

República Bolivariana de Venezuela
Ministerio del Poder Popular para la Educación
Estado Bolivariano de Miranda
U.E.P Minerva "I"
6° Período

Manejo de estrés en los estudiantes de la U.E.P Minerva I

Tutor:

Génesis Vargas.

Autoras:

Cohen Villegas Lucania

29.882817

Márquez Vargas Any Isabella

29.715056

Julio 2019

Agradecimientos

A la Unidad Educativa Parasistema

Minerva I:

Por la formación científica y humana
recibida durante estos años.

A cada uno de los docentes:

Que pacientemente me transmitieron,
No solo los Conocimientos, sino
las competencias necesarias para
la vida profesional, y en especial a
la Lcda. Génesis Vargas por su
apoyo incondicional.

Lucania Villegas Cohen y Any Isabella Vargas.

Dedicatorias:

A Dios:

Ser supremo que está conmigo siempre, que me protege y me ilumina con su luz divina para seguir mi camino, por darme la dicha de existir en este mundo y de contemplar todo lo maravilloso que me ha regalado y permitir lograr uno de mis sueños.

A mi madre:

Mariela Beatriz Cohen por haberme dado la vida, por su apoyo incondicional en todo momento por estar para mí, por brindarme su amor y cariño siempre porque gracias a ella nunca me faltó nada y por estar en todas las etapas de mi vida.

A mi novio:

Osniel Jose Ruiz por haber estado en estos Momentos tan difíciles en que nos encontramos distanciados debido a mis estudios por que a pesar de la distancia siempre está dándome su apoyo incondicional y por darme todo su amor y paciencia.

Lucania Villegas Cohen

A Dios:

Ser supremo que está conmigo siempre, que me protege y me ilumina con su luz divina para seguir mi camino, por darme la dicha de existir en este mundo y de contemplar todo lo maravilloso que me ha regalado y permitir lograr uno de mis sueños.

A mi hijo:

Jeremías Ismael Vargas porque desde que naciste te convertiste en mi fortaleza, luz de vida mi todo verte cada día me da fuerzas para superarme y brindarte un mejor futuro.

Any Isabella Vargas.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
-------------------	---

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del Problema.....	4
1.2 Formulación del Problema.....	6
1.3 Objetivos.....	6
1.3.1 Objetivo General.....	6
1.3.2 Objetivos Específicos.....	6
1.4 Justificación del Problema.....	8
1.5 Delimitación del Problema.....	9
1.5.1 Delimitación del Espacio.....	9
1.5.2 Delimitación del Tiempo.....	9
1.5.3 Delimitación de la Población.....	9
1.6 Limitaciones.....	10

Capítulo II: Marco Teórico

2.1 Antecedentes de la investigación.....	11
2.2 Bases teóricas.....	14
2.2.1 Definición del Stress.....	14
2.2.2 Indicas los tipos de Stress.....	15
2.2.3 Identificar los factores que originan el Stress.....	17
2.2.4 Describir síntomas del Stress.....	18
2.2.5 Especificar efectos que originan el Stress.....	19

2.2.6 Especificar los tipos de tratamiento.....	20
2.3 Definición de términos.....	22

Capítulo III: Marco Metodológico

3.1 Nivel de la investigación.....	22
3.2 Diseño de la investigación.....	23
3.3 Población y Muestra.....	24
3.3.1 Población o Universo.....	25
3.3.2 Muestra.....	26
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	27
3.4.1 Técnicas.....	27
3.4.2 Instrumentos.....	27

Capítulo IV: Análisis e interpretación de resultados

4.1 Presentación y análisis de los resultados.....	29
4.2 Gráficos y tablas.....	30
4.3 Focus group.....	43
4.4 Análisis general.....	44

Capítulo V: Conclusión y Recomendaciones

5.1 Recomendaciones.....	45
5.2 Conclusiones.....	48

Referencias bibliográficas.....	50
----------------------------------------	-----------

Anexos.....	51
--------------------	-----------

INTRODUCCIÓN

El propósito de esta investigación es conocer el nivel de estrés en los jóvenes y adultos que estudian en la U.E.P Minerva I.

En un mundo globalizado, la inestabilidad económica, los problemas familiares y académico, llevan a los adolescentes a enfrentar situaciones de estrés. El mismo es un fenómeno que cada día es más frecuente y que está aumentando en la sociedad actual.

Es la respuesta natural que da el cuerpo ante situaciones amenazadoras y desafiantes; se ha convertido en un tema de investigación tanto psicológico, fisiológico y laboral, debido fundamentalmente a que las condiciones ambientales, sociales, laborales y personales afecta las situaciones de vida. Es conocido que el estrés, puede afectar la salud física y mental de los adolescentes, lo que conlleva a cambios de comportamiento, provoca como consecuencia una disminución en su rendimiento académica.

Todo ser humano puede padecer de estrés cuando tiene una demanda adicional bioquímica, emocional y física. Si la respuesta del estrés se alarga en el tiempo; la salud el desempeño laboral y académico se ven afectados. Existe un estrés positivo que ayuda a la persona a tener un buen rendimiento laboral y un estrés negativo que provoca en el individuo un deterioro en su salud, que conlleva el aparecimiento de ciertas enfermedades y como consecuencia un mal desempeño académico.

Es importante estudiar los niveles de estrés en el adolescente que estudian; ya que, estar al tanto hace tomar decisiones para mantener o reducir dichos niveles y de esta forma aumentar la productividad de los colaboradores, así como, proteger la salud física y mental.

En esta investigación se busca averiguar sobre el estrés que los adolescentes experimentan a diario, en los estudios y los factores que influyen en los niveles que cada uno pueda presentar. Sin embargo, se ha comprobado que no es únicamente en el ámbito académico, sino también en otros aspectos de la vida personal ajenos a los estudios pero que, en cierto momento también influyen en el mismo; además todas las personas manejan niveles diferentes en pequeñas cantidades que constituye un estrés positivo y natural, establece una energía para realizar las tareas satisfactoriamente; el problema incide cuando el estrés negativo afecta el desempeño de las tareas y lejos de ayudar se convierte en una amenaza para la salud, que repercute en la formación académica.

Por otra parte, el estudio para el adolescente muchas veces se convierte en una necesidad y una oportunidad de trabajo para mejorar las condiciones de vida. Para lograrlo el adolescente se esfuerza y estudia de manera exagerada lo que constituye un daño para su salud, en la felicidad personal, relaciones interpersonales y para el funcionamiento dentro de la sociedad.

El objetivo de la presente investigación es; Conocer sobre el estrés en los estudiantes de la U.E.P Minerva I durante abril – julio 2019, Varios autores han propuesto distintas posturas de acuerdo a las mismas, se presentan a continuación algunos estudios.

Se define como el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelaciona o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada (Martínez Díaz, 2007, p. 14).

Núñez (2011) en el artículo, Salud y Vida de Prensa Libre 11 de agosto del 2011 expresa que para nadie es un secreto que, luego de un arduo día de clases, no hay nada más reconfortante que llegar a casa, quitar los zapatos, la ropa y quizá recostarse un rato en

el sillón de la sala o en la cama; incluso, al día siguiente saborear ese último sueñito un par de horas antes de afrontar el nuevo día. Pero, ¿se ha pensado si en efecto es la recompensa que el cuerpo merece o, por el contrario, aprovechar esos lapsos de descanso para ejercitarlo más? Todo apunta a que sí. Y es que, según los médicos y expertos de las ciencias del movimiento humano, realizar ejercicio diariamente, aparte de mejorar el estado de salud del cuerpo, contribuye a que los individuos establezcan mejores relaciones personales y aumente su desempeño escolar.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

2.3 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

El estrés se ha definido como el conjunto de procesos y respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales que se presenta ante situaciones, que significan una exigencia de adaptación mayor de lo habitual para el organismo y que el individuo percibe como amenazas o peligros para su integridad, ya sea biológica o psicológica.

Para la OMS (Organización Mundial para la Salud)

El estrés a nivel mundial se ha convertido en un problema de salud pública que afecta a millones de personas, no importando las condiciones laborales, económicas o culturales en la que se desenvuelven las personas. En esta sociedad tan competitiva la presencia del estrés es mayor en todos los grupos etarios al enfrentarse a nuevas situaciones que les provocan mayores exigencias. Es así como los jóvenes que ingresan a la educación secundaria sufren un cambio en sus vidas, puesto que el contexto de educación primaria es diferente a la secundaria y las nuevas exigencias le imponen una mayor carga académica y nuevas responsabilidades (para. 6)

El hecho de que existan estos detonantes, no quiere decir que siempre se presente estrés crónico, ya que en gran medida depende de los recursos de los adolescentes dados en el hogar, lo cual suele confundirse con evasiones de parte del estudiante frente a sus deberes.

Desde luego, es importante tener en cuenta, para diferenciar el estrés escolar de otro tipo de situación, que este fenómeno que afecta a los estudiantes.

Se define como el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales,

ya sea de carácter interrelaciona o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad par relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada.
(Martínez Díaz, 2007, p. 14).

En un estudio realizado en noventa escuelas de la República Bolivariana de Venezuela se encontraron diferentes respuestas que tuvieron los adolescentes ante los síntomas de estrés crónico. El estudio, basado en un cuestionario cuidadosamente construido, fue diseñado para reunir información sobre la frecuencia y grado cualitativo de varias formas de estrés, en grupos de adolescentes de edades comprendidas entre los 15-19 años. La primera medición tuvo lugar en 1986 e incluyó un total de aproximadamente 90 institutos educativos de secundaria con 1.700 estudiantes de ambos sexos. Para conseguir información exacta a largo plazo de su desarrollo. (Buela-Casal, Fernández-Ríos, Carrasco, 1997).”se encontraron diferencias en las condiciones previas que conducen a enfermedades psicosomáticas y otras alteraciones de salud, perturbaciones psicológicas y emocionales, consumo de droga, delincuencia e incluso el suicidio”. (para.6)

Los “factores de riesgo” más importantes que llevaron al síntoma de Estrés fueron: a) Padres muy exigentes en las expectativas de rendimientos en la escuela. B) Fuerte Estrés subjetivo debido a demandas escolares. C) deserción escolar. D) Dificultades para alcanzar el reconocimiento e integración en el grupo de iguales, y e) Desventajas en los materiales en comparación con amigos e iguales. La ocurrencia de uno o más de estos factores de riesgo se correlaciona con una alta probabilidad de que surjan varios síntomas de Estrés.

Hay evidencia de que el estrés en el contexto escolar surge de varias fuentes estresores, pero la que más relevancia tiene es de carácter endógena, es decir

las relaciones entre padres e hijos que, en algunos casos, al contrario de formar al adolescente, le refuerzan conductas agresivas o pasivas en un contexto escolar donde se exigen habilidades sociales. Una situación no es de estrés por su naturaleza propia, ni por sí sola ni es causa suficiente para producir enfermedades.

En la Unidad Educativa parasistema Minerva I (U.E.P Minerva I), Caracas-Venezuela se observó en los estudiantes sentirse estresados debido a diferentes situaciones como la competencia, exceso de trabajo, fechas de parciales o “trabajos de grado”, conflictos en el aula de clases, expectativas no cumplidas, problemas familiares, desequilibrio en el reloj biológico ocasionado por la carga académica, la exigencia y presión por parte de los docentes y padres, la presencia de enfermedades y los deficientes recursos económicos que estos enfrentan.

Toda esta situación presentada anteriormente, motivó al grupo investigador a realizar una propuesta de investigación orientada a identificar el nivel de estrés en los estudiantes de secundaria de (U.E.P Minerva I), aspecto que permitió reconocer en ellos las manifestaciones que presentan como consecuencia de las situaciones estresantes a las que están enfrentados y a partir de esta detección se solicitó el apoyo de la dirección de la Unidad Educativa Minerva I para que a través de esta dependencia se implementen acciones de intervención y programas de apoyo que permitan la adaptación de los estudiantes a los diferentes retos que les ofrece la entrada a su formación universitaria. Este estudio a su vez, le brindó al grupo investigador la posibilidad de adquirir habilidad en el manejo de la metodología científica e identificación de las situaciones de estrés y sus manifestaciones.

1.1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

- ¿Los estudiantes de la U.E.P Minerva I conocen lo que es el estrés?
- ¿Los alumnos de la U.E.P Minerva I padecen de estrés?
- ¿Cuáles son las causas de estrés de los estudiantes de la U.E.P Minerva I?
- ¿Cuáles son las consecuencias del estrés en los jóvenes de la U.E.P Minerva I?

1.2 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.2.1 OBJETIVO GENERAL

Conocer sobre el estrés en los estudiantes de la U.E.P Minerva I durante abril – julio 2019.

1.2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Evaluar el conocimiento que tienen sobre el estrés los estudiantes de la U.E.P Minerva I.
2. Implementar un Focus Group y diagnosticar las causas de estrés en los jóvenes estudiantes.
3. Identificar el nivel de estrés que sufren los alumnos que participaron en la muestra.

1.3 JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

El estrés es una alarma, un estímulo que conduce a la acción, una respuesta necesaria para la supervivencia, respuesta que puede ser coherente con las demandas del entorno, o bien, insuficientes o exageradas.

Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo humano y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano. Algún ejemplo son los olvidos (incipientes problemas de memoria), alteraciones en el ánimo, nerviosismo y falta de concentración, entre otros síntomas.

López y Pardo (2004), “encontró que la escuela puede ser un estresor importante en términos de competitividad, no solo por las calificaciones de los estudiantes, sino también por las rivalidades que hay entre compañeros, participación en clase, realización de exámenes, desarrollo de tareas, aceptación del grupo, miedo al fracaso y decepciones de los padres, entre otros”. (para.7)

Por consiguiente, este proyecto nos permitirá adquirir un nuevo conocimiento para la vida cotidiana. De tal manera se busca concientizar y hacer un llamado de alerta sobre esta Enfermedad que los estudiantes tienden a ignorar.

Dicho estudio beneficiara a aquellos estudiantes que desconocían sobre la misma, permitiéndoles conocer los estragos que ocasionan y proporcionando un método didáctico para que de esta manera conozcan cómo tratar en la medida de lo posible la enfermedad y puedan establecer un método de manejo y control.

1.5 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

- DELIMITACIÓN DEL ESPACIO:

La investigación será realizada en la Unidad Educativa Parasistema Privada Minerva I para conocer sobre el estrés en los estudiantes.

- DELIMITACIÓN DEL TIEMPO

La investigación se realizará en el lapso de tiempo comprendido entre los meses desde marzo hasta julio del 2019.

- DELIMITACIÓN DE LA POBLACIÓN

La investigación será aplicada en hombres y mujeres estudiantes de la institución antes mencionada, que tienen edades comprendidas entre 15 a 21.

- DELIMITACIÓN DE TEMÁTICA:

- El estrés en los estudiantes de la U.E.P Minerva I
- Causas del estrés en los estudiantes
- Consecuencias en los estudiantes
- Manejo de estrés en los estudiantes

1.6 LIMITACIONES DEL PROBLEMA

Entre las limitaciones de la investigación podríamos mencionar lo siguiente:

- a) El tema podría llegar a ser muy extenso y amplio, para el corto tiempo en que se realizará el estudio.
- b) La poca información disponible que hay del tema en las diferentes fuentes.
- c) La predisposición de los estudiantes de la U.E.P Minerva I a contestar las encuestas, bien sea por sentimientos de inseguridad o molestia.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Según Caldera, Pulido y Martínez (2007) en su estudio de tipo descriptivo, **correlacional** y **transversal**, cuyo objetivo fue identificar y describir la relación que existe entre el estrés y el rendimiento académico. Utilizó como instrumento al inventario de Estrés Académico (IEA). Con una muestra de 115 sujetos de género masculino y femenino, la cual fue seleccionada a través del tipo de un muestreo cuantitativo. Concluyó que no se encontró una relación significativa entre el nivel de estrés y el rendimiento académico. Su principal recomendación fue la implementación de técnicas para el afrontamiento de estrés.

Córdoba (2010) en el artículo Estrés de la revista Psicología & Vida dice que la palabra estrés viene del vocablo inglés Stress, se utiliza para describir un estado de ansiedad. Este aparece con una fatiga al cuerpo y mente ante problemas o actividades que salen de lo normal y sobrepasan de alguna manera. Cuando aparece, probablemente demanda más de lo normal al organismo que está integrado tanto por el cuerpo como por la mente. Esto puede darse por un gran número de factores, entre los cuales está: la velocidad en que se mueve la sociedad, en la que el tiempo es dinero y hay un aumento en el consumismo y conflictos interpersonales. También puede darse como beneficio, que permite al hombre adaptarse y evolucionar con los cambios que se dan en el ambiente.

Este tipo de estrés asegura la supervivencia del individuo ya que permite tener un rendimiento adecuado y un desempeño eficaz en sus actividades. Así mismo permite desarrollar capacidades y destrezas ante nuevos retos. Los síntomas del estrés varían según el manejo que tenga la persona y su capacidad para resolver

problemas. Los síntomas más comunes son el mal humor sin razón aparente, irritabilidad para respirar, contracturas musculares, falta de concentración, dificultad para dormir o descansar, disminución de la capacidad para socializarse, impaciencia desordenes en las comidas, aumento de adicción al tabaco o alcohol, opresión en el pecho, sensación de vacío en la boca del estómago. Las enfermedades que pueden encontrarse en el sistema digestivo como gastritis, úlceras, estreñimiento, diarreas, colon irritable y bacterias intestinales. Por otro lado, problemas del corazón, como arritmia paros cardiacos, taquicardia, presión alta entre otras. Además, debilita el sistema inmunológico en las que se encuentran alergias, gripes y virus cuando se encuentra vulnerable y no puede defenderse.

Núñez (2011) en el artículo, Salud y Vida de Prensa Libre 11 de agosto del 2011 expresa que para nadie es un secreto que, luego de un arduo día de clases, no hay nada más reconfortante que llegar a casa, quitar los zapatos, la ropa y quizá recostarse un rato en el sillón de la sala o en la cama; incluso, al día siguiente saborear ese último sueñito un par de horas antes de afrontar el nuevo día. Pero, ¿se ha pensado si en efecto es la recompensa que el cuerpo merece o, por el contrario, aprovechar esos lapsos de descanso para ejercitarlo más? Todo apunta a que sí. Y es que, según los médicos y expertos de las ciencias del movimiento humano, realizar ejercicio diariamente, aparte de mejorar el estado de salud del cuerpo, contribuye a que los individuos establezcan mejores relaciones personales y aumente su desempeño escolar.

Rivers (2013) en su artículo de internet Estrés y Salud dice que el cuerpo genera estrés cuando tiene una demanda adicional de bioquímica emocional, física o psicológica, sus causas son tanto; externas como internas, por contaminación ambiental, beber agua con metales pesados o cloro, estar deprimido, infecciones bacterianas o virales que no se han curado, fumar o beber alcohol.

La tensión está presente en la vida de niños, adolescentes y adultos, pero el problema es cuando se convierte en un estado crónico. Ahora hay altos niveles que no se registraban en el pasado. Los niños están expuestos a comida chatarra, con colorantes y conservantes, al internet y a la televisión. Hay que aprender a adaptarse a esta y saberla llevar, para que no se acumule en el organismo. La diabetes, el cáncer y la hipertensión se relacionan con el estrés, porque este es un estado inflamatorio. A los pacientes que generan niveles inadecuados de cortisol, la especialista les recomienda dormir al menos siete horas diarias, practicar ejercicio incluso caminar ayuda a disminuir la sobreproducción de esa hormona y adoptar una alimentación en la que predominen los suplementos naturales.

El autor aconseja una terapia de cuerpo y mente, mediante la práctica de ejercicios de respiración, yoga y meditación. Existen estudios científicos que aseguran que meditar al menos cinco minutos al día ayuda a disminuir la producción de cortisol. Para combatir el estrés en casa se recomienda encontrar un equilibrio emocional y esto se logra con la práctica de ejercicios respiratorios que relajen. Inhalar aire de manera profunda, mantenerlo en los pulmones por unos segundos y exhalarlo lentamente, practicar la actividad física, para eliminar las toxinas, y llevar una dieta balanceada.

2.2 BASES TEÓRICAS

2.2.1 DEFINIR QUE ES EL ESTRÉS

Méndez (2015) Dice que “El estrés es una sensación que creamos al reaccionar a ciertos eventos. Es la manera en la que el cuerpo se enfrenta a un reto y se prepara para actuar ante una situación difícil con enfoque, fortaleza, vigor y agudeza mental”.

Los eventos que provocan el estrés cubren una variedad de situaciones – desde verse en peligro físico hasta hacer una presentación en clase o tomar un semestre con la asignatura más difícil.

El cuerpo humano responde a estas situaciones activando el sistema nervioso y ciertas hormonas. El hipotálamo envía señales a las glándulas adrenales para que produzcan más adrenalina y cortisol y envíen estas hormonas al torrente circulatorio. Estas hormonas aumentan la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria, la presión arterial y el metabolismo. Los vasos sanguíneos se ensanchan para permitir una mayor circulación sanguínea hacia los músculos, poniéndolos en alerta. Las pupilas se dilatan para mejorar la visión. El hígado libera parte de la glucosa almacenada para aumentar la energía del cuerpo. Y el cuerpo produce sudor para refrescarse. Todos estos cambios físicos preparan a la persona para reaccionar rápidamente y eficazmente cuando siente tensión emocional.

Esta reacción se conoce como respuesta al estrés. Cuando funciona como es debido, esta reacción es la mejor forma para que la persona funcione bajo presión. Pero la respuesta al estrés también puede causar problemas cuando es extrema.

2.2.2 INDICAR LOS TIPOS DE ESTRÉS

Acosta (2011) refiere que el estrés es una de las bestias negras de estos tiempos.

Es un enemigo que está en todo momento. Existen dos definiciones sobre el estrés las cuales son:

- Estrés bueno llamado también estrés que hay que saber utilizar y sirve a la persona para tener un buen rendimiento y conseguir las metas que quiere alcanzar en su vida laboral, educativa, personal, y afrontar nuevos retos y salir adelante.
- Estrés malo llamado también distrés que en su mayor parte es personal y provoca que el individuo tenga mal rendimiento y su salud se deteriora produciendo enfermedades.
- **Distrés:** está asociado a sentimientos de tono hedónico negativo, es decir emociones desagradables o negativas, y si se mantiene en el tiempo tiene consecuencias también negativas para la persona que lo sufre.
- **Eustrés:** Se asocia a sentimientos hedónicos positivos, es decir a emociones agradables o positivas, y tiene consecuencias positivas para la persona.

ESTRÉS ACADÉMICO

Es un tipo de estrés cuya fuente se encuentra en el ámbito escolar, y que por tanto puede afectar por igual a estudiantes y docentes. Se denomina estrés académico a la tensión experimentada cuando una persona está en un período de aprendizaje desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado y ocurre tanto en el estudio que se realiza de manera individual como el que se efectúa en el aula escolar.

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos:

- Primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores.
- Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio).
- Tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

De Acuerdo a lo anterior, Barraza (2006) apoyándose de la teoría general de los sistemas y el modelo transaccionalista del estrés; elaboró un modelo de estrés académico, el cual se centra en los procesos cognitivos que se desarrollan en torno a una situación estresante que es el resultado de una transacción entre la persona y el entorno; estableciendo las siguientes Hipótesis.

- Los componentes sistémicos procesuales del estrés académico, responden al continuo flujo de entrada y salida al que está expuesto todo el sistema para alcanzar su correcto equilibrio.
- El estrés académico como estado psicológico.
- Los indicadores del desequilibrio sistémico, la cual implica el estrés académico, que representa la (situación estresante) manifestado por la persona a través de una serie de indicadores como los físicos, psicológicos y comportamentales.

Martín (2013) sostiene que, a partir de la revisión de los estudios sobre el estrés académico, se pueden distinguir en éste, tres tipos principales de

efectos: en el plano conductual, cognitivo y fisiológico. Dentro de cada uno de estos tres tipos, enuncia a su vez efectos a corto y largo plazo.

2.2.3 IDENTIFICAR LOS FACTORES QUE ORIGINAN EL ESTRÉS

Las presiones que son extremadamente intensas, que perduran por mucho tiempo, o los problemas que hay que afrontar sin ayuda, pueden ocasionar una sobrecarga de estrés. A continuación, mencionamos varias situaciones que pueden ser agobiantes si continúan por largo tiempo:

- Ser víctima de intimidación o estar expuesto a violencia o lesiones físicas relaciones tensas.
- Conflictos familiares.
- La tristeza ocasionada por un corazón quebrantado.
- El fallecimiento de un ser querido.
- Problemas continuos en la escuela ocasionados por un problema de aprendizaje. O cualquier otro problema como trastorno de falta de atención por hiperactividad.
- Estar siempre apurado.
- No tener tiempo para descansar y relajarse, y estar siempre en movimiento.

Algunas veces el estrés es extremo y necesita atención especial. El trastorno de estrés postraumático es una reacción muy fuerte que puede producirse en personas que han pasado por una situación extremadamente traumática, como un accidente automovilístico grave, un desastre natural como un terremoto, o una agresión como la violación sexual.

Algunas personas tienen problemas de ansiedad que causan reacciones extremas de estrés, convirtiendo pequeñas dificultades en crisis mayores. Si una persona se siente tensa, enojada o preocupada o tensa con frecuencia, es posible

que sufra de ansiedad. Los problemas de ansiedad generalmente necesitan atención, y muchas personas buscan la ayuda de un consejero profesional para superarlos.

2.2.4 DESCRIBIR LOS SÍNTOMAS DEL ESTRÉS

Las personas que están pasando por una sobrecarga de estrés muestran algunos de los siguientes síntomas:

- Ansiedad o ataques de pánico (Miedo, desespero, angustia).
- Constante presión, confusión y apresuramiento.
- Irritabilidad y melancolía (Sentir ira sin razón, o llanto constante)
- Síntomas físicos: problemas estomacales (diarreas, colon irritable, gastritis).
- Dolores de cabeza (**Migraña**, irritación visual).
- Dolores de pecho (**Arritmia**, taquicardia, infartos hasta llegar a la muerte)
- Reacciones alérgicas: **eczema** y asma.
- Problemas del sueño (Tanto Insomnio o dormir en exceso).
- Beber en exceso (hasta llegar a caer en el alcoholismo).
- Comer en exceso (**GULA, obesidad mórbida**).
- Fumar o usar drogas.
- Tristeza o depresión (Síndrome de **burnout**)

2.2.5 ESPECIFICAR LOS EFECTOS DEL ESTRÉS

Efectos físicos del estrés:

A pesar de que ante todo básicamente sea un fenómeno psíquico, el estrés tiene un gran número de efectos físicos. Pensemos por ejemplo en las palpitaciones cardíacas, los dolores musculares, los dolores de cabeza por estrés, etc. Esto se debe al hecho de que, en períodos de fuerte estrés, nuestro organismo produce la hormona cortisol. Robbins (2004). Los síntomas anteriormente citados están relacionados a las reacciones físicas frente a estas hormonas. Por lo tanto, en el caso en el que haya una etapa prolongada de estrés, estos síntomas se van a manifestar. Más adelante esto también va a ejercer una influencia sobre otras funciones. Pensemos en cosas simples como en la memoria, la concentración y el sueño. El estrés conlleva problemas de memoria, dificultades para concentrarse, así como problemas para conciliar el sueño o para descansar. Esto a su vez tiene unas repercusiones perjudiciales sobre nuestro organismo.

Efectos psíquicos del estrés:

En sí mismo el estrés es un fenómeno psíquico. Un estrés prolongado puede sin embargo conducir a unos síntomas psíquicos aún más graves. Pensemos por ejemplo al **burnout** y a la depresión. Si el estrés persiste durante un largo período de tiempo, vas a acabar estando psíquicamente y físicamente consumido. No vas a poder dejar de estar preocupado, no vas a poder dormir lo suficiente, y esto a su vez va a acabar generando aún más estrés. Al cabo de cierto tiempo esto puede llegar a ser peligroso y va a hacer desbordar el vaso. De esta forma, el **burnout** puede surgir a raíz del estrés. El estrés también puede venir acompañado de un estado de ánimo triste y de ataques de llanto. La acumulación

del estrés puede provocar que estas crisis sean cada vez más frecuentes y más graves, y esto al cabo de cierto tiempo puede derivar en depresión crónica.

2.2.6 DETERMINAR LOS TIPOS DE TRATAMIENTOS QUE SE APLICAN EN EL ESTRÉS

¿Qué puedes hacer para manejar la sobrecarga de estrés, o mejor aún, eliminarla?

El mejor método para hacerle frente al estrés es aprender a manejar el estrés que acompaña cualquier reto; ya sea bueno o malo. Doval (2004), El arte de manejar el estrés se va perfeccionando si se usa con regularidad, no solamente cuando se está bajo presión. Saber cómo eliminar el estrés y hacerlo durante situaciones calmadas puede ayudarte a pasar por circunstancias difíciles que puedan surgir. A continuación, mencionamos varias sugerencias que ayudan a controlar el estrés:

- **No te sobrecargues con actividades.** Si te sientes tenso, piensa en eliminar una o dos actividades, optando por mantener las más importantes.
- **Se realista no trates de ser perfecto nadie lo es.** Esperar perfección de los demás aumenta el nivel de tu estrés (sin mencionar la presión que ejerce sobre los demás).
- **Si necesitas ayuda con algo,** como el trabajo escolar, pídelo.
- **Duerme bien.** Cuando se duerme la cantidad de horas necesarias, el cuerpo y la mente se mantienen en buen estado, pudiendo manejar cualquier situación negativa que cause estrés. Debido a que el “reloj del sueño” biológico cambia durante la adolescencia, muchos adolescentes prefieren acostarse más tarde en la noche y dormir más tarde en la mañana. Pero si te acuestas tarde y tienes

que levantarte temprano para ir a la escuela, no dormirás la cantidad de horas necesarias.

- **Aprende a relajarte.** El antídoto natural del cuerpo para el estrés se llama respuesta de relajamiento. Es lo opuesto al estrés y crea una sensación de calma y bienestar. Los beneficios químicos de la respuesta de relajamiento pueden activarse simplemente relajándote. Puedes provocar la respuesta de relajamiento si aprendes unos simples ejercicios de respiración y los usas cuando estés en una situación que te cause estrés. Asegúrate de mantenerte relajado y de tomar tiempo para disfrutar de actividades que te calmen y sean placenteras.
- **Leer un buen libro.** Tomar tiempo para disfrutar de tu pasatiempo favorito, jugar con tu animalito preferido, o darte un baño relajante.
- **Cuida tu cuerpo.** Los expertos están de acuerdo en que ejercitarse con regularidad ayuda a las personas a manejar el estrés. (El ejercicio excesivo o compulsivo puede contribuir al estrés, por lo tanto, debe hacerse con moderación).
- **Aliméntate bien.** Para que tu cuerpo funcione de la mejor forma posible. Cuando sientes estrés, es fácil comer apresuradamente y comer comidas rápidas o que no son nutritivas. Cuando tienes estrés, tu cuerpo necesita más vitaminas y minerales que nunca. Algunas personas usan drogas para escapar de la tensión emocional. Aunque parezca que el alcohol y las drogas alivian la tensión emocional momentáneamente, la realidad es que depender de ellos causa más estrés porque afecta la habilidad natural del cuerpo para recuperarse.
- **Cuida tus pensamientos.** Tus perspectivas, actitud y pensamientos influyen mucho en la manera en que percibes las situaciones. ¿Está tu copa medio llena o medio vacía? Una buena dosis de optimismo te ayudará a salir adelante en situaciones difíciles. Aunque no tengas práctica o seas algo pesimista, todos podemos aprender a pensar con más optimismo y disfrutar de los beneficios.

- **Resuelve los problemas sencillos.** Aprender a resolver los problemas cotidianos te hace sentir en control. Evitarlos puede hacerte sentir que tienes poco control de la situación, causándote todavía más estrés. Aprende a evaluar la situación con calma, a pensar en las opciones que tienes, y a tomar los pasos necesarios para resolver el problema. Cuando te sientes capaz de resolver problemas pequeños, tendrás la confianza necesaria para resolver problemas más complejos – lo cual te ayudará en situaciones que te causen mucho estrés.
- **NO TE PREOCUPES OCUPATE.** No desgastes tu cuerpo y mente en angustias y estrés, busca la solución al problema

2.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

- 1) **Arritmia:** Falta de regularidad o alteración de la frecuencia de los latidos del corazón. Enciclopedia Medica (2018)
- 2) **Síndrome de burnout:** es un tipo de estrés laboral, un estado de agotamiento físico, emocional o mental que tiene consecuencias en la autoestima, y está caracterizado por un proceso paulatino, por el cual las personas pierden interés en sus tareas, el sentido de responsabilidad y pueden hasta llegar a profundas depresiones. Morales (2015)
- 3) **Eczema:** es una respuesta inflamatoria de la piel como respuesta a estímulos externos –denominándose eczema exógeno o de contacto- o internos – eczema endógeno o atópico. Enciclopedia Medica (2018)
- 4) **Gula:** Apetito desmedido de comer y beber. Enciclopedia Medica (2018)
- 5) **Migraña:** Dolor fuerte de cabeza que afecta, generalmente, a un lado o una parte de ella y a menudo va acompañado de náuseas y vómitos. Enciclopedia Medica (2018).

- 6) Obesidad mórbida:** se define generalmente como: Un peso de 45 kilos o más de lo recomendado por los médicos. Un índice de masa corporal (IMC) de más de 40. Enciclopedia Médica.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 NIVEL DE LA INVESTIGACIÓN

Según Fidias G. Arias “El nivel de la investigación se refiere al grado de profundidad con que se aborda un fenómeno u objeto de estudio. La investigación puede ser exploratoria, descriptiva o explicativa”. De acuerdo a la fundamentación teórica explicada por el autor Fidias, se considera que esta investigación es de nivel exploratorio.

Fidias G. Arias (2012): “Considera que este tipo de investigación se centra en analizar e investigar aspectos concretos de la realidad que aún no asido analizado en profundidad. Básicamente se trata de un primer acercamiento que le permite al investigador recomendar a posteriores investigadores como puede referirse a la temática tratada”.

El nivel de investigación utilizado para este estudio es exploratorio ya que se busca conocer y analizar los factores que originan la enfermedad y el trastorno que podrían padecer algunos estudiantes de la U.E.P Minerva I, de este modo orientarlos a que conozcan sobre el tema, Describir sus causas, síntomas y efectos tanto psicológicos como físicos en los estudiantes de dicha institución buscando una orientación profesional sobre el tema aplicando un focus group ya

que esta investigación es la primera a realizarse en dicha institución llevando a la palestra un tema del cual poco se conoce, se dice y muchos padecen.

3.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACION

Según Fidias G. Arias “El diseño de la investigación es la estrategia general que adopta el investigador para responder al problema planteado. En relación al diseño; la investigación puede ser documental, de campo o experimental”. El diseño a utilizar en esta investigación será de campo basándose en la fundamentación teórica que explica el autor en su libro proyecto de la investigación.

Investigación de campo: Fidias G. Arias (1999); consiste en la recolección de datos directamente de la realidad donde ocurren los hechos, sin manipular o controlar variables algunas”.

También se entiende por investigación de campo, el análisis sistemático de problemas en la realidad, con el propósito bien sea de describirlos, interpretarlos, entender su naturaleza y factores constituyentes, explicar sus causas y efectos, o predecir su ocurrencia, haciendo uso de métodos característicos de cualquiera de los paradigmas o enfoques de investigación conocidos o en desarrollo, como lo es el “Focus Group”. Los datos de interés son recogidos en forma directa de la realidad; en este sentido se trata de investigaciones a partir de datos originales.

Gracias a esta modalidad se puede conseguir una amplia variedad de información sobre opiniones, ideas, motivaciones y actitudes de las personas que toman parte en este encuentro. Ello permite el conocimiento más a fondo del investigador,

puede manejar los datos con más seguridad y podrá soportarse en diseños exploratorios, descriptivos y experimentales, Este tipo de diseño de investigación será usado para dicho estudio porque se va a basar en la utilización de encuestas simple bajo una dinámica grupal usando la escala de LIKERT a la población seleccionada.

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.3.2 POBLACION O UNIVERSO

“Se entiende por población él conjunto finito o infinito de elementos con características comunes, para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación. Esta queda limitada por el problema y por los objetivos del estudio”.

(Arias, 2006). Es decir, se utilizará un conjunto de personas con características comunes que serán objeto de estudio.

En este caso la población está representada por el conjunto de estudiantes de la U.E.P Minerva I de Prados del Este estado Miranda, Caracas-Venezuela

En la institución U.E.P Minerva I asisten una cantidad de estudiantes por periodos los cuales son:

- Periodo dos: 2
- Periodo tres: 7
- Periodo cuatro: 8
- Periodo cinco: 16
- Periodo seis: 13

Esto da una totalidad de cuarenta y seis (46) personas que conforman la población de la investigación

3.3.2 MUESTRA

Según Tamayo (2001), define la muestra cómo “el principio de que las parte o subconjuntos representan un todo y por lo tanto reflejan las características que definen la población de la cual fue extraída, lo cual indica que es representativa”.

Se entiende por muestra al “subconjunto representativo y finito que se extrae de la población accesible”. (Arias, 2010). Es decir, representa una parte de la población objeto de estudio.

Para Castro (2003), “la muestra se clasifica en probabilística y no probabilística. La probabilística, son aquellas donde todos los miembros de la población tienen la misma opción de conformarla a su vez pueden ser: muestra aleatoria simple, muestra de azar sistemático, muestra estratificada o por conglomerado o áreas”.

La no probabilística, la elección de los miembros para el estudio dependerá de un criterio específico del investigador, lo que significa que no todos los miembros de la población tienen igualdad de oportunidad de conformarla. La forma de obtener este tipo de muestra es: muestra intencional u opinática y muestra accidentada o sin norma.

La muestra en este estudio está representada por 12 estudiantes de género masculino y femenino de la U.E.P Minerva I que participaron en el Focus Group y llenaron las encuestas aplicadas.

Este tipo de muestra es probabilístico ya que todos los elementos o estudiantes serán seleccionados al azar simple, es decir todos tienen la capacidad de integrar la muestra, dado que lo integraran todos los estudiantes de la U.E.P Minerva I. Es

un proceso en el que todos los estudiantes de la población tienen las mismas oportunidades de ser seleccionados.

3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.4.1 TÉCNICAS

Según Arias (1999), menciona que las técnicas de recolección de datos son las distintas formas de obtener información.

La técnica utilizada para la recolección de datos es:

- La encuesta

La técnica de cuestionario se utilizará con el fin de permitir planificar previamente qué es lo que se va a preguntar a los alumnos que participen en el Focus Group, de tal manera que nos asegura que no se olvidarán los puntos más importantes, y que se precisará tanto como se desee en las preguntas con el fin de conocer acerca del estrés en los estudiantes.

3.4.2 INSTRUMENTOS

Fidias Arias (1999) define “Los instrumentos son los medios materiales que se emplean para recoger y almacenar la información. Son aquellos que proporcionaron ayuda para la recolección de la información”. En esta investigación se tomaron en cuenta dos instrumentos: El cuestionario y Focus group.

El cuestionario: es la modalidad de la encuesta que se realiza de forma escrita mediante un instrumento o formato en papel con una serie de preguntas. El tipo de cuestionario a utilizar será el cuestionario de preguntas cerradas en el cual se establecen previamente las opciones de respuesta que puede elegir el encuestado.

Focus group: es un método o sistema de recolección de información necesaria para efectuar una investigación. Este tipo de técnica se suelen utilizar mucho en marketing para hacer pruebas de producto y recibir feedback de un grupo de personas. Gracias a esta modalidad se puede conseguir una amplia variedad de información sobre opiniones, ideas, motivaciones y actitudes de las personas que toman parte en este encuentro. Sin embargo, los expertos encuentran en este método una desventaja, y es que usa una muestra reducida, por lo que los resultados no podrían generalizarse.

CAPITULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

En este capítulo se presentan los resultados generales, los cuales son importantes para hacer un acercamiento global sobre las manifestaciones y los grados de estrés en el grupo de estudiantes de la U.E.P Minerva I cuya presentación se hará a partir de los objetivos de investigación. Se inicia presentando un primer cuestionario compuesto por 7 Ítems para indagar acerca de si existen situaciones que le estén generando estrés.

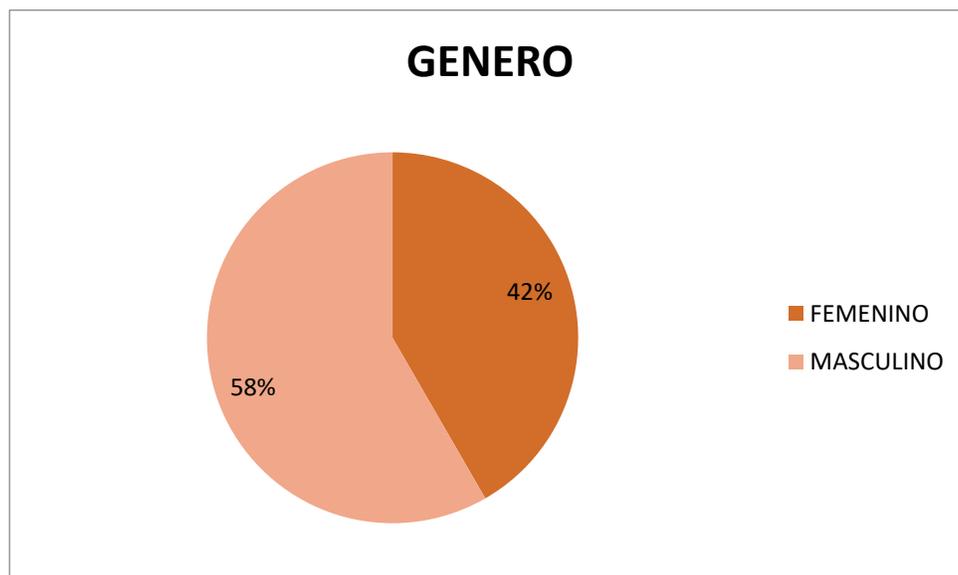
A continuación, se presenta un segundo cuestionario de 20 Ítems con el propósito de determinar a cuál grado de estrés han llegado los estudiantes y el tercer cuestionario está conformado por 13 Ítems, es un test que determina o muestra que tan estresados se encuentran los estudiantes.

Cada uno de los cuestionarios aporta información importante después de haber clasificado la información a través de tablas y demostrando los resultados por medio de gráficas.

4.2 GRÁFICOS Y TABLAS

GRAFICA N° 1 PORCENTAJE DE GENERO

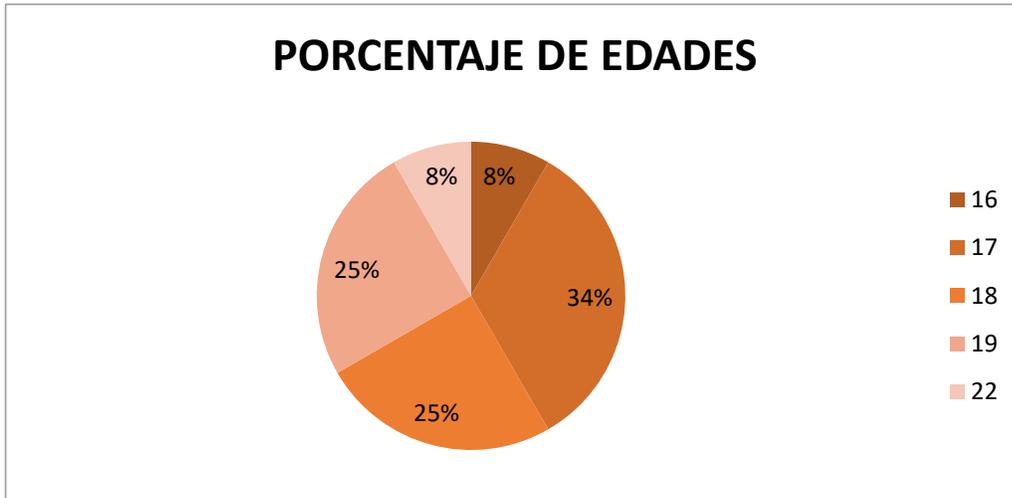
PORCENTAJE DE GENERO QUE PARTICIPARON EN LA ENCUESTA	
FEMENINO	F.A 5
MASCULINO	7
TOTALES	12



En la gráfica N° 1 se identifica el género de los participantes en el estudio. De 12 alumnos encuestados 5 eran mujeres representando un 42% y los 7 restantes eran hombres con un 58% de la U.E.P Minerva I.

GRAFICA N° 2: PROMEDIO DE EDAD

PORCENTAJE DE EDADES QUE PARTICIPARON EN LA ENCUESTA		
	F.A	F.R
16	1	8%
17	4	34%
18	3	25%
19	3	25%
22	1	8%
TOTAL	12	100%



En cuanto al promedio de edades fue entre 16 años y 22 años divididos de la siguiente manera, predominó la edad de 17 años con un 34% seguido por 18 años y 19 años con 25% cada una y finalmente 22 años con un 8%.

El estrés puede producirse en parte, porque, junto a los cambios biológicos de la transición de adolescente a adulto, se incrementan las exigencias de los demás para adecuarse los rasgos y conductas característicos de hombres y mujeres

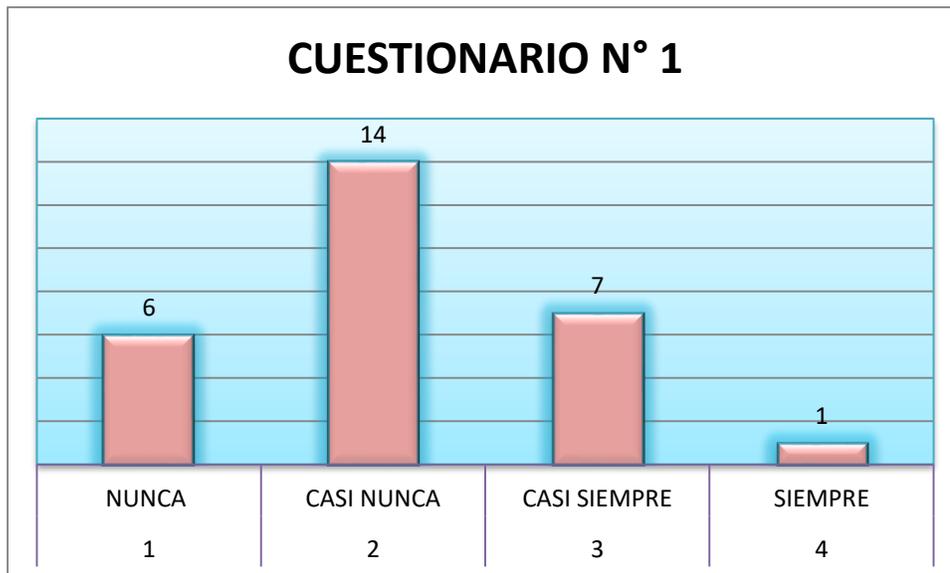
Cuestionario N° 1 Aplicado a los estudiantes de la U.E.P Minerva I

Se aplicó a cuatro (4) estudiantes que participaron en el Focus Group y mantienen su identidad anónima.

Tabla N° 1

ítem que conforman el primer cuestionario	Puntuación	Número de estudiantes	Porcentaje
Situaciones inesperadas	1	0	0%
	2	2	40%
	3	3	60%
	4	0	0%
Dificultades acumuladas	1	0	0%
	2	2	50%
	3	2	50%
	4	0	0%
Presión por la Competencia	1	2	50%
	2	2	50%
	3	0	0%
	4	0	0%
Dificultades para Realizar las Tares	1	0	0%
	2	4	100%
	3	0	0%
	4	0	0%
Dificultades para Entender las Clase	1	1	25%
	2	3	75%
	3	0	0%
	4	0	0%
Dificultad para cuando Hay evaluaciones	1	1	25%
	2	1	25%
	3	1	25%
	4	1	25%
	1	2	50%

Falta de interés en Participar en Clase	2	0	0%
	3	2	50%
	4	0	0%



A continuación se presenta en la tabla uno, la distribución numérica y porcentual de los ítems que corresponden al cuestionario N° 1, en ella, se puede observar 4 columnas. En orden de izquierda a derecha aparece la primera columna que identifica los ítems correspondientes a las manifestaciones que se generan cuando un estudiante presenta cualquier grado de estrés o identificar si está expuesto a presentarlo. Seguida por la columna dos que incluye la puntuación instrumental que va de 1 a 4 para todos los ítems. Frente a ella, la tercera columna que identifica el número de estudiantes que marcan según la puntuación referida y frente a ella en la cuarta columna el porcentaje de distribución.

En esta tabla se puede identificar que dentro de los ítems que conforma las diferentes manifestaciones de estrés, las posibles puntuaciones se especifican de la siguiente manera: 1 es nunca, 2 es casi nunca, 3 es casi siempre y 4 es siempre. Y los ítems que mayormente puntuaron fueron la número 1 que indica que se ven afectados

por situaciones o eventos inesperados y la número 7 con respecto a la preferencia de no participar en clases, ya que genera estrés contestar mal, la pena y la vergüenza.

A partir de lo anterior, se puede afirmar que los estudiantes que presentaron este primer cuestionario tienden a su mayoría a sufrir de una tensión moderada de intensidad de estrés.

Cuestionario N° 2 aplicado a los estudiantes de la U.E.P Minerva I

Se aplicó a cuatro (4) estudiantes que participaron en el Focus Group y mantienen su identidad anónima.

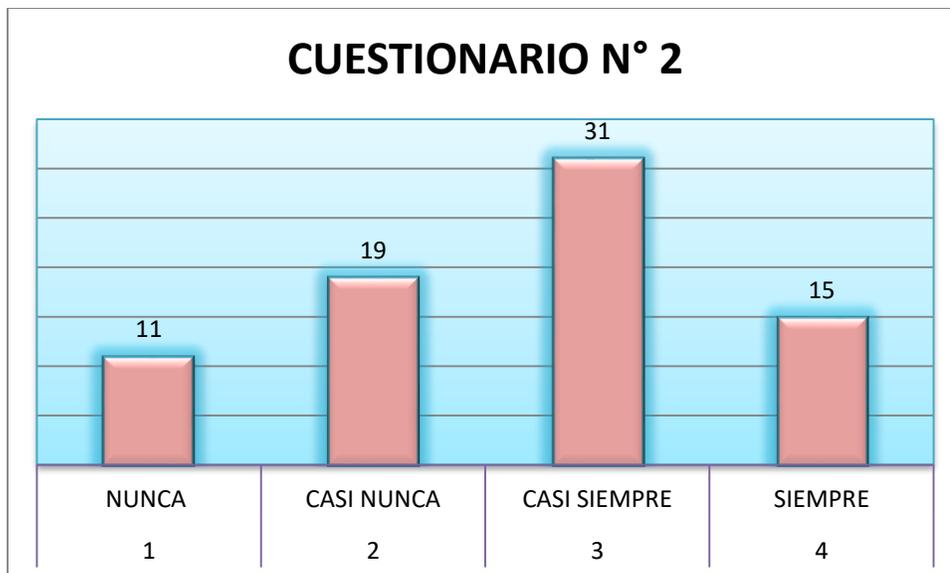
Tabla N° 2

Ítem que Conforman el Segundo Cuestionario	Puntuación	Numero de Estudiantes	Porcentaje
Trastorno del Sueño	1	0	0%
	2	0	0%
	3	4	100%
	4	0	0%
Fatiga Crónica	1	0	0%
	2	1	20%
	3	3	60%
	4	1	20%
Dolor de Cabeza o Migraña	1	0	0%
	2	3	75%
	3	0	0%
	4	1	25%
Problema de Digestión	1	2	50%
	2	0	0%
	3	1	25%

	4	1	25%
Somnolencia o Mayor Necesidad de Dormir	1	0	0%
	2	0	0%
	3	3	75%
	4	1	25%
Problemas de la Piel	1	2	50%
	2	0	0%
	3	1	25%
	4	1	25%
Enfermedad Constante	1	0	0%
	2	2	50%
	3	1	25%
	4	1	25%
Inquietud	1	0	0%
	2	0	0%
	3	3	75%
	4	1	25%
Depresión Tristeza	1	0	0%
	2	0	0%
	3	3	75%
	4	1	25%
Ansiedad Angustia o Depresión	1	0	0%
	2	0	0%
	3	3	75%
	4	1	25%
Problema de Concentración	1	0	0%
	2	2	50%
	3	2	50%
	4	0	0%
Agresividad Irritabilidad	1	1	25%
	2	2	50%
	3	1	25%

	4	0	0%
Incomprensión	1	2	50%
	2	0	0%
	3	1	25%
	4	1	25%
Estrés por los compañeros de clases	1	0	0%
	2	2	50%
	3	1	25%
	4	1	25%
Polémica o discusión Frecuentes	1	1	25%
	2	3	75%
	3	0	0%
	4	0	0%
Inconstancia en las Metas y Objetivos Propuestos	1	0	0%
	2	3	75%
	3	1	25%
	4	0	0%
Desgano por las Labores Escolares	1	0	0%
	2	3	75%
	3	1	25%
	4	0	0%
Desbalance Alimenticio	1	1	25%
	2	0	0%
	3	1	25%
	4	2	50%
Aislamiento por Falta de Tolerancia	1	2	50%
	2	2	50%
	3	0	0%
	4	0	0%
Dialogo de Baja Autoestima	1	0	0%
	2	0	0%
	3	2	50%

	4	2	50%
--	---	---	-----



A continuación, la tabla con el segundo cuestionario, estructurado en 3 partes: 1. Relaciones físicas, con 7 ítems 2. Relaciones psicológicas con 7 ítems y 3. Relaciones conductuales con 6 ítems para un total de 20 ítems.

En ella, se puede observar 4 columnas. En orden de izquierda a derecha aparece la primera columna que identifica los ítems correspondientes a las manifestaciones que se generan cuando un estudiante presenta cualquier grado de estrés o identificar si está expuesto a presentarlo. Seguida por la columna dos que incluye la puntuación instrumental que va de 1 a 4 para todos los ítems. Frente a ella, la tercera columna que identifica el número de estudiantes que marcan según la puntuación referida y frente a ella en la cuarta columna el porcentaje de distribución.

En la tabla se puede identificar el comportamiento general de las respuestas obtenidas de los estudiantes.

Al analizar los resultados de la tabla N° 2 con respecto al comportamiento general de los estudiantes ante situaciones que pueden generarles estrés. En este cuestionario

resalta los ítems 1 que hace referencia al trastorno del sueño ya casi todos afirmaron estar sintiendo que les está pasando esto, ítem N° 2 referente a la fatiga crónica donde 3 de cuatros encuestados manifestaron estar padeciéndola, seguido por el ítem 8 que pregunta “siento inquietud” donde 3 de 4 estudiantes indico sentirse así casi siempre impidiéndole esto poder concentrarse en clases. Otro ítem que se puede apreciar con especial atención es el N° 9 que hace referencia al sentirse deprimido o triste 3 de 4 alumnos encuestados declaro sentirse así casi siempre, provocando así el desgano por cumplir con metas propuestas. Y para finalizar el ítem 20 “mi dialogo interno es de crítica y baja valoración” 2 puntuaron la opción de casi siempre y los 2 restantes puntuaron la opción de siempre, manifestando una percepción pesimista de sí mismos y del mundo.

Cuestionario N° 3 aplicado a los estudiantes de la U.E.P Minerva I

Se aplicó a cuatro (4) estudiantes que participaron en el Focus Group y mantienen su identidad anónima.

Tabla N° 3

Ítem que conforman el Tercer cuestionario	SI	NO
Duerme Corrido Toda La Noche	2	
Siento Dolor De Cabeza		X
Problemas En La Relación De Pareja		X
Problemas En La Relación Cotidiana		X
Problemas Legales		X
Irritabilidad Todo El Día	2	
Problema En Los Estudios		X
Decaído Agotado		X
La Vida No Tiene Sentido		X
Comer En Exceso		X
Enfermedad Frecuente		X
Temor A No Cumplir Las Metas	2	

Edad: 18

Sexo: Femenino

Con 6 puntos la tensión que sufre es moderada

Tabla N° 4

ítem que conforman el Tercer cuestionario	SI	NO
Duerme Corrido Toda La Noche	2	
Siento Dolor De Cabeza		X
Problemas En La Relación De Pareja	2	
Problemas En La Relación Cotidiana		X
Problemas Legales	2	
Irritabilidad Todo El Día		X
Problema En Los Estudios	2	
Decaído Agotado		X
La Vida No Tiene Sentido	2	
Comer En Exceso		X
Enfermedad Frecuente		X
Temor A No Cumplir Las Metas		X

Edad: 19

Sexo: Masculino

Con 10 puntos está soportando una tensión importante.

Tabla N° 5

Ítem que conforman el Tercer cuestionario	SI	NO
Duerme Corrido Toda La Noche	2	
Siento Dolor De Cabeza	2	
Problemas En La Relación De Pareja	2	
Problemas En La Relación Cotidiana	2	
Problemas Legales	2	
Irritabilidad Todo El Día	2	
Problema En Los Estudios	2	
Decaído Agotado	2	
La Vida No Tiene Sentido		X
Comer En Exceso	2	
Enfermedad Frecuente	2	
Temor A No Cumplir Las Metas	2	

Edad: 19

Sexo: Homosexual

Con 22 puntos está sometido a una tensión con riesgo de padecer determinadas alteraciones a nivel emocional.

Tabla N° 6

Ítem que conforman el Tercer cuestionario	SI	NO
Duerme Corrido Toda La Noche		X
Siento Dolor De Cabeza		X
Problemas En La Relación De Pareja		X
Problemas En La Relación Cotidiana		X
Problemas Legales	2	
Irritabilidad Todo El Día		X
Problema En Los Estudios	2	
Decaído Agotado		X
La Vida No Tiene Sentido	2	
Comer En Exceso	2	
Enfermedad Frecuente		X
Temor A No Cumplir Las Metas	2	

Edad: 16

Sexo: Masculino

Con 10 puntos está soportando una tensión importante.

4.3 FOCUS GROUP

Se realizó En primer lugar, para captar la reacción emocional de los participantes ante una propuesta específica donde se les dio la tarea de resolver un caso sobre el estrés que presentaba “Una joven de 19 años quien va a una consulta médica presentando los diferentes síntomas (Taquicardia mareo, llanto sin razón aparente, insomnio, apetito excesivo), médico comienza a evaluar y determina que no tiene ninguna enfermedad física si no un cuadro de estrés, ya que la joven estudia, trabaja y tiene problemas en su ambiente familiar causándole una sobrecarga de ansiedad por las responsabilidades que tiene que cumplir en el trabajo y en los estudios y aunándole la presión de los padres.

En una encuesta clásica la gente tiende a responder por patrones mentales, en parte para quedar bien y en parte, porque realmente creen lo que dicen. Sin embargo, cuando se enfrentan a una situación real probablemente, tendrán reacciones espontáneas.

Se organizaron dos grupos de tres participantes y un grupo de cuatro participantes donde cada grupo refirió tener cierto conocimiento sobre el tema planteado (Manejo del nivel de estrés en los estudiantes) y coincidiendo en ciertas respuestas aunque de igual manera se les hizo recomendaciones reales sobre el mismo; Mientras se desarrollaba el Focus Group se realizaron dinámicas de juego (La papa caliente) donde los participantes que perdiera tendría la tarea de responder diferentes preguntas y de esta manera se evidenció sus respuestas espontáneas y reales en base a la pregunta.

- 1- En situaciones estresantes ¿te haces daño físico pensando que así liberas presión?, si tu respuesta es afirmativa explica ¿Cómo lo has hecho y por qué?
R: No, (este estudiante reacciona de una forma horrorizado/a de solo pensar que alguien podría liberarse del estrés o la presión que está viviendo).

2- ¿Cuáles técnicas de las explicadas te gustaría aplicar de ahora en adelante en situaciones de stress?

R: Técnicas de relajación, trazar metas, tomando las cosas con calma.

3- Si sientes que ya estás llegando a un nivel de estrés que ya no puedes controlar ¿buscarías ayuda?, a ¿Quién te dirigirías?

R: En este momento estoy pasando por un nivel de estrés muy fuerte en el cual necesito ayuda de un profesional de la salud como (Psicólogo, Psiquiatra o un Terapeuta).

4- ¿Cuándo te sientes estresado/a (eres de los que se aíslan en el teléfono, la música, tv video juegos, la comida, otros)? Explica en base a tu experiencia.

R: si totalmente va a depender de mi estado de ánimo muchas veces me refugio dentro de mi cuarto sin querer hablar con nadie y otras veces busco la compañía de amigos para liberar el estrés.

5- ¿Crees posible poder controlar y superar situaciones de estrés en tu vida?

R: Va a depender de lo mucho o estresado que me encuentre.

4.4 ANÁLISIS GENERAL

Se llegó a la conclusión después de realizar el focus group que muchos de estos participantes padecen de mucho Stress y aunque tienen conocimiento sobre el tema no aplican las técnicas del manejo del stress, esto nos sugiere que la U.E.P Minerva I debería anexar en su pensum académico la orientación de un profesional de la salud (Psicólogo, Psiquiatra, Psicopedagogo o Terapeuta) para ayudar a dichos estudiantes y mejorar tanto su índice académico como personal.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Recomendaciones:

Actualmente ante las actuales circunstancias socioeconómicas, las condiciones de vida y el conjunto de situaciones que abordan la vida cotidiana, la población sufre de la nueva enfermedad del siglo 21: el estrés y la ansiedad esto ha originado una serie de trastornos y enfermedades que poseen como característica esencial el deterioro de la calidad de vida, por ello es necesario que las personas aprendan a disminuir sus niveles de stress.

Todos nos sentimos estresados en algún momento u otro. Es una reacción normal y saludable a un cambio o desafío. Pero el estrés que continúa por más de unas cuantas semanas puede afectar su salud. Evite que el estrés lo enferme aprendiendo maneras saludables para manejarlo.

Existen muchas maneras de manejar el estrés. Pruebe algunas para averiguar cuáles funcionan mejor para usted.

- **Reconozca las cosas que no puede cambiar:** Aceptar que no puede cambiar ciertas cosas le permite dejarlas ir y no alterarse. Por ejemplo, no puede cambiar el hecho de que debe conducir durante la hora pico. Pero puede buscar maneras de relajarse en el trayecto, como escuchar un podcast o un audiolibro.

- **Evite las situaciones estresantes:** Siempre que le sea posible, aléjese de la fuente del estrés. Por ejemplo, si su familia discute en los días festivos, dese un descanso y salga a caminar o a dar una vuelta en el auto.

- **Haga ejercicio:** Realizar actividades físicas todos los días es la mejor y más fácil manera de lidiar con el estrés. Al hacer ejercicio, su cerebro libera químicos que lo hacen sentir bien. También puede ayudarlo con su energía reprimida o su frustración. Busque algo que disfrute, ya sea caminar, montar en bicicleta, jugar softball, nadar o bailar, y hágalo por al menos 30 minutos la mayoría de los días.
- **Cambie su perspectiva:** Intente desarrollar una actitud más positiva ante los desafíos. Puede hacerlo reemplazando los pensamientos negativos con pensamientos más positivos. Por ejemplo, en lugar de pensar, "¿por qué siempre todo sale mal?", cambie esa idea por, "puedo encontrar una manera de superar esto". Puede parecer difícil o tonto en un principio, pero podría descubrir que esto le ayuda a dar un giro a su perspectiva.
- **Haga algo que disfrute:** Cuando el estrés lo tenga decaído, haga algo que disfrute para ayudar a ponerlo de pie de nuevo. Puede ser algo tan simple como leer un buen libro, escuchar música, ver su película favorita o salir a cenar con un amigo. O comience un nuevo pasatiempo o clase. Sin importar lo que elija, intente hacer al menos una cosa al día que sea solo para usted.
- **Aprenda nuevas maneras para relajarse:** La práctica de técnicas de relajación es una gran manera de lidiar con el estrés del día a día. Las técnicas de relajación le ayudan a disminuir el ritmo cardíaco y reducir la presión sanguínea. Existen muchos tipos, desde respiraciones profundas y meditación hasta yoga y taichí. Tome una clase o intente aprender de libros, videos o recursos en línea.

- **Conéctese con sus seres queridos:** No deje que el estrés se interponga entre usted y su vida social. Pasar tiempo con familiares y amigos puede ayudarle a sentirse mejor y olvidarse del estrés. Confiar sus problemas a un amigo también puede ayudarle a resolverlos.
- **Duerma lo suficiente:** Descansar suficientemente durante la noche puede ayudarle a pensar con más claridad y a tener más energía. Esto hará que sea más fácil manejar cualquier problema que pueda surgir. Intente dormir entre 7 y 9 horas todas las noches.
- **Mantenga una dieta saludable:** Comer alimentos saludables ayuda a darle energía a su cuerpo y su mente. Evite los refrigerios con altos contenidos de azúcar y consuma muchas verduras, frutas, granos integrales, lácteos reducidos o libres de grasas y proteínas magras.
- **Aprenda a decir que no:** Si su estrés viene de realizar demasiadas tareas en casa o en el trabajo, aprenda a establecer límites. Pida ayuda a los demás cuando la necesite.

Ya que los adolescentes son más vulnerables por nuestros cambios hormonales al manejo del estrés escolar es fundamental que las instituciones educativas cuenten con la asesoría de un profesional de la salud del área emocional como podrían ser **“Terapeuta, Psicopedagogo, Psiquiatra”** Según la causa de su estrés, también es posible que lo ayude unirse a un grupo de apoyo.

Recomendaciones para la U.E.P Minerva I:

El presente trabajo podrá ser utilizado por la División de Bienestar Escolar con el objeto de implementar programas y actividades que contribuyan a minimizar los índices de estrés académico en los estudiantes.

Es importante continuar estudios de investigación en los diferentes semestres sobre el tema.

- Se sugiere que a la Directiva de la U.E.P Minerva I anexar un Programa Profesional de Ciencias de la Salud que realicen talleres de salud mental para minimizar los niveles de estrés y por lo tanto mejorar el Rendimiento Académico.
- El Docente de la asignatura de Salud Mental en adolescente y jóvenes adultos deberá realizar talleres preventivos, para manejar los estresores y lograr evidenciar el mejoramiento académico y personal de dichos estudiantes.

5.2 CONCLUSIONES:

Las evaluaciones y la sobrecarga académica son condiciones que disparan los niveles de estrés en los estudiantes, presentándose en mayor proporción en los estudiantes de la U.E.P Minerva I.

La participación de estudiantes año a año es mayor en las instituciones de educación para jóvenes adultos y adultas, predominando entre los 16 a 22 años, soltero/as y conviven en su núcleo familiar, el ingresar, mantenerse y lograr

egresar de una institución es una experiencia estresante en los estudiantes, particularmente en los períodos cercanos a los procesos de evaluación y cumplimiento de los compromisos académicos en tiempos limitados.

Las principales manifestaciones fisiológicas presentadas por los estudiantes como resultado del estrés por la sobrecarga académica, están relacionadas con somnolencia, y problemas de digestión, como dolor abdominal y diarrea. Las reacciones psicológicas y comportamentales no fueron reportadas como manifestaciones relevantes en los estudiantes del presente estudio.

El afrontamiento del estrés académico se ve evidenciado principalmente por medio del alcohol, cigarrillos y otras sustancias, comer en exceso, dormir demasiado o no lo suficiente a la cual los estudiantes recurren en momentos de mucha tensión y presión de sus jornadas académicas. Estos comportamientos pueden ayudarle a sentirse mejor en un principio, pero pueden hacerle más daño de lo que ayudan. En lugar de ellos, utilice los consejos que se presentan a continuación para encontrar maneras saludables de reducir el estrés.

Bibliografía:

Sierra, O, Urrego, G Monte negros, S Castillo, C. (2015). “Estrés escolar y empatía en estudiantes de bachillerato”. Recuperado del portal Web en abril del 2019.

Ybarra, A. (2016) “Evaluar el conocimiento de las personas que Sufren de vitiligo con edades comprendidas entre 15-30 años del sector Hatillo y Baruta Edo-Miranda”. Recuperado del portal Web en mayo del 2019.

González, S. y González, M. E. (2012). “Estrés Académico en el Nivel Medio Superior. Revista electrónica en Ciencias Sociales y Humanidades Apoyadas por Tecnologías”. Recuperado del portal Web en junio del 2019.

Cuídate Plus. (2016) “Estrés: Síntomas, Tratamiento, Que es”. Recuperado del portal Web en junio del 2019.

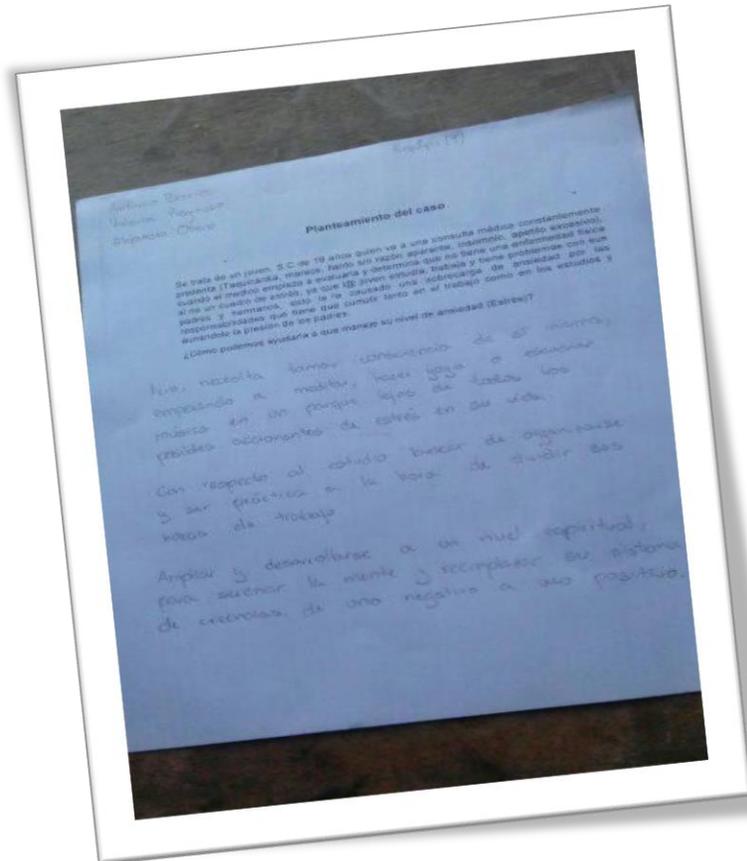
AEPSAL. (2016) “¿Qué es el estrés? Causas y síntomas”. Recuperado del portal Web en junio del 2019.

Anexos:

Encuentro del Focus Group con los estudiantes de la U.E.P Minerva I







Planteamiento del caso

Se trata de un joven, S.C de 19 años quien va a una consulta médica constantemente presenta (Taquicardia, mareos, tanto sin razón aparente, insomnio, apetito excesivo) cuando el médico empieza a evaluarlo y determina que no tiene una enfermedad física si no un cuadro de estrés, ya que el joven estudia, trabaja y tiene problemas con sus padres y hermanos, esto le ha causado una sobrecarga de ansiedad por las responsabilidades que tiene que cumplir tanto en el trabajo como en los estudios y aunándole la presión de los padres.

¿Cómo podemos ayudarlo a que maneje su nivel de ansiedad (Estrés)?

falla tiene que sentir la desajuste para que pueda empezar a comprender su situación.

Buscar tiempo para descansar su cuerpo y mente.

Relajarse con técnicas de meditación.

Planteamiento del caso

Se trata de un joven, S.C de 19 años quien va a una consulta médica constantemente presenta (Taquicardia, mareos, tanto sin razón aparente, insomnio, apetito excesivo) cuando el médico empieza a evaluarlo y determina que no tiene una enfermedad física si no un cuadro de estrés, ya que el joven estudia, trabaja y tiene problemas con sus padres y hermanos, esto le ha causado una sobrecarga de ansiedad por las responsabilidades que tiene que cumplir tanto en el trabajo como en los estudios y aunándole la presión de los padres.

¿Cómo podemos ayudarlo a que maneje su nivel de ansiedad (Estrés)?

APUNTA

- Se debe a estrés*
- Planos*
- Trabaja con sus padres para aprender a manejar el estrés*
- Relajarse con técnicas de meditación*
- Buscar tiempo para descansar su cuerpo y mente*
- Relajarse con técnicas de meditación*



Questionario 1*

El siguiente cuestionario es completamente confidencial, por favor responde todas las preguntas marcando con una X o encerrando con un círculo.

Edad: 22

Sexo: Femenino Masculino

1- ¿Con qué frecuencia ha estado afectada por algo que ha ocurrido inesperadamente (Mudanza, preocupación con algún familiar, separación entre la familia, etc)?

Nunca	Casi nunca	Casi siempre	Siempre
1	(2)	3	4

2- ¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas?

Nunca	Casi nunca	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4

3- ¿Con qué frecuencia siento presión ante la competencia con los compañeros de grupo?

Nunca	Casi nunca	Casi siempre	Siempre
1	(2)	3	4

Cuestionario 3º

El siguiente cuestionario es completamente confidencial, por favor responder
 honestamente
 respondiendo marcando con una X o escribiendo con un número.

Edad: _____
 Sexo: Femenino / Masculino _____

- 1- ¿Duermes convido toda la noche?
 Si No
- 2- ¿Siento dolor de cabeza con frecuencia?
 Si No
- 3- ¿Tiene problemas en su relación de pareja?
 Si No
- 4- ¿Tiene problemas en sus relaciones cotidianas?
 Si No
- 5- ¿Ha tenido problemas legales?
 Si No
- 6- ¿Siente ansiedad e irritación durante todo el día?
 Si No
- 7- ¿Tiene problema con los estudios?
 Si No
- 8- ¿Se siente decaído y agotado?
 Si No

Cuestionario 2º

Responda las ítems:

- 1- Siento trastorno del sueño:

Nunca	Casi nunca	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4
- 2- Siento fatiga crónica (cansado permanente):

Nunca	Casi nunca	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4
- 3- Siento dolores de cabeza o migraña:

Nunca	Casi nunca	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4
- 4- Siento problemas de digestión (dolor abdominal, diarrea, no ir al baño en largos periodos de tiempo):

Nunca	Casi nunca	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4
- 5- Siento somnolencia o mayor necesidad de dormir:

Nunca	Casi nunca	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4
- 6- Me salen brotes en la piel:

Nunca	Casi nunca	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4