

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**“ACONTECIMIENTOS VITALES ESTRESANTES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS:  
FACTORES QUE AFECTARON DURANTE EL AÑO EN CURSO.”**

TESIS DE GRADO

**LUIS ALFREDO AVILES TARACENA**  
CARNET 11037-11

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, DICIEMBRE DE 2017  
CAMPUS CENTRAL

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**“ACONTECIMIENTOS VITALES ESTRESANTES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS:  
FACTORES QUE AFECTARON DURANTE EL AÑO EN CURSO.”**

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE  
HUMANIDADES

POR  
**LUIS ALFREDO AVILES TARACENA**

PREVIO A CONFERÍRSELE  
EL TÍTULO DE PSICÓLOGO CLÍNICO EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADO

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, DICIEMBRE DE 2017  
CAMPUS CENTRAL

## **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, S. J.

VICEDECANO: DR. JUAN PABLO ESCOBAR GALO

SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY

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

MGTR. BEVERLY VIVIANA CONTRERAS YES

## **REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN**

MGTR. ADRIANA ROSALIA DOMINGUEZ FUENTES DE PARRILLA

Guatemala, 17 de noviembre de 2017

Señores  
Miembros del Consejo  
Facultad de Humanidades  
Universidad Rafael Landívar  
Guatemala, Guatemala

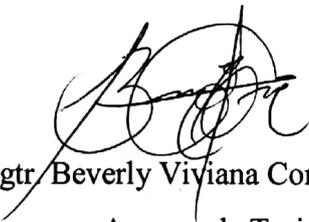
Estimados Señores:

Tengo el agrado de presentar ante ustedes el trabajo de tesis del alumno Luis Alfredo Avilés Taracena, con número de carné: 1103711 titulado: **"ACONTECIMIENTOS VITALES ESTRESANES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: FACTORES QUE AFECTARON DURANTE EL AÑO EN CURSO"**, para optar por el título Licenciado en Psicología Clínica.

Considero que el trabajo realizado por el alumno Avilés Taracena, llena los requisitos de investigación propuestos por la Facultad, por lo que, será un significativo aporte para el abordaje de poblaciones con la problemática abordada en el mismo.

Sin otro particular, me es grato saludarles con muestras de respeto.

Cordialmente,



Mgtr. Beverly Viviana Contreras Yes  
Asesora de Tesis  
Código 23579



Universidad  
Rafael Landívar

Tradición Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES

Teléfono: (502) 24262626 ext. 2440

Fax: 24262626 ext. 2486

Campus Central, Vista Hermosa III, Zona 16

Guatemala, Ciudad. 01016

**FH/ju-NT-133-16**

Guatemala,  
01 de agosto de 2016

Señor  
**Luis Alfredo Avilés Taracena**  
Presente

Estimado señor Avilés:

De acuerdo al dictamen rendido por el Comité Revisor de Anteproyectos de Tesis de esta Facultad, se conoció el anteproyecto de tesis presentado por el estudiante **Luis Alfredo Avilés Taracena**, carné No. **11037-11**, de la Licenciatura en Psicología Clínica, el cual se titula: "**Acontecimientos vitales estresantes en estudiantes universitarios: Factores que afectaron durante el año en curso**". El Comité resolvió **APROBAR** el anteproyecto, y nombrar como asesora a la Magister Beverly Viviana Contreras Yes.

Sin otro particular, me suscribo de usted.

Atentamente,

*Irene Ruiz Godoy*  
Mgtr. Irene Ruiz Godoy  
Secretaria de Facultad

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

\*ju  
Ccfile

*En todo amar y servir*  
Ignacio de Loyola



Universidad  
Rafael Landívar

Tradición Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES  
No. 052264-2017

### Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado del estudiante LUIS ALFREDO AVILES TARACENA, Carnet 11037-11 en la carrera ñ, del Campus Central, que consta en el Acta No. 051496-2017 de fecha 4 de diciembre de 2017, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

**“ACONTECIMIENTOS VITALES ESTRESANTES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS:  
FACTORES QUE AFECTARON DURANTE EL AÑO EN CURSO.”**

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGO CLÍNICO en el grado académico de LICENCIADO.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 5 días del mes de diciembre del año 2017.

*Irene Ruiz Godoy.*

**MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY, SECRETARIA  
HUMANIDADES**

**Universidad Rafael Landívar**



## **Dedicatoria**

A Dios y a mi padre, que son los ejemplos a seguir en mi vida.

## Índice

<b>Resumen</b>	9
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	11
1.1 Estrés	16
1.2 Causas del estrés	17
1.2.1 Motivos Laborales	17
1.2.2 Ámbito Social	18
1.2.3 Pensamientos Negativos	18
1.2.4 Pérdidas Importantes	18
1.3 Consecuencias del Estrés	19
<b>II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	20
2.1 Objetivos	21
2.2 Variable	21
2.3 Definición de Variables	21
2.3.1 Definición Conceptual	21
2.3.2 Definición Operacional	22
2.4 Alcances y límites	22
2.5 Aportes	22
<b>III. MÉTODO</b>	24
3.1 Sujetos	24
3.2 Instrumento	24
3.3 Procedimiento	25
3.4 Diseño	26
<b>IV. PRESENTACIÓN Y ANALISIS DE RESULTADOS</b>	28
<b>V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS</b>	35
<b>VI. CONCLUSIONES</b>	40
<b>VII. RECOMENDACIONES</b>	43
<b>VIII. REFERENCIAS</b>	44
<b>Anexo 1</b>	46
<b>Anexo 2</b>	49

## RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue identificar los acontecimientos vitales estresantes que se presentan en un grupo de estudiantes universitarios de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Rafael Landívar. El grupo de estudio estuvo conformado por una muestra de 77 hombres y mujeres entre los 18 y 25 años de edad, estudiantes de tercer y quinto año de dicha carrera en la ciudad de Guatemala. Se desarrolló una escala que contó con 44 ítems que integran acontecimientos vitales, los cuales no sólo marcan sucesos negativos sino acontecimientos que generan incertidumbre, cambios significativos que suponen los individuos, a los que se les ha otorgado un puntaje en función a lo estresantes que puedan ser para la persona que los experimenta.

Al analizar estadísticamente los resultados obtenidos se concluyó que dentro del ámbito estudiantil un 9% de los estudiantes de tercer año como de los de quinto año refieren que la cantidad excesiva de tareas en el factor de cantidad de tareas en clase algunas veces lo han considerado como un factor estresante; en relación al ámbito personal se observó que el 6% de los estudiantes de tercer año y el 2% de quinto año, algunas veces fueron afectados por los factores: placer en relaciones sexuales, cambio de situación económica, logro personal notable, cambio de hábito de dormir y alimenticios; relativo al ámbito familiar se determinó que el 3% de los estudiantes de tercer año y el 5% de quinto año algunas veces han sido afectados en factores como muerte de un familiar cercano y cambio de salud de un miembro de la familia; en el ámbito social, se concluyó que el 61% de los estudiantes de tercer año y el 84% de los estudiantes de quinto año expresaron que casi nunca se vieron afectados por factores como: juicio por crédito o hipoteca y leves transgresiones de la ley; de acuerdo a los resultados obtenidos en relación al ámbito laboral, se concluye que el 10% de los estudiantes de tercer año y el 7% de quinto año consideran que algunas veces se vieron afectados por el factor de cambio de responsabilidad en el trabajo.

De acuerdo a los resultados encontrados actualmente en las distintas áreas de factores vitales estresantes se recomienda que los estudiantes adquieran herramientas que les permitan identificar y manejar el estrés en los distintos ámbitos de su vida, para que este no interfiera de manera significativa en las distintas actividades y áreas de su vida.

## I. INTRODUCCIÓN

Los acontecimientos vitales estresantes son aquellas vivencias de desatención en aspectos como la confianza, el reconocimiento, estímulos y oportunidades. Dichos acontecimientos son considerados episodios traumáticos en la historia de la persona y en las vivencias donde se encuentren susceptibles a la repetición. El estrés es un estado de cansancio mental conjunto con alteraciones que se producen en el organismo como respuesta física ante determinados estímulos repetidos, dicho factor en los últimos años ha sido considerado como un estado de ánimo el cual todas las personas están susceptibles por el estilo de vida que llevan. Asimismo se encuentra el estrés como parte de algunos trastornos en el DSM-5 tales como Trastorno de estrés postraumático, Trastorno de estrés agudo, Trastorno relacionado con traumas y factores de estrés no especificado.

Oliva, Jiménez, Parra y Sanchez-Queija (2008) realizaron un estudio en el cual indican que la ocurrencia de acontecimientos vitales estresantes es el factor de riesgo más frecuente en los adolescentes, donde existe una evidencia empírica sobre el aumento de problemas emocionales y depresivos en respuesta a la ocurrencia de algunos acontecimientos. Los cambios y tareas evolutivas en el paso de cada día que deben afrontarse pueden suponer un estrés añadido que disminuye la satisfacción vital y aumenta el riesgo del desarrollo de problemas emocionales. Algunas investigaciones que fueron revisadas por dichos autores manifiestan que el impacto de los acontecimientos vitales estresantes se extienden a problemas de conducta que se infieren muchas veces en actividades antisociales. Algunos autores señalan interés por comparar la relación entre acontecimientos estresantes y consecuencias psicológicas que estos ocasionan, concluyendo que estos tienen un efecto acumulativo en la vida.

El hecho de que muchas personas sean parte del mismo acontecimiento no hace la vivencia igual para todos los involucrados, cada persona capta la experiencia en relación a las vivencias y el entorno en el cual se desarrollaron durante las distintas etapas de su vida.

Ciertamente muchas personas dan por hecho sufrir de estrés por lo que no identifican con claridad los acontecimientos involucrados en cada actividad que desarrollan a lo largo de sus días. Dicho esto son consideradas las actividades como el deporte, eventos sociales, ingerir alcohol y/o drogas, compartir con una mascota y dormir, entre otras, actividades como formas para minimizar el estrés o distraerse de todas las actividades que generan y acumulan estrés.

Por lo anteriormente expuesto, es importante identificar los factores vitales estresantes y no desviar los estímulos que estos provocan a actividades que no los resuelven sino que hacen olvidarlos momentáneamente; lo que puede provocar reacciones más severas a la recurrencia de los mismos.

Por eso, en esta investigación se pretende que los sujetos participantes y los posibles lectores sean capaces de identificar los acontecimientos vitales estresantes en su vida y de esa forma asumir responsabilidad de solucionar a su conveniencia los factores que consideren más severos por el grado en que afectan su vida.

Luego de mencionar la importancia de este trabajo, se presentará información sobre estudios e investigaciones realizados en Guatemala acerca del tema a tratar.

Pérez (2016) realizó un estudio en Antigua Guatemala, en el que investigó sobre los factores de estrés cotidiano entre los alumnos de quinto y los alumnos de sexto primario en la escuela Kemna'Oj. En dicho estudio se usó la escala de Estrés Cotidiano Infantil (IECI) a 28 alumnos, 14 de quinto primaria y 14 pertenecientes a sexto primaria. Se concluyó que la salud, la escuela, la familia y las transiciones de la vida son las principales causas del estrés en los sujetos. La investigadora recomienda investigar sobre el tema ya que éste afecta los diferentes ámbitos de la vida de una persona.

Debido a que en el país no existen estudios al respecto se trabajará la temática con estudios realizados principalmente a nivel internacional, los cuales se presentan a continuación.

En Barcelona, Ferreira (2013), realizó un trabajo de investigación sobre los acontecimientos vitales y su impacto sobre los síntomas y los trastornos emocionales en adolescentes. En este estudio se utilizó la escala LEC (Life Events Checklist) realizada por Johnson y McCutcheon en 1980, la cual se aplicó a 1,061 niños menores

de 16 años. Con base en los resultados se concluyó que los acontecimientos vitales afectan al individuo y promueven la aparición de las patologías psicológicas más adelante en la vida adulta, así como también tienen un impacto decisivo en el desarrollo de alteraciones en la salud mental.

En 2012, Guadarrama, Márquez, Mendoza, Veytia, Serrano y Ruíz publicaron un artículo sobre los acontecimientos estresantes, una cuestión de salud en universitarios. Se les aplicó la Escala de Acontecimientos Estresantes en su forma General (EAE-G) de Fernández y Mielgo, de forma grupal a 291 alumnos de seis distintas licenciaturas. Los resultados obtenidos que los acontecimientos estresantes se presentan de mayor recurrencia a la hora de los exámenes, sin embargo también se observan preocupaciones económicas y familiares.

Melero y Valero (1995) realizaron un estudio para la Revista de Pedagogía de la Universidad de Salamanca en el cuál mencionan la importancia de los acontecimientos vitales como factores de cambio en el ciclo vital. Se les aplicó una Escala Auto aplicada de Acontecimientos Vitales Estresantes a 568 jóvenes con un nivel socioeconómico bajo. En dicho estudio se concluye que los sujetos experimentan una serie de acontecimientos que marcan su desarrollo vital individual y colectivo; por lo que, presenta estos acontecimientos como importantes para el cambio de la vida de una persona.

En España, Sevilla en 2008, Jiménez, Menéndez e Hidalgo realizaron un estudio sobre el análisis de los acontecimientos vitales estresantes durante la adolescencia en los adolescentes. Se les aplicó el Inventario de Acontecimientos Vitales Estresantes a 623 chicos entre 11 y 17 años de edad. Se concluyó que la dimensión del estrés psicosocial, en los cuales los adolescentes mencionaron ámbito escolar y familiar, así como el impacto emocional en las diversas situaciones significativas en las que se viven. Los eventos estresantes que se inician en el hogar y la situación familiar propician que los adolescentes experimenten dificultades en el ámbito emocional.

También en 2008, Oliva, Jiménez, Parra y Sanchez-Quejia realizaron un estudio acerca de los acontecimientos vitales estresantes, resiliencia y el ajuste adolescente. Se aplicaron instrumentos sobre acontecimientos vitales estresantes, las relaciones familiares y el ajuste adolescente en dos etapas de sus vidas a 101 adolescentes; en la

edad media (15-16 años) y dos años más tarde (17-18 años). Se llegó a la conclusión que entre otros factores, las relaciones familiares positivas forman un tipo de protección hacia las adversidades y las consecuencias negativas de los acontecimientos vitales estresantes, asimismo, aunque cada vez va creciendo más la influencia de los grupos de iguales en la familia, se observa que ésta aún posee un importante efecto protector sobre el ajuste conductual durante la adolescencia.

En 2006 Sanjuán y Magallares realizaron un estudio sobre el estilo atributivo negativo, sucesos vitales y sintomatología depresiva. Se aplicaron distintos instrumentos para medir cada una de las áreas del estudio. Para el Estudio Atributivo se utilizó el Cuestionario de Estilo Atributivo (Attributional Style Questionnaire: ASQ, 1982). Para medir los Sucesos Vitales se utilizó el Cuestionario de Sucesos Vitales de Sandín (1999). La Sintomatología Depresiva se midió con la adaptación Española del Inventario de Depresión de Beck. (Beck Depression Inventory: BDI; Beck, Rush, Shaw y Emery, 1979). Dichos instrumentos fueron aplicados a 188 estudiantes universitarios; 42 varones y 146 mujeres entre 19 y 61 años de edad. Se llegó a la conclusión que una muestra de población adulta de Madrid propone un modelo reformulado de indefensión aprendida y de desesperanza, se ubicó que los factores primordiales son la baja autoestima, la percepción pobre de sí mismo y la falta de controlabilidad sobre las situaciones estresantes que han vivido o el grado de importancia que se le adjunta a las mismas.

En México, Esteves, Oliva y Parra realizaron un estudio en 2012 el cual habla sobre los acontecimientos vitales estresantes, estilo de afrontamiento y ajuste adolescente. Se utilizaron cuatro instrumentos para medir la presencia de problemas emocionales: el Youth Self-Report, una versión adaptada al castellano de Lemos, Vallejo y Sandoval (2002). Luego se utilizó una versión de Youth Self-Report para personas entre 18 a 59 años llamado Adult Self-Report (ASR). Para los Acontecimientos Vitales Estresantes se aplicó el Inventario autocompletable de los Acontecimientos Vitales Estresantes sin embargo no se realizó completo, se utilizaron únicamente el T1 y T2. Y finalmente para medir las diferentes estrategias de afrontamiento utilizables ante problemas surgidos en diferentes contextos se utilizó la escala Coping Scale for Children and Youth. Estos cuatro instrumentos se le aplicaron

a 90 adolescentes durante cuatro años, desde los 16 hasta los 22 años y se entrevistaron para indagar sobre los acontecimientos vitales estresantes y la manera de afrontamiento. Se concluyó que mientras más crecían los sujetos más alta era la búsqueda de ayuda y así mismo disminuyeron las estrategias de evitación. En dicho estudio se observó la relación entre la vivencia de ciertos acontecimientos vitales estresantes y los problemas que causa posteriormente en los ajustes emocionales y de comportamiento en los adolescentes.

Sanz, Gómez, Almendro, Rodríguez, Izquierdo y Sánchez realizaron un estudio en Madrid en 2009 sobre la estructura familiar, acontecimientos vitales estresantes y psicopatología en la adolescencia, en el cual se pretendió explorar las variables de la personalidad de los adolescentes y jóvenes entrevistados que determinan cuales son los factores positivos que hacen que resistan de mejor manera las adversidades y los acontecimientos vitales estresantes, así como verificar los déficit de los sujetos que sucumben ante la presión y cuáles son las intervenciones eficaces para lograr ayudar de mejor manera a ciertos sujetos. Se utilizó el Cuestionario de experiencias vitales estresantes elaborado por Coddington (1972), aplicando también otros acontecimientos que les parecían relevantes a los investigadores en la población. El grupo de estudio estuvo conformado por 62 sujetos entre 16 y 21 años que han sido atendidos en los Servicios de Salud Mental de Parla entre Junio 2007 y Febrero del 2008. Los resultados muestran una correlación entre la rebeldía y la predisposición a la delincuencia, la propensión a la impulsividad y el afecto depresivo como síndromes clínicos. Los sentimientos y la conducta de los jóvenes están relacionados con la manera inadecuada que tienen los adultos de resolver dicho conflicto, con la tensión que desencadena y con la utilización de los menores por parte de los padres.

En Argentina en 2012 Muratori, Delino y Zubieta realizaron un estudio sobre los sucesos vitales y bienestar de la población adulta. El objetivo fue conocer la frecuencia de hechos positivos y negativos que una muestra de adultos de distintas edades de diferentes regiones de Argentina presenta con los niveles de satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social, y conocer si la relación se mantiene al controlar la edad y el sexo de los participantes. Se aplicaron dos escalas para brindar una conclusión con cada una de las áreas que se deseaban investigar. La primera es la

Escala de Sucesos vitales estresantes de Holmes y Rahe (1887) y la Escala de satisfacción con la vida (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). El grupo de estudio estuvo conformado por 809 sujetos entre las edades de 17 y 66 años de ambos sexos. Los resultados indican que sí existe una relación entre la presencia de los sucesos vitales, la satisfacción con la vida, el bienestar psicológico y el bienestar social que presentan los individuos. Asimismo, se observa que a medida que el sujeto viva mayor cantidad de sucesos positivos aumenta la satisfacción con la vida, y, por el contrario, cuantos más hechos negativos debe enfrentar, disminuye dicha satisfacción.

Debido a que no existen estudios que sirvan como referencia teórica para definir el concepto de Acontecimientos Vitales Estresantes, a continuación se abarcará el concepto teórico desde el factor conocido como Estrés. Este es considerado por algunos de los autores antes citados como un concepto altamente vinculado con la variable de estudio en el presente trabajo de investigación.

### **1.1. Estrés**

Cruz (1992) comenta que la palabra estrés se origina del latín *stringere* que significa oprimir, apretar o atar. De esta palabra también se deriva el significado de sentimiento de abandono, soledad e impotencia.

Nelson (2011) menciona estudios que han demostrado que el estrés es dañino en niveles bajos así como en niveles excesivos. El estrés aparece siempre y cuando se cree una situación tormentosa o un cambio en la vida que altere el equilibrio que una persona ha logrado en su vida.

Neil (2011) indica que el estrés es causante de una supresión en la respuesta inmunológica de las personas. Cuando el estrés llega a niveles muy altos, el sistema inmunológico es incapaz de responder de manera adecuada para ser protegido. Puede ser significativo para enfermedades del corazón, dolores de cabeza, desordenes estomacales y digestivos, hipertensión y hasta disfunciones sexuales.

“El estrés es un conjunto de respuestas automáticas que nuestro cuerpo produce de forma natural ante situaciones que entiende como amenazantes, y ante las cuales la reacción mas inmediata es situarnos en un estado de alerta”. (Yánes, 2008, p.32)

## **1.2 Causas del estrés**

Ortíz (2008) indica que se creó la palabra “estresor” para referirse a los agentes que causan el estrés en los diferentes ámbitos de la vida. En teoría, indica que cualquier estímulo o situación es capaz de crear estrés en una persona dependiendo de la duración, la intensidad, la frecuencia y el momento específico en el que se presenta la situación en la vida de una persona tomando en cuenta los distintos factores que se combinan con dicha situación. Es importante referir también la importancia de la capacidad que posee una persona para afrontar cada evento que se presente.

Independientemente, se ha realizado una lista que define las causas más comunes del estrés.

### **1.2.1 Motivos Laborales**

Acosta (2008) indica que la Comisión Europea realizó un estudio sobre el estrés laboral, en el cuál se pueden observar algunos factores como: exceso de trabajo y falta del mismo, falta de oportunidad para crecer o exponer quejas, exposición a prejuicios y condiciones de trabajo físico desagradables o peligrosas.

Por su lado, Calle (2008) refiere que en el ámbito laboral siempre se estará expuesto a distintas cargas y exceso de trabajo, ansiedad o a varias adversidades que fácilmente pueden convertirse en cargas psicológicas. Sin embargo, indica que es causa de estrés al momento en el que una persona se siente despreciada o frustrada en el área de trabajo, cuando se presentan sentimientos individualistas, caracterizados por competencia y la falta de confianza es posible que cause cansancio psíquico y que se desencadene el estrés.

Numerosos estudios han comprobado que cuando una persona posee la responsabilidad de tomar el control sobre las decisiones de su vida en cuanto al ámbito laboral es una fórmula para mejorar el estrés laboral. Con simples decisiones como el horario, la hora en la que puede salir y comer, la decisión sobre las vacaciones o incluso sobre políticas generales e internas de la empresa crea en el sujeto un sentido de pertenencia y de satisfacción y automáticamente se reduce el estrés. (Ortiz, 2008)

### **1.2.2 Ámbito Social**

Nelson (2011) refiere que la sobrecarga de las responsabilidades es causante de estrés en una persona. Por lo que, cuando una persona se sobrecarga de eventos y compromisos, entra en un momento de ansiedad lo cual puede causar estrés adicional debido al comprometerse a más de lo que es posible.

Las relaciones personales conflictivas y desastrosas son causantes de estrés, en esto se incluye la estabilidad emocional y el manejo eficaz del estrés. (Whetten, 2004)

### **1.2.3 Pensamientos Negativos**

Ortiz (2008) indica que los pensamientos negativos fácilmente tensan el cuerpo y realizan una serie de cambios de emociones y pensamientos catastróficos. Estos pensamientos negativos afectan a la persona y la manera en la que se desenvuelve en su entorno y esto causa mayor tensión en el cuerpo y causa estrés.

También es necesario modificar los pensamientos negativos que posee una persona al momento de una situación problemática o por el desarrollo debido a que modificar los pensamientos, incrementar las actitudes positivas y las relaciones sociales que les traen gratificación a su vida y reducen las posibilidades de estrés en su vida. (Torres, 2015)

### **1.2.4 Perdidas Importantes**

Al tener una pérdida ya sea personal o material, una persona se encuentra en un momento de su vida en el que puede llegar a desencadenarse el estrés. Ante las distintas situaciones de una situación nueva para el cuerpo y la realidad de la persona, el cuerpo actúa a través de diferentes sistemas neuroendocrinos y se prepara para luchar o huir de una amenaza, ya sea real o imaginaria. (Acosta, 2011)

Orlandini (2012) indica que son diversas las circunstancias que provocan las situaciones psicotraumáticas. El estrés puede ser causado por diversos motivos, entre ellos se encuentran, la falta de amor, la frustración por la falta de sexo, duelos, pérdidas o daños a una persona o a algún objeto querido.

### 1.3 Consecuencias del Estrés

Las consecuencias del estrés son numerosas y diversas. Unas se clasifican como primarias y directas, las cuales se encuentran en la minoría. La mayoría de consecuencias son indirectas y constituyen efectos secundarios y terciarios. Se observa que son resultados de estrés y de la manera en la que una persona logra afrontar estas situaciones. En algunos casos son consecuencias disfuncionales, provocan desequilibrio en la persona y resultan peligrosas para la persona en cuestión. Según Llaneza (2009) Se pueden agrupar en los siguientes efectos. A continuación se describen los distintos efectos que tiene el estrés en las personas:

- a) **Efectos Psicológicos.** Son los efectos que incluyen ansiedad, agresión, apatía, aburrimiento, depresión, fatiga, frustración, culpabilidad, vergüenza, irritabilidad y mal humor. Melancolía, poca estima, amenaza y tensión, nerviosismo y soledad.
- b) **Efectos Conductuales.** Propensión a sufrir accidentes, drogadicción, arranques emocionales y anorexia, bulimia, entre otros problemas de salud. Consumo excesivo de bebidas o cigarrillos, excitabilidad, conducta impulsiva, habla afectada, risa nerviosa, inquietud y temblores.
- c) **Efectos Cognitivos.** Incapacidad para tomar decisiones y concentrarse, olvidos frecuentes, hipersensibilidad a la crítica y bloqueo mental.
- d) **Efectos Fisiológicos.** Aumento de las catecolaminas y corticoides en la sangre y en la orina, elevación de los niveles sanguíneos de glucosa, incrementos del ritmo cardíaco y de la presión sanguínea. Sequedad de la boca y la reducción de salivación, hiperventilación, dificultad para respirar, liberación de glucosa y aumento del colesterol, etc.
- e) **Efectos Organizacionales.** Absentismo, relaciones laborales pobres y baja productividad, alto índice de accidentes y de rotación del personal, mal clima laboral, antagonismo e insatisfacción en el trabajo.

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Según Suarez (2010) se comprende un suceso vital como hechos o sucesos relevantes en la vida de las personas que marcan su vida de una manera negativa, las cuales repercuten en las diferentes etapas de su vida (niñez, adolescencia, juventud y adultez). Los sucesos vitales estresantes se pueden definir como un fenómeno psicológico, familiar o económico social, que de manera brusca producen distrés psicológico o desadaptación social, un enfermedad resultaría como el fracaso de la persona en la adaptación al estrés.

Se pueden ver también como circunstancias o condiciones ambientales que amenazan, desafían, dañan o exceden las capacidades psicológicas o biológicas de las personas.

En diversos contextos algunas personas tratan de combatir las repercusiones de los acontecimientos vitales estresantes ingiriendo sustancias como alcohol y drogas, lo cual provoca que el estrés se pierda momentáneamente y posiblemente regrese de forma más agresiva a la vida de estas personas, cuando el efecto de dichas sustancias se termine.

Al momento en el que se comienza una carrera universitaria, es importante conocer los acontecimientos vitales estresantes en los estudiantes, identificarlos y reconocer cómo dichos factores afectan el desempeño del estudiante.

Este estudio presenta un aporte de gran importancia a la sociedad guatemalteca de modo que los estudiantes universitarios puedan identificar los acontecimientos estresantes vitales con mayor facilidad, y de esa manera puedan buscar ayuda en los ámbitos que necesiten mayor urgencia a resolver.

Debido a las causas anteriormente explicadas, surge la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son los principales acontecimientos vitales estresantes en un grupo de estudiantes universitarios de tercero y quinto año de la carrera de Psicología?

## **2.1 Objetivos**

### **2.1.1 Objetivo general**

Identificar los acontecimientos vitales estresantes que se presentan en un grupo de estudiantes universitarios de tercero y quinto año de la carrera de Psicología de la Universidad Rafael Landívar.

### **2.1.2 Objetivos específicos**

- Determinar los acontecimientos vitales estresantes que experimentan los estudiantes en el ámbito estudiantil.
- Identificar los acontecimientos vitales estresantes que afectan a los estudiantes en el ámbito personal.
- Describir los acontecimientos vitales estresantes que experimentan los estudiantes en el ámbito familiar.
- Determinar los acontecimientos vitales estresantes que afectan el ámbito social de los estudiantes.
- Identificar los acontecimientos vitales estresantes que experimentan los estudiantes en el ámbito laboral.

## **2.2 Variables**

- Acontecimientos vitales.
- Factores estresantes.

## **2.3 Definición de variables**

### **2.3.1 Definición conceptual**

#### **Acontecimiento vital estresante:**

La Revista de Psicopatología y Psicología Clínica (2008) indica: “la ocurrencia de los Acontecimientos Vitales Estresantes (AVE) estará relacionada con la presencia de problemas interiorizantes y exteriorizantes y con una menor satisfacción vital” (p. 55).

### **2.3.2 Definición Operacional**

Esta investigación compete encontrar los factores vitales que generan estrés a los estudiantes universitarios al momento de encontrarse con distintas responsabilidades aparte de su estudio y momentos de la vida cotidiana que les generen estrés.

Se tomará en cuenta cinco ámbitos de la vida del ser humano para evaluar los acontecimientos o factores estresantes, estos son:

- Ámbito Estudiantil
- Ámbito Personal
- Ámbito Familiar
- Ámbito Social
- Ámbito Laboral

### **2.4 Alcances y Límites**

El presente estudio se llevó a cabo con la participación de setenta y siete estudiantes de la Facultad de Humanidades de la Universidad Rafael Landívar de la carrera de Psicología Clínica, de ambos sexos, en quienes se identificaron los principales acontecimientos vitales estresantes que pueden afectar su desempeño estudiantil y su vida en general.

Debido a que este estudio cuenta únicamente con sujetos de tercer y quinto año, la muestra no es representativa para determinar los acontecimientos vitales estresantes de todos los estudiantes de Psicología Clínica en la facultad de Humanidades de la Universidad Rafael Landívar.

### **2.5 Aporte**

Este estudio brindará información importante sobre los principales acontecimientos vitales estresantes en los estudiantes universitarios de la carrera de Psicología Clínica en la facultad de Humanidades de la Universidad Rafael Landívar.

Se espera que este estudio sea de ayuda para que los estudiantes universitarios puedan identificar con mayor facilidad los factores y acontecimientos vitales estresantes que se puedan presentar a lo largo de su vida en la universidad y buscar

ayuda antes de que éstos les afecten de forma significativa y se puedan tener repercusiones en sus estudios y en su vida en general.

De la misma forma se pretende realizar una comparación entre dos grupos de estudiantes de los distintos años de la carrera de Psicología Clínica en la facultad de Humanidades de la Universidad Rafael Landívar, entre estos se involucraron a hombres y mujeres que oscilan entre los 18 y 25 años de edad, que estudian en la Universidad Rafael Landívar, para obtener así distintas experiencias de vida.

Además esta investigación es un aporte a la sociedad guatemalteca, debido a que este es un concepto desconocido o bien poco estudiado en la misma. Podrá servir como fuente de consulta para la realización de nuevos estudios que incluyan la temática planteada.

Finalmente se planteará un trifoliar de información general sobre el estrés y sus causantes, donde se presentarán recomendaciones útiles para los estudiantes de la carrera de Psicología Clínica en la facultad de Humanidades de la Universidad Rafael Landívar y de esta manera ayudar a los estudiantes a identificar las características del estrés, organizar su tiempo y reducir y/o evitar el mismo.

### III. METODO

#### 3.1 Sujetos

Para este estudio se tomó en cuenta a estudiantes de la Universidad Rafael Landívar, de tercero y quinto año de la carrera de Psicología; hombres y mujeres que oscilan entre 18 y 25 años de edad. Dichos sujetos asisten a la universidad tanto en su jornada matutina como vespertina y se trabajó con la población completa de cada promoción a nivel académico antes especificada.

**Tabla 3.1. Descripción de los sujetos por edad y sexo**

Edad		Total mujeres	Total hombres		Total mujeres	Total hombres
18	TERCER AÑO	0	0	QUINTO AÑO	0	0
19		1	0		0	0
20		2	0		0	0
21		7	0		1	0
22		7	0		5	2
23		5	0		12	1
24		2	2		10	1
25		5	2		9	5
<b>Totales</b>		<b>29</b>	<b>4</b>		<b>37</b>	<b>9</b>

#### 3.2 Instrumento

Holmes y Rahe (1967), realizaron un estudio de análisis de registros médicos con más de cinco mil personas con lo cual crearon la escala 'The social readjustment rating scale' la cual fue traducida al español por González y Morera (1983) y la llamaron 'Escala de Acontecimientos Vitales Estresantes Holmes y Rahe', y esta fue utilizada como base para la creación de una escala tipo Likert, para evaluar los acontecimientos vitales estresantes y la frecuencia de los mismos en los sujetos que conforman el grupo de estudio.

Sobre la escala tipo Likert Llauradó (2014) menciona a diferencia de las preguntas dicotómicas con respuesta sí/no, la escala de Likert permite medir actitudes y conocer el grado de conformidad del encuestado con cualquier afirmación que le propongamos. Resulta especialmente útil emplearla en situaciones en las que se quiere que la persona matice su opinión. En este sentido, las categorías de respuesta sirven para capturar la intensidad de los sentimientos del encuestado hacia dicha afirmación.

Para la presente investigación la escala contó con 44 ítems que integran acontecimientos vitales, los cuales no sólo marcan sucesos negativos sino acontecimientos que generan incertidumbre, cambios significativos que suponen los individuos, a los que se les ha otorgado un punteo en función a lo estresantes que puedan ser para la persona que los experimenta.

Dicho instrumento está conformado por una primera sección donde se recogen datos relacionados con: edad, sexo y jornada para determinar características del grupo de estudio. Y una segunda parte, donde se describen los cuestionamientos acerca de los acontecimientos vitales estresantes, con las siguientes opciones de respuesta:

<b>Muchas veces</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Nunca</b>
---------------------	----------------------	-------------------	--------------

Dichos acontecimientos han estructuran en cinco categorías: **Ámbito Estudiantil**, **Ámbito Personal**, **Ámbito Familiar**, **Ámbito Social** y **Ámbito Laboral**.

En los anexos de esta investigación se puede encontrar la escala utilizada, para futuras referencias.

### **3.3 Procedimiento**

- Se formuló una pregunta de investigación basada en los intereses del investigador y se tomó en cuenta la problemática actual sobre el tema a investigar.
- Se recaudó información sobre el tema para formar el marco teórico y se buscaron diferentes investigaciones internacionales sobre el tema de interés y los temas relacionados.

- A partir de la pregunta de investigación se buscó una escala que midiera los factores de interés de la investigación.
- Se buscaron los sujetos necesarios para realizar la investigación, a los cuales se les pasó la escala individualmente, dentro de las instalaciones de la Universidad Rafael Landívar.
- Se calificaron las respuestas de acuerdo a la escala.
- Se analizaron los resultados obtenidos de las respuestas, se separaron y dividieron por los indicadores para presentar la información de manera ordenada y de fácil comprensión.
- Se realizó una discusión de resultados, así como conclusiones y recomendaciones de la investigación.
- Se realizó un trifoliar para que los estudiantes puedan reconocer e identificar los acontecimientos vitales estresantes en su vida.
- Se redactó un informe final.

### **3.4 Diseño y Metodología estadística**

Este estudio se realizó con un enfoque cuantitativo. Los estudios cuantitativos según Fernández y Díaz (2002) son aquellos donde se recogen y analizan datos cuantitativos sobre variables, tratan de determinar la fuerza de asociación o correlación, la generalización y objetivación de los resultados a través de una muestra para hacer inferencia a una población de la cual toda muestra procede.

Se utilizó un diseño descriptivo, el cual se enfoca en las experiencias y las percepciones de las personas que formaran parte del estudio. Hernández, Fernández y Baptista (2010) plantean una serie de premisas para explicar y fundamentar de mejor manera este diseño.

Se utilizó estadística descriptiva para realizar la presentación de los resultados de la escala:

- Media: Según la Real Academia Española (2001) es una medida de tendencia central que resulta al efectuar una serie determinada de

operaciones con un conjunto de números y que, en determinadas condiciones, puede representar por sí solo a todo el conjunto.

Se elaboró una gráfica de las frecuencias expresadas en porcentajes comparando los resultados obtenidos en la jornada matutina y vespertina.

#### IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados obtenidos por medio de gráficas de barras con la finalidad de identificar los acontecimientos vitales estresantes que se presentan en un grupo de estudiantes universitarios de tercer y quinto año de la carrera de Psicología en los ámbitos estudiantil, personal, familiar, social y laboral.

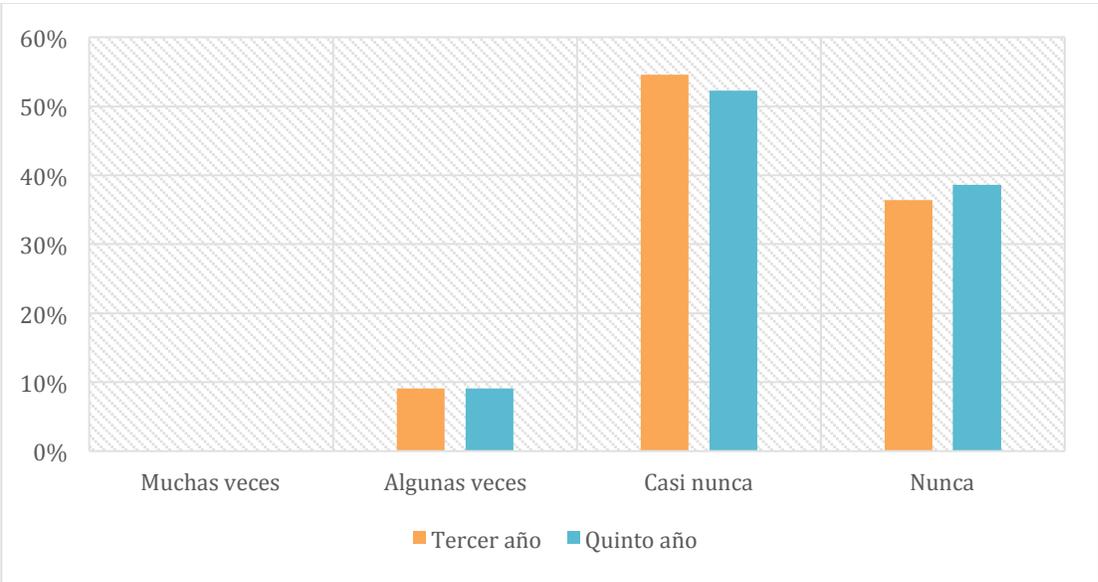
Se ha elaborado una gráfica por cada ámbito, las cuales comparan los resultados obtenidos de los estudiantes de tercer año en contraparte con los resultados obtenidos de los estudiantes de quinto año.

En la tabla 4.1 se muestran los resultados que competen los factores vitales que generan estrés a los estudiantes universitarios tales como: cambio de colegio, problemas con autoridades, grupos de trabajo dentro de la universidad, grupos de trabajo fuera de la universidad, cantidad de tareas en clase, tiempo de preparación para exámenes, clases perdidas y rendimiento académico *en el ámbito estudiantil al momento de encontrarse con distintas responsabilidades aparte de su estudio y momentos de la vida cotidiana.*

*Tabla 4.1 Ámbito estudiantil*

	Tercer año	Quinto año
Muchas veces	0%	0%
Algunas veces	9%	9%
Casi nunca	55%	52%
Nunca	36%	39%

Gráfica 4.1 *Ámbito estudiantil*



En dicha gráfica se observa que el 55% de los estudiantes de tercer año y el 52% de los estudiantes de quinto año mencionan que casi nunca se vieron afectados por factores en el ámbito estudiantil. El 36% de los estudiantes de tercer año y el 39% de los estudiantes de quinto año nunca han sido afectados por estos factores. Asimismo, 9% de los estudiantes de tercer año como de los de quinto año refieren que algunas veces lo han considerado como un factor estresante.

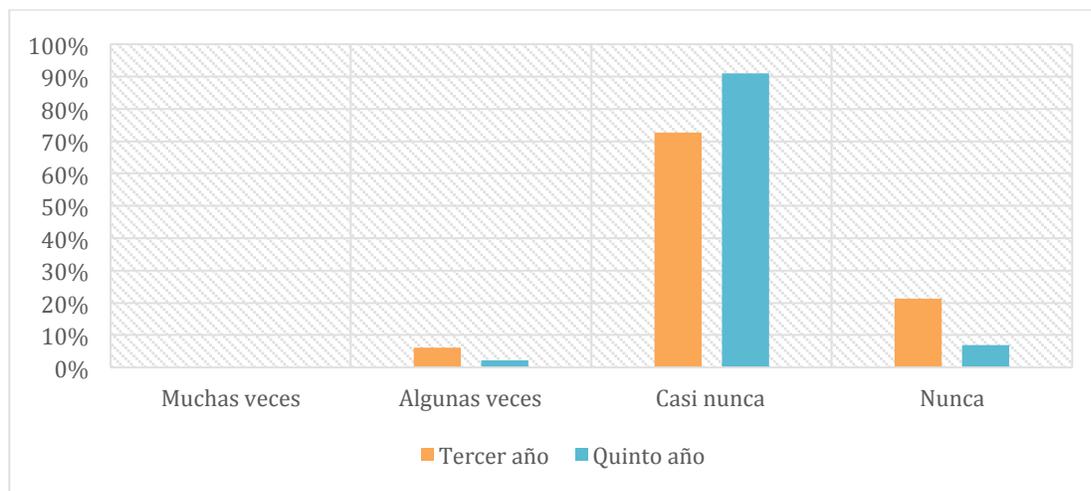
En la tabla 4.2 se muestran los resultados que competen los factores vitales en el *ámbito personal* que generan estrés a los estudiantes universitarios, siendo estos: encarcelación, lesión o enfermedad personal, drogadicción y/o alcoholismo , embarazo, dificultades o problemas sexuales, placer en relaciones sexuales, cambio de situación económica, muerte de un amigo íntimo, problemas legales, logro personal notable, cambio en las condiciones de vida, revisión de hábitos personales, cambio de actividad de ocio, cambio de actividad religiosa, cambio de hábito de dormir y alimenticios, al

momento de encontrarse con distintas responsabilidades aparte de su estudio y momentos de la vida cotidiana.

*Tabla 4.2 Ámbito personal*

	Tercer año	Quinto año
Muchas veces	0%	0%
Algunas veces	6%	2%
Casi nunca	73%	91%
Nunca	21%	7%

*Gráfica 4.2 Ámbito personal*



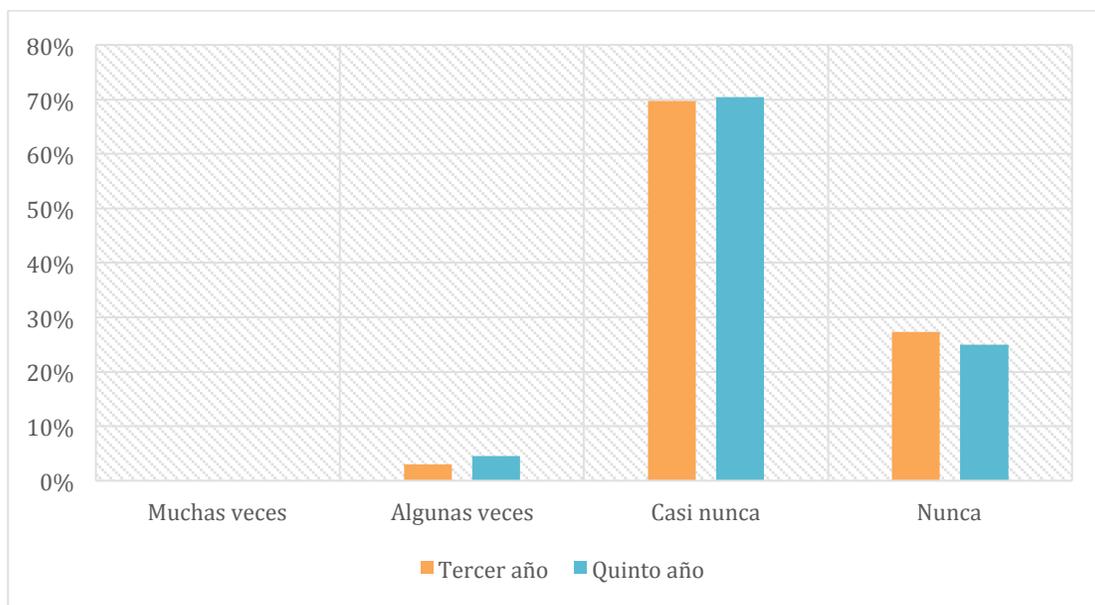
En esta gráfica se puede observar que el 6% de los estudiantes de tercer año y el 2% de los estudiantes de quinto año, algunas veces fueron afectados. Por otro lado, el 21% de los estudiantes de tercer año y 7% de quinto año refieren que nunca se vieron afectados en el ámbito personal. Un 73% de los estudiantes de tercer año y un 91% de los estudiantes de quinto año nunca se vieron afectados.

En la tabla 4.3 se muestran los resultados que competen los factores vitales que generan estrés a los estudiantes universitarios en el *ámbito familiar* los cuales son: divorcio, separación matrimonial, muerte de un familiar cercano, matrimonio, reconciliación matrimonial, cambio de salud de un miembro de la familia, incorporación de un nuevo miembro a la familia, mala relación con el cónyuge y la esposa comienza o deja de trabajar y con qué frecuencia estos los afectan al momento de encontrarse con distintas responsabilidades aparte de su estudio y momentos de la vida cotidiana

*Tabla 4.3 Ámbito Familiar*

	Tercer año	Quinto año
<b>Muchas veces</b>	0%	0%
<b>Algunas veces</b>	3%	5%
<b>Casi nunca</b>	70%	70%
<b>Nunca</b>	27%	25%

*Gráfica 4.3 Ámbito familiar*



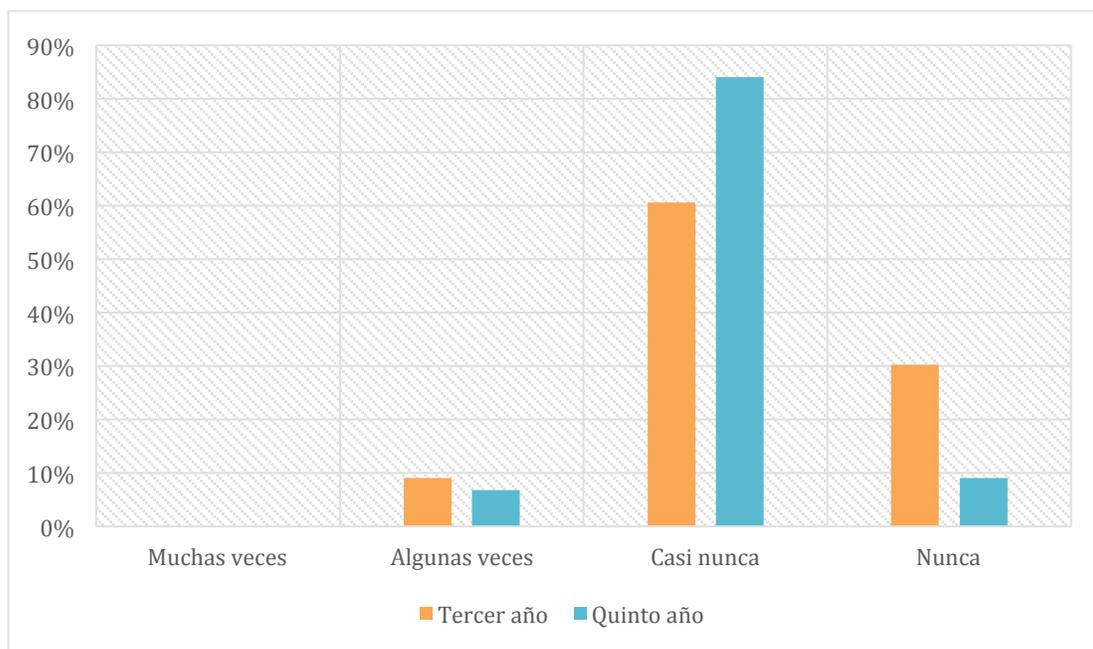
Dicha gráfica muestra que el 70% de la población de tercer año y el mismo porcentaje de quinto año casi nunca se ha visto afectada en el ámbito familiar. Así como el 27% de los estudiantes de tercero y el 25% de estudiantes de quinto año nunca han encontrado factores estresantes. El 3% de los estudiantes de tercer año y el 5% de los estudiantes de quinto año algunas veces refieren que han sido afectados.

En la tabla 4.4 se muestran los resultados que competen los factores vitales que generan estrés a los estudiantes universitarios en el ámbito social tales como: juicio por crédito o hipoteca, cambio de residencia, cambio de actividades sociales, cambio de número de reuniones familiares, vacaciones, leves transgresiones de la ley, al momento de encontrarse con distintas responsabilidades aparte de su estudio y momentos de la vida cotidiana.

*Tabla 4.4 Ámbito social*

	<b>Tercer año</b>	<b>Quinto año</b>
<b>Muchas veces</b>	0%	0%
<b>Algunas veces</b>	9%	7%
<b>Casi nunca</b>	61%	84%
<b>Nunca</b>	30%	9%

Gráfica 4.4 *Ámbito social*



En esta gráfica se identifica que un 9% de los estudiantes de tercer año y un 7% de quinto año, algunas veces se vieron afectados en dicho ámbito. El 61% de los estudiantes de tercer año y el 84% de los estudiantes de quinto año determinaron que casi nunca se vieron afectados; así como el 30% de los estudiantes de tercer año y el 9% de los estudiantes de quinto año nunca se vieron afectados.

En la tabla 4.5 se muestran los resultados que competen los factores vitales que generan estrés a los estudiantes universitarios en el *ámbito laboral* los cuales son: despido del trabajo, incursión de negocio, cambio de trabajo, cambio de responsabilidad en el trabajo, problemas con el jefe, al momento de encontrarse con distintas responsabilidades aparte de su estudio y momentos de la vida cotidiana.

Tabla 4.5 *Ámbito laboral*

	Tercer año	Quinto año
Muchas veces	0%	0%
Algunas veces	10%	7%
Casi nunca	45%	59%
Nunca	45%	34%

Gráfica 4.5 *Ámbito laboral*



La gráfica evidencia que en el ámbito laboral el 10% de los sujetos de tercer año y el 7% de quinto algunas veces se vieron afectados. Por otra parte, el 45% de tercer año y el 59% de quinto casi nunca se vieron afectados. Por último, un 45% de los estudiantes de tercer año y el 34% de quinto año, nunca han sido afectados dentro del ámbito laboral durante el último año.

## V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Con base a los resultados recabados en este estudio a través de la aplicación de una encuesta, con la finalidad de determinar los acontecimientos vitales estresantes en los estudiantes de tercer y quinto año de la carrera de Psicología de la Universidad Rafael Landívar, se procede en esta sección a la discusión de dichos resultados.

De acuerdo a los resultados obtenidos se determinó en relación a los factores vitales estresantes en el ámbito estudiantil que un 55% de los estudiantes de tercer año y el 52% de quinto año mencionan que factores tales como: problemas con autoridades de la universidad y el cambio de universidad no han sido percibidos como factores estresantes significativos dentro del ámbito estudiantil. Por otro lado, el 36% de tercer año y el 39% de quinto año nunca han considerado situaciones como clases perdidas, rendimiento académico, grupos de trabajo dentro y fuera de la universidad y el tiempo de preparación para exámenes como generadores de estrés significativo. Dichos resultados concuerdan con los datos mencionados en el estudio de Pérez (2016) quien concluyó que los factores de estrés cotidiano entre los alumnos de quinto y los alumnos de sexto primario en la escuela Kemna'Oj son: la salud, la escuela, la familia y las transiciones de la vida. Dicha concordancia remarca el hecho de que el ámbito estudiantil se convierte en un generador de estrés en los sujetos desde temprana edad, y que a medida que van creciendo, sigue siendo una constante, que de no ser atendida de manera oportuna, puede causar que los jóvenes a temprana edad puedan desarrollar problemas con el manejo del estrés o trastornos del estado de ánimo relacionados con la ansiedad.

Por otro lado, 9% de los estudiantes de tercer año como de los de quinto año refieren que la cantidad excesiva de tareas en el factor de cantidad de tareas en clase, algunas veces lo han considerado como un factor estresante. Los resultados anteriormente mencionados muestran similitud con la investigación de Guadarrama, Márquez, Mendoza, Veytia, Serrano y Ruíz (2012) quienes concluyen que los

acontecimientos estresantes se presentan con mayor recurrencia a la hora de los exámenes.

Dentro de los resultados que se obtuvieron en el área de los factores vitales estresantes en el ámbito personal se muestra que el 6% de los estudiantes de tercer año y el 2% de los estudiantes de quinto año, algunas veces fueron afectados por los factores como: placer en relaciones sexuales, cambio de situación económica, logro personal notable, cambio de hábito de dormir, y cambio de hábitos alimenticios. Por otro lado, el 21% de los estudiantes de tercer año y 7% de quinto año refiere que nunca consideraron situaciones como lesión o enfermedad personal, muerte de un amigo íntimo, cambio en las condiciones de vida, revisión de hábitos personales, cambio de actividad de ocio y de actividad religiosa como factores vitales estresantes en el último año de sus vidas. Tales resultados no son concordantes con el estudio realizado por Melero y Valero (1995) quienes concluyen que los sujetos experimentan una serie de acontecimientos que marcan su desarrollo vital individual y colectivo; por lo que, presentan estos acontecimientos como importantes para el cambio de la vida de una persona, mientras que los porcentajes presentados en el presente estudio no evidencia que dichos factores sean una fuente significativa de estrés para los sujetos.

Por otra parte, la mayoría de los estudiantes casi nunca se vieron afectados por factores como: la encarcelación, drogadicción y/o alcoholismo, embarazo, dificultades o problemas sexuales y los problemas legales, determinando a estos con un 73% en tercer año y un 91% en quinto año, dichos resultados pueden ser explicados con los datos encontrados en la investigación de Sanjuán y Magallares (2006) quienes concluyeron que una amplia población adulta propone un modelo reformulado de indefensión aprendida y de desesperanza, los que se ubicaron primordialmente la baja autoestima, la percepción pobre de sí mismo y la falta de controlabilidad sobre las situaciones estresantes que han vivido o el grado de importancia que se le adjunta a las mismas.

Por otra parte, se indagó sobre los factores vitales estresantes en el ámbito familiar, donde se encontró que un 70% de la población de tercer año y el mismo porcentaje de quinto año casi nunca se ha visto afectada por factores tales como: divorcio, reconciliación matrimonial, matrimonio y que la esposa o esposo comienza o deja de trabajar durante el último año. Estos resultados no concuerdan con la investigación en 2008 de Jiménez, Menéndez e Hidalgo donde se concluyó que la dimensión del estrés psicosocial, los adolescentes mencionaron ámbito escolar y familiar, así como el impacto emocional en las diversas situaciones significativas en las que se viven. Los eventos estresantes que se inician en el hogar y la situación familiar propician que los adolescentes experimenten dificultades en el ámbito emocional.

Asimismo, el 27% de los estudiantes de tercero y el 25% de estudiantes de quinto año nunca han encontrado factores estresantes en situaciones como: separación matrimonial, incorporación de un nuevo miembro a la familia y mala relación con el conyugue. El 3% de los estudiantes de tercer año y el 5% de los estudiantes de quinto año algunas veces refieren que han sido afectados en factores de muerte de un familiar cercano y cambio de salud de un miembro de la familia. Dichos resultados son comparables con la investigación de Oliva, Jiménez, Parra y Sanchez-Quejia (2008) quienes concluyeron que entre otros factores, las relaciones familiares positivas forman un tipo de protección hacia las adversidades y las consecuencias negativas de los acontecimientos vitales estresantes, asimismo, aunque cada vez va creciendo más la influencia de los grupos de iguales en la familia, se observa que ésta aún posee un importante efecto protector sobre el ajuste conductual durante la adolescencia.

De acuerdo a los resultados obtenidos en el área de factores vitales estresantes en el ámbito social se determinó que un 9% de los estudiantes de tercer año y un 7% de quinto año, consideraron el factor de vacaciones como factor estresante algunas veces. Dichos resultados concuerdan con los resultados de la investigación de Esteves, Oliva y Parra (2012) en la cual se concluyó que mientras más crecían los sujetos más alta era la búsqueda de ayuda y así mismo disminuyeron las estrategias de evitación. En dicho estudio se observó la relación entre la vivencia de ciertos acontecimientos

vitales estresantes y los problemas que causa posteriormente en los ajustes emocionales y de comportamiento.

En relación con el ámbito correspondiente, el 61% de los estudiantes de tercer año y el 84% de los estudiantes de quinto año determinaron que casi nunca se vieron afectados por factores como: juicio por crédito o hipoteca y leves transgresiones de la ley; así como el 30% de los estudiantes de tercer año y el 9% de quinto año nunca consideraron los factores de cambio de residencia, cambio de actividades sociales y cambio de número de reuniones familiares como un factor vital estresante durante el último año de sus vidas. Resultados que pueden ser comparables con la investigación que se realizó en Argentina en 2012 por Muratori, Delino y Zubieta, cuyos resultados indican que sí existe una relación entre la presencia de los sucesos vitales, la satisfacción con la vida, el bienestar psicológico y el bienestar social que presentan los individuos. Asimismo, se observa que a medida que el sujeto viva mayor cantidad de sucesos positivos aumenta la satisfacción con la vida, y, por el contrario, cuantos más hechos negativos debe enfrentar, disminuye dicha satisfacción.

En relación a los resultados obtenidos en el área de factores vitales estresantes en el ámbito laboral, se determinó que el 10% de los estudiantes de tercer año y el 7% de quinto año consideran que algunas veces se vieron afectados por el factor de cambio de responsabilidad en el trabajo. Dichos resultados coinciden con los datos encontrados en el estudio de Calle (2008) quien concluyó que en el ámbito laboral siempre se estará expuesto a distintas cargas y exceso de trabajo, ansiedad o a varias adversidades que fácilmente pueden convertirse en cargas psicológicas. Sin embargo, indica que es causa de estrés al momento en el que una persona se siente despreciada o frustrada en el área de trabajo, cuando se presentan sentimientos individualistas, caracterizados por competencia y la falta de confianza es posible que cause cansancio psíquico y que se desencadene el estrés.

Por otra parte, el 45% de estudiantes de tercer año y 59% de estudiantes de quinto año casi nunca se vieron afectados en los factores tales como: despido de

trabajo y problemas con el jefe. Por último, un 45% de los estudiantes de tercer año y el 34% de quinto año, en los factores incursión de negocio y cambio de trabajo, consideraron que estos nunca han sido un factor de estrés en sus vidas dentro del ámbito laboral durante el último año. Tales resultados son comparables con numerosos estudios de Ortiz (2008) que han comprobado que cuando una persona posee la responsabilidad de tomar el control sobre las decisiones de su vida en cuanto al ámbito laboral es una fórmula para mejorar el estrés laboral. Con simples decisiones como el horario, la hora en la que puede salir y comer, la decisión sobre las vacaciones o incluso sobre políticas generales e internas de la empresa crea en el sujeto un sentido de pertenencia y de satisfacción y automáticamente se reduce el estrés.

## VI. CONCLUSIONES

El estrés se identifica como un resultado negativo en la mente y el cuerpo de las personas tras encontrarse ante situaciones amenazantes, recurrentes, tediosas, las cuales mantienen al individuo en estado de alerta por no reconocer una reacción adecuada. Durante la etapa universitaria, el estrés es un factor recurrente en los estudiantes dado a las distintas situaciones que estos llegan a encontrar en lo largo de la carrera y al vivir experiencias nuevas.

Por lo que, se consideró importante identificar los detonantes de estrés en los estudiantes, en los ámbitos estudiantil, personal, social, familiar y laboral; y así para encontrar así las áreas específicas en donde estos se ven afectados a mayor y menor escala.

Al analizar estadísticamente los resultados obtenidos en la aplicación de una encuesta sobre la temática descrita anteriormente se llegó a las siguientes conclusiones:

- En relación al ámbito estudiantil, se concluye que el 36% de tercer año y el 39% de quinto año nunca han considerado situaciones como clases perdidas, rendimiento académico, grupos de trabajo dentro y fuera de la universidad y el tiempo de preparación para exámenes como generadores de estrés significativo.
- De acuerdo a los resultados de esta investigación se pudo concluir que en el ámbito estudiantil el 55% de los estudiantes de tercer año y el 52% de los estudiantes de quinto año mencionan que factores tales como: problemas con autoridades de la universidad y el cambio de universidad no han sido percibidos como factores estresantes significativos dentro del ámbito estudiantil.
- Siempre dentro del ámbito estudiantil se determinó que un 9% de los estudiantes de tercer año como de los de quinto año refieren que la cantidad excesiva de tareas en el factor de cantidad de tareas en clase algunas veces lo han considerado como un factor estresante.

- En las preguntas realizadas en relación al ámbito personal se ha podido observar que el 6% de los estudiantes de tercer año y el 2% de los estudiantes de quinto año, algunas veces fueron afectados por los factores como: placer en relaciones sexuales, cambio de situación económica, logro personal notable, cambio de hábito de dormir, y cambio de hábitos alimenticios.
- Dentro de lo caracterizado en el ámbito personal también se evaluó a los estudiantes sobre situaciones como lesión o enfermedad personal, muerte de un amigo íntimo, cambio en las condiciones de vida, revisión de hábitos personales, cambio de actividad de ocio y cambio de actividad religiosa, donde se concluye que un 21% de los estudiantes de tercer año y un 7% de quinto año nunca consideraron estas situaciones como factores vitales estresantes en el último año de sus vidas.
- Asimismo, en relación a los temas que aborda el ámbito personal como la encarcelación, drogadicción y/o alcoholismo, embarazo, dificultades o problemas sexuales y los problemas legales, se determinó que los estudiantes casi nunca se han visto afectados por los mismos con un 73% en tercer año y un 91% en quinto año que expresaron que estos temas no han sido un problema presente en sus vidas.
- Se pudo concluir que un 70% de la población de tercer año y el mismo porcentaje de quinto año casi nunca se ha visto afectada en el ámbito familiar por situaciones como: divorcio, reconciliación matrimonial, matrimonio y que la esposa o esposo comienza o deja de trabajar durante el último año.
- Así también en el ámbito familiar, el 27% de los estudiantes de tercero y el 25% de estudiantes de quinto año nunca han encontrado factores estresantes en situaciones como: separación matrimonial, incorporación de un nuevo miembro a la familia y mala relación con el conyugue.
- Por último, relativo al ámbito familiar se determinó que el 3% de los estudiantes de tercer año y el 5% de los estudiantes de quinto año algunas veces han sido afectados en factores como muerte de un familiar cercano y cambio de salud de un miembro de la familia.

- De acuerdo a los resultados obtenidos en relación al ámbito social se pudo identificar que un 9% de los estudiantes de tercer año y un 7% de quinto año, consideraron el factor de vacaciones como factor estresante algunas veces.
- Siguiendo en el ámbito social, se concluyó que el 61% de los estudiantes de tercer año y el 84% de los estudiantes de quinto año expresaron que casi nunca se vieron afectados por factores como: juicio por crédito o hipoteca y leves transgresiones de la ley.
- Otros factores relativos al ámbito social evaluados fueron: cambio de residencia, cambio de actividades sociales y cambio de número de reuniones familiares. Referente a estos temas se concluye que el 30% de los estudiantes de tercer año y el 9% de los estudiantes de quinto año nunca consideraron estos factores como un factor vital estresante durante el último año de sus vidas.
- De acuerdo a los resultados obtenidos en relación al ámbito laboral, se concluye que el 10% de los estudiantes de tercer año y el 7% de quinto año consideran que algunas veces se vieron afectados por el factor de cambio de responsabilidad en el trabajo.
- Por otra parte, siempre dentro del ámbito laboral, el 45% de estudiantes de tercer año y 59% de estudiantes de quinto año casi nunca se vieron afectados en los factores tales como: despido de trabajo y problemas con el jefe.
- Por último, se concluye que un 45% de los estudiantes de tercer año y el 34% de quinto año, en los factores incursión de negocio y cambio de trabajo, consideraron que estos nunca han sido un factor de estrés en sus vidas dentro del ámbito laboral durante el último año.

## VII. RECOMENDACIONES

Al conocer los resultados obtenidos de los estudiantes de tercer y quinto año de la carrera de Psicología de la Universidad Rafael Landívar dentro de los cinco ámbitos relacionados con esta investigación, se presentan las siguientes recomendaciones:

*A los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Rafael Landívar,*

- Aprender a medir sus niveles de estrés de manera adecuada y en situaciones específicas, para poder manejarlo de forma precisa y evitar que este afecte en gran escala su desempeño en las distintas áreas de su vida.
- Crear distintos grupos de apoyo con sus compañeros dentro del aula para poder ayudarse mutuamente en momentos de necesidad y de esta forma poder abordar sus problemas tanto personales como académicos y no tener que desistir en momentos de dificultad.

*A los catedráticos de la carrera de Psicología de la Universidad Rafael Landívar,*

- Que los catedráticos consideren medir los niveles de estrés de los estudiantes en sus clases con distintos tests a lo largo del semestre para que puedan asignar tareas acordes y así obtener mejores resultados y métodos de enseñanza más eficaces.
- Realizar ejercicios de relajación y actividades dinámicas dentro y fuera de las aulas para que los estudiantes salgan de la rutina de asistir a clases y mejorar la concentración y que el interés se mantenga íntegramente.

*A futuros investigadores,*

- Enfocarse en distintos grupos de estudiantes que factores generan estrés y en qué ámbitos es más significativo, para así identificar reacciones y situaciones que se relacionan en las distintas áreas de cada uno de ellos.

## VIII. REFERENCIAS

- Pérez, M. (2016). *Factores de Estrés cotidiano entre alumnos de quito y alumnos de sexto primario que egresan de la escuela Kemana'Oj*. Antigua Guatemala: Guatemala. (Tesis de licenciatura). Recuperada de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Perez-Maria.pdf>
- Melero, L. y Ventola, L. (1995). Importancia de los Acontecimientos Vitales como factores de cambio en el ciclo vital. *Revista de Pedagogía de la Universidad de Salamanca*, 7, 165-183. Recuperado de [http://campus.usal.es/~revistas\\_trabajo/index.php/02143402/article/viewFile/3386/3407](http://campus.usal.es/~revistas_trabajo/index.php/02143402/article/viewFile/3386/3407)
- Jiménez, L., Menéndez, S. y Hidalgo, V. (2008). Análisis de los Acontecimientos vitales estresantes durante la adolescencia. *Apuntes de Psicología, Revista Cuatrimestral de Psicología*, 26 (3), 427-440. Recuperado de <http://apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/164/166>
- Oliva, A., Jiménez, J., Parra, A y Sanchez-Queija, I. (2008). Acontecimientos vitales estresantes, Resiliencia y ajuste adolescente. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 13 (1), 53-62. Recuperado de <https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/32127/Acontecimientos%20vitales%20estresantes%20resiliencia%20y%20ajuste%20adolescente.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Esteves, R., Oliva, A. y Parra, A. (2012). Acontecimientos vitales estresantes, estilo de afrontamiento y ajuste adolescente: un análisis longitudinal de los efectos de moderación. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44 (2), 39. Recuperado de <http://eds.b.ebscohost.com/eds/results?sid=0fc95685-1aa7-4fa1-b547-53b96a546fc2%40sessionmgr110&vid=0&hid=120&bquery=TI+%28acontecimie>

ntos+vitales%29&bdata=Jmxhbmc9ZXMmdHlwZT0xJnNpdGU9ZWRzLWxpdmU%3d&preview=false

Sanz, L., Gómez, M., Almendro, M., Rodríguez, C., Izquierdo, A. y Sánchez, P. (2009). Estructura familiar, acontecimientos vitales estresantes y psicopatología en la adolescencia. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 29 (2). Recuperado de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0211-57352009000200015&script=sci\\_arttext](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0211-57352009000200015&script=sci_arttext)

Muratori, M., Delino, G. y Zubieta, E. (2012). Sucesos vitales y bienestar. *Universidad de Buenos Aires. Psicología Social, política y comunitaria*, 19 (1). Recuperado de [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1851-16862012000100004](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-16862012000100004)

Ferreira, E. (2013). *Acontecimientos vitales y su impacto sobre los síntomas y los trastornos emocionales en adolescentes*. Universidad Autónoma de Barcelona. (Tesis de doctorado). Recuperado de [http://ddd.uab.cat/pub/tesis/2014/hdl\\_10803\\_129082/efg1de1.pdf](http://ddd.uab.cat/pub/tesis/2014/hdl_10803_129082/efg1de1.pdf)

Sanjuán, P. y Magallares, A. (2006). Estilo atributivo negativo, sucesos vitales y sintomatología depresiva. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11 (2), 91-98. Versión digital. Recuperado de <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/4020/3874>

Guadarrama, R., Márquez, O., Mendoza, S., Veytia, M., Serrano, J. y Ruíz, J. (2012). Acontecimientos estresantes, una cuestión de salud en Universitarios. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala. Universidad Nacional Autónoma de México*, 15 (4), 1532-1547. Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2012/epi124s.pdf>

## ANEXOS

### Acontecimientos Vitales Estresantes en Estudiantes de Psicología

**Estimado estudiante.** Este cuestionario tiene como finalidad conocer los acontecimientos vitales que ha experimentado en el último año.

**Instrucciones:** Lea cada uno de los cuestionamientos que se presentan a continuación, y marque con una X, la opción que exprese los acontecimientos y la frecuencia con la cual ha experimentado los mismos. **Gracias por su colaboración.**

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Jornada: \_\_\_\_\_ Año: \_\_\_\_\_

Estado Civil: \_\_\_\_\_

	<b>Acontecimiento</b>	<b>Muchas veces</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Nunca</b>
1.	¿Ha pasado por un proceso de divorcio?				
2.	¿Se ha visto afectado por alguna separación matrimonial?				
3.	¿Ha experimentado encarcelación?				
4.	¿Ha experimentado el fallecimiento de algún familiar cercano?				
5.	¿Ha sufrido alguna lesión o enfermedad personal?				
6.	¿Ha contraído matrimonio?				
7.	¿Lo han despedido del trabajo?				
8.	¿Ha perdido cursos?				
9.	¿Ha experimentado una reconciliación matrimonial?				
10.	¿Se ha visto afectada la salud de algún miembro de su familia?				
11.	¿Ha sufrido de drogadicción y/o alcoholismo?				
12.	¿Usted o su pareja han experimentado un embarazo?				
13.	¿Ha experimentado alguna disfunción sexual?				
14.	¿Experimenta placer en todas sus relaciones sexuales?				

15.	¿Ha experimentado la incorporación de un nuevo miembro a su familia?				
16.	¿Ha incursionado en un negocio propio?				
17.	¿Ha cambiado su situación económica?				
18.	¿Ha experimentado la muerte de un amigo íntimo?				
19.	¿Ha cambiado de trabajo?				
20.	¿Ha experimentado una mala relación con el cónyuge o la pareja?				
21.	¿Ha tenido que presentarse a juicio por crédito o hipoteca?				
22.	¿Han cambiado sus responsabilidades en el trabajo?				
23.	¿Ha tenido algún tipo de problema con autoridades de la universidad?				
24.	¿Ha tenido problemas legales?				
25.	¿Ha alcanzado logros personales notables?				
26.	¿Su pareja ha comenzado o dejado de trabajar?				
27.	¿Han cambiado sus condiciones de vida respecto a la vivienda?				
28.	¿Mantiene algún hábito personal que le gustaría cambiar?				
29.	¿Siente presión por parte de su familia en cuanto a su rendimiento académico?				
30.	¿Ha tenido problemas con su jefe?				
31.	¿Se le dificulta trabajar en asignaciones grupales dentro de la universidad?				
32.	¿Se le dificulta trabajar en asignaciones grupales fuera de la universidad?				
33.	¿Ha cambiado de residencia?				
34.	¿Ha tenido que cambiar de universidad?				
35.	¿Ha cambiado sus actividades de ocio?				

36.	¿Ha realizado cambios en su actividad religiosa?				
37.	¿Ha tenido cambios en sus actividades sociales?				
38.	¿Considera exagerada la cantidad de tareas que se le asignan en clase?				
39.	¿Ha sufrido cambios en su hábito de dormir?				
40.	¿Han incrementado o disminuido el número de reuniones familiares a las que asiste?				
41.	¿Ha sufrido cambios en sus hábitos alimentarios?				
42.	¿Ha tomado tiempo de vacaciones?				
43.	¿Ha tenido leves transgresiones de la ley?				
44.	¿Ha tenido problemas para prepararse para los exámenes?				

A continuación te compartimos 10 hábitos saludables positivos que tal vez te interesaría desarrollar para tener una vida más saludable.

1. **Platica con tu familia y amigos.** Es por todos bien conocidos que una dosis diaria de amistad es una gran medicina. ¿Qué te parece llamar o escribir un mensaje de texto a tus amigos o familia para compartir con ellos tus alegrías, sueños, esperanzas y hasta tus miedos? ¡Intentalo!
2. **Comprométete con una actividad física diaria.** La actividad física regular relaja la tensión física y mental del cuerpo. Los adultos físicamente activos tienen menos riesgos de sufrir depresión y pérdida de la memoria. La actividad física puede ser una buena fuente de alegría también. Intenta asistir al parque a caminar o a una alberca a nadar, tal vez unas clases de música con tu pareja o tu amigo (a) de toda la vida.
3. **Acéptalo, hay cosas que no puedes cambiar.** Olvidate de los viejos dichos como: "ya estoy viejo". Siempre tienes la oportunidad de aprender nuevas cosas. Establécete metas a corto plazo y trabaja para hacerlas realidad.
4. **Recuerda siempre reír.** La risa nos hace sentir felices. Que no te de miedo soltar una carcajada de vez en cuando después de escuchar un chiste, ver una película cómica o incluso cuando estás solo leyendo cosas graciosas, ¡ríe!
5. **Acaba con los malos hábitos.** Mucho alcohol, los cigarrillos o la cafeína puede incrementar el estrés. Si fumas, ¡déjalo ahora!



6. **Cálmate.** Recuerda que la vida no es una carrera, planea tus actividades y date el tiempo para realizar las cosas más importantes.
7. **Duerme lo suficiente.** De seis a ocho horas son las recomendadas para dormir cada noche. Si no puedes dormir puede ser ocasionado por estrés, ansiedad o depresión. Recuerda que la actividad física puede ayudar a mejorar la calidad del sueño.
8. **Organízate.** Haz una lista de tus actividades y enfócate en tus tareas más importantes. Toma las tareas grandes de una en una. ¿Qué te parece iniciar organizando tu escritorio de trabajo el día de hoy? Puedes continuar con tu clóset en tu hogar y tal vez tu cocina.
9. **Practica la generosidad.** Ser voluntario o regresarle el favor a un amigo puede ayudar. Ayuda a los demás.
10. **Trata de no preocuparte.** el mundo no se va a acabar si no limpiaste tu cocina o no doblaste tu ropa. Despreocúpate, siempre hay tiempo para realizar estas actividades, tal vez solamente hoy no era el tiempo adecuado.

## ESTRES EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS



# ¿Qué es el estrés y qué lo causa?

## Síntomas del estrés

- El estrés es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada.
- La respuesta de un organismo a un factor de estrés puede ser fisiológica o biológica tales como una condición ambiental o un estímulo.
- El estrés es el modo de un cuerpo de reaccionar a un desafío. De acuerdo con el evento estresante, la manera del cuerpo a responder al estrés es mediante el sistema nervioso simpático de activación que da lugar a la respuesta de lucha o huida. Debido a que el cuerpo no puede mantener este estado durante largos periodos de tiempo, el sistema parasimpático tiene tendencia a hacer regresar al cuerpo a condiciones fisiológicas más normales (homeostasis).
- En los humanos, el estrés normalmente describe una condición negativa (*distrés*) o por el contrario una condición positiva (*eustrés*), que puede tener un efecto mental, físico e incluso de bienestar o malestar en un ser humano, o incluso en otra especie de animal.

Los síntomas de estrés más frecuentes son:

- > **Emociones:** depresión o ansiedad, irritabilidad, miedo, nerviosismo, confusión, fluctuaciones del estado de ánimo, etcétera.
- > **Pensamientos:** excesivo temor al fracaso, excesiva autocrítica, dividos, dificultad para concentrarse y tomar decisiones, pensamientos repetitivos...
- > **Conductas:** risa nerviosa, trato brusco hacia los demás, incremento del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, aumento o disminución del apetito, llantos, rechinar los dientes o apretar las mandíbulas, etcétera.
- > **Cambios físicos:** tensión muscular; manos frías o sudorosas, insomnio, dolores de cabeza, fatiga, problemas de espalda o cuello, indigestión, respiración agitada, perturbaciones en el sueño, sanguijidos, defunción sexual, etcétera.



### ■ Diagnóstico de los niveles de estrés

Existen unos parámetros que determinan el nivel de estrés en el que se encuentra una persona:

- > **Nivel cognitivo:** la persona presenta inseguridad y tiene problemas para concentrarse, no encuentra solución a sus problemas por pequeños que sean, y tiene la sensación de haber perdido la memoria.
- > **Nivel fisiológico:** el estrés se puede presentar mediante síntomas físicos como dolores de cabeza, tensión muscular, alteraciones del sueño, fatiga, enfermedades de la piel. El individuo se siente mal, acude al médico, pero sus resultados son normales.
- > **Nivel motor:** la persona tiende a realizar acciones no habituales como llorar, comer compulsivamente, fumar más de lo normal, aparecen tics nerviosos, etc. En definitiva, la persona siente deseos de huir para evitar la situación de estrés.

## TIPS PARA ESTUDIAR Y MANEJAR EL ESTRÉS

1. **Trabaja atención en clase y toma unos breves apuntes.** (Icon: Notepad)
2. **Planifica.** (Icon: Clock)
3. **Organiza bien tu lugar de estudio.** (Icon: Desk with chair)
4. **Lee con atención y subraya lo más importante.** (Icon: Pencil)
5. **Haz esquemas.** (Icon: Flowchart)
6. **Relaxa.** (Icon: Funnel)
7. **Memoriza.** (Icon: USB drive)
8. **Ejercita.** (Icon: Pencil)
9. **Revisa lo aprendido.** (Icon: Checkmark)
10. **Profundiza en lo aprendido.** (Icon: Document with plus sign)



### EJERCÍTATE

Sólo 30 minutos, 5 días de la semana, reduce el riesgo de sufrir diabetes o tener un infarto.



### COME MEJOR

Prioriza las comidas ricas en fibra y proteína, así como frutas y verduras.



### NO FUMES

Fumar daña el sistema circulatorio, aumenta el riesgo de aneurismas y enfermedades cardíacas y fomenta la aparición de coágulos en la sangre.



### CONTROLA TU PRESIÓN ARTERIAL

Si la mantienes en niveles normales, se favorece el buen estado de tu corazón, arterias y riñones.