sociolaboral.

Esta tiene como función principal el estudio del estrés en el ambiente laboral.

Va dirigido a la población que está trabajando por cuenta ajena, comprendida entre las edades de 20 a 60 años.

La escala consta de 50 enunciados distribuidos en tres ámbitos de contexto:

- Trabajo en sí mismo.
- Contexto laboral.
- Relación del sujeto con el trabajo.

C: Escala de estrés en el manejo de carros.

Esta escala tiene como objetivo conocer la incidencia de los distintos acontecimientos estresantes en el proceso de conducción de carros y la tendencia de la persona a la ansiedad, irritación, tensión, nerviosísimo, etc.

Los 35 enunciados se han distribuido en la siguiente categoría.

- Relación con factores extremos (físicos, ambientales, contexto)
- Relación con uno mismo.
- Relación con otros conductores.

Tienen en común el objetivo de analizar la incidencia y el peso de los distintos acontecimientos en la vida de las personas.

Presentando tres categorías de análisis:

Presencia (si) o ausencia (no) del acontecimiento estresante en la vida de la persona.

Intensidad con que ha vivido o se viven esos sucesos estresantes (0 1 2 3)

Vigencia del acontecimiento estresante si a dejado de afectarle (P), o si todavía le afecta (A). En este parámetro se hace una consideración independiente de las situaciones que todavía afectan o que han dejado de hacerlo.