



Universidad Nacional de Loja

**ÁREA DE LA SALUD HUMANA
NIVEL DE PREGRADO
CARRERA DE MEDICINA HUMANA**

TEMA:

**PREVALENCIA Y FUENTES DE ESTRÉS
ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA
DE ODONTOLOGÍA DEL ÁREA DE LA SALUD
HUMANA ENERO - JULIO 2013**

*Tesis previa a la obtención del
Título de Médico General*

AUTORA:

JHULIANA ELIZABETH CABRERA CUEVA

DIRECTOR:

DR. JORGE VICENTE REYES JARAMILLO Mg. Sc.

2014

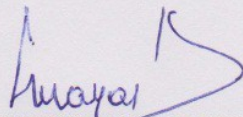
CERTIFICACIÓN

Dr. Jorge Vicente Reyes Jaramillo, docente de la carrera de Medicina del Área de la Salud Humana, de la Universidad Nacional de Loja.

CERTIFICO:

Que la tesis titulada "PREVALENCIA Y FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ODONTOLOGÍA DEL ÁREA DE LA SALUD HUMANA ENERO – JULIO 2013", fue elaborada por la Srta. Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva; autorizo su presentación luego de verificar que cumple con lo estipulado en el Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja. Este trabajo investigativo una vez presentado por el aspirante puede continuar con los trámites de rigor como requisito previo para obtener el grado de Médico General.

Loja, octubre 2014



.....
Dr. Jorge Vicente Reyes Jaramillo

DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

Yo, Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva, declaro ser autora del presente Trabajo de Titulación y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente, acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación en el Repositorio Institucional – Biblioteca Virtual.

Autora: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva

Firma:

Cédula: 1104989627

Fecha: 30 de Octubre del 2014

CARTA DE AUTORIZACIÓN

Yo, Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva, declaro ser autora de la tesis titulada: **“PREVALENCIA Y FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ODONTOLOGÍA DEL ÁREA DE LA SALUD HUMANA ENERO – JULIO 2013”**, como requisito para optar al grado de: **MÉDICO GENERAL**; autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos muestre al mundo la producción intelectual dentro de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDL, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la misma que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los 30 días del mes de octubre del dos mil catorce, firma la autora.

Firma:.....

Autora: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva.

Cedula: 1104989627

Dirección: San José Alto, Francisco Arias 00-12 y Gaspar de Villarroel.

Correo Electrónico: yuly-1012@hotmail.com

Fecha: 30 de octubre del 2014.

Teléfono: 072561125 Celular: 0981578469

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de tesis: Dr. Jorge Vicente Reyes Jaramillo Mg. Sc.

Tribunal de grado: Dr. Fernando Patricio Aguirre Aguirre Mg.

Dr. German Alejandro Vélez Reyes Mg.

Dr. María Susana González García. Mg.

DEDICATORIA

Con todo mi cariño y amor dedico la presente tesis, a mis padres y hermanos que me motivaron y enseñaron a seguir siempre adelante y a no olvidar que el éxito se logra con perseverancia, pilar fundamental para que pudiera lograr ahora uno de mis más grandes sueños; a mis personitas favoritas mis sobrinos, que son un regalo de Dios en mi vida y mi inspiración; y a las personas que me brindaron su amor, cariño y su amistad incondicional en el transcurso de mi carrera, ya que sin ellos nada hubiera sido igual.

Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva

AGRADECIMIENTOS

Lo que no logres de pie, agradécelo de rodillas, lo que no consigas hablando, hazlo orando, lo que tu no puedas hacer, deja que Dios lo haga por ti...

Al finalizar el presente trabajo investigativo mi cariño y mis sinceros agradecimientos:

A Dios, por los buenos y malos momentos, por todo lo que me ha dado y me ha permitido vivir en el transcurso de mi preparación académica, por todo lo que esta por venir y por estar siempre a mi lado llenándome de bendiciones.

A Mis padres por su apoyo incondicional, por su amor y paciencia que me han brindado en todo momento.

A mis hermanos por ser mis guías, por cuidarme y por ser un ejemplo de que con paciencia y tenacidad uno puede alcanzar sus sueños, además de brindarme uno de los mayores regalos de la vida, que son mis bellos sobrinos, que son ahora mis fuerzas y mi inspiración para seguir superándome.

A la Universidad Nacional de Loja, al Área de la Salud Humana y a todos mis Docentes que me han sabido guiar y brindar desinteresadamente su sabiduría y conocimientos durante todos estos años de formación académica.

Un agradecimiento especial a mi tutor y Director de tesis Dr. Jorge Reyes, por su asesoramiento, paciencia y dedicación para el desarrollo correcto del presente trabajo investigativo.

1. TÍTULO

PREVALENCIA Y FUENTES DE ESTRÉS
ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA
CARRERA DE ODONTOLOGÍA DEL ÁREA DE
LA SALUD HUMANA ENERO – JULIO 2013

2. RESUMEN

El presente trabajo titulado “PREVALENCIA Y FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ODONTOLOGÍA DEL ÁREA DE LA SALUD HUMANA ENERO – JULIO 2013”, tuvo como principal objetivo realizar un estudio integral que permita comprender y explicar la prevalencia y fuentes de estrés académico; y su correlación con el bienestar subjetivo, psicológico, emociones, estado de salud y principales necesidades psicoeducativas de los estudiantes de la Carrera de Odontología del Área de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja, en cada uno de los módulos, considerando el género.

Metodológicamente es un estudio de corte transversal; descriptivo y analítico, llevado a cabo en los estudiantes de la Carrera de Odontología del Área de la Salud Humana de la UNL de la ciudad de Loja.

El análisis de la información se realizó por medio de cuadros analíticos y descriptivos con el cálculo de intervalo de confianza, con 95% de probabilidad; tablas cruzadas, prueba de Chi², cálculo del Riesgo Relativo o del Old Raddio procesando la información con el programa EPI Info6 y Excel.

La muestra estuvo conformada por 133 estudiantes de la Carrera de Odontología, de los cuales 98 pertenecen al sexo femenino (73,70%), y 35 al masculino (26,30%), en cuanto a edad el 54,10%, corresponde a menores de 21 años, 45,10% a 22 a 25 años, y 0,80% 25 y más, respecto del módulo la mayoría de la población pertenecen al “décimo módulo”, (24,8%); seguida por “Octavo módulo” (23,3%), “Primer módulo” (19,5%), “Cuarto módulo” (17,3%) y “sexto módulo” (15,0%).

Se identificó una prevalencia general de estrés de 91,7%, siendo mayor en el género femenino 92,9%, datos que se relacionan directamente con la alteración del estado general de salud, no solo a nivel mental sino a nivel fisiológico, motor y cognitivo siendo este último el más alterado, y que se ve inducido por el desempeño académico a obtenerse, situación relacionada directamente con las necesidades psicoeducativas.

Palabras clave: Estrés, odontología, efectos, bienestar.

SUMMARY

The present project is titled "**PREVALENCE AND ACADEMIC STRESS SOURCES IN STUDENTS OF DENTISTRY CAREER IN THE HUMAN HEALTH AREA JANUARY – JULY 2013**", had as its main purpose an integral that allows to understand and explain the prevalence and academic stress sources; and its correlation with the subjective and psychological wellbeing, emotions, state of health and psycho-educational principal needs for the students of Dentistry Career in the Human Health Area of Universidad Nacional de Loja, in every module, including the gender.

Methodologically it is a transversal, descriptive and analytical approach accomplished on the students of Dentistry in the Human Health Area of UNL. The analysis of the information was made by means of analytical and descriptive charts with the calculation of confidence interval, with 95% probability; crosstabs, Chi2 test, calculation of relative risk or Old Raddio processing the information with the EPI Info6 program. The sample was formed of 133 students in the Dentistry Career, 98 belong to the female sex (73,70%), and 35 to the male one (26.30%), in terms of age 54,10%, corresponds to under age 21, 45.10% at 22 to 25 years, and 0.80% 25 and more. Respecting of the module most of the population belongs to the "Tenth module", (24.8%); followed by 'Eighth module' (23.3%), "First module" (19.5%), "Fourth module" (17.3%) and "Sixth module". A general prevalence of stress of 91% was identified, but it was higher in the female gender with a 92,9%, all of this information is related directly with the alteration of the general state of health, not only at the mental level but also to the physiological, motor, and cognitive level being the last one the most altered and induced by the academic achievement that the students want to get.

Key words: Dentistry, effects, stress, wellbeing.

3. INTRODUCCIÓN

En la actualidad se entiende por estrés “a una sobrecarga emocional que experimenta el individuo, vinculada a una exigencia desproporcionada del ambiente, y que se manifiesta en un estado de nerviosismo porque requiere un sobre-esfuerzo por parte del individuo, poniéndolo en riesgo de enfermar. En definitiva, el estrés es la respuesta fisiológica y psicológica del cuerpo ante un estímulo (estresor), que puede ser un evento, objeto o persona”¹.

Cuando estas condiciones se originan en el ámbito educativo, se hace referencia al estrés académico que se lo define como una “reacción adaptativa del organismo ante las demandas de su medio”.²

El estrés posee diversas fuentes. Puede ser una demanda ambiental, social o interna que requiere que el individuo reajuste sus patrones de conducta³

Entre las principales causas para que los estudiantes universitarios sufran estrés es debido a que los estudios superiores representan el punto culminante del estrés académico por las altas cargas de trabajo, que coinciden con una etapa de la vida en la que el estudiante debe enfrentarse a muchos cambios⁴, todas estas demandas exigen de los mismos, grandes esfuerzos adaptativos haciéndolos susceptibles de así experimentar estrés académico, ya que “los estudiantes perciben el medio académico como un medio más amenazante y con mayores dificultades”⁵.

Existen varias publicaciones sobre el estrés académico y los estudiantes de Odontología, como en el estudio denominado “Odontología y Estrés”, que

¹ Sierra, J.C, Ortega, V., Zubeidad, I. *Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar*. Malestar y Subjetividad de Fortaleza. 2003; V III (1):10-59.

² Launie Iy. Stress-related transactions between person and environment en L.A. Perspective in Interactional Psychology. 1978;; p. 287 - 327.

³ Pulido RyC. Estrés académico en estudiantes universitarios. En: *Psicología y Salud*, Vol. 21, Núm. 1: 31-37. In.; 2011.

⁴ Gustems. CJ. Simposio internacional-afrontamiento proactivo y bienestar psicológico en estudiantes. [Online]. 2013 [citado 2013 febrero 20. Available from: <http://som.esbrina.eu/aprender/docs/6/GustemsCarnicerJosepCalderonGarridoCaterina.pdf>.

⁵ Martín IM. Estrés académico en estudiantes universitarios. Universidad de Sevilla. [Online].; 2007. Available from: http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/VOL25_1_7.pdf.

reportó que entre los estudiantes de Odontología, los mayores inductores de estrés son los exámenes, los días muy cargados de trabajo y la falta de tiempo para el descanso⁶, lo que afirma que “los eventos ocurridos dentro del ámbito universitario son los que generan potencialmente estrés académico en los estudiantes”⁷.

Polo, Hernández y Pozo estudiaron cómo el estilo de vida de los estudiantes se ve modificado según se acerca el periodo de exámenes, convirtiéndose así sus hábitos en insalubres, como exceso en el consumo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas como excitantes y en algunos casos uso de tranquilizantes, lo que posteriormente puede llevar a la aparición de trastornos en la salud.⁸

En el estudio “Autoestima y estrés percibido en los universitarios”, de la escala de estresores académicos, identificó que las intervenciones en público, los exámenes y las deficiencias metodológicas del profesorado son, por este orden, las tres situaciones académicas que los estudiantes de catalogan como más estresantes.⁹

Polychronopoulou y Divaris en su estudio “Canadian dental students perceptions of stress and social support” identificaron las fuentes de estrés de estudiantes de odontología y exploraron el papel de las diferencias curriculares e institucionales en la variación de los factores de estrés percibido entre los estudiantes de Odontología en Grecia, Irlanda, Eslovenia, Suecia, España y Croacia, encontraron que los estudiantes suecos reportaron las puntuaciones más bajas en cinco de los seis factores estresores evaluados, los estudiantes

⁶ Rejab VI.. Odontología y estrés. Programa de actualización médica continua. [Online].; 2013 [cited 2013 noviembre 16. Available from: www.file:///A:/Programad%20de%20actualizacion%medica%20continua.htm.

⁷ Bedoya Silvana PMMR. Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. Artículo pdf. Chile.; Facultad de estomatología; 2006

⁸ Polo, A., Hernández, J. M. y Pozo, C. Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y estrés*. 1996; 2(2)159-172.

⁹ Ramòn G CA. Relaciones entre autoestima y estresores percibidos en estudiantes. *European Journal of Education and Psychology*. 2014 febrero; 43(5)

españoles fueron los más preocupados por "la formación clínica" y "la presión del desempeño", mientras que los estudiantes griegos fueron los más preocupados por "el tratamiento del paciente".¹⁰

Si bien en los estudiantes de Odontología, las causas de estrés pueden ser de origen multifactorial, es decir que surgen tanto en el ámbito académico y socio-cultural, y atribuible a cuestiones sociales (emocionales y financieros), los efectos que estos estresores producen se han asociado con síntomas físicos, trastornos psicológicos, agotamiento emocional y profesional.¹¹

Sin embargo, a pesar de que en la actualidad el tema del estrés académico es muy divulgado entre las personas, pocos son los estudios en nuestro medio educativo que se han encargado de identificar sus principales características asociadas a el mismo, sobre todo en los estudiantes de las carreras que son identificadas como las "más estresantes" entre estas la Carrera de Odontología, de ahí que "el desconocimiento del estado de salud de los alumnos; de su bienestar subjetivo, psicológico y emociones, en relación con la prevalencia y posibles fuentes de estrés académico; y, su correlato expresado en las necesidades psico-educativas", es un vacío de conocimiento que se convierte en el problema investigativo de la presente tesis denominada "PREVALENCIA Y FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ODONTOLOGÍA DEL ÁREA DE LA SALUD HUMANA ENERO – JULIO 2013".

El objetivo general que se planteo para la elaboración de la presente investigación fue: "realizar un estudio integral que nos permita comprender y explicar la prevalencia y las fuentes de estrés académico así como su correlación con el bienestar subjetivo y psicológico, emociones y estado de salud y principales necesidades psicoeducativas"; objetivo que no pudo ser planteado desde la perspectiva de la unicausalidad, o, simplistamente desde la multicasualidad, por lo que se trato de propiciar un abordaje de toda su

¹⁰ Polychronopoulou, Divaris. Canadian dental students perceptions of stress and social support. Eur J Dent Educ. 2008; 8(13).

¹¹ Bandura. (1999). Social Cognitive theory of personality. En L. Pervin y O. John (Eds.), Handbook of Personality (2nd ed.) (pp. 154-196). New York: Guildford.

complejidad de relaciones e interrelaciones basándose en contextos históricamente ya determinados, a partir de los objetivos específicos planteados.

Con la finalidad de establecer el rumbo a la presente investigación se utilizó un tipo de estudio de corte transversal; descriptivo y analítico con procedimientos cuantitativos, que fue llevada a cabo durante el primer semestre del año 2013, en los estudiantes de la Carrera de Odontología del Área de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja, cuya muestra estuvo conformada por 133 estudiantes teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión. Para el análisis de la información se realizó por medio de cuadros analíticos y descriptivos con el cálculo de intervalo de confianza, con 95% de probabilidad; tablas cruzadas, prueba de Chi², cálculo del Riesgo Relativo o del Old Ratio, procesando la información con el programa EPI Info6 y Excel.

La presencia del estrés en estudiantes de todos los niveles y edades es una realidad que acontece en las instituciones académicas universitarias de pregrado¹², lo que nos permite afirmar que las hipótesis planteadas en la presente investigación como son: “existiría asociación entre la prevalencia de estrés académico y el estado general de salud de los estudiantes, la percepción subjetiva del bienestar psicológico y los niveles de bienestar subjetivo” y “Las necesidades psico-educativas varían en relación a los niveles de estrés académico y a la propia estructura organizacional de las carreras” se evidenciaron con los resultados obtenidos de esta investigación, que identificó una prevalencia general de estrés de 91,7%, datos que se relacionan directamente con la alteración del estado general de salud, donde el mayor porcentaje 23% de los estudiantes que refieren estrés presentan un “muy deteriorado estado general de salud”, respecto de los que no refieren estrés de los cuales el 36.4% presentan “un excelente estado de salud general”, contexto que también se puede evidenciar con alteraciones a nivel fisiológico, motor y cognitivo, siendo este último el más alterado; situación que se contrarrestada al momento de evaluar el nivel psicológico y subjetivo que nos revela una

¹² Barraza, A. (2004): El estrés académico en los alumnos de postgrado. Online en: http://www.psicologiacientifica.com/publicaciones/biblioteca/articulos/ar-barraza02_3.htm

adecuada percepción del bienestar psicológico y nivel emocional pese al nivel de estrés que refieren los estudiantes.

En cuanto a los niveles de estrés intermedio que refieren la mayoría de los estudiantes tenemos que se encuentran en relación con el desempeño y rendimiento académico a obtenerse, situación relacionada directamente con las necesidades psicoeducativas que refieren los estudiantes tanto a nivel general, así como por género y módulo entre las que tenemos “Formación en técnicas, habilidades y planificación del estudio, estrategias de aprendizaje”, “Información, asistencia y apoyo acerca de los planes de estudio y las características psicoeducativas que se requieren en cada uno”, y “Orientación profesional”.

Lo que nos permitió concluir que las situaciones estresantes de mayor predominio se encuentran en relación con el desempeño y rendimiento académico a obtenerse, con el nivel de estrés intermedio que refieren la mayoría de los estudiantes así como de la prevalencia que está en más del 90% de toda la población y su relación con el “muy deteriorado estado de salud general” que se presenta en toda la población de estudio de los cuales tenemos que el 1er y 10mo módulo presentan un “deteriorado estado de salud general mental”, situación contraria a la que se presenta en 8vo y 6to módulo que reflejan un buen estado de salud; en lo que respecta al cuarto módulo tenemos un “estado de salud regular”, lo que nos lleva a concluir que el estado salud general se ve alterado en mayor o menor grado dependiendo al módulo por el cual se encuentran cursando los estudiantes, realidad que se ve contrarrestada con el “excelente grado de bienestar subjetivo” y el “adecuado nivel emocional y bienestar psicológico” que presentan los estudiantes.

Refiriéndonos a los resultados obtenidos me permito recomendar que el presente trabajo investigativo sea utilizado como panorámica de las necesidades psicoeducativas que presentan los estudiantes de la Carrera de Odontología, en general, como por módulo, con la finalidad de que se planteen las estrategias necesarias para solucionar dichas necesidades mismas que influyen en el estado de salud que presentan los estudiantes además de

diseñar e implementar intervenciones académicas y psicosociales con el fin de mejorar las reacciones a conductas y situaciones que producen estrés que se presenten durante el proceso educativo, para así prevenir problemas funcionales, psíquicos y sociales que pueden darse por las situaciones educativas.

4. REVISIÓN DE LITERATURA

4.1. ESTRÉS ACADÉMICO

A partir de la definición del estrés académico como “aquél que se produce relacionado con el ámbito educativo”, se destacan algunos factores, entre ellos el ingreso por primera vez en la institución universitaria, que necesitan establecer un cambio de perspectiva en su comportamiento para adaptarse al nuevo entorno, además de representar un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el estudiante puede experimentar, aunque sólo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador con otros factores del fracaso académico universitario.

Valga hacer énfasis en la aclaración que hacen en el sentido de que “no todos los estudiantes universitarios padecen estrés” y que la respuesta “depende de la disposición personal para hacer frente a las demandas de la situación así como de la propia situación a la que nos refiramos”; en otras palabras de “cómo un individuo responde a los acontecimientos estresantes depende tanto de la disposición personal de dicho individuo como de la situación en la cual dichos acontecimientos suceden”.

En una de las conclusiones establecen que: “El mayor nivel de estrés informado por los estudiantes de primer curso parece apoyar, a su vez, esta falta de control en lo que tiene de revelador acerca de la no posesión de soluciones a los nuevos requerimientos que tienen que abordar por su entrada en la Universidad. Parece que, sobre todo en relación a las situaciones de evaluación, los alumnos más experimentados han desarrollado habilidades de afrontamiento que hacen que descienda el nivel de estrés percibido”.

Los problemas devenidos de esta falta de control tienen incidencia sobre problemas de salud: citando a McLeod. Quien “informa de la supresión de células T y de la actividad de las células Natural Killers (NK) durante períodos de exámenes “son indicadores de una depresión del sistema inmunitario y, por tanto, de una mayor vulnerabilidad del organismo ante las enfermedades.”¹³

Por otro lado, otros autores indican que “contrariamente a lo esperable, no son las situaciones de evaluación las que generan más estrés sino que éste aparece de forma más intensa en relación con el “agobio” que provoca la relación cantidad de trabajo/tiempo, es decir, los estudiantes perciben que tienen muchas cosas por hacer y poco tiempo para hacerlas. Este hecho relacionado de forma indirecta con la evaluación del rendimiento parece generar más estrés que otras situaciones claramente de evaluación como puede ser la propia realización de un examen o la exposición de un trabajo en clase.”¹⁴.

¹³ McLeod, S. A. (2010). Stress, Illness and the Immune System. Retrieved from <http://www.simplypsychology.org/stress-immune.html>

¹⁴ Por considerar importante citamos los principales resultados que les permite establecer dicha afirmación: “Los alumnos evaluados informan que la situación que más estrés les produce es la definida como “Falta de tiempo para poder cumplir con mis actividades académicas” (x=4.37) seguida por “Sobrecarga académica’ (x=4.35), Realización de un examen” (x=4.05), “Exposición de trabajos en clase” (x=4.02), “Realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura (búsqueda del material necesario, redactar el trabajo, etc.)” (x=3.51), “La tarea de estudio” (x=3.40) e “Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.)” (x=3.32) En el resto de las situaciones planteadas en el inventario la media de los alumnos se situaba en valores inferiores al punto medio de la escala”.

4.2. ESTRÉS ACADÉMICO Y LOS FACTORES ASOCIADOS.

En términos generales, el estrés es una reacción adaptativa del organismo ante las demandas de su medio, una respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento, de un sujeto que busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto internas como externas¹⁵. Según otros autores, son las características ambientales que inciden sobre el sujeto de una forma disruptiva provocando cambios en él, además indican al estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica¹⁶.

Cuando se originan en el contexto de un proceso educativo, diferentes autores lo consideran como una reacción adaptativa del organismo ante las demandas de su medio¹⁷. En este caso relacionado con el ámbito educativo¹⁸.

Se considera al estrés, desde la dicotomía salud-enfermedad, como un fenómeno que debiera reducirse al máximo; así, algunos autores afirman que aun el estrés crónico puede disminuir las defensas del organismo y hacer enfermar a quien lo padece o facilitar el desarrollo de determinadas enfermedades¹⁹.

¹⁵ Facultad de Medicina, Universidad de los Andes, Santiago de Chile (CC). 1 Alumnos de medicina de la Universidad de los Andes, Chile. Conflicto de intereses: los autores no declaran posibles conflictos de intereses.

¹⁶ Trianes Ma. Victoria (2002). Niños con estrés. México. Alfa Omega-Narcea: 9-42

¹⁷ Pulido R., M.; Serrano S., Ma. Lu.; Valdés C., E.; Chávez M., T.; Hidalgo M., P.; Vera G. F.- Estrés académico en estudiantes universitarios. En: Psicología y Salud, Vol. 21, Núm. 1: 31-37, enero-junio de 2011.

¹⁸ Polo, A.; Hernández, J. M.; Poza, C.- Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. Universidad Autónoma de Madrid. Dirección electrónica: http://www.unileon.es/estudiantes/atencion_universitario/articulo.pdf

¹⁹ Eysenck 1988; Sandin y Shorot 1990; Calvete Zumalde y Sampedro Olaetxea 1991; Vera-Villarroel y Buena Casal 1999).

Desde esa perspectiva, para una institución educativa es importante conocer los niveles de estrés académico en sus estudiantes, ya que el estrés se ha asociado a la depresión, enfermedades crónicas, enfermedades cardíacas y fallas en el sistema inmune, y complementariamente al fracaso escolar y a un desempeño académico pobre.²⁰

Respecto de estresores académicos, en general, la mayoría de autores se refieren a los eventos ocurridos dentro del ámbito universitario que generan potencialmente estrés académico en los estudiantes²¹. Kohn y Frazer define a los estresores como factores causales (notas finales, el excesivo trabajo para casa, los exámenes²²; pero, la mayoría coinciden que los exámenes constituyen uno de los estresores académicos fundamentales en la vida estudiantil. Entre los más relevantes se menciona a: Deficiencias metodológicas del profesorado, sobrecarga del estudiante, intervenciones en público, clima social negativo, falta de control sobre el propio rendimiento, carencia de valor de los contenidos de aprendizaje y estudio, baja autoestima académica, exámenes²³.

A partir de esa consideración podemos hablar de la REACCIÓN ADAPTATIVA FRENTE AL ESTRÉS. Fisiológicamente, son respuestas mediadas por el eje

²⁰ Rich, A.R. y Scovel, M. (1987). Causes of depression in college students: A cross-lagged panel correlation analysis. *Psychological Reports*, 60, 27-30.

²¹ Bedoya .Silvana, Perea. Miguel, Martínez. Rosario. Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. Artículo pdf. Publicado el 23 de octubre del 2006.Pags: 15-20.

²² Misra, R. y McKean, M. (2000). College'students academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16, 41-51.

²³Cabanach, Ramón G. Antonio Valle, Susana Rodríguez, Isabel Piñeiro y Patricia González, *European Journal of Education and Psychology* 2010, Vol. 3, N° 1 (Págs. 75-87).

hipotálamo-hipofisario-adrenal y otras respuestas hormonales, comprendiendo tres fases consecutivas: Reacción de alarma; Fase de resistencia; Fase de agotamiento²⁴, que coincide con otros autores que se describen tres fases: Fase A (reacción de alarma, movilización de todas las facultades del organismo); Fase B (adaptación, la reacción de estrés se dirige hacia el órgano mejor capacitado para suprimirlo); Fase C (agotamiento de este órgano o función)²⁵. La respuesta al estrés depende de la disposición personal para hacer frente a las demandas de la situación así como de la propia situación a la que nos refiramos²⁶. Agreguemos que, algunos autores están de acuerdo que el malestar no proviene tanto de su buena o mala formación técnica y de conocimientos médicos, sino de su falta de recursos para afrontar situaciones de relación médico paciente para las que no han sido entrenados, así como de su propia vulnerabilidad psicológica²⁷

Referente a las ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO. Por ejemplo, tanto las creencias de autoeficacia como las expectativas de resultado predecían en sentido positivo el afrontamiento centrado en la tarea, y de forma negativa el afrontamiento dirigido a la emoción²⁸. Los individuos con altos niveles de autoeficacia tienden a usar conductas de afrontamiento activo y centrado en el problema, mientras que los individuos con una baja autoeficacia usarían más

24 Sandí Pérez C. y Calés J.M^º. (2000). Estrés: consecuencias psicológicas, fisiológicas y clínicas. Madrid: Sanz y Torres.

25 Selye H. La tensión en la vida (The stress of life). Buenos Aires: Compañía General Fabril Editora, 1960 3. Cruz C, Vargas L. Estrés, entenderlo es manejarlo. Santiago de Chile: Ediciones Universidad Católica de Chile, 1998

26 Polo, A.; Hernández, J. M.; Poza, C.- Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. Universidad Autónoma de Madrid. Dirección electrónica: http://www.unileon.es/estudiantes/atencion_universitario/articulo.pdf

27 Firth-Cozens J. The Psychological problems of doctors. 79-92. In: Firth-Cozens J and Payne R. Stress in Health professionals. England: Wiley&sons 1999.

28 Rueda, B., Pérez-García, A. M. y Bermúdez, J. (2005). Estudio de la competencia percibida a partir de sus dos componentes: expectativa de autoeficacia y expectativas de resultados. Revista de Psicología General y Aplicada, 58, 75-87.

estrategias centradas en la emoción²⁹; junto al pensamiento positivo, apoyo social y, planificación y gestión de recursos personales³⁰.

Generalmente, se distinguen dos tipos de afrontamiento: activo y pasivo. En lo que concierne al afrontamiento activo, está conformado por estrategias como la planificación, la reinterpretación positiva y el crecimiento personal³¹; dirigidas a la acción, resolución de problemas, reestructuración cognitiva, expresión de emociones y apoyo social³², que se expresa como proceso mediador entre el optimismo disposicional y el estado de salud física, lo cual había sido sugerido por otros autores³³. Y, las estrategias de afrontamiento pasivo, tales como la negación y el distanciamiento conductual.³⁴ El afrontamiento pasivo que se caracteriza por el pesimismo, no dirigidas a la acción evitación de problemas, pensamientos ansiosos, autocrítica y retirada social³⁵.

De paso, definamos al afrontamiento mediador, en términos de la conjunción de los efectos de las estrategias de resolución de problemas, reestructuración cognitiva y autocrítica; y, a los moderadores del estrés académico, tales como

²⁹ Bandura, 1999. Social Cognitive theory of personality. En L. Pervin y O. John (Eds.), *Handbook of Personality* (2nd ed.) (pp. 154-196). New York: Guildford.

³⁰ Lazarus y Folkman (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

³¹ Augusto, J.M. y Martínez, R. (1998). Afrontamiento al estrés y salud: panorama actual de la investigación. *Boletín de Psicología*, 58, 31-48.

³² (CSI) de Tobin, Holroyd y Reynolds (1984) en su versión española (Otero et al, 1998).

³³ Carver, C.S., Pozo, C., Harris, S.D., Noriega, V., Scheier, M.F., Robinson, D.S., Ketcham, A.S., Moffat, F.L. y Clark, K.C. (1993). How coping mediates the effects of optimism on distress: a study of women with early stage breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 375-390

³⁴ Avia, M.D. y Vazquez, C. (1998). *Optimismo inteligente*. Madrid: Alianza

³⁵ (CSI) de Tobin, Holroyd y Reynolds (1984) en su versión española (Otero et al, 1998).

moderadores biológicos (edad, sexo...), psicosociales (patrón de conducta Tipo A, estrategias de afrontamiento, apoyo social...), psicosocioeducativos (auto concepto académico, tipo de estudios, curso...) y socioeconómicos, que inciden en todo el proceso del estrés.

El análisis de esta problemática es complejo. Los vamos a referir brevemente a algunas categorías que influyen directa e indirectamente, que se configuran y reconfiguran en estos procesos psicológicos al que nos venimos refiriendo.

El OPTIMISMO DISPOSICIONAL, en general, hace referencia a expectativas positivas generalizadas de resultado, es decir, la creencia de que el futuro depara más éxitos que fracasos.³⁶. Dicho de otra manera, incluye las expectativas de control sobre los resultados de nuestras propias acciones, las expectativas sobre la posibilidad de alcanzar resultados positivos en el futuro, así como un cierto componente de eficacia personal³⁷

La AUTOEFICACIA, que determina el esfuerzo que invierten las personas en una actividad, como también cuán perseverantes serán frente a los obstáculos, permitiendo así que el sujeto sea el productor de su propio futuro y no un simple predictor³⁸. En ese sentido, Olaz, de acuerdo con la teoría social cognitiva, afirma que la autoeficacia influye en la elección de actividades, en las conductas, en los patrones de pensamiento y en las reacciones emocionales³⁹. Siendo así, altos niveles de autoeficacia tienden a prevenir la experiencia del

³⁶ Carver y Scheier, 2001; Chang, 2001; Scheier, Carver y Bridges, 2001.

³⁷ Gillham, Shatte, Reivich y Seligman, 2001.

³⁸ Brannon, L. (2001). Psicología de la salud. Madrid: Thomson Paraninfo.

³⁹ Olaz, F. (2001). La teoría social cognitiva de la autoeficacia, contribuciones a la explicación del comportamiento vocacional. Tesis de Grado, Facultad de Psicología, Universidad Nacional de Córdoba, Argentina

estrés y baja autoeficacia lo que desemboca en un incremento de la valoración que es amenazante y muy estresante⁴⁰.

Se considera la autoeficacia como una variable⁴¹; de hecho, si las personas creen que pueden manejar con eficacia los potenciales estresores ambientales y perciben control sobre esos estresores, éstos difícilmente serán considerados como perturbadores o adversos por esas personas e irrelevante en el control del entorno⁴².

Salanova, Bresó et ál proponen el modelo de espiral negativo, en donde la autoeficacia negativa, provocada por experiencias de fracaso o falta de dominio, conllevan al desarrollo burnout⁴³. A mayor éxito académico pasado, mayores creencias de autoeficacia, que a su vez se correlacionan con mayores niveles de vigor y dedicación relacionados con los estudios (engagement)⁴⁴.

El VIGOR, se refiere a altos niveles de energía, y a persistir y esforzarse en la labor que se lleva a cabo a pesar de los contratiempos y dificultades;⁴⁵ la DEDICACIÓN, hace referencia a niveles elevados de implicación, entusiasmo,

40 Bresó, E. y Salanova, M. (2005). Efectos significativos del uso de las creencias de ineeficacia como componente del burnout académico en estudiantes universitarios. Jornades de Foment de la Investigació. Recuperado el 5 de agosto de 2005 de <http://www.uji.es/bin/publ/edicions/jf9/psi/6.pdf>

41 Bandura, 1977, Social learning theory. Englewood Cliffs, Nueva Jersey: Prentice Hall

42 Bandura, A. 1982, Social learning theory. Englewood Cliffs, Nueva Jersey: Prentice Hall.

43 Salanova, M., Bresó, E. y Schaufeli, W. B. (2005). Hacia un modelo espiral de la autoeficacia en el estudio del burnout y del engagement. *Ansiedad y Estrés*, 11, 215-231.

44 Salanova, M., Bresó, E. y Schaufeli, W. B. (2005). Hacia un modelo espiral de la autoeficacia en el estudio del burnout y del engagement. *Ansiedad y Estrés*, 11, 215-231.

45 Schaufeli, llorens, peiró, y grau, 2000; schaufeli et al., 2002a; salanova 2005).

inspiración, orgullo y reto en las tareas ocupacionales.⁴⁶; la ABSORCIÓN, en cambio, hace alusión a altos niveles de concentración y de felicidad durante el desempeño de la actividad laboral.⁴⁷

Ahora bien, según Beck y Freeman, el PERFIL COGNITIVO hace referencia a las creencias con relación a sí mismo y a los demás, a las percepciones de amenazas sobrevaloradas y generalizadas, y a las estrategias interpersonales que neutralizan o disminuyen las condiciones de estrés⁴⁸; y, el AUTOCONCEPTO ACADÉMICO, se define como el conjunto de conocimientos y actitudes que tenemos sobre nosotros mismos, las percepciones que el individuo se adjudica a sí mismo y las características o atributos que usamos para describirnos⁴⁹. Esto implica obligatoriamente referirse a las emociones.

En cuanto a lo que se entiende por COMPETENCIA, desde un enfoque genérico, se define como las características principales y genéricas de las personas que han realizado los desempeños más eficaces⁵⁰; desde un enfoque cognitivo son todos los recursos mentales que los individuos emplean para realizar las tareas importantes, para adquirir conocimientos y para conseguir un buen desempeño⁵¹; y, desde un enfoque conductista, es la importancia de la observación de los trabajadores exitosos y efectivos y de la

46 (Extremera pacheco, n., Durán, a., rey, I. Inteligencia emocional y su relación con los niveles de burnout, engagement y estrés en estudiantes universitarios).

47. (extremera pacheco, n., durán, a., rey, I. Inteligencia emocional y su relación con los niveles de burnout, engagement y estrés en estudiantes universitarios)

48 Beck, A. T. & Freeman, A. (1995). Terapia cognitiva de los trastornos de la personalidad. Barcelona: Paidós

49 Martín M. Isabel María. Estrés académico en estudiantes universitarios.-Universidad de Sevilla.- Dirección electrónica:
http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/VOL25_1_7.pdf

50Gonczi, A., Curtain, R., Hager, P., Hallard, A. y Harrison, J. (1995). Key competencies in on-the-job training, Sydney: University of Technology Sydney.

determinación de qué es lo que los diferencia de aquellos menos exitosos⁵², que podrían extenderse a las actividades académicas estudiantiles.

Se define la INTELIGENCIA EMOCIONAL (**IE**) como una habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones propias y las de otras personas; ⁵³ que permitiría un mejor procesamiento y asimilación de la información emocional producida por los sucesos vitales cotidianos, favoreciendo mayores niveles de bienestar y ajuste psicológico en los individuos⁵⁴.

Se considera que las personas emocionalmente inteligentes saben atender a las emociones originadas en su entorno, comprender las posibles causas y consecuencias de esas emociones y, en consecuencia, desarrollan estrategias para regular o manejar esos estados emocionales⁵⁵.

De forma resumida, se ha constatado que una baja IE está relacionada con déficit notables en los niveles de bienestar y ajuste psicológico del alumnado, con una menor cantidad y calidad de las relaciones interpersonales dentro y

51 Weinert, F. E. (2001). Concept of competence: a conceptual clarification, in: D. S. Rychen y L. H. Salganik (Eds.). Defining and selecting key competencies, Göttingen: Hogrefe

52 McClelland, D. C. (1973). Testing for competence rather than for 'intelligence', American Psychologist, 28,1, 423-447

53 (Mayer, Salovey, y Caruso, 2000), / Extremera Pacheco, N., Durán, A., Rey, L. INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU RELACIÓN CON LOS NIVELES DE BURNOUT, ENGAGEMENT Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS).

54 SALOVEY, P.; BEDELL, B.; DETWEILER, J. B.; MAYER, J. D. (1999): «Coping intelligently: Emotional intelligence and the coping process», en C. R. Snyder (eds.). Coping: The psychology of what works. New York: Oxford University Press, pp. 141-16

55 MAYER, J. D.; SALOVEY, P. (1995): «What is emotional intelligence?», en P. Salovey; D. Sluyter (eds.): Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators. New York, Basic Books, pp. 3-31.

fuera del aula, un descenso en el rendimiento académico, así como una mayor aparición de conductas disruptivas y mayor consumo de sustancias adictivas⁵⁶.

Hemos tratado de ordenar una serie de razonamientos respecto del estrés académico y la complejidad para su abordaje. A continuación mencionemos algunas conceptualizaciones sobre categorías que serán empleadas en este estudio.

EL RENDIMIENTO ACADÉMICO, varios autores lo definen como “el producto final de la aplicación de su esfuerzo, mediatizado por sus actividades, rasgos y la percepción más o menos correcta de los cometidos asignados”⁵⁷;

En cuanto a la SALUD MENTAL, se considera que es un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. (OMS, 2011).⁵⁸

En lo que se refiere al BIENESTAR PSICOLÓGICO, se lo entiende como el resultado de una evaluación valorativa por parte del sujeto con respecto a

⁵⁶ EXTREMERA,N.;FERNÁNDEZ-BERROCAL, P. (2004): «El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas», en Revista Electrónica de Investigación Educativa, 6.

⁵⁷Núñez et ál. (1988, p. 98)

⁵⁸ Hermann., Helen, Saxena., Sekhan. Promoción de la Salud Mental. Conceptos, Evidencia Emergente y Práctica. Informe de la OMS. Ginebra, disponible en: http://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf. Pag: 5.

cómo ha vivido;⁵⁹ como una percepción subjetiva, estado o sentimiento;⁶⁰ caracterizada a partir de tres elementos: su carácter subjetivo, que descansa sobre la propia experiencia de la persona; su dimensión global, porque incluye la valoración del sujeto en todas las áreas de su vida; y la apreciación positiva, ya que su naturaleza va más allá de la mera ausencia de factores negativos;⁶¹ y, que se asocia con la apariencia física, la inteligencia, el dinero y la subjetividad personal.⁶²

En general, el BIENESTAR SUBJETIVO (BS), se define como el grado en que un individuo juzga su vida “como un todo” en términos positivos, es decir, en qué medida un sujeto se encuentra a gusto con la vida que lleva.⁶³ Para definirlo se toman en cuenta los aspectos cognitivos y afectivos. Aspectos cognitivos: la satisfacción con la vida: representa la discrepancia percibida entre sus aspiraciones y sus logros. Afectivos: contiene el agrado experimentado por la persona con sus sentimientos, emociones y estados de ánimo más frecuentes.⁶⁴ De allí que se puede entender como la preponderancia de afectos positivos sobre los negativos; esto se refiere a lo que usualmente una persona puede definir como bienestar cuando predominan los afectos positivos más que los negativos.⁶⁵

⁵⁹ Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-722.

⁶⁰ Ryff, C. (1989). Happiness is Everything, or Is It? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

⁶¹ Diener, E. (1994). Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.

⁶² Diener, E, Suh, E., & Oishi, S. (1979). "Recent Findings on Subjective Well-Being". *Indian Journal of Clinical Psychology* (Publicación on-line).

⁶³ Veenhoven, R. (1991). "Is Happiness Relative?", *Social Indicators Research*, 24: 1-34.

⁶⁴ Andrews, F. y Withey, S. (1976). *Social Indicators of Well-Being: Americas' Perceptions of Life Quality*. New York: Plenum.

⁶⁵ Diener, E. (1994). Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.

El BS caracteriza a la felicidad y al bienestar psicológico como disposiciones bio-psicológicas-naturales. Así como la salud es el estado natural biológico del organismo, en el área psicológica esa disposición la constituye el bienestar subjetivo.⁶⁶ Los rasgos de personalidad que mayor relación presentan con el bienestar psicológico son la extraversión (predictor potente del afecto negativo) y el neuroticismo (predictor potente del afecto positivo).⁶⁷

El APOYO SOCIAL, es definido como un fenómeno que envuelve tanto elementos objetivos (eventos actuales y actividades) como elementos subjetivos (en términos de la percepción y significado otorgado por el individuo). Varios autores coinciden que existen tres constructos en torno al apoyo social, a saber: recursos de apoyo en redes, conducta de apoyo y apoyo percibido subjetivamente⁶⁸. Asimismo, puede ser entendido como la información que conduce a creer que uno es cuidado, amado y estimado; y, por lo tanto representa un factor protector inespecífico opuesto a la acción nociva del estrés, lo que beneficia la salud y favorece la recuperación de la enfermedad⁶⁹

⁶⁶ Casullo, M y Castro Solano, A. (2000). Evaluación del Bienestar Psicológico. Revista de Psicología. XVIII, 2, 37-68.

⁶⁷ Costa, P. y Mc Crae, R. (1980). Influence of Extraversión and Neuroticism on Subjective Well-Being: Happy and Unhappy People. Journal of Personality and Social Psychology, 38, 668-678.

⁶⁸ Turner y Marino(1994) Social Support and Social Structure: A Descriptive Epidemiology. Journal of Health and Social Behavior, 35, 193-212.

⁶⁹ Gil HLB, Mello DF, Ferriani MGC, Silva MAI. Perceptions of adolescents students on the consumption of drugs: a case study in Lima, Peru. Rev. Latino-Am. Enfermagem. 2008, 16 (Spe):551-7.

4.3. SÍNTOMAS DEL ESTRÉS.

Los SÍNTOMAS FÍSICOS, se refieren a la aparición de respuestas físicas asociadas al estrés. Algunos autores las evalúan desde las siguientes reacciones físicas: Trastornos en el sueño; fatiga crónica (cansancio permanente); dolores de cabeza, migrañas; problemas de digestión, somnolencia⁷⁰. Los SÍNTOMAS COMPORTAMENTALES, se refieren a la frecuencia de comportamientos asociados al estrés.⁷¹

Respecto de los TRASTORNOS EN EL SUEÑO, conceptualmente, éstos se derivan de una alteración en la declaración u oscilación de los estados del ser (el sueño, la vigilia (alrededor de 24 horas), los diferentes estadios del sueño), y de su sincronización con el ciclo geofísico. Las consecuencias de estas alteraciones se manifiestan en cuatro escenarios clínicos fundamentales: Alteración de la continuidad y de la transición ordenada de la vigilia y el sueño: insomnio, trastornos cronobiológicos; descontrol motor paradójico (actividad motora inesperada para un determinado estado): síndrome de los movimientos periódicos de las piernas (SMPP), síndrome de las piernas inquietas; y, conducta anormal o automática: trastorno de conducta en sueño REM (TCR), sonambulismo⁷².

⁷⁰Bedoya .Silvana, Perea. Miguel, Martínez. Rosario. Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. Artículo pdf. Publicado el 23 de octubre del 2006.Pags: 15-20.

⁷¹Bedoya .Silvana, Perea. Miguel, Martínez. Rosario. Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. Artículo pdf. Publicado el 23 de octubre del 2006.Pags: 15-20.

⁷² Pareja Grande J.A. . El sueño y sus trastornos. Servicio de Neurología. Hospital Universitario Quirón. Madrid. España, en la revista Medicine. 2011, Pag: 5026-34. Disponible en <http://www.elsevier.es/sites/default/files/elsevier/pdf/62/62v10n74a90001253pdf001.pdf>

En cuanto a la FATIGA CRÓNICA, es aquella en la persona siente un cansancio general extremo, que ocurre sin una razón aparente y dura más que algunas horas o un día. Con frecuencia tiene un efecto acumulativo, de manera que la persona se va sintiendo más débil e indiferente a medida que pasa el tiempo. Mientras la fatiga normal o aguda resulta del trabajo o el ejercicio, la fatiga crónica tiene sus raíces en una condición física o mental⁷³.

Se caracteriza por un profundo e incapacitante cansancio, no debido al ejercicio y que no se alivia con el reposo de al menos seis meses de duración, que conlleva una importante reducción de la actividad previa del paciente, tanto personal, social, educativa o laboral.

Además, debe de acompañarse de 4 o más de los siguientes síntomas: 1. Dificultades de concentración y pérdida de memoria; 2. Faringitis recurrentes; 3. Adenopatías; 4. Dolor muscular; 5. Dolor articular; 6. Jaquecas de nueva aparición; 7. Sueño no reparador; 8. Fatiga tras el esfuerzo (físico o mental) que persiste más de 24 horas después del mismo.⁷⁴

En cuanto a la SOMNOLENCIA, es la tendencia de la persona a quedarse dormido, también conocido como la propensión a dormirse o la habilidad de transición de la vigilia al sueño. La somnolencia normal ha sido distinguida de la patológica; en el primer caso es el resultado del ritmo circadiano en cambio la segunda resulta de un sueño alterado que lleva al déficit del sueño.⁷⁵

⁷³ White, Glen. Gutiérrez, Richard. Gardner, Scott .Fatiga crónica. Centro de Investigación y Entrenamiento en Vida Independiente Universidad de Kansas Research & Training Center on Independent Living. Edición 2004. Publicado en la revista Condiciones Secundarias de Prevención y Tratamiento, disponible en: <http://www.rtcil.org/products/RTCIL%20publications/Health%20Issues/SCI%20Chronic%20Fatigue%20Spanish.pdf>.Pag: 3-4

⁷⁴ Casas Rivero J. *Síndrome de Fátiga Crónica*. Centro de Asistencia Primaria Sant Andreu de Barcelona- España, Edición 2009. Disponible en: http://www.sepeap.org/imagenes/secciones/Image/_USER_/abril09_art6.pdf. Pag: 277-279.

75 Silber M. The investigation of sleepiness. *Sleep Med Clin.* 2006;1:1-7. Cluydts R, De Valck E, Verstraeten E, Theys P. Daytime sleepiness and its evaluation. *Sleep Med Rev.* 2002; 6(2):83-96.

4.4. EL ESTRÉS ACADÉMICO Y LA ASOCIACIÓN CON EL APOYO SOCIAL, FAMILIAR Y OTRAS VARIABLES.

En el artículo “**Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos**”⁷⁶, realizado en Caracas, Venezuela, en 321 estudiantes universitarios de carreras técnicas, se estableció que “las condiciones favorables de salud mental están asociadas con un mayor apoyo social y un menor estrés académico”; así, en las mujeres, “la mayor intensidad del estrés se asoció al menor apoyo social de los amigos, mientras que en los hombres se relacionó con un menor apoyo social por parte de personas cercanas, y un menor apoyo en general”. Así, ambos géneros presentaron mejor rendimiento “cuando el estrés académico percibido fue mayor y el apoyo social de las personas cercanas fue moderado”.

Los autores nos invitan a tener presente que “debe considerarse que el rendimiento académico puede verse influenciado por variables psicológicas propias del individuo y convertirse, a su vez, en un factor estresante, especialmente para aquellos con baja tolerancia a la frustración o al fracaso en las situaciones de evaluación enfrentadas”⁷⁷.

Trataremos de resumir los aportes relacionados a las principales situaciones consideradas de estrés académico que se sostiene en este artículo académico (citamos algunas partes in extenso).

⁷⁶Feldman, I., Goncalves, L., Chacón-Pignau, G., Zaragoza, J., Bagés, N., De Pablo, Joan. Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. Artículo de investigación del grupo “Psicología y salud” de la Universidad Simón Bolívar, Venezuela. En: Universidad Psicología. Bogotá, Colombia, V. 7 NO. 3 PP. 739-751 Septiembre- Diciembre. ISSN 1657-9267.

⁷⁷ Citan a Reyes, 2003

1. Reportaron que con mayor frecuencia e intensidad fueron las relacionadas con los exámenes y la distribución del tiempo, así como la excesiva cantidad de material para estudiar. Sin embargo, aclaran que “otras investigaciones sostienen también que los exámenes constituyen uno de los estresores académicos fundamentales en la vida estudiantil;⁷⁸ además, de la falta de tiempo para realizar las actividades inherentes al ámbito académico⁷⁹ y la sobrecarga de tareas y trabajos de curso⁸⁰; e indican que, “encontraron en una población semejante a la de dicha investigación en que las situaciones descritas como más frecuentes y de mayor tensión en los estudiantes eran las “preocupaciones sobre el cumplimiento de muchas exigencias”, demasiadas cosas que hacer”, “desperdiciar el tiempo”, “no dormir o descansar lo suficiente”, “actividades diarias rutinarias” y “distribución del tiempo”⁸¹. Entonces, sostienen que “algunos investigadores argumenten que no son las evaluaciones académicas las que generen estrés, sino la relación entre la cantidad de trabajo o de información por aprender y el tiempo del que se dispone para ello⁸²”.
2. Estas situaciones, entendidas como fuentes de estrés, conforme a los autores, “se asocian con efectos a nivel conductual, cognitivo y fisiológico”⁸³ y agregan que “se ha encontrado que el estrés académico y la tensión generada por situaciones en las que los estudiantes requieren asimilar una

78 Citan a Barroza & Silerio, 2007 y Martín, 2007

79 Citan a Aranceli et al., 2006; Barroza & Silerio, 2007

80 Citan a Aranceli et al., 2006; Carlotto et al., 2005, como se cita en Martín, 2007

81 Dicha sea de paso, los autores afirman que, “en este sentido, las investigaciones de Macan, Shahani, Dipboye y Phillips (1990) han demostrado que el manejo apropiado del tiempo dedicado a los estudios está relacionado con un mejor desempeño, menor sobrecarga y tensiones somáticas”. Sobre esto nos referiremos adelante.

82 Vuelven a citar a Aranceli et al., 2006

83 Citan a Martín, 2007

gran cantidad de información en un tiempo limitado, están asociados con variados problemas psicológicos⁸⁴, tales como la ansiedad y la depresión⁸⁵.

En síntesis, afirman que “las personas que practican conductas en el manejo del tiempo tienen mayor claridad acerca de sus roles; así mismo, el sentimiento de control de la situación se relaciona con bajos niveles de estrés y mejor ejecución”.

3. La relación entre el apoyo social y el estrés académico indicó que “las asociaciones varían de acuerdo con el género y la fuente de apoyo social” y que “el mayor apoyo social estuvo vinculado con una menor intensidad del estrés académico, pero no se observó relación con la frecuencia”. Establecen que “la mayor percepción de apoyo social asociada al menor reporte de problemas de salud y una mayor estabilidad se corresponde un factor protector, porque en sí mismo aumenta el bienestar personal⁸⁶ y que “puede funcionar como moderador de los efectos del estrés sobre la salud y el bienestar, y constituye un recurso para afrontar más apropiadamente las situaciones estresantes”⁸⁷.
4. En lo que se refiere al apoyo social que brinda la familia, explican que “a pesar de ser el más disponible para esta población, no estuvo relacionado con la intensidad del estrés académico, mientras que sí se encontró relación con el apoyo proveniente de amigos (en el caso de las mujeres), de personas cercanas y apoyo en general (en los hombres)”⁸⁸ posiblemente porque exista más confianza; y, también aclaran que es posible que “las expectativas familiares acerca del rendimiento académico de los hijos se constituya en una fuente de preocupaciones que limite el apoyo

⁸⁴ Citan a Pérez, Rodríguez & del Río, 2003, como se cita en Caballero et al., 2007

⁸⁵ Citan a Aranceli et al., 2006

⁸⁶ Citan a Cohen y Ashby (1985) y Cohen (1990)

⁸⁷ Citan a Forbes & Roger, 1999; Rospenda, Halpert & Richman, 1994

⁸⁸ Los autores que citamos aclaran que “probablemente, los problemas académicos pueden ser más compartidos con los amigos o compañeros de curso que con la familia misma, ya que el ambiente académico impone demandas que son comunes para los compañeros que pueden ayudarse mutuamente para resolver los problemas de este ámbito.

demandado”; pues, presumimos que “el estrés del estudiante asociado al tiempo parece estar muy relacionado con las demandas del adulto, esto es, tanto las expectativas del maestro en la escuela, como las exigencias de los padres en cuanto a las contribuciones a las tareas de la casa”. A manera de conclusión indican que “esta población percibe mayor apoyo proveniente de los amigos, en el caso de las mujeres, o de personas cercanas y apoyo en general, en los hombres”.

5. Respecto del género, encontraron diferencias, “no sólo en los niveles de las variables estudiadas, sino también en las asociaciones entre éstas”. Así, indican que “Las mujeres reportaron mayor intensidad de estrés académico y más problemas de depresión; así mismo, indicaron percibir más apoyo emocional de la familia y de las personas cercanas que los hombres.”⁸⁹

En cuanto a las asociaciones establecen que “las mujeres reportan menor intensidad de estrés académico cuando perciben más apoyo de sus amigos, mientras que para los hombres es el apoyo de las personas cercanas, y el apoyo en general, el que está asociado con una menor intensidad de estrés”; en otras palabras, explican que: “las estudiantes mujeres reportaron significativamente niveles más altos de apoyo social, apoyo funcional y satisfacción con el apoyo de amigos, que los hombres”.

6. En cuanto al rendimiento académico y el tiempo de estudio, señalan haber encontrado que, “para ambos sexos, el número de trimestres cursados en la universidad estuvo asociado al rendimiento, lo que indica que a medida que se avanza en la formación profesional también aumenta el índice académico de los estudiantes”. En consecuencia, la asociación entre rendimiento y tiempo en la universidad no fue significativa.
7. Resulta importante citar la conclusión de los investigadores quienes afirman que “después de controlar el efecto del tiempo en la universidad, la carrera y la edad del sujeto, se observó que las variables psicosociales no influyeron en el rendimiento académico de las mujeres, pero sí en el de los

⁸⁹ Los autores explican que se hallazgo “coincide con las diferencias que se han observado previamente, en otros trabajos (Lloyd & Gartrell, 1983; Richman & Flaherty, 1990). Misra, Crist y Burant (2003), aunque no hallaron diferencias entre hombres y mujeres en lo que concierne a los estresores académicos, indican que estas últimas muestran un mayor nivel de reacción al estrés, la cual puede influir sobre sus calificaciones y conductas (Pérez, Martín, Borda & Del Río, 2003)” y lo citamos por la importancia que daremos a esta variable.

hombres. Incluso, en el caso de los hombres, el porcentaje de la variación que explican las variables psicosociales con relación al rendimiento es mayor que el que explican las variables a controlar”.

8. Respecto a lo que se denomina presiones del medio ambiente en relación a estrategias adecuadas y potencialmente adaptativas, los investigadores aseveran que “es probable que las mujeres sean menos robustas psicológicamente ante las presiones del medio ambiente, pero que respondan más independientemente ante tópicos o tareas prácticas, como lo son las demandas académicas”. Apoyándose en los aporte de Según Guarino y Feldman, manifiestan que “en el contexto de los eventos estresantes académicos, las mujeres se inclinan un poco más por la planificación, la búsqueda de apoyo instrumental y la reinterpretación positiva, a diferencia de los hombres quienes hacen un uso más frecuente de las conductas de escape/evitación y tienden al abandono de las metas propuestas”.

5. MATERIALES Y MÉTODOS

1. **DESCRIPCIÓN GENERAL DEL ESTUDIO.-** El presente trabajo investigativo se realizó durante el primer semestre del año 2013, con los estudiantes de la Carrera de Odontología del Área de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja, previamente se realizó una prueba piloto en los estudiantes de la Carrera de Veterinaria y Zootecnia de la misma universidad.
2. **TIPO DE ESTUDIO.-** Estudio de corte transversal; descriptivo y analítico; que emplea procedimientos cuantitativos.
3. **UNIVERSO.-** El universo estuvo constituido por los estudiantes regulares de la Carrera de Odontología cuyo número es 370.
4. **MUESTRA.-** La muestra fue calculada por medio del programa EPI INFO6 llegando a estar conformada por 133 estudiantes de la Carrera de Odontología, quienes fueron determinados en forma aleatoria y estratificada
5. **CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN.-**

Criterios de inclusión: Participaron en este estudio:

- Todos los estudiantes, hombres y mujeres, debidamente matriculados en la Carrera de Odontología y que estuvieron asistiendo normalmente a clase.
- Todos aquellos cuyas edades estaban comprendidas entre 18 años cumplidos y 27 años cumplidos.
- Todos aquellos que a la fecha del muestreo se encontraron presentes.

Criterios de exclusión: No participaron en este estudio:

- Aquellos estudiantes menores de 18 años y mayores de 27 años;
- Aquellos estudiantes que por razones religiosas expresaron su negativa a participar;

- Aquellos estudiantes que indicaron que se encontraban cursando tratamiento psiquiátrico por enfermedad grave.

6. TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTOS.- Para la realización de la presente investigación se cumplieron los siguientes procedimientos:

PARA LA OBTENCIÓN DE LA INFORMACIÓN: una vez seleccionados los estudiantes necesarios requeridos en base a la muestra por módulo se realizó una pequeña charla instructiva y se procedió a la entrega de los diferentes instrumentos de investigación en el siguiente orden:

- HOJA DE RECOLECCIÓN DE DATOS GENERALES (ANEXO N° 1)
- CUESTIONARIO DE SALUD GENERAL (ANEXO N° 2)
- ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO (ANEXO N° 3)
- AUTOREPORTE VIVENCIAL (ANEXO N° 4)
- ESCALA BIEPS-J (ANEXO N° 5)
- FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO (ANEXO N° 6)
- INVENTARIO DE RESPUESTAS FRENTE AL ESTRÉS ACADÉMICO (ANEXO N° 7)
- CUESTIONARIO DE NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS (ANEXO N° 8)

PARA EL PROCESAMIENTO Y PRESENTACIÓN DE LA INFORMACIÓN: una vez verificada el número de encuestas fijado en la muestra, se procedió a calificarlas de forma manual, y a realizar su ingreso en la base de datos ya preestablecida en el programa EPI-Info6, realizando el respectivo control de calidad del procesamiento de los datos, se elaboraron las tablas simples o cruzadas conforme el diseño constante en este proyecto, advirtiendo las sugerencias que eventualmente se produjeron.

PARA EL ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN: En el caso de los datos descriptivos se realizó el cálculo de intervalo de confianza, con un 95% de probabilidad, en el caso de tablas cruzadas, de acuerdo al caso, se aplicó las pruebas de Chi², el cálculo del Riesgo Relativo o del Old Ratio; asimismo, las correlaciones y análisis multifactorial.

Una vez aplicados los reactivos y encuestas estas fueron procesadas utilizando el programa Epi-Info6 para organizar la información; la siguiente fase fue el análisis de los resultados y luego el contraste entre las variables. En base a esto se abrió la discusión de los resultados, la redacción de las conclusiones y recomendaciones.

7. IDENTIFICACIÓN DE LAS VARIABLES

- ▣ SALUD GENERAL
- ▣ BIENESTAR SUBJETIVO
- ▣ VIVENCIA EMOCIONAL
- ▣ BIENESTAR PSICOLÓGICO
- ▣ ESTRESORES ACADÉMICOS
- ▣ NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS
- ▣ PREVALENCIA DE ESTRÉS ACADÉMICO GÉNERO
- ▣ CARRERA / MÓDULO O NIVEL

6. RESULTADOS

PRIMERA PARTE

CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN ESTUDIADA.

TABLA No. 1				
LA MUESTRA DE ACUERDO AL GÉNERO (FRECUENCIAS Y PORCENTAJES)				
GÉNERO	FRECUENCIA	PORCENTAJE	LÍMITE DE CONFIANZA INFERIOR	LÍMITE DE CONFIANZA SUPERIOR
FEMENINO	98	73,70%	65,30%	80,90%
MASCULINO	35	26,30%	19,10%	34,70%
Total	133	100,00%		
FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS				
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva				

ANÁLISIS.- La gran mayoría de la población es de género femenino con un porcentaje de 73,70%, diferencia que es estadísticamente significativa respecto del porcentaje del género masculino 26,30%.

TABLA No. 2				
CONSTITUCIÓN DE LA MUESTRA DE ACUERDO A LA EDAD. (FRECUENCIAS Y PORCENTAJES)				
EDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE	LÍMITE DE CONFIANZA INFERIOR	LÍMITE DE CONFIANZA SUPERIOR
MENORES 21	72	54,10%	45,30%	62,80%
22 A 25	60	45,10%	36,50%	54,00%
25 MAS	1	0,80%	0,00%	4,10%
Total	133	100,00%		
FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS				
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva				

ANÁLISIS.- En cuanto a la edad el 54,10%, son menores de 21 años siendo el grupo mayoritario, seguido del grupo de 22 a 25 años con 45.10%, frente a un mínimo porcentaje de estudiantes cuyas edades son de 25 años y más.

TABLA No. 3

COMPOSICIÓN DE LA MUESTRA DE ACUERDO A LA AUTOPERCEPCIÓN DE LA CONDICIÓN SOCIO ECONÓMICA. (FRECUENCIAS Y PORCENTAJES)				
CONDICIÓN SOCIOECONÓMICA	FRECUENCIA	PORCENTAJE	LÍMITE DE CONFIANZA INFERIOR	LÍMITE DE CONFIANZA SUPERIOR
MEDIA ALTA	63	47,40%	38,70%	56,20%
MEDIA BAJA	58	43,60%	35,00%	52,50%
POPULAR	12	9,00%	4,70%	15,20%
Total	133	100,00%		
FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS				
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva				

ANÁLISIS.- Respecto de la percepción de la condición socio económico de cada estudiante, la mayoría, 47,40%, se ubicó como “Media alta”; seguida de la “Media Baja”, con el 43,60% y, un porcentaje mínimo 9,00%, como “Popular”.

TABLA No. 4 LA MUESTRA POR EL ESTADO CIVIL (FRECUENCIAS Y PORCENTAJES)				
ESTADO CIVIL	FRECUENCIA	PORCENTAJE	LÍMITE DE CONFIANZA INFERIOR	LÍMITE DE CONFIANZA SUPERIOR
SOLTERO	122	91,70%	85,70%	95,80%
CASADO	9	6,80%	3,10%	12,50%
UNIÓN LIBRE	1	0,80%	0,00%	4,10%
DIVORCIADO	1	0,80%	0,00%	4,10%
Total	133	100,00%		
FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS				
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva				

ANÁLISIS.- La gran mayoría de los estudiantes son “Solteros”, 91,70%; un 6,80% son “casados” y con igual porcentaje 0,80% “unión libre” y “divorciados”.

TABLA No. 5

LA MUESTRA POR LA RELIGIÓN QUE DECLARAN LOS ESTUDIANTES. (FRECUENCIAS Y PORCENTAJES)				
RELIGIÓN QUE PROFESA	FRECUENCIA	PORCENTAJE	LÍMITE DE CONFIANZA INFERIOR	LÍMITE DE CONFIANZA SUPERIOR
CATÓLICO	115	86,5%	79,5%	91,8%
CRISTIANO-EVANGÉLICO	11	8,3%	4,2%	14,3%
JESUCRISTO DE LOS SANTOS DE LOS ÚLTIMOS DÍAS	2	1,5%	0,2%	5,3%
TEST. JEHOVÁ	1	0,80%	0,0%	4,1%
OTROS	4	3,0%	0,8%	7,5%
Total	133	100,00%		
FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS				
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva				

ANÁLISIS.- La mayoría de la población representada por el 86,5% se autoidentifican como Católicos; seguidos de 8,3% por la religión Cristiano-Evangélica, 1,5% Jesucristo de los Santos de los Últimos días, 0,80% como Test. De Jehová, y un 3,0% como otros.

TABLA No. 6 COMPOSICIÓN DE LA MUESTRA DE ACUERDO AL SECTOR DE PROCEDENCIA. (FRECUENCIAS Y PORCENTAJES)				
SECTOR DE PROCEDENCIA	FRECUENCIA	PORCENTAJE	LÍMITE DE CONFIANZA INFERIOR	LÍMITE DE CONFIANZA SUPERIOR
URBANO	126	94,7%	89,5%	97,9%
RURAL	7	5,3%	2,1%	10,5%
Total	133	100,00%		
FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS				
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva				

ANÁLISIS.- El 94,7% de los encuestados refieren proceder del sector urbano, respecto del 5,3% del sector rural.

TABLA No. 7

COMPOSICIÓN DE LA MUESTRA DE ACUERDO AL NIVEL DE ESTUDIOS QUE CURSAN. (FRECUENCIAS Y PORCENTAJES)				
MÓDULO	FRECUENCIA	PORCENTAJE	LÍMITE DE CONFIANZA INFERIOR	LÍMITE DE CONFIANZA SUPERIOR
PRIMERO	26	19,5%	13,20%	27,30%
CUARTO	23	17,3%	11,30%	24,80%
SEXTO	20	15,0%	9,40%	22,30%
OCTAVO	31	23,3%	16,40%	31,40%
DÉCIMO	33	24,8%	17,70%	33,00%
Total	133	100,00%		
FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS				
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva				

ANÁLISIS.- De acuerdo al módulo al que pertenecen los estudiantes de Odontología encuestados tenemos que la mayoría pertenecen Al “décimo módulo”, con 24,8%; seguida de el 23,3% por los estudiantes de “Octavo módulo”, el 19,5% por los del “Primer módulo”, 17,3% por el “Cuarto módulo” y en menor porcentaje que corresponde al 15,0%, al sexto módulo resultados que se correlacionan con la distribución del universo de estudio.

SEGUNDA PARTE

EXPOSICIÓN DE LOS RESULTADOS

OBJETIVO ESPECÍFICO: DETERMINAR LA PREVALENCIA Y FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO.

1. PREVALENCIA DE ESTRÉS ACADÉMICO.

Para determinar la prevalencia del estrés académico se formuló la primera pregunta del Inventario SISCO de Estrés Académico: *¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso de este semestre?*

Los resultados del estudio de la prevalencia del estrés académico lo podemos evidenciar en la siguiente tabla de resultados:

TABLA No. 8			
PREVALENCIA DE ESTRÉS ACADÉMICO			
ESTRÉS ACADÉMICO	GENERA L	HOMBRE S	MUJERES
PREVALENCIA	91,7%	88,6%	92,9%
LCS	95,8%	96,8%	97,1%
LCI	85,7%	73,3%	85,8%
FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS			
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva			

**GRAFICO No. 1
PREVALENCIA DE ESTRÉS ACADÉMICO POR GÉNERO**



ANÁLISIS.- De acuerdo a la prevalencia general de la población estudiada como observamos en la tabla N° 8 es del 91,7% (Intervalo de confianza: 85,7% a 95,8%); de acuerdo al género, la prevalencia en hombres es de 88,6% (Intervalo de confianza: 73,3% a 96,8%); y, la de mujeres llega al 92,9% (Intervalo de confianza: 85,8% a 97,1%).

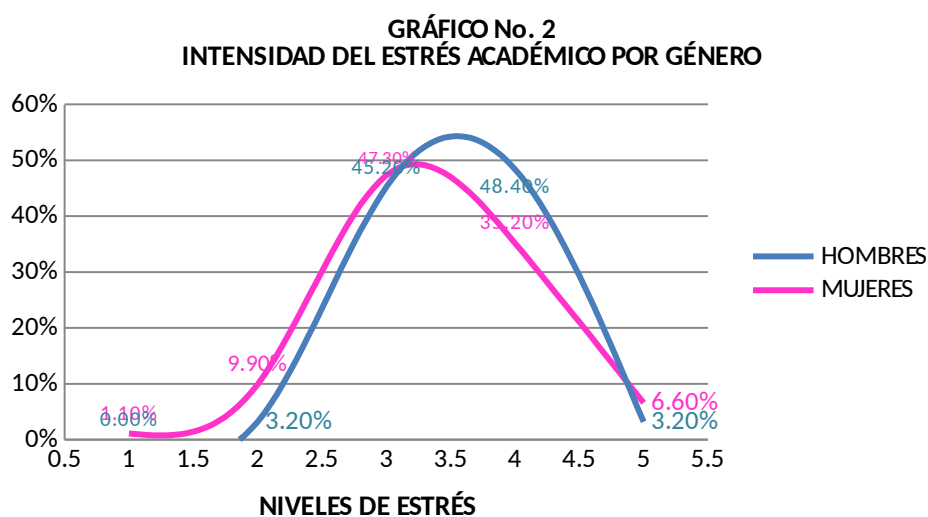
Para determinar el nivel de intensidad del estrés académico, se utilizó el ítem Inventario SISCO de Estrés Académico, con un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos. Se planteó la siguiente pregunta: **“Señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho”**.

Los resultados podemos apreciarlos en la siguiente tabla:

TABLA No. 9			
VALORACIÓN DEL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO POR GÉNERO			
NIVEL	GENERAL	HOMBRES	MUJERES
I (poco)	0,80%	0%	1,1%
II (medianamente bajo)	8,20%	3,2%	9,9%
III (medio)	46,70%	45,2%	47,3%
IV (medianamente alto)	38,50%	48,4%	35,2%
V (mucho)	5,70%	3,2%	6,6%

FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva

ANÁLISIS.- En cuanto a los resultados de la auto valoración de la intensidad del estrés académico, tenemos que el 0,80% y el 5,70% de estudiantes refieren tener poco (nivel I) y mucho estrés (nivel V) respectivamente, el 8,20% como medianamente bajo, mientras que el 46,70% y 38,50% refieren un nivel de estrés medio y medianamente alto. En el sexo femenino el nivel III (medio) 47,3% tiene mayor tendencia, respecto del sexo masculino que se sitúa en un mayor porcentaje 48,4% en el nivel IV (medianamente alto), como podemos observar en la siguiente gráfica:



2. SIGNIFICACIÓN ESTADÍSTICA ENTRE LOS RESULTADOS DE LA PREVALENCIA DEL ESTRÉS ACADÉMICO, EN RELACIÓN CON LAS VARIABLES INDEPENDIENTES.

VARIABLE / ESCALAS	TABLA No. 10			
	CORRELACIÓN DE LA PREVALENCIA DE ESTRÉS ACADÉMICO EN RELACIÓN CON LAS VARIABLES INDEPENDIENTES			
	SI %	NO %	PRUEBA DE	SIGNIFICACIÓN
GÉNERO				
FEMENINO	92,9	7,1	Chi cuadrado 0,6244	N.S. (0,4294)
MASCULINO	88,6	11,4		
EDAD				
MENOR 21	88,9	11,1	Chi cuadrado 1,7019	N.S. (0,4270)
22-25	95	5,0		
MAYOR DE 25	100	0		
MÓDULO				
PRIMERO	92,3	7,7	Chi cuadrado 12,7675	0,0125 (no significativo porque en una celda hay un valor de 0)
CUARTO	73,9	26,1		
SEXTO	100	0		
OCTAVO	93,5	6,5		
DÉCIMO	97	3		
NIVEL SOCIO ECONÓMICO PERCIBIDO				
MEDIA ALTA	93,7	6,3	Chi cuadrado 0,6355	N.S. (0,7278)
MEDIA BAJA	89,7	10,3		
POPULAR	91,7	8,3		
SECTOR DE RESIDENCIA				
URBANO	91,3	8,7	Chi cuadrado 0,6662	N.S. (0,4143763341)
RURAL	100	0		
ESTADO CIVIL				
SOLTERO	92,6	7,4	Chi cuadrado 11,4052	0,0097 (no significativo porque en varias celdas hay un valor de 0)
UNIÓN LIBRE	100	0		
DIVORCIADO	0	100		
CASADO	88,9	11,1		
*No significativo al nivel de 95%				
FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS				
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva				

ANÁLISIS.- Los resultados de la prevalencia de estrés académico de acuerdo a las variables género, edad, nivel socioeconómico, y sector de residencia, no muestran ninguna diferencia significativa. En cuanto a las variables de Módulo ($P= 0,0125$) y en Estado civil ($P=0,0097$) representan diferencias significativas controvertibles de aceptar ya que en varias celdas el valor es 0.

3. SIGNIFICACIÓN ESTADÍSTICA ENTRE LOS RESULTADOS DE LA INTENSIDAD DEL ESTRÉS ACADÉMICO, RESPECTO DE LAS VARIABLES INDEPENDIENTES.

TABLA No. 11							
CORRELACIÓN DE LA INTENSIDAD DE ESTRÉS ACADÉMICO, RESPECTO DE LAS VARIABLES INDEPENDIENTES.							
VARIABLE / ESCALAS	NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO					PRUEBA DE SIGNIFICACIÓN	SIGNIFICACIÓN ESTADÍSTICA
	I %	II %	III %	IV %	V %		
GÉNERO							
FEMENINO	1,1	9,9	47,3	35,2	6,6	Chi cuadrado 3,1216	N.S*. (0,5377)
MASCULINO	0	3,2	45,2	48,4	3,2		
EDAD							
MENOR 21	0,0	10,9	51,6	32,8	4,7	Chi cuadrado 16,5994	0,0346 (existen celdas con un valor de 0)
22-25	1,8	3,5	42,1	45,6	7,0		
MAYOR DE 25	0	100,0	0	0	0		
MÓDULO							
PRIMERO	0	8,3	41,7	45,8	4,2	Chi cuadrado 12,7338	N.S*. (0,6921)
CUARTO	0	11,8	64,7	17,6	5,9		
SEXTO	0	10	60	30	0		
OCTAVO	0	10,3	37,9	41,4	10,3		
DÉCIMO	3,1	3,1	40,6	46,9	6,3		
NIVEL SOCIO ECONÓMICO PERCIBIDO							
MEDIA ALTA	1,7	5,1	47,5	40,7	5,1	Chi cuadrado 3,9339	N.S*. (0,8630)
MEDIA BAJA	0	11,5	46,2	34,6	7,7		
POPULAR	0	9,1	45,5	45,5	0		
SECTOR DE RESIDENCIA							
URBANO	0,9	7	47	39,1	6,1	Chi cuadrado 4,4626	N.S*. (0,3470)
RURAL	0	28,6	42,9	28,6	0		
ESTADO CIVIL							
SOLTERO	0,9	8	48,7	37,2	5,3	Chi cuadrado 14,7559	N.S. (0,0641)
UNIÓN LIBRE	0	100	0	0	0		
DIVORCIADO	0	0	0	0	0		
CASADO	0	0	25	62,5	12,5		

N.S: *No significativo al nivel de 95%							
FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS							
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva							

ANÁLISIS.- En los resultados del nivel de estrés académico podemos indicar que no se presenta ninguna asociación estadísticamente significativa en relación con las variables género, módulo, nivel socioeconómico, estado civil y sector residencial. Sin embargo en cuanto a la variable edad si hay diferencia significativa ($p=0,0346$) valor que es cuestionable teniendo en cuenta que en algunas celdas hay valores de 0.

4. FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO.

4.1. VALORACIÓN GENERAL DE LAS FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO.

TABLA No. 12							
VALORACIÓN GENERAL DE LAS FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO GENERAL (FRECUENCIAS Y PORCENTAJES)							
SITUACIONES	ALTERNATIVAS DE RESPUESTA						POCO ESTRESANTE + MUY ESTRESANTE
	NADA ESTRESANTE		POCO ESTRESANTE		MUY ESTRESANTE		
	F	%	F	%	F	%	
Sobrecarga académica.	4	3	31	23,3	98	73,7	97
Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.	5	3,8	34	25,6	94	70,7	96,3
Hacer un examen.	5	3,8	58	43,6	70	52,6	96,2
Presión por los resultados académicos en función del escalafón.	7	5,3	75	56,4	51	38,3	94,7
Exponer un tema en clase.	9	6,8	73	54,9	51	38,3	93,2
Realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura: búsqueda del material necesario, redactar el trabajo, etc.	9	6,8	77	57,9	47	35,3	93,2
Llegar tarde a clases.	10	7,5	69	51,9	54	40,6	92,5
Esperar una calificación.	13	9,8	49	36,8	71	53,4	90,2
Disponibilidad de tiempo de máquina para la realización de trabajos.	20	15	74	55,6	39	29,3	84,9
Saturación de alumnos en el aula.	21	15,8	70	52,6	42	31,6	84,2
Intervenir/participar en clase: responder una pregunta del profesor, realizar preguntas, etc.	25	18,8	82	61,7	26	19,5	81,2
Dificultades en la relación profesor-alumno.	26	19,5	80	60,2	27	20,3	80,5
Condiciones en la beca para el estudio individual.	27	20,3	76	57,1	30	22,6	79,7
Competitividad entre compañeros.	28	21,1	80	60,2	25	18,8	79
Disponibilidad de bibliografía para el estudio individual.	32	24,1	69	51,9	32	24,2	75,5
Dificultades en la relación compañeros -alumno.	40	30,1	73	54,9	20	15	69,9
Acceso a la biblioteca para la revisión de documentos.	41	30,8	68	51,1	24	18	69,1
Trabajar en equipo.	48	36,1	55	41,4	30	22,6	64
Otras situaciones. ¿Cuáles?	-	-	-	-	-	-	-
FUENTE: Encuestas sobre " FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO"							
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva							

ANÁLISIS.- En cuanto a la valoración de las fuentes de estrés académico y la sumatoria de las alternativas "Poco estresantes" y "Muy estresantes", podemos

determinar que en orden de mayor a menor, las primeras cinco causas de estrés académico son: con un porcentaje de 97% en primero lugar “Sobrecarga académica”, seguida de 96,3% “Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas”, 96,2% “Hacer un examen”, y finalmente en quinto lugar con un porcentaje de 93,2% los ítems “Presión por los resultados académicos en función del escalafón” y “Realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura: búsqueda del material necesario, redactar el trabajo, etc.”. Estas alternativas denotan que las situaciones estresantes de mayor predominancia se encuentran en relación con el desempeño académico a obtenerse.

En lo que respecta a las situaciones menos estresantes identificadas de mayor a menor tenemos “Competitividad entre compañeros”, “Disponibilidad de bibliografía para el estudio individual”, “Dificultades en la relación compañeros – alumno”, “Acceso a la biblioteca para la revisión de documentos”, y “Trabajar en equipo”, ítems relacionados con las relaciones interpersonales así como de su entorno académico y la disponibilidad y acceso a bibliografía que esta presta.

4.2. VALORACIÓN DE LAS FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO DE ACUERDO AL GÉNERO

TABLA N° 13				
FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO EN EL GÉNERO MASCULINO (Porcentajes)				
SITUACIONES	NADA ESTRESANTE	POCO ESTRESANTE	MUY ESTRESANTE	POCO ESTRESANTE + MUY ESTRESANTE
Hacer un examen.	0	45,7	54,3	100
Exponer un tema en clase.	2,9	60	37,1	97,1
Realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura: búsqueda del material necesario, redactar el trabajo, etc.	2,9	65,7	31,4	97,1
Sobrecarga académica.	5,7	28,6	65,7	94,3
Presión por los resultados académicos en función del escalafón.	5,7	65,7	-28,6	94,3
Llegar tarde a clases.	8,6	60	31,4	91,4
Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.	8,6	34,3	57,1	91,4
Esperar una calificación.	17,1	22,9	60	82,9
Disponibilidad de tiempo de máquina para la realización de trabajos.	17,1	57,1	25,7	82,8
Intervenir/participar en clase: responder una pregunta del profesor, realizar preguntas, etc.	20	62,9	17,1	80
Competitividad entre compañeros.	20	51,4	28,6	80
Disponibilidad de bibliografía para el estudio individual.	20	48,6	31,4	80
Saturación de alumnos en el aula.	22,9	51,4	25,7	77,1
Trabajar en equipo.	28,6	42,9	28,6	71,5
Dificultades en la relación profesor-alumno.	28,6	45,7	25,7	71,4
Dificultades en la relación compañeros -alumno.	28,6	54,3	17,1	71,4
Condiciones en la beca para el estudio individual.	34,3	51,4	14,3	65,7
Acceso a la biblioteca para la revisión de documentos.	37,1	42,9	20	62,9
Otras situaciones. ¿Cuáles?	-	-	-	-
FUENTE: Encuestas sobre "FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO"				
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva				

ANÁLISIS.- Las cinco primeras causas identificadas por el género masculino de estrés académico de mayor a menor tenemos: “Hacer un examen”, “Exponer un tema en clase”, “Realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura: búsqueda del material necesario, redactar el trabajo, etc.”, “Sobrecarga académica”, “Presión por los resultados académicos en función del escalafón”.

TABLA N° 14				
FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO EN EL GÉNERO FEMENINO (Porcentajes)				
SITUACIONES	NADA ESTRESANTE	POCO ESTRESANTE	MUY ESTRESANTE	POCO ESTRESANTE + MUY ESTRESANTE
Sobrecarga académica.	2	21,4	76,5	97,9
Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.	2	22,4	75,5	97,9
Hacer un examen.	5,1	42,9	52	94,9
Presión por los resultados académicos en función del escalafón.	5,1	53,1	41,8	94,9
Llegar tarde a clases.	7,1	49	43,9	92,9
Esperar una calificación.	7,1	41,8	51	92,8
Exponer un tema en clase.	8,2	53,1	38,8	91,9
Realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura: búsqueda del material necesario, redactar el trabajo, etc.	8,2	55,1	36,7	91,8
Saturación de alumnos en el aula.	13,3	53,1	33,7	86,8
Disponibilidad de tiempo de máquina para la realización de trabajos.	14,3	55,1	30,6	85,7
Condiciones en la beca para el estudio individual.	15,3	59,2	25,5	84,7
Dificultades en la relación profesor-alumno.	16,3	65,3	18,4	83,7
Intervenir/participar en clase: responder una pregunta del profesor, realizar preguntas, etc.	18,4	61,2	20,4	81,6
Competitividad entre compañeros.	21,4	63,3	15,3	78,6
Disponibilidad de bibliografía para el estudio individual.	25,5	53,1	21,4	74,5
Acceso a la biblioteca para la revisión de documentos.	28,6	54,1	17,3	71,4
Dificultades en la relación compañeros -alumno.	30,6	55,1	14,3	69,4
Trabajar en equipo.	38,8	40,8	20,4	61,2
Otras situaciones. ¿Cuáles?	-	-	-	-
FUENTE: Encuestas sobre "FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO"				
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva				

ANÁLISIS.- Las cinco primeras causas de estrés académico, en el género femenino considerando la sumatoria de las alternativas “muy estresante” y “poco estresante”, y de mayor a menor tenemos las siguientes: “Sobrecarga académica”, “Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas”, “Hacer un examen”, “Presión por los resultados académicos en función del escalafón”, “Llegar tarde a clases”.

Contrastando los resultados obtenidos del género femenino respecto del masculino, podemos observar en el anexo N° 10 que los ítems que se presentan con más intensidad son los siguientes: con 19% “Condiciones en la beca para el estudio individual”, 12,3% “Dificultades en la relación profesor-

alumno”, 9,9% “Esperar una calificación”, 9,7% “Saturación de alumnos en el aula”, y con 8,5% “Acceso a la biblioteca para la revisión de documentos”.

4.3 VALORACIÓN DE LAS FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO DE ACUERDO AL NIVEL DE ESTUDIO

TABLA No. 15					
ANÁLISIS DE LAS SITUACIONES ESTRESANTES POR NIVEL DE ESTUDIO (POCO ESTRESANTES + MUY ESTRESANTES)					
NIVEL	PRIMER CICLO	CUARTO MÓDULO	SEXTO MÓDULO	OCTAVO MÓDULO	DÈCIMO MÓDULO
I	Saturación de alumnos en el aula.	Hacer un examen.	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.	Hacer un examen.	Sobrecarga académica.
II	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.	Exponer un tema en clase.	Realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura: búsqueda del material necesario, redactar el trabajo, etc.	Exponer un tema en clase.	Hacer un examen.
III	Presión por los resultados académicos en función del escalafón.	Sobrecarga académica.	Esperar una calificación.	Sobrecarga académica.	Realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura: búsqueda del material necesario, redactar el trabajo, etc.
IV	Hacer un examen.	Presión por los resultados académicos en función del escalafón.	Presión por los resultados académicos en función del escalafón.	Presión por los resultados académicos en función del escalafón.	Exponer un tema en clase.
V	Exponer un tema en clase.	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.	Llegar tarde a clases.	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.	Presión por los resultados académicos en función del escalafón.

FUENTE: Encuestas de causas de estrés académico
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva

Entre las SITUACIONES ESTRESANTES, en orden de prioridad, los cinco primeros ítems que se mencionan en el PRIMER CICLO, son las siguientes: “Saturación de alumnos en el aula”, “Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas”, “Presión por los resultados académicos en función del escalafón”, “Hacer un examen”, “Exponer un tema en clase”. (Ver anexo N° 11) En el CUARTO MÓDULO “Hacer un examen”, “Exponer un tema en clase”, “Sobrecarga académica”, “Presión por los resultados académicos en función del escalafón”, “Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas”. (Ver anexo N° 12) En el SEXTO MÓDULO: “Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas”, “Realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura: búsqueda del material necesario, redactar el

trabajo, etc.”, “Esperar una calificación”, “Presión por los resultados académicos en función del escalafón”, “Llegar tarde a clases”, (Ver anexo N° 13) en el OCTAVO MÓDULO: “Hacer un examen”, “Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas”, “Sobrecarga académica”, “Realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura: búsqueda del material necesario, redactar el trabajo, etc.”, “Exponer un tema en clase”. ”. (Ver anexo N° 14) Y en el DÉCIMO MÓDULO: “Sobrecarga académica”, “Hacer un examen”, “Realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura: búsqueda del material necesario, redactar el trabajo, etc.”, “Exponer un tema en clase”, “Presión por los resultados académicos en función del escalafón”. ”. (Ver anexo N° 15).

TABLA No. 16									
ANÁLISIS COMPARATIVO DE LAS SITUACIONES MUY ESTRESANTES POR NIVEL DE ESTUDIO (Porcentajes)									
PRIMER MÓDULO		CUARTO MÓDULO		SEXTO MÓDULO		OCTAVO MÓDULO		DÉCIMO MÓDULO	
Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.	84,6	Sobrecarga académica.	78,3	Sobrecarga académica.	60,0	Sobrecarga académica.	83,9	Sobrecarga académica.	75,8
Esperar una calificación.	73,1	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.	69,6	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.	55,0	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.	77,4	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.	63,6
Hacer un examen.	65,4	Hacer un examen.	60,9	Hacer un examen.	45,0	Esperar una calificación.	58,1	Hacer un examen.	45,5
Sobrecarga académica.	65,4	Esperar una calificación.	52,2	Exponer un tema en clase.	35,0	Hacer un examen.	54,8	Exponer un tema en clase.	45,5
Presión por los resultados académicos en función del escalafón.	53,8	Exponer un tema en clase.	47,8	Esperar una calificación.	35,0	Realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura: búsqueda del material necesario, redactar el trabajo, etc.	38,7	Esperar una calificación.	45,5
FUENTE: Encuestas de causas de estrés académico									
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva									

ANÁLISIS.- Respecto de las **situaciones muy estresantes**, como la “Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.”, “Sobrecarga académica”, “Hacer un examen.” Y “Esperar una calificación. “ se repiten en

todos los niveles de estudio; seguido de “exponer un tema en clase” que se repite en el primer ciclo, cuarto módulo y sexto módulo; en la misma frecuencia “hacer un examen” que se repite en el primer ciclo, sexto módulo y octavo módulo; el “esperar una calificación” que se repite en el cuarto, sexto y décimo módulo, y en menor frecuencia: “Presión por los resultados académicos en función del escalafón” y Realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura: búsqueda del material necesario, redactar el trabajo, etc. Que se presentan únicamente en primero y en octavo módulo respectivamente.

Finalmente, la intensidad de cada una de las situaciones, en los niveles de estudio, varía, así, mientras la sobrecarga académica en el primer módulo es del 65,4%, en los demás módulos es la primera causa de estrés sobre todo en el octavo módulo con 83,4%; la “falta de tiempo para cumplir las actividades” la reconocen como causa muy estresante el 84,6 % de los alumnos del primer módulo, respecto del 63,6% de los alumnos del décimo módulo. En cambio, “hacer un examen” es la tercera causa identificada como muy estresante en todos los niveles de estudio a excepción del octavo módulo con el 54% donde se encuentra como cuarta causa muy estresante.

OBJETIVO ESPECÍFICO: 2

VALORAR EL ESTADO GENERAL DE SALUD DE LOS ALUMNOS EN CADA UNO DE LOS MÓDULOS. (Salud mental)

1. VALORACIÓN GENERAL DEL ESTADO DE SALUD GENERAL

TABLA NO. 17										
FRECUENCIAS Y PORCENTAJES DEL CUESTIONARIO DE SALUD GENERAL										
ÁMBITOS QUE INVESTIGA	ALTERNATIVAS DE RESPUESTA								BASTANTE MAS Y MUCHO MAS DE LO HABITUAL	
	NO PARA NADA		NO MAS DE LO HABITUAL		BASTANTE MAS QUE LO HABITUAL		MUCHO MAS QUE LO HABITUAL			
	f	%	f	%	f	%	F	%	%	
CANSANCIO, FATIGA, TENSIÓN, CEFALALGIAS. 1,2,3,4,5,7, 12,										
5. ¿Ha tenido miedo de desmayarse en lugares públicos?	2	1.5	49	36.8	68	51.1	14	10.5	61,6	
7. ¿Se ha sentido cansado y fatigado aún para comer?	11	8.3	47	35.3	55	41.4	20	15.0	56,4	
3. ¿Ha tenido dolores de cabeza?	24	18.0	61	45.9	35	26.3	13	9.8	36,1	
4. ¿Ha sentido pesadez en la cabeza o la sensación de que ésta le va estallar?	33	24.8	56	42.1	34	25.6	10	7.5	33,1	
1. ¿Se ha sentido cansado y sin fuerzas para nada?	18	13.5	74	55.6	35	26.3	6	4.5	30,8	
2. ¿Ha tenido la sensación de estar enfermo?	37	27.8	57	42.9	35	26.3	4	3.0	29,3	
12. ¿Se ha sentido constantemente agobiado y en tensión?	41	30.8	55	41.4	32	24.1	5	3.8	27,9	
SUEÑO, CALIDAD DE DESCANSO Y EL ESTADO DE ANSIEDAD. 6, 8, 15, 17, 20										
15. ¿Ha pasado noches inquietas o intranquilas?	4	3.0	44	33.1	68	51.1	17	12.8	63,9	
17. ¿Constantemente se ha sentido nervioso o a "punto de estallar"?	30	22.6	54	40.6	42	31.6	7	5.3	36,9	
8. ¿Ha dormido menos por tener preocupaciones?	42	31.6	53	39.8	28	21.1	10	7.5	28,6	
20. ¿Ha notado que a veces no puede hacer nada a causa de sus nervios?	65	48.9	44	33.1	22	16.5	2	1.5	18	
6. ¿Al despertarse siente que no descansó lo suficiente?	72	54.1	40	30.1	16	12.0	5	3.8	15,8	
AUTOPERCEPCIÓN DE LA RELACIÓN CONSIGO MISMO Y CON OTROS. 9, 10, 11, 13, 14, 16, 18, 19,										
13. ¿Ha tenido la sensación de que la gente se le queda viendo?	1	0.8	40	30.1	72	54.1	20	15.0	69,1	
18. ¿Ha sentido que no vale la pena vivir?	3	2.3	41	30.8	65	48.9	24	18.0	66,9	
14. ¿Ha perdido confianza y fe en sí mismo?	3	2.3	42	31.6	67	50.4	21	15.8	66,2	
10. ¿Se tarda más tiempo en hacer sus cosas que antes?	1	0.8	47	35.3	70	52.6	15	11.5	64,1	
9. ¿Ha pensado que usted no vale nada?	17	12.8	50	37.6	42	31.6	24	18.0	49,6	
16. ¿Siente que no puede esperar nada de la vida?	35	26.3	66	49.6	28	21.1	4	3.0	24,1	
19. ¿Ha pensado en la posibilidad de dejar la universidad?	54	40.6	54	40.6	21	15.8	4	3.0	18,8	
11. ¿Ha sentido miedo ante todo lo que tiene que hacer?	82	61.7	37	27.8	13	9.8	1	0.8	10,6	
ASPECTOS POSITIVOS 21, 22, 23, 24, 25, 26										
21. ¿Generalmente siente que hace bien las cosas?	21	15.8	55	41.4	43	32.3	14	10.5	42,8	
23. ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?	24	18.0	77	57.9	23	17.3	9	6.8	24,1	
22. ¿Se ha sentido satisfecho con su manera de hacer las cosas?	85	63.9	31	23.3	16	12.0	1	0.8	12,8	
26. ¿Se ha sentido capaz de enfrentar sus problemas?	57	42.9	60	45.1	12	9.0	4	3.0	12	
25. ¿Siente que puede concentrarse en todo lo que hace?	79	59.4	39	29.3	10	7.5	5	3.8	11,3	
24. ¿Se ha sentido lleno de vida y energía?	87	65.4	34	25.6	11	8.3	1	0.8	9,1	

ANÁLISIS.- En la valoración el estado general de salud en los estudiantes de Odontología en las interrogantes que se relacionan a el ámbito “cansancio, fatiga, tensión, cefalalgias”, considerando aquellos ítems con un puntaje superior a 25% del total de la sumatoria de las alternativas “BASTANTE MAS Y MUCHO MAS DE LO HABITUAL” tenemos con el 61,6% “Ha tenido miedo de desmayarse en lugares públicos”, 56,5% “Se ha sentido cansado y fatigado aún para comer”, 36,1% “Ha tenido dolores de cabeza”, 33,1% “Ha sentido pesadez en la cabeza o la sensación de que ésta le va estallar”, 30,8% “Se ha sentido cansado y sin fuerzas para nada”, 29,3% “Ha tenido la sensación de estar enfermo”, y con 27,9% “Se ha sentido constantemente agobiado y en tensión”.

En el ámbito “sueño, calidad de descanso y el estado de ansiedad”, tenemos el 63,9% “Ha pasado noches inquietas o intranquilas”, con el 36,9% “Constantemente se ha sentido nervioso o a “punto de estallar”, y 28,6% “Ha dormido menos por tener preocupaciones”.

En el ámbito de “autopercepción de la relación consigo mismo y con otros”, con el 69,1% “Ha tenido la sensación de que la gente se le queda viendo”, con 66,9% “Ha sentido que no vale la pena vivir”, con 66,2% “Ha perdido confianza y fe en sí mismo”, con 64,1% “Se tarda más tiempo en hacer sus cosas que antes”, y con el 49,6% “Ha pensado que usted no vale nada”.

En los aspectos positivos, el ítem “Generalmente siente que hace bien las cosas” tiene una calificación de 42,8%, los demás tiene un porcentaje menor del 25%

2. VALORACIÓN DEL ESTADO DE SALUD GENERAL DE ACUERDO AL GÉNERO.

TABLA N. 18					
CUESTIONARIO DE SALUD GENERAL. GÉNERO MASCULINO (Porcentajes)					
ÁMBITOS QUE INVESTIGA	ALTERNATIVAS				
CANSANCIO, FATIGA, TENSION, CEFALALGIAS. 1,2,3,4,5,7, 12,	NO, PARA NADA	NO MAS DE LO HABITUAL	BASTANTE MAS QUE LO HABITUAL	MUCHO MAS QUE LO HABITUAL	BASTANTE MAS Y MUCHO MAS DE LO HABITUAL
5. ¿Ha tenido miedo de desmayarse en lugares públicos?	0	25.7	65.7	8.6	74,3
7. ¿Se ha sentido cansado y fatigado aún para comer?	14. 3	34.3	40	11.4	51,4
3. ¿Ha tenido dolores de cabeza?	31. 4	37.1	20	20	40
12. ¿Se ha sentido constantemente agobiado y en tensión?	25. 7	31.4	37.1	5.7	36,8
4. ¿Ha sentido pesadez en la cabeza o la sensación de que ésta le va estallar?	28. 6	40	25.7	5.7	31,4
1. ¿Se ha sentido cansado y sin fuerzas para nada?	14. 3	57.1	20	8.6	28,6
2. ¿Ha tenido la sensación de estar enfermo?	25. 7	45.7	25.7	2.9	28,6
SUEÑO, CALIDAD DE DESCANSO Y EL ESTADO DE ANSIEDAD. 6, 8, 15, 17, 20					
15. ¿Ha pasado noches inquietas o intranquilas?	2.9	25.7	60	11.4	71,4
17. ¿Constantemente se ha sentido nervioso o a "punto de estallar"?	25. 7	42.9	25.7	5.7	31,4
8. ¿Ha dormido menos por tener preocupaciones?	34. 3	9.2	22.9	2.9	25,8
20. ¿Ha notado que a veces no puede hacer nada a causa de sus nervios?	34. 3	42.9	20	2.9	22,9
6. ¿Al despertarse siente que no descansó lo suficiente?	51. 4	25.7	17.1	5.7	22,8
AUTOPERCEPCIÓN DE LA RELACIÓN CONSIGO MISMO Y CON OTROS. 9, 10, 11, 13, 14, 16, 18, 19,					
18. ¿Ha sentido que no vale la pena vivir?	2.9	17.1	68.6	11.4	80
14. ¿Ha perdido confianza y fe en sí mismo?	2.9	22.9	54.3	20	74,3
13. ¿Ha tenido la sensación de que la gente se le queda viendo?	0	31.4	54.3	14.3	68,6
10. ¿Se tarda más tiempo en hacer sus cosas que antes?	0	34.3	54.3	11.4	65,7
9. ¿Ha pensado que usted no vale nada?	17. 1	25.7	37.1	20	57,1
16. ¿Siente que no puede esperar nada de la vida?	14. 3	54.3	28.6	2.9	31,5
19. ¿Ha pensado en la posibilidad de dejar la universidad?	25. 7	42.9	25.7	5.7	31,4
11. ¿Ha sentido miedo ante todo lo que tiene que hacer?	48. 6	31.4	17.1	2.9	20
ASPECTOS POSITIVOS 21, 22, 23, 24, 25, 26					
21. ¿Generalmente siente que hace bien las cosas?	11. 4	42.9	34.3	11.4	45,7
23. ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?	20	57.1	14.3	8.6	22,9
26. ¿Se ha sentido capaz de enfrentar sus problemas?	34. 3	51.4	11.4	2.9	14,3
25. ¿Siente que puede concentrarse en todo lo que hace?	45.	40	5.7	8.6	14,3

	7				
22. ¿Se ha sentido satisfecho con su manera de hacer las cosas?	42.9	45.7	8.6	2.9	11,5
24. ¿Se ha sentido lleno de vida y energía?	51.4	37.1	8.6	2.9	11,5

FUENTE: Cuestionario de Salud General

ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva

ANÁLISIS.- En lo que se refiere a la sumatoria de las alternativas “bastantemente más de lo habitual” y “mucho más de lo habitual”, en el género masculino, en el ámbito que engloba a “CANSANCIO, FATIGA, TENSIÓN, CEFALALGIAS” todos los ítems tiene un porcentaje mayor al 25%, En el ámbito “SUEÑO, CALIDAD DE DESCANSO Y EL ESTADO DE ANSIEDAD”, el 71,4% “Ha pasado noches inquietas o intranquilas”, el 31,4% “Constantemente se ha sentido nervioso o a “punto de estallar”, y el 25,8% “Ha dormido menos por tener preocupaciones”. En el ámbito “AUTOPERCEPCIÓN DE LA RELACIÓN CONSIGO MISMO Y CON OTROS” todos los ítems a excepción de “Ha sentido miedo ante todo lo que tiene que hacer” todos tienen un puntaje porcentual superior al 25%, y dentro de los aspectos positivos con 45,7% “Generalmente siente que hace bien las cosas”.

TABLA N. 19					
CUESTIONARIO DE SALUD GENERAL. GÉNERO FEMENINO (Porcentajes)					
ÁMBITOS QUE INVESTIGA	ALTERNATIVAS				
CANSANCIO, FATIGA, TENSIÓN, CEFALALGIAS. 1,2,3,4,5,7, 12,	NO, PARA NADA	NO MAS DE LO HABITUAL	BASTANTE MAS QUE LO HABITUAL	MUCHO MAS QUE LO HABITUAL	BASTANTE MAS Y MUCHO MAS DE LO HABITUAL
7. ¿Se ha sentido cansado y fatigado aún para comer?	6.1	35.7	41.8	16.3	58,1
5. ¿Ha tenido miedo de desmayarse en lugares públicos?	2	40.8	45.9	11.2	57,1
3. ¿Ha tenido dolores de cabeza?	13. 3	49	28.6	9.2	37,8
4. ¿Ha sentido pesadez en la cabeza o la sensación de que ésta le va estallar?	23. 5	42.9	25.5	8.2	33,7
1. ¿Se ha sentido cansado y sin fuerzas para nada?	13.3	55.1	28.6	3.1	31,7
2. ¿Ha tenido la sensación de estar enfermo?	28. 6	41.8	26.5	3.1	29,6
12. ¿Se ha sentido constantemente agobiado y en tensión?	32. 7	44.9	19.4	3.1	22,5
SUEÑO, CALIDAD DE DESCANSO Y EL ESTADO DE ANSIEDAD. 6, 8, 15, 17, 20					
15. ¿Ha pasado noches inquietas o intranquilas?	3.1	35.7	48	13.3	61,3
17. ¿Constantemente se ha sentido nervioso o a "punto de estallar"?	21. 4	39.8	33.7	5.1	38,8
8. ¿Ha dormido menos por tener preocupaciones?	30. 6	39.8	20.4	9.2	29,6
20. ¿Ha notado que a veces no puede hacer nada a causa de sus nervios?	54. 1	29.6	15.3	1	16,3
6. ¿Al despertarse siente que no descansó lo suficiente?	55. 1	31.6	10.2	3.1	13,3
6. ¿Al despertarse siente que no descansó lo suficiente?	55. 1	31.6	10.2	3.1	13,3
AUTOPERCEPCIÓN DE LA RELACIÓN CONSIGO MISMO Y CON OTROS. 9, 10, 11, 13, 14, 16, 18, 19,					
13. ¿Ha tenido la sensación de que la gente se le queda viendo?	1	29.6	54.1	15.3	69,4
11. ¿Ha sentido miedo ante todo lo que tiene que hacer?	66. 3	26.5	7.1	0	7,1
10. ¿Se tarda más tiempo en hacer sus cosas que antes?	1	35.7	52	11.2	63,2
14. ¿Ha perdido confianza y fe en sí mismo?	2	34.7	49	14.3	63,3
19. ¿Ha pensado en la posibilidad de dejar la universidad?	45. 9	39.8	12.2	2	14,2
16. ¿Siente que no puede esperar nada de la vida?	30. 6	48	18.4	3.1	21,5
9. ¿Ha pensado que usted no vale nada?	11. 2	41.8	29.6	17.3	46,9
18. ¿Ha sentido que no vale la pena vivir?	2	35.7	41.8	20.4	62,2
ASPECTOS POSITIVOS 21, 22, 23, 24, 25, 26					
21. ¿Generalmente siente que hace bien las cosas?	17. 3	40.8	31.6	10.2	41,8
23. ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?	17. 3	58.2	18.4	6.1	24,5
22. ¿Se ha sentido satisfecho con su manera de hacer las cosas?	71. 4	15.3	13.3	0	13,3
26. ¿Se ha sentido capaz de enfrentar sus problemas?	45. 9	42.9	8.2	3.1	11,3
25. ¿Siente que puede concentrarse en todo lo que hace?	64. 3	25.5	8.2	2	10,2
24. ¿Se ha sentido lleno de vida y energía?	70. 4	21.4	8.2	0	8,2
FUENTE: Cuestionario de Salud General					
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva					

ANÁLISIS.- En cuanto a lo que se describe a los principales ítems que presentan porcentajes mayores a 25%, en el género femenino, en la sumatoria de las alternativas “bastantemente más de lo habitual” y “mucho más de lo habitual”, en orden de precedencia tenemos los siguiente: En el grupo “CANSANCIO, FATIGA, TENSIÓN, CEFALALGIAS”: todos los ítems tiene un índice porcentual superior al 25% a excepción de “Se ha sentido constantemente agobiado y en tensión” con un 22,5%.

En el grupo SUEÑO, CALIDAD DE DESCANSO Y EL ESTADO DE ANSIEDAD: “Ha pasado noches inquietas o intranquilas”, “Constantemente se ha sentido nervioso o a “punto de estallar” y “Ha dormido menos por tener preocupaciones”.

En el grupo AUTOPERCEPCIÓN DE LA RELACIÓN CONSIGO MISMO Y CON OTROS: “Ha tenido la sensación de que la gente se le queda viendo”, “Ha sentido miedo ante todo lo que tiene que hacer”, “Se tarda más tiempo en hacer sus cosas que antes”, “Ha perdido confianza y fe en sí mismo”. En el grupo ASPECTOS POSITIVOS, con el 41,8% “Generalmente siente que hace bien las cosas”.

Finalmente, al realizar un análisis comparativo a nivel de género en cada uno de los ítems del Cuestionario, en que tanto los porcentajes de hombres como de mujeres son mayores, entre las diferencias que tienen diez o más puntos porcentuales de diferencia mayor en las mujeres respecto de los hombres tenemos las siguientes: “Ha sentido que no vale la pena vivir”, “Ha tenido miedo de desmayarse en lugares públicos”, “Ha pensado en la posibilidad de dejar la universidad”, “Se ha sentido constantemente agobiado y en tensión”, “ha sentido miedo ante todo lo que tiene que hacer”, “Ha perdido confianza y fe en sí mismo”, “Ha pensado que usted no vale nada”, “Ha pasado noches inquietas o intranquilas”, “Siente que no puede esperar nada de la vida”. (Ver anexo N° 16)

3. VALORACIÓN DEL ESTADO DE SALUD GENERAL DE ACUERDO AL NIVEL DE ESTUDIO.

TABLA No. 20					
ANÁLISIS COMPARATIVO DE LOS PRINCIPALES ÍTEMS DEL CUESTIONARIO DE SALUD GENERAL POR NIVEL EDUCATIVO					
	PRIMER MÓDULO	CUARTO MÓDULO	SEXTO MÓDULO	OCTAVO MÓDULO	DÉCIMO MÓDULO
CANSANCIO, FATIGA, TENSIÓN, CEFALALGIAS. 1,2,3,4,5,7, 12,					
1. ¿Se ha sentido cansado y sin fuerzas para nada?	26,9	13	35,0	25,8	48,5
2. ¿Ha tenido la sensación de estar enfermo?	30,8	26,1	25,0	25,8	36,3
3. ¿Ha tenido dolores de cabeza?	53,8	34,7	20,0	25,8	42,4
4. ¿Ha sentido pesadez en la cabeza o la sensación de que ésta le va estallar?	50	17,3	25,0	29,1	39,4
5. ¿Ha tenido miedo de desmayarse en lugares públicos?	42,3	47,8	65,0	77,4	69,7
7. ¿Se ha sentido cansado y fatigado aún para comer?	57,7	30,4	55,0	67,8	63,7
12. ¿Se ha sentido constantemente agobiado y en tensión?	38,5	17,4	25,0	19,3	36,4
SUEÑO, CALIDAD DE DESCANSO Y EL ESTADO DE ANSIEDAD. 6, 8, 15, 17, 20					
6. ¿Al despertarse siente que no descansó lo suficiente?	23,1	13	15,0	9,7	18,2
8. ¿Ha dormido menos por tener preocupaciones?	42,3	17,4	30,0	12,9	39,4
15. ¿Ha pasado noches inquietas o intranquilas?	76,9	69,5	75,0	45,2	60,6
17. ¿Constantemente se ha sentido nervioso o a "punto de estallar"?	46,2	39,1	25,0	35,5	36,4
20. ¿Ha notado que a veces no puede hacer nada a causa de sus nervios?	23,1	30,4	20,0	3,2	18,2
AUTOPERCEPCIÓN DE LA RELACIÓN CONSIGO MISMO Y CON OTROS. 9, 10, 11, 13, 14, 16, 18, 19,					
9. ¿Ha pensado que usted no vale nada?	53,9	43,5	45,0	45,1	57,6
10. ¿Se tarda más tiempo en hacer sus cosas que antes?	53,9	60,8	47,0	74,2	72,8
11. ¿Ha sentido miedo ante todo lo que tiene que hacer?	8,3	8,7	15,0	0	15,2
13. ¿Ha tenido la sensación de que la gente se le queda viendo?	57,6	69,5	55,0	74,2	81,8
14. ¿Ha perdido confianza y fe en sí mismo?	65,3	78	70,0	60,4	60,6
16. ¿Siente que no puede esperar nada de la vida?	34,6	21,7	25,0	12,9	27,2
18. ¿Ha sentido que no vale la pena vivir?	65,4	56,5	70,0	67,7	72,8
19. ¿Ha pensado en la posibilidad de dejar la universidad?	30,8	17,4	10,0	9,7	24,3
ASPECTOS POSITIVOS 21, 22, 23, 24, 25, 26					
21. ¿Generalmente siente que hace bien las cosas?	57,7	39,1	40,0	29,1	48,5
22. ¿Se ha sentido satisfecho con su manera de hacer las cosas?	23	17,4	20,0	3,2	6,1
23. ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?	50	21,7	10,0	16,2	21,2
24. ¿Se ha sentido lleno de vida y energía?	11,5	17,4	5,0	0	12,1
25. ¿Siente que puede concentrarse en todo lo	30,8	8,7	0,0	6,5	9,1

que hace?					
26. ¿Se ha sentido capaz de enfrentar sus problemas?	46,2	8,7	10,0	6,4	12,2
FUENTE: Cuestionario de Salud General					
ELABORACIÓN: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva					

ANÁLISIS.- Para facilitar el análisis de los resultados por nivel de estudio, se comparan los ítems en las que se reflejen valores mayores de 25% (se eliminaron las alternativas menores de 25% que coincidieron en todos los niveles de educación), teniendo en cuenta para su interpretación que los aspectos positivos, son las respuestas que presentan valores porcentuales menores al 50%, ya que porcentajes superiores a este reflejan un alto grado de respuestas más negativas correlacionadas con un estado general mental más afectado, así tenemos que en los ítems analizados, en el ámbito “CANSANCIO, FATIGA, TENSION, CEFALALGIAS”, el ítem ¿Ha tenido dolores de cabeza? Con 53,8% se presenta en el primer módulo, de igual manera ¿Ha sentido pesadez en la cabeza o la sensación de que ésta le va estallar? Con 50%; ¿Ha tenido miedo de desmayarse en lugares públicos?; ¿Ha tenido miedo de desmayarse en lugares públicos? tenemos que presenta valores superiores a 65,0% en los módulos sexto octavo y décimo, mientras que ¿Se ha sentido cansado y fatigado aún para comer? se presenta con un valor porcentual superior al 50% en todos los módulo exceptuando el cuarto módulo.

En lo que respecta al ámbito “SUEÑO, CALIDAD DE DESCANSO Y EL ESTADO DE ANSIEDAD” únicamente el ítem ¿Ha pasado noches inquietas o intranquilas? se presenta en común en todos los módulos, con un valor inferior de 45,2% en el octavo módulo y el superior con 76,9% en el primero módulo.

En el ámbito “AUTOPERCEPCIÓN DE LA RELACIÓN CONSIGO MISMO Y CON OTROS” los ítems que se presentan en común en todos los módulos con valores porcentuales superiores al 50% tenemos: ¿Ha tenido la sensación de que la gente se le queda viendo?, ¿Ha perdido confianza y fe en sí mismo? Y ¿Ha sentido que no vale la pena vivir?, mientras que ¿Se tarda más tiempo en hacer sus cosas que antes? se exceptúa en el sexto módulo el ítem ¿Ha pensado que usted no vale nada? únicamente se presenta en el primer y décimo módulo con valores porcentuales de 53,9% y 57,6% respectivamente.

En los “ASPECTOS POSITIVOS” los ítems ¿Generalmente siente que hace bien las cosas? Y ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones? son los que presentan 57,7% y 50% respectivamente. Mientras que en los otros módulos e ítems los valores porcentuales que se reflejan son inferiores a 50%. Para un mejor análisis ver anexos 17-21.

4. ESTADO DE SALUD MENTAL Y LAS VARIABLES GÉNERO, EDAD, MÓDULO, NIVEL SOCIO ECONÓMICO, SECTOR DE RESIDENCIA, ESTADO CIVIL.

TABLA N° 21							
CORRELACIÓN DEL ESTADO DE LA SALUD GENERAL (Salud Mental), CLASIFICADO EN QUINTILES CON DIVERSAS VARIABLES.							
VARIABLE / ESCALAS	SALUD GENERAL (QUINTILES)					PRUEBA DE SIGNIFICACIÓN ESTADÍSTICA	SIGNIFICACIÓN ESTADÍSTICA
	Q I	Q II	Q III	Q IV	Q V		
	Excelente estado salud general	Buen estado de salud general	Regular estado de salud general	Deteriorado o estado de salud general	Muy deteriorado o estado de salud general		
GENERAL							
GENERAL	20,3	18,8	21,8	16,5	22,6	Chi cuadrado 2,7937	N.S. (0,5929)
CON ESTRÉS	18,9	19,7	21,3	17,2	23		
SIN ESTRÉS	36,4	9,1	27,3	9,1	18,2		
GÉNERO							
FEMENINO	21,4	20,4	24,5	11,2	22,4	Chi cuadrado 8,3453	N.S. (0,0797)
MASCULINO	17,1	14,3	14,3	31,4	22,9		
EDAD							
MENOR 21	20,8	12,5	23,6	15,3	27,8	Chi cuadrado 9,2561	N.S. (0,3212)
22-25	20	25	20	18,3	16,7		
MAYOR DE 25	0	100	0	0	0		
MÓDULO							
PRIMERO	11,5	11,5	19,2	23,1	34,6	Chi cuadrado 13,8339	N.S.(0,6111)
CUARTO	17,4	17,4	39,1	4,3	21,7		
SEXTO	30,0	15,0	20,0	15,0	20,0		
OCTAVO	25,8	25,8	16,1	16,1	16,1		
DÉCIMO	18,2	21,2	18,2	21,2	21,2		
NIVEL SOCIO ECONÓMICO PERCIBIDO							
MEDIA ALTA	23,8	19	23,8	11,1	22,2	Chi cuadrado 4,2068	N.S. (0,8380)
MEDIA BAJA	17,2	20,7	19	20,7	22,4		
POPULAR	16,7	8,3	25	25	25		
SECTOR DE RESIDENCIA							
URBANO	20,6	18,3	22,2	15,9	23	Chi cuadrado 1,5694	N.S. (0,8143)
RURAL	14,3	28,6	14,3	28,6	14,3		
ESTADO CIVIL							

SOLTERO	22,3	19	18,2	18,2	22,3	Chi cuadrado 15,9287	N.S. (0,1945)
UNIÓN LIBRE	0	0	100	0	0		
DIVORCIADO	0	0	100	0	0		
CASADO	0	20	50	0	30		
*No significativo al nivel de 95%							
FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS							
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva							

ANÁLISIS.- La correlación de los resultados provenientes de la aplicación del Cuestionario de Salud General, organizado por quintiles, no muestra ninguna asociación es decir no hay diferencias significativas de la salud mental con las variables género, edad, nivel socioeconómico, sector de residencia y estado civil; teniendo en cuenta que en la variable por género, hay un valor cercano a la significancia estadística 95% con un valor $p=0,0797$.

En cuanto al nivel de salud clasificada en quintiles tenemos que el 23% de la población estudiada que refieren presentar estrés presentan un “Muy deteriorado estado de salud general” (quintil 5), situación contraria a la de los que refieren no presentar estrés que con un porcentaje de 36,4% (quintil 1), presentan un “Excelente estado salud general”, en lo que respecta al género femenino presenta 24,5% “Regular esto de salud general” (quintil 3), mientras que el sexo masculino con 31,4% presenta deteriorado estado de salud general (quintil 4). En lo que respecta al primer módulo el 34,6% de los estudiantes presenta un “Muy deteriorado estado de salud general”, en cuarto módulo con 39,1% “Regular esto de salud general”, en sexto módulo 30,0% “Excelente estado salud general”, octavo módulo 25,8% “Excelente y buen estado salud general” y en décimo módulo con 21,2% “Deteriorado estado de salud general”.

OBJETIVO ESPECÍFICO: 3

EVIDENCIAR LA PERCEPCIÓN SUBJETIVA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO.

1. EVALUACIÓN GENERAL DE LA PERCEPCIÓN SUBJETIVA DE BIENESTAR MEDIANTE LA ESCALA DE VALORACIÓN DE SÁNCHEZ CÁNOVAS.

TABLA No. 22												
FRECUENCIAS Y PORCENTAJES ESCALA BIENESTAR SUBJETIVO GENERAL												
SITUACIONES A EVALUAR	NUNCA O CASI NUNCA		ALGUNAS VECES		MUCHAS VECES		CASI SIEMPRE		SIEMPRE		SIEMPRE +CASI	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%		
20. Considero que mi familia me quiere.	-	-	3	2,3	27	20,3	32	24,1	71	53,4	77,5	
22. Tengo muchas ganas de vivir	-	-	9	6,8	26	19,5	37	27,8	61	45,9	73,7	
24. Me gusta lo que hago	-	-	11	8,3	34	25,6	41	30,8	47	35,3	66,1	
18. Creo que valgo tanto como cualquier otra persona.	-	-	8	6,0	38	28,6	39	29,3	48	36,1	65,4	
19. Creo que puedo superar mi errores y debilidades	-	-	10	7,5	37	27,8	42	31,6	44	33,1	64,7	
26. Me gusta salir y compartir con la gente.	1	0,8	17	12,8	31	23,3	30	22,6	54	40,6	63,2	
25. Disfruto de las comidas	-	-	13	9,8	39	29,3	32	24,1	49	36,8	60,9	
7. Busco momentos de distracción y descanso	1	0,8	21	15,8	38	28,6	43	32,3	30	22,6	54,9	
12. Me siento en capacidad de realizar mi trabajo	1	0,8	14	10,5	45	33,8	45	33,8	28	21,1	54,9	
30. Tengo confianza en mí mismo	-	-	13	9,8	47	35,3	31	23,3	42	31,6	54,9	
23. Me enfrento a las tareas con buen ánimo.	-	-	16	12,0	44	33,1	51	38,3	22	16,5	54,8	
5. Me gusta divertirme.	-	-	22	16,5	40	30,1	30	22,6	41	30,8	53,4	
6. Me siento jovial.	-	-	25	18,8	37	27,8	41	30,8	30	22,6	53,4	
3. Me siento bien conmigo mismo.	-	-	24	18,0	40	30,1	39	29,3	30	22,6	51,9	
21. Me siento "en forma".	2	1,5	24	18,0	42	31,6	42	31,6	23	17,3	48,9	
16. Creo que me sucederán cosas agradables.	-	-	17	12,8	54	40,6	37	27,8	25	18,8	46,6	
27. Me concentro con facilidad en lo que estoy haciendo	2	1,5	24	18,0	45	33,8	49	36,8	13	9,8	46,6	
28. Considero que generalmente tengo buen humor	-	-	35	26,3	36	27,1	40	30,1	22	16,5	46,6	
2. Me gusta transmitir mi felicidad a los demás	2	1,5	33	24,8	37	27,8	38	28,6	23	17,3	45,9	
17. Pienso que como persona he logrado lo que quería.	-	-	21	15,8	52	39,1	42	31,6	18	13,5	45,1	
13. Creo que tengo buena salud	1	0,8	32	24,1	41	30,8	38	28,6	21	15,8	44,4	
10. Me siento optimista	3	2,3	16	12,0	56	42,1	38	28,6	20	15,0	43,6	
15. Me creo útil y necesario para la gente.	3	2,3	22	16,5	52	39,1	36	27,1	20	15,0	42,1	
11. se me han abierto muchas puertas en la vida.	2	1,5	25	18,8	53	39,8	37	27,8	16	12,0	39,8	

9. Estoy ilusionada/o	3	2,3	44	33,1	35	26,3	34	25,6	17	12,8	38,4
29. Siento que todo me va bien.	1	0,8	21	15,8	60	45,1	43	32,3	8	6,0	38,3
4. Todo me parece interesante.	-	-	36	27,1	50	37,6	35	26,3	10	7,5	33,8
1. Acostumbro a ver el lado favorable de las cosas.	-	-	32	24,1	58	43,6	26	19,5	17	12,8	32,3
8. Tengo buena suerte.	5	3,8	49	36,8	40	30,1	32	24,1	7	5,3	29,4
14. Duermo bien y de forma tranquila	1	0,8	61	45,9	39	29,3	22	16,5	10	7,5	24
FUENTE: Encuesta de Escala de Bienestar Subjetivo											
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva											

ANÁLISIS.- Las cinco primeras manifestaciones de bienestar subjetivo general determinadas mediante la sumatoria de las alternativas “casi siempre y siempre” tenemos: “Considero que mi familia me quiere”, “Tengo muchas ganas de vivir”, “Me gusta lo que hago”, “Creo que valgo tanto como cualquier otra persona”, y “Creo que puedo superar mi errores y debilidades”.

2. EVALUACIÓN DE LA PERCEPCIÓN DE BIENESTAR, CON ENFOQUE DE GÉNERO, MEDIANTE ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE SÁNCHEZ CÁNOVAS.

TABLA No. 23						
BIENESTAR SUBJETIVO GENERAL: GÉNERO MASCULINO (PORCENTAJES)						
SITUACIONES A EVALUAR	NUNCA O CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	MUCHAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE	CASI SIEMPRE + SIEMPRE
20. Considero que mi familia me quiere.	-	-	25,7	28,6	45,7	74,3
22. Tengo muchas ganas de vivir	-	8,6	17,1	28,6	45,7	74,3
25. Disfruto de las comidas	-	5,7	20	34,3	40	74,3
26. Me gusta salir y compartir con la gente.	-	5,7	22,9	25,7	45,7	71,4
24. Me gusta lo que hago	-	5,7	25,7	22,9	45,7	68,6
7. Busco momentos de distracción y descanso	-	2,9	28,6	37,1	31,4	68,5
18. Creo que valgo tanto como cualquier otra persona.	-	8,6	26,7	28,6	37,1	65,7
19. Creo que puedo superar mi errores y debilidades	-	8,6	25,7	28,6	37,1	65,7
5. Me gusta divertirme.	-	5,7	34,3	25,7	34,3	60
13. Creo que tengo buena salud	2,9	8,6	31,4	42,9	14,3	57,2
6. Me siento jovial.	-	20	22,9	31,4	25,7	57,1
23. Me enfrento a las tareas con buen ánimo.	-	20	22,9	37,1	20	57,1
12. Me siento en capacidad de realizar mi trabajo	0	8,6	37,1	31,4	22,9	54,3
16. Creo que me sucederán cosas agradables.	-	8,6	37,1	37,1	17,1	54,2
28. Considero que generalmente tengo buen humor	-	20	22,9	37,1	20	54,1
30. Tengo confianza en mí mismo	-	5,7	42,9	20	31,4	51,4
3. Me siento bien conmigo mismo.	-	28,6	22,9	34,3	14,3	48,6
15. Me creo útil y necesario para la gente.	-	22,9	28,6	34,3	14,3	48,6
2. Me gusta transmitir mi felicidad a los demás	2,9	14,3	34,3	31,4	17,1	48,5
9. Estoy ilusionada/o	2,9	28,6	22,9	34,3	11,4	45,7
10. Me siento optimista	2,9	14,3	37,1	31,4	14,3	45,7
11. se me han abierto muchas	2,9	11,4	40	34,3	11,4	45,7

puertas en la vida.						
27. Me concentro con facilidad en lo que estoy haciendo	-	28,6	25,7	40	5,7	45,7
29. Siento que todo me va bien.	2,9	5,7	54,3	28,6	8,6	37,2
8. Tengo buena suerte.	5,7	25,7	34,3	25,7	8,6	34,3
14. Duermo bien y de forma tranquila	-	31,4	34,3	22,9	11,4	34,3
17. Pienso que como persona he logrado lo que quería.	-	20	45,7	25,7	8,6	34,3
4. Todo me parece interesante.	-	28,6	40	22,9	8,6	31,5
1. Acostumbro a ver el lado favorable de las cosas	-	20	48,6	17,1	14,3	31,4
21. Me siento "en forma".	2,9	8,6	31,4	31,4	-	31,4
FUENTE: Encuesta de Escala de Bienestar Subjetivo						
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva						

ANÁLISIS.- Las cinco primeras manifestaciones de bienestar subjetivo general, en orden descendente, determinadas mediante la sumatoria de los porcentajes de las alternativas "Casi siempre" y "Siempre", en los estudiantes del género masculino tenemos: "Considero que mi familia me quiere", "Tengo muchas ganas de vivir", "Disfruto de las comidas", "Me gusta salir y compartir con la gente", y "Me gusta lo que hago".

TABLA No. 24						
BIENESTAR SUBJETIVO GENERAL: GÉNERO FEMENINO (PORCENTAJES)						
SITUACIONES A EVALUAR	NUNCA O CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	MUCHAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE	CASI SIEMPRE + SIEMPRE
20. Considero que mi familia me quiere.	-	3,1	18,4	22,4	56,1	78,5
22. Tengo muchas ganas de vivir	-	6,1	20,4	27,6	45,9	73,5
18. Creo que valgo tanto como cualquier otra persona.	-	5,1	29,6	29,6	35,7	65,3
24. Me gusta lo que hago	-	9,2	25,5	33,7	31,6	65,3
19. Creo que puedo superar mi errores y debilidades	-	7,1	28,6	32,7	31,6	64,3
26. Me gusta salir y compartir con la gente.	1	15,3	23,5	21,4	38,8	60,2
25. Disfruto de las comidas	-	11,2	32,7	20,4	35,7	56,1
30. Tengo confianza en mí mismo	-	11,2	32,7	24,5	31,6	56,1
12. Me siento en capacidad de realizar mi trabajo	1	11,2	32,7	34,7	20,4	55,1
23. Me enfrento a las tareas con buen ánimo.	-	9,2	36,7	38,8	15,3	54,1
3. Me siento bien conmigo mismo.	-	14,3	32,7	27,6	25,5	53,1
6. Me siento jovial.	-	18,4	29,6	30,6	21,4	52
5. Me gusta divertirme.	-	20,4	28,6	21,4	29,6	51
7. Busco momentos de distracción y descanso	1	20,4	28,6	30,6	19,4	50
17. Pienso que como persona he logrado lo que quería.	-	14,3	36,7	33,7	15,3	49
27. Me concentro con facilidad en lo que estoy haciendo	2	14,3	36,7	35,7	11,2	46,9
2. Me gusta transmitir mi felicidad a los demás	1	28,6	25,5	27,6	17,3	44,9
16. Creo que me sucederán cosas agradables.	-	14,3	41,8	24,5	19,4	43,9
10. Me siento optimista	2	11,2	43,9	27,6	15,3	42,9
28. Considero que generalmente tengo buen humor	-	28,6	28,6	27,6	15,3	42,9
13. Creo que tengo buena salud	-	29,6	30,6	23,5	16,3	39,8
15. Me creo útil y necesario para la gente.	3,1	14,3	42,9	24,5	15,3	39,8
29. Siento que todo me va bien.	-	19,4	41,8	33,7	5,1	38,8
11. se me han abierto muchas puertas en la vida.	1	21,4	39,8	25,5	12,2	37,7
9. Estoy ilusionada/o	2	34,7	27,6	22,4	13,3	35,7

4. Todo me parece interesante.	2	26,5	36,7	27,6	7,1	34,7
1. Acostumbro a ver el lado favorable de las cosas	-	25,5	41,8	20,4	12,2	32,6
21. Me siento "en forma".	1	21,4	31,6	31,6	-	31,6
8. Tengo buena suerte.	3,1	40,8	28,6	23,5	4,1	27,6
14. Duermo bien y de forma tranquila	1	51	27,6	14,3	6,1	20,4
FUENTE: Encuesta de Escala de Bienestar Subjetivo						
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva						

ANÁLISIS.- Las cinco primeras manifestaciones de bienestar Subjetivo General en los estudiantes del género femenino, son las siguientes: "Considero que mi familia me quiere", "Tengo muchas ganas de vivir", "Creo que valgo tanto como cualquier otra persona", "Me gusta lo que hago", "Creo que puedo superar mi errores y debilidades."

3. EVALUACIÓN DE LA PERCEPCIÓN DE BIENESTAR DE LOS ALUMNOS POR NIVEL DE ESTUDIO, MEDIANTE ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE SÁNCHEZ CÁNOVAS.

TABLA No. 25					
ANÁLISIS COMPARATIVO DE LOS PRINCIPALES ÍTEMS DE LA ESCALA DE BIENESTAR SUBJETIVO POR NIVEL DE ESTUDIO					
NIVEL	PRIMER MÓDULO	CUARTO MÓDULO	SEXTO MÓDULO	OCTAVO MÓDULO	DÉCIMO MÓDULO
I	Considero que mi familia me quiere.	Considero que mi familia me quiere.	Tengo muchas ganas de vivir	Considero que mi familia me quiere.	Considero que mi familia me quiere.
II	Tengo muchas ganas de vivir	Creo que valgo tanto como cualquier otra persona.	Me siento jovial.	Tengo muchas ganas de vivir	Tengo muchas ganas de vivir
III	Me gusta lo que hago	Tengo muchas ganas de vivir	Considero que mi familia me quiere.	Me gusta lo que hago	Me gusta salir y compartir con la gente.
IV	Considero que generalmente tengo buen humor	Busco momentos de distracción y descanso	Busco momentos de distracción y descanso	Creo que valgo tanto como cualquier otra persona.	Creo que puedo superar mi errores y debilidades
V	Tengo confianza en mí mismo	Me gusta salir y compartir con la gente.	Creo que valgo tanto como cualquier otra persona.	Creo que puedo superar mi errores y debilidades	Me gusta lo que hago
FUENTE: Encuesta de Escala de Bienestar Subjetivo					
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva					

ANÁLISIS.- Las cinco primeras manifestaciones de bienestar, felicidad y satisfacción con la vida, considerando la sumatoria de las alternativas “casi siempre” y “siempre”, en orden de precedencia, en los estudiantes de primer módulo de la Carrera de Odontología son las siguientes: “Considero que mi familia me quiere”, “Tengo muchas ganas de vivir”, “Me gusta lo que hago”, “Considero que generalmente tengo buen humor”, “Tengo confianza en mí mismo”. Las cinco últimas causas, asimismo, en orden de prelación de menor a mayor, son las siguientes: “Duermo bien y de forma tranquila”, “Tengo buena

suerte.”, “Estoy ilusionada/o”, “Me concentro con facilidad en lo que estoy haciendo”, “se me han abierto muchas puertas en la vida.” (Ver anexo N° 22).

En el cuarto módulo las cinco primeras manifestaciones de bienestar psicológico, en orden de prelación, determinadas mediante la sumatoria de los porcentajes de las alternativas “Casi siempre” y “Siempre”, en los estudiantes del género masculino, son las siguientes: “Considero que mi familia me quiere.”, “Creo que valgo tanto como cualquier otra persona.”, “Tengo muchas ganas de vivir”, “Busco momentos de distracción y descanso”, “Me gusta salir y compartir con la gente.” (Ver anexo N° 23).

Las cinco primeras manifestaciones de bienestar, felicidad y satisfacción con la vida, en orden de prelación, en los estudiantes del sexto módulo, son las siguientes: “Tengo muchas ganas de vivir”, “Me siento jovial.”, “Considero que mi familia me quiere.”, “Busco momentos de distracción y descanso”, y sexto lugar con el mismo porcentaje “Creo que valgo tanto como cualquier otra persona”, “Creo que puedo superar mi errores y debilidades”, “Me siento “en forma”, “Disfruto de las comidas”, “Me gusta salir y compartir con la gente”. (Ver anexo N° 24).

En el octavo módulo las cinco primeras manifestaciones de bienestar, felicidad y satisfacción con la vida, en orden de prelación, en los estudiantes del género femenino, son las siguientes: “Considero que mi familia me quiere”, “Tengo muchas ganas de vivir”, “Me gusta lo que hago”, “Creo que valgo tanto como cualquier otra persona”, y “Creo que puedo superar mi errores y debilidades”. (Ver anexo N° 25).

En el décimo módulo las cinco primeras manifestaciones de bienestar, felicidad y satisfacción con la vida, en orden de prelación, son las siguientes: “Considero que mi familia me quiere”, “Tengo muchas ganas de vivir”, “Me gusta lo que hago”, “Creo que valgo tanto como cualquier otra persona”, y “Creo que puedo superar mi errores y debilidades”. (Ver anexo N° 26).

Realizando el análisis comparativo de los principales ítems de la escala de bienestar subjetivo por nivel de estudio tenemos que:

La alternativa “Considero que mi familia me quiere”, es la que porcentualmente ocupa el primer lugar en todos los niveles de estudio salvo en el sexto módulo donde el ítem que ocupa el primero lugar en la valoración es “Tengo muchas ganas de vivir”, ítem que se repite en todos los demás niveles. Las alternativas “Me gusta lo que hago”, y “Creo que valgo tanto como cualquier otra persona.” se repite en tres niveles educativos; y por último “Busco momentos de distracción y descanso” y “Me gusta salir y compartir con la gente.”, se repite en dos niveles.

1. SIGNIFICACIÓN ESTADÍSTICA DE LOS RESULTADOS DE BIENESTAR SUBJETIVO, FELICIDAD Y SATISFACCIÓN CON LA VIDA, OBTENIDOS CON LA ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE SÁNCHEZ CÁNOVAS, CON LAS VARIABLES INDEPENDIENTES.

VARIABLE / ESCALAS	TABLA N° 26						
	ASOCIACIÓN DE LA EVALUACIÓN DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO, CON LA ESCALA DE SÁNCHEZ CÁNOVAS (QUINTILES) Y LAS VARIABLES INDEPENDIENTES						
	Q: I %	Q: II %	Q: III %	Q: IV %	Q: V %	PRUEBA DE SIGNIFICACIÓN ESTADÍSTICA	SIGNIFICACIÓN ESTADÍSTICA
MUY DETERIORADO O GRADO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO	DETERIORADO O GRADO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO	REGULAR GRADO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO	BUEN GRADO BIENESTAR PSICOLÓGICO	EXCELENTE GRADO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO			
GENERAL							
GENERAL	19,5	18	18,8	20,3	23,3	Chi cuadrado 2,8578	N.S*. (0,5819)
CON ESTRÉS	19,7	18	17,2	21,3	23,8		
SIN ESTRÉS	18,2	18,2	36,4	9,1	18,2		
GÉNERO							
FEMENINO	21,4	19,4	17,3	19,4	22,4	Chi cuadrado 1,7326	N.S*. (0,7848)
MASCULINO	14,3	14,3	22,9	22,9	25,7		
EDAD							
MENOR 21	25	18,1	20,8	20,8	15,3	Chi cuadrado 11,7806	N.S*. (0,1613)
22-25	13,3	16,7	16,7	20	33,3		
MAYOR DE 25	0	100	0	0	0		
MÓDULO							
PRIMERO	30,8	11,5	19,2	26,9	11,5	Chi cuadrado 16,5652	N.S. *(0,4143)
CUARTO	26,1	17,4	21,7	21,7	13		
SEXTO	20,0	30,0	15,0	10,0	25,0		
OCTAVO	12,9	12,9	16,1	16,1	41,9		
DÉCIMO	12,1	21,2	21,2	24,2	21,2		
NIVEL SOCIO ECONÓMICO							
MEDIA ALTA	11,1	12,7	19	22,2	34,9	Chi cuadrado 16,1959	Significativo: (0,0397)
MEDIA BAJA	29,3	24,1	19	15,5	12,1		
POPULAR	16,7	16,7	16,7	33,3	16,7		
SECTOR DE RESIDENCIA							
URBANO	19	18,3	19,8	20,6	22,2	Chi cuadrado 3,0976	N.S*. (0,5416)
RURAL	28,6	14,3	0	14,3	42,9		
ESTADO CIVIL							
SOLTERO	19	19,8	17,4	20,7	23,1	Chi cuadrado	N.S*. (0,4800)

UNIÓN LIBRE	0	0	100	0	0	11,5793	
DIVORCIADO	0	0	100	0	0		
CASADO	30	0	20	20	30		
N.S*.: NO SIGNIFICATIVO							
FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS							
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva							

ANÁLISIS.- Los resultados obtenidos con la aplicación del Cuestionario de Bienestar Psicológico de Sánchez Casanova, organizado en quintiles, no muestra ninguna asociación estadísticamente significativa con las variables género, edad, módulo, sector de residencia y estado civil. Sin embargo se puede ver un valor significativo en la relación con el nivel socioeconómico (chi2: Chi cuadrado 16,1959 y P= 0,0397), teniendo en cuenta que la situación socioeconómica media alta y popular “presentan excelente grado de bienestar subjetivo” (quintil V), mientras que la media baja presenta un “muy deteriorado grado de bienestar subjetivo” (quintil I).

En lo que respecta al bienestar subjetivo a nivel general el 43,6% de los estudiantes presentan entre un “buen y un excelente grado de bienestar psicológico”, de los cuales el 23,3% de los que refieren estrés presentan “excelente grado de bienestar psicológico” mientras que de la población que no refiere estrés un 36,4% de la población presentan un “regular grado de bienestar psicológico” de acuerdo al sexo tenemos que el género femenino y el masculino con 22,4% y 25.7% respectivamente presenta “excelente grado de bienestar psicológico”.

OBJETIVO ESPECÍFICO: 4

EVALUAR LOS NIVELES DE BIENESTAR SUBJETIVO (BIENESTAR PSICOLÓGICO).

1. VALORACIÓN PSICOLÓGICA GENERAL DE LOS ESTUDIANTES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE LA ESCALA BIEPS-J.

TABLA No. 27						
VALORACIÓN GENERAL PSICOLÓGICA MEDIANTE LA ESCALA BIEPS-J (JÓVENES Y ADOLESCENTES) .- FRECUENCIAS Y PORCENTAJES						
SITUACIONES	ALTERNATIVAS DE RESPUESTA					
	ESTOY EN DESACUERDO		NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO		ESTOY DE ACUERDO	
	f	%	F	%	f	%
CONTROL DE SITUACIONES (1, 5, 10, 13)						
1. Creo que me hago cargo de lo que digo o hago.	10	7,5	34	25,6	89	66,9
5. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.	11	8,3	46	34,6	75	57,1
10. Si estoy molesto /a por algo soy capaz de pensar en cómo cambiarlo.	12	9,0	46	34,6	75	56,4
13. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar	80	60,2	46	34,6	80	60,2
PROMEDIO	113	18,71	172	28,48	319	52,81
VÍNCULOS PSICOSOCIALES (2, 8, 11)						
2. Tengo amigos /as en quienes confiar.	11	8,3	30	22,6	92	69,2
8. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.	9	6,8	26	19,5	98	73,7
11. Creo que en general me llevo bien con la gente.	4	3,0	42	31,6	87	65,4
PROMEDIO	24	6,02	98	24,56	277	69,42
PROYECTOS PERSONALES (3, 6, 12)						
3. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.	9	6,8	31	23,3	93	69,9
6. Me importa pensar que haré en el futuro.	6	4,5	25	18,8	102	76,6
12. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.	97	72,9	31	23,3	97	72,9
PROMEDIO	112	22,81	87	17,72	292	59,47
ACEPTACIÓN DE SI MISMO (4, 7, 9)						
4. En general estoy conforme con el cuerpo que tengo.	7	5,3	62	46,9	64	48,1
7. Generalmente caigo bien a la gente.	7	5,3	57	42,9	69	51,9
9. Estoy bastante conforme con mi forma de ser.	86	64,7	40	30,1	86	64,7
PROMEDIO	100	20,92	159	33,26	219	45,82
FUENTE: Encuestas BIEPS-J						
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva						

ANÁLISIS.- En la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico, BIEPS para jóvenes y adolescentes para la evaluación general de la percepción subjetiva nos muestra que en el contenido que se refiere a CONTROL DE

SITUACIONES: el 52,81% expresa que “está de acuerdo”, en lo que se refiere a VÍNCULOS PSICOSOCIALES, el 69,42%, se pronuncia en igual forma; en lo que se refiere a PROYECTOS PERSONALES, el 59,47%; y, en cuanto a ACEPTACIÓN DE SI MISMO, el 45,82%, lo que implica menos de la mitad se acepta a si mismo.

2. VALORACIÓN PSICOLÓGICA EN FUNCIÓN DEL GÉNERO MEDIANTE LA APLICACIÓN DE LA ESCALA BIEPS-J.

TABLA No. 28						
VALORACIÓN MEDIANTE LA ESCALA BIEPS-J (JÓVENES Y ADOLESCENTES) POR GÉNERO.- PORCENTAJES						
SITUACIONES	GÉNERO MASCULINO			GÉNERO FEMENINO		
	ALTERNATIVAS			ALTERNATIVAS		
	ESTOY EN DESACUERDO	NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	ESTOY DE ACUERDO	ESTOY EN DESACUERDO	NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	ESTOY DE ACUERDO
CONTROL DE SITUACIONES (1, 5, 10, 13)						
1. Creo que me hago cargo de lo que digo o hago.	77.1	22.9	77.1	63.3	26.5	63.3
5. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.	5.7	31.4	62.9	9.2	35.7	55.1
10. Si estoy molesto /a por algo soy capaz de pensar en cómo cambiarlo.	11.4	31.4	57.1	8.2	35.7	56.1
13. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar	2.9	45.7	51.4	6.1	30.6	63.3
PROMEDIO	20,36	27,55	52,09	19,16	28,36	52,48
VÍNCULOS PSICOSOCIALES (2, 8, 11)						
2. Tengo amigos /as en quienes confiar.	8.6	20	71.4	8.2	23.5	68.4
8. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.	5.7	28.6	65.7	7.1	16.3	76.5
11. Creo que en general me llevo bien con la gente.	2.9	37.1	60	3.1	29.6	67.3
PROMEDIO	5,73	28,57	65,7	6,13	23,13	70,73
PROYECTOS PERSONALES (3, 6, 12)						
3. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.	2.9	31.4	65.7	8.2	20.4	71.4
6. Me importa pensar que haré en el futuro.	0	31.4	68.6	6.1	14.3	79.6
12. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.	2.9	37.1	60	4.1	18.4	77.6
PROMEDIO	1,93	33,3	64,77	6,13	17,69	76,17
ACEPTACIÓN DE SI MISMO (4, 7, 9)						
4. En general estoy conforme con el cuerpo que tengo.	5.7	48.6	45.7	5.1	45.9	49
7. Generalmente caigo bien a la gente.	8.6	40	51.4	4.1	43.9	52
9. Estoy bastante conforme con mi forma de ser.	2.9	31.4	65.7	6.1	29.6	64.3
PROMEDIO	5,73	40	54,27	5,1	39,8	55,1
FUENTE: Encuestas BIEPS-J						
ELABORADO POR: Jhuliana E. Cabrera						

ANÁLISIS.- La evaluación de la percepción del bienestar psicológico mediante la aplicación de la Escala BIEPS-J, muestra algunas diferencias entre el género masculino del femenino; dándose a notar promedios superior en el género femenino sobre todo en VÍNCULOS PSICOSOCIALES con un promedio 70,73%, respecto del 65,7% del género masculino; igual en los PROYECTOS PERSONALES el género femenino tiene un promedio de 76,17% mientras que en los hombres es de 64,77%. En las alternativas “CONTROL DE SITUACIONES” el promedio de los hombres en la misma alternativa es de 52,09% mientras que las mujeres es 52,48%; en “ACEPTACIÓN DE SI MISMO” el porcentaje al que llegan los hombres es del 54,27% mientras que en las mujeres es de 55,1%. Situaciones que se pueden apreciar más claramente en el anexo N° 27.

3. VALORACIÓN PSICOLÓGICA EN FUNCIÓN DEL NIVEL DE ESTUDIO MEDIANTE LA APLICACIÓN DE LA ESCALA BIEPS-J

TABLA No. 29				
ESCALA BIEPS-J EN FUNCIÓN DEL NIVEL DE ESTUDIO				
PRIMER CICLO	CUARTO MÓDULO	SEXTO MÓDULO	OCTAVO MÓDULO	DÉCIMO MÓDULO
CONTROL DE SITUACIONES (1, 5, 10, 13)				
66,35	51,11	60	63,67	64,39
VÍNCULOS PSICOSOCIALES (2, 8, 11)				
67,97	63,77	69,02	76,31	68,7
PROYECTOS PERSONALES (3, 6, 12)				
67,98	75,39	65	80,74	73,73
ACEPTACIÓN DE SI MISMO (4, 7, 9)				
56,41	55,10	43,33	64,5	51,57
FUENTE: Encuestas BIEPS-J				
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva				

ANÁLISIS.- Como se puede apreciar existen diferencias importantes en la percepción del bienestar psicológico, cuando se plantea el análisis por nivel de estudio. Así, el mayor puntaje registrado, en promedio en las preguntas que se refieren al “Control de situaciones” tiene el primer módulo con 66,35% y el menor el cuarto módulo con 51,11%; en los ítems “Vínculos psicosociales”, el mayor porcentaje es en el octavo módulo con el 76,31% y el menor en el cuarto módulo 63,77%; en los ítems de “Proyectos personales”, en el módulo octavo se registra el mayor porcentaje con 80,74% y el menor en el sexto módulo con 65%; y, en cuanto a la “Aceptación de sí mismo”, el mayor porcentaje se registra en el octavo módulo con 64,5% y el menor en el sexto módulo con 43,33%.(Ver anexo N° 28).

4. SIGNIFICACIÓN ESTADÍSTICA DE LA ASOCIACIÓN ENTRE LOS RESULTADOS DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO, OBTENIDOS CON LA ESCALA BIEPS-J PARA JÓVENES Y ADOLESCENTES EN RELACIÓN CON LAS VARIABLES INDEPENDIENTES.

TABLA N° 30						
VARIABLE / ESCALAS	ESCALA BIEPS-J PARA JÓVENES Y ADOLESCENTES (CUARTILES)					
	C: I %	C: II %	C: III %	C: IV %	PRUEBA DE SIGNIFICACIÓN ESTADÍSTICA	SIGNIFICACIÓN ESTADÍSTICA
	Bienestar Malo	Bienestar Regular	Bienestar Bueno	Bienestar Muy bueno		
GENERAL						
GENERAL	22,6	27,1	24,1	26,3	Chi cuadrado 7,1678	N.S. (0,0667) Existen celdas con un valor de 0
CON ESTRÉS	22,1	29,5	24,6	23,8		
SIN ESTRÉS	27,3	0	18,2	54,5		
GÉNERO						
FEMENINO	22,4	30,6	23,5	23,5	Chi cuadrado 2,931	N.S. (0,4024)
MASCULINO	22,9	17,1	25,7	34,3		
EDAD						
MENOR 21	23,6	23,6	23,6	29,2	Chi cuadrado 4,4439	N.S.(0,6168)
22-25	21,7	31,7	23,3	23,3		
MAYOR DE 25	0	0	100	0		
MÓDULO						
PRIMERO	26,9	19,2	23,1	30,8	Chi cuadrado 15,1337	N.S. (0,2342)
CUARTO	26,1	26,1	13	34,8		
SEXTO	5	25	40	30		
OCTAVO	35,5	32,3	12,9	19,4		
DÉCIMO	15,2	30,3	33,3	21,2		
NIVEL SOCIO ECONÓMICO PERCIBIDO						
MEDIA ALTA	22,2	33,3	25,4	19	Chi cuadrado 6,3183	N.S. (0,3885)
MEDIA BAJA	25,9	20,7	20,7	32,8		
POPULAR	8,3	25	33,3	33,3		
SECTOR DE RESIDENCIA						
URBANO	22,2	27	25,4	25,4	Chi cuadrado 2,6707	N.S. (0,4452)
RURAL	28,6	28,6	0	42,9		
ESTADO CIVIL						
SOLTERO	23,1	24,8	25,6	26,4	Chi cuadrado 12,2849	N.S. (0,1977)

UNIÓN LIBRE	100	0	0	0		
DIVORCIADO	0	0	0	100		
CASADO	10	60	10	20		
N.S.: No significativo al nivel de 95%						
FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS						
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva						

ANÁLISIS.- En cuanto a los resultados obtenidos de la aplicación de la escala de Bienestar BIEP-J, para Jóvenes y Adolescentes, no muestran ninguna relación estadísticamente significativa en lo que respecta a las variables género, edad, módulo, nivel socioeconómico, sector de residencia y estado civil.

En cuanto al bienestar psicológico BIEPS-J, clasificado en cuartiles tenemos que de la población que presentan estrés un mayor porcentaje presentan desde un “Bienestar Regular” a un “Bienestar Muy bueno”; similar a la de la población que no refiere estrés que presentan un “Bienestar Muy bueno” con un 36,4%, respecto al género el sexo femenino presenta 30,6% un “Regular bienestar psicológico” (cuartil II), mientras que el sexo masculino con 34,3% presentan bienestar psicológico “Muy bueno” (cuartil IV). En lo que respecta al primer módulo y el cuarto con 30,8% y 34,8% respectivamente de los estudiantes presenta un bienestar psicológico “muy bueno” (cuartil IV), en sexto y décimo módulo con 40,0% y 33,3% respectivamente presentan un bienestar psicológico “Bueno” (cuartil III), en octavo módulo el 35,5% presentan un bienestar psicológico “Malo” (cuartil I).

OBJETIVO ESPECÍFICO: 5

PERCIBIR DISTINTAS REACCIONES O ESTADOS EMOCIONALES.

1. EVALUACIÓN GENERAL DE LAS CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS MEDIANTE LA APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO DE AUTOREPORTE VIVENCIAL.

TABLA No. 31							
EVALUACIÓN DE LAS CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS MEDIANTE EL CUESTIONARIO AUTOREPORTE VIVENCIAL.							
Frecuencias y porcentajes.							
VIVENCIA / INTENSIDAD	ESCASAMENTE		MODERADAMENTE		INTENSAMENTE		MODERADAMENTE + INTENSAMENTE
	F	%	F	%	F	%	%
Inquietud	24	18,0	97	72,9	12	9,0	81,9
Ira	38	28,6	68	51,1	27	20,3	71,4
Desconfianza	40	30,1	71	53,4	22	16,5	69,9
Inseguridad	62	46,9	61	45,9	10	7,5	53,4
Tristeza	48	36,1	67	50,4	18	13,5	63,9
Miedo	50	37,6	71	53,4	12	9,0	62,4
Irritabilidad	34	25,6	58	43,6	41	30,8	74,4
Sufrimiento	58	43,6	57	42,9	18	13,5	56,4
Ansiedad	51	38,3	62	46,6	20	15,0	61,6
Angustia	49	36,8	69	51,9	15	11,3	63,2
Abatimiento	64	48,1	60	45,1	9	6,8	51,9
Apatía	68	51,1	57	42,9	8	6,0	48,9
Rechazo	91	69,2	39	29,3	2	1,5	30,8
Desprecio	98	73,7	33	24,8	2	1,5	26,3

Fuente: Encuesta de Escala de Autoreporte Vivencial

ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva.

ANÁLISIS.- Las principales vivencias, identificadas mediante el cuestionario de Autoreporte vivencial calificadas en el grado “intensamente”, que alcanzan mayor porcentaje, en orden de precedencia, tenemos las siguientes: Irritabilidad, ira, desconfianza, ansiedad, sufrimiento; en el grado “moderadamente”, son: inquietud, miedo, desconfianza, angustia, ira. Si obtenemos la sumatoria de ambos niveles de intensidad, el 81,9% de los estudiantes de la Carrera Odontología, establecen a la Inquietud con el mayor

porcentaje seguida de Ira con 71,4%, Desconfianza con 69,9%, Inseguridad con 53,4%, y Tristeza con 63,9%.

2. EVALUACIÓN DE LAS CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS, CON ENFOQUE DE GÉNERO, MEDIANTE LA APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO DE AUTOREPORTE VIVENCIAL.

TABLA No. 32								
EVALUACIÓN MEDIANTE EL CUESTIONARIO DE AUTOREPORTE VIVENCIAL POR GÉNEROS (PORCENTAJES)								
VIVENCIA / INTENSIDAD	ESCASAMENTE	MODERADAMENTE	INTENSAMENTE	MODERADAMENTE + INTENSAMENTE	ESCASAMENTE	MODERADAMENTE	INTENSAMENTE	MODERADAMENTE + INTENSAMENTE
	MASCULINO				FEMENINO			
Rechazo	51.4	45.7	2.9	48,6	75.5	23.5	1	24,5
Desprecio	62.9	34.3	2.9	37,2	77.6	21.4	1	22,4
Desconfianza	22.9	57.1	20	77,1	32.7	52	15.3	67,3
Abatimiento	42.9	54.3	2.9	57,2	50	41.8	8.2	50
Ira	22.9	57.1	20	77,1	30.6	49	20.4	69,4
Ansiedad	34.3	42.9	22.9	65,8	39.8	48	12.2	60,2
Inquietud	14.3	80	5.7	85,7	19.4	70.4	10.2	80,6
Irritabilidad	22.9	48.6	28.6	77,2	26.5	41.8	31.6	73,4
Inseguridad	45.7	45.7	8.6	54,3	46.9	45.9	7.1	53
Angustia	37.1	48.6	14.3	62,9	36.7	53.1	10.2	63,3
Apatía	51.4	37.1	11.4	48,5	51	44.9	4.1	49
Tristeza	40	48.6	11.4	60	34.7	51	14.3	65,3
Miedo	42.9	45.7	11.4	57,1	35.7	56.1	8.1	64,2
Sufrimiento	48.6	42.9	8.6	51,5	41.8	42.9	15.3	58,2

Fuente: Encuesta de Escala de Autoreporte Vivencial

ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva

ANÁLISIS.- Las principales vivencias identificadas por el género masculino, calificadas en el grado “intensamente” sumadas a las de grado “moderadamente”, que alcanzan mayor porcentaje son: Inquietud, irritabilidad, desconfianza, ira, y ansiedad; en lo que respecta al género femenino tenemos: inquietud, irritabilidad, ira, desconfianza, y tristeza. De todos los ítems identificados podemos ver que la inquietud y la irritabilidad son las principales

vivencias reportadas con mayor porcentaje y que se presentan en común entre los dos géneros.

3. EVALUACIÓN DE LAS CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS, EN LOS DIFERENTES NIVELES DE ESTUDIO, MEDIANTE LA APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO DE AUTOREPORTE VIVENCIAL

TABLA No. 33									
AUTOREPORTE VIVENCIAL EN LOS DIFERENTES NIVELES DE ESTUDIO									
PRIMERO	%	CUARTO	%	SEXTO	%	OCTAVO	%	DÉCIMO	%
Inquietud	84,6	Miedo	69,6	Inquietud	95,0	Inquietud	77,4	Inquietud	87,9
Irritabilidad	80,8	Inquietud	65,2	Irritabilidad	90,0	Irritabilidad	67,8	Irritabilidad	87,9
Desconfianza	73,1	Inseguridad	56,5	Tristeza	90,0	Ira	67,7	Ira	84,8
Ansiedad	69,2	Desconfianza	52,1	Ira	85,0	Angustia	61,3	Tristeza	81,9
Ira	65,4	Ira	52,1	Angustia	85,0	Ansiedad	61,3	desconfianza	72,7

Fuente: Encuesta de Escala de Autoreporte Vivencial

ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva

ANÁLISIS.- Las principales vivencias, identificadas en el grado “intensamente” mas “moderadamente”, que alcanzan mayor valor porcentual, en orden de precedencia, en los estudiantes de acuerdo a su nivel de estudio, tenemos las siguientes: Primer Módulo: Inquietud, Irritabilidad, Desconfianza, Ansiedad e Ira; cuarto módulo:: Miedo, Inquietud, Inseguridad, Desconfianza e Ira sexto módulo: Inquietud, Irritabilidad, Tristeza, Ira, y Angustia, octavo módulo: Inquietud, Irritabilidad, Ira, Angustia y Ansiedad y en el décimo módulo: Inquietud, Irritabilidad, Ira, Tristeza y desconfianza. (Ver anexo N° 29).

La vivencia “Inquietud”, es la primera y se presenta en cada uno de los niveles de estudio; a excepción de cuarto módulo en donde la primera es el “miedo” siendo la única vez en la que se presenta, otro ítem que se presenta en todos los niveles de estudio es la “ira”, seguida en mayor frecuencia la “irritabilidad” que de igual manera se exceptúa en el cuarto módulo, su orden difiere de la

“Ansiedad”, la “Desconfianza” la “Angustia” y “tristeza” que aparecen en dos de los cinco niveles de estudio.

De igual forma se pueden apreciar las diferencias porcentuales de la intensidad (moderadamente más intensamente) con que se reportan estas vivencias. En el caso de la inquietud llega al 95,0% en el sexto módulo y en el primer módulo a 84,6%; la “irritabilidad” llega al 90,0%% en los estudiantes del sexto módulo y a 67,7% en el octavo módulo; la “ira” es mayor porcentaje es en los estudiantes del sexto módulo con 85,0% y el menor en el cuarto módulo con 52,1%, en cuanto a los porcentajes de “tristeza”, llegan al 90,0% en los alumnos del sexto módulo y a 81,95 en los de décimo, la “Desconfianza”, a 73,1% en los alumnos del primer módulo y 52,1% en los del cuarto módulo. Y la “Angustia”, a 61,3% en los alumnos del octavo módulo y a 85,0% en los alumnos de sexto módulo.

4. SIGNIFICACIÓN ESTADÍSTICA ENTRE LOS RESULTADOS DE LAS CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO, DETERMINADO MEDIANTE EL CUESTIONARIO DE AUTOREPORTE VIVENCIAL RESPECTO DE LAS VARIABLES INDEPENDIENTES.

TABLA N° 34							
VARIABLE / ESCALAS	AUTOREPORTE VIVENCIAL (CUARTILES)					PRUEBA DE SIGNIFICACIÓN ESTADÍSTICA	SIGNIFICACIÓN ESTADÍSTICA
	C: I %	C: II %	C: III %	C: IV %			
	NO NEGATIVO	MEDIANAMENTE NEGATIVO	NEGATIVO	MUY NEGATIVO			
GENERAL							
GENERAL	19,5	30,8	22,6	27,1	Chi cuadrado 16,1822	N.S. (0,001) Existen celdas con un valor de 0	
CON ESTRÉS	15,6	31,1	23,8	29,5			
SIN ESTRÉS	63,6	27,3	9,1	0			
GÉNERO							
FEMENINO	20,4	30,6	26,5	22,4	Chi cuadrado 5,6888	N.S. (0,1278)	
MASCULINO	17,1	31,4	11,4	40			
EDAD							
MENOR 21	19,4	30,6	22,2	27,8	Chi cuadrado 3,497	N.S. (0,7444)	
22-25	20	31,7	21,7	26,7			
MAYOR DE 25	0	0	100	0			
MÓDULO							
PRIMERO	11,5	38,5	23,1	26,9	Chi cuadrado 21,0839	SIGNIFICATIVO: 0,0492	
CUARTO	34,8	30,4	17,4	17,4			
SEXTO	10,0	20,0	20,0	50,0			
OCTAVO	35,5	29	22,6	12,9			
DÉCIMO	6,1	33,3	27,3	33,3			
NIVEL SOCIO ECONÓMICO PERCIBIDO							
MEDIA ALTA	19	34,9	30,2	15,9	Chi cuadrado 11,0948	N.S. (0,0855)	
MEDIA BAJA	22,4	25,9	13,8	37,9			
POPULAR	8,3	33,3	25	33,3			
SECTOR DE RESIDENCIA							
URBANO	19	31,7	23	26,2	Chi cuadrado	N.S. (0,6002)	

RURAL	28,6	14,3	14,3	42,9	1,8681	
ESTADO CIVIL						
SOLTERO	19,8	30,6	22,3	27,3	Chi cuadrado 8,3613	N.S. (0,4982)
UNIÓN LIBRE	100	0	0	0		
DIVORCIADO	0	0	100	0		
CASADO	10	40	20	30		
N.S.* No hay significación estadística						
FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS						
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva						

ANÁLISIS.- En los resultados obtenidos de la aplicación del Cuestionario de Autoreporte Vivencial, organizado en cuartiles, no muestra ninguna asociación estadísticamente significativa con las variables género, edad, nivel socioeconómico, sector de residencia y estado civil; a diferencia de la variable módulo en donde se muestra una relación significativa con un valor de $P=0,0492$; teniendo en cuenta que en lo que respecta al primer módulo con 38,5% de los estudiantes presentan un Autoreporte vivencial “Medianamente negativo”, el cuarto y octavo módulo con 34,8% y 35,5% respectivamente de los estudiantes presenta un Autoreporte vivencial “No negativo” (cuartil I), en sexto módulo con 50,0% presenta un Autoreporte vivencia “Muy negativo” (cuartil IV), en décimo módulo el 33,3% presentan un Autoreporte vivencial “Medianamente y muy negativo” (cuartil II y IV).

A nivel general el mayor porcentaje de la población 27,1% presentan un nivel de intensidad “muy negativo”, mientras que de la población que presentan estrés el 29,5% presentan un nivel de intensidad “muy negativo”, situación contraria a la que experimenta los estudiantes que refiere no presentar estrés donde el 63,6% presentan un nivel de intensidad “no negativo”. En lo que respecta al género clasificado en cuartiles tenemos que el sexo femenino presenta 30,6% un reporte vivencial “medianamente negativo” (cuartil II), mientras que el sexo masculino con 40% presentan un Autoreporte vivencial “Muy negativo” (cuartil IV).

5. EVALUACIÓN DE LAS RESPUESTAS FISIOLÓGICAS, COGNITIVAS Y MOTORAS MEDIANTE EL INVENTARIO GENERAL DE RESPUESTAS FRENTE AL ESTRÉS ACADÉMICO.

TABLA N. 35											
INVENTARIO DE RESPUESTAS FRENTE AL ESTRÉS ACADÉMICO. (FRECUENCIAS Y PORCENTAJES)											
RESPUESTAS DE ESTRÉS	ALTERNATIVAS DE RESPUESTA										
	NUNCA (1)		CASI NUNCA (2)		A VECES (3)		CASI SIEMPRE (4)		SIEMPRE (5)		CASI SIEMPRE + SIEMPRE
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	%
NIVEL FISIOLÓGICO (2, 5, 8, 11)											
5. Siento molestias en el estómago.	11	8,3	28	21,1	57	42,9	33	24,8	4	3,0	27,8
8. Me tiemblan las manos o las piernas.	29	21,8	48	36,1	38	28,6	17	12,8	1	0,8	13,6
2. El corazón me late muy rápido y/o me falta aire y la respiración es agitada.	37	27,8	32	24,1	50	37,6	11	8,3	3	2,3	10,6
11. Se me seca la boca y tengo dificultades para tragar.	51	38,3	51	38,3	25	18,8	6	4,5	-	-	4,5
NIVEL COGNITIVO (1, 4, 7, 10, 12)											
1. Me preocupo.	-	-	6	4,5	26	19,5	48	36,1	53	39,8	75,9
4. Siento miedo.	2	1,5	18	13,5	63	47,4	43	32,3	7	5,3	37,6
12. Siento ganas de llorar.	19	14,3	29	21,8	57	42,9	23	17,3	5	3,8	21,1
7. Tengo pensamientos o sentimientos negativos.	5	3,8	34	25,6	70	52,6	22	16,5	2	1,5	18
10. Me siento inseguro de mí mismo.	18	13,5	42	31,6	58	43,6	12	9,0	3	2,3	11,3
NIVEL MOTOR (3,6,9)											
3. Realizo movimientos repetitivos con alguna parte de mi cuerpo, me quedo paralizado o mis movimientos son torpes.	50	37,6	45	33,8	23	17,3	12	9,0	3	2,3	11,3
6. Fumo, como o bebo demasiado.	55	41,4	36	27,1	31	23,3	9	6,8	2	1,5	8,3
9. Me cuesta expresarme verbalmente o a veces tartamudeo.	30	22,6	50	37,6	45	33,8	8	6,0	-	-	6,0
FUENTE: Cuestionario de Inventario de respuestas frente al estrés académico.											
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva											

ANÁLISIS.- Considerando la sumatoria de las alternativas "Casi Siempre" y "Siempre", los ítems con el mayor porcentaje A NIVEL FISIOLÓGICO, el 27,8% de los estudiantes de la Carrera de Odontología, manifiestan que "Sienten molestias en el Estómago". EN EL NIVEL COGNITIVO, el 75,9% "Me preocupo". EN EL NIVEL MOTOR, el 11,3%, indica la alternativa " Realizo movimientos repetitivos con alguna parte de mi cuerpo, me quedo paralizado o mis movimientos son torpes".

6. EVALUACIÓN DE LAS RESPUESTAS FISIOLÓGICAS, COGNITIVAS Y MOTORAS, CON ENFOQUE DE GÉNERO, MEDIANTE EL INVENTARIO GENERAL DE RESPUESTAS FRENTE AL ESTRÉS ACADÉMICO.

TABLA No. 36												
INVENTARIO DE RESPUESTAS FRENTE AL ESTRÉS ACADÉMICO POR GÉNERO (PORCENTAJE)												
RESPUESTAS DE ESTRÉS	VARONES						MUJERES					
	ALTERNATIVAS						ALTERNATIVAS					
	NUNCA (1)	CASI NUNCA (2)	A VECES (3)	(4) CASI SIEMPRE	SIEMPRE (5)	ECASI SIEMPRE +	NUNCA (1)	CASI NUNCA (2)	A VECES (3)	(4) CASI SIEMPRE	SIEMPRE (5)	ECASI SIEMPRE +
NIVEL FISIOLÓGICO (2, 5, 8, 11)												
2. El corazón me late muy rápido y/o me falta aire y la respiración es agitada.	42,9	17,1	31,4	8,6	0	8,6	22,4	26,5	39,8	8,2	3,1	11,3
5. Siento molestias en el estómago.	14,3	22,9	45,7	11,4	5,7	17,1	6,1	20,4	41,8	29,6	2	31,6
8. Me tiemblan las manos o las piernas.	22,9	42,9	25,7	8,6	0	8,6	21,4	33,7	29,6	14,3	1	15,3
11. Se me seca la boca y tengo dificultades para tragar.	40	42,9	8,6	8,6	-	8,6	37,8	36,7	22,4	3,1	-	3,1
NIVEL COGNITIVO (1, 4, 7, 10, 12)												
1. Me preocupo.	-	31,4	20	31,4	37,1	68,5	-	2	19,4	37,8	40,8	78,6
4. Siento miedo.	2,9	25,7	37,1	31,4	2,9	34,3	1	9,2	51	32,7	6,1	38,8
7. Tengo pensamientos o sentimientos negativos.	2,9	22,9	57,1	14,3	2,9	17,2	4,1	26,5	51	17,3	1	18,3
10. Me siento inseguro de mí mismo.	14,3	22,9	45,7	8,6	8,6	17,2	13,3	34,7	42,9	9,2	0	9,2
12. Siento ganas de llorar.	22,9	34,3	28,6	11,4	2,9	14,3	11,2	17,3	48	19,4	4,1	23,5
NIVEL MOTOR (3, 6, 9)												
3. Realizo movimientos repetitivos con alguna parte de mi cuerpo, me quedo paralizado o mis movimientos son torpes.	31,4	37,1	17,1	11,4	2,9	14,3	39,8	32,7	17,3	8,2	2	10,2
6. Fumo, como o bebo demasiado.	14,3	25,7	37,1	17,1	5,7	22,8	51	27,6	18,4	3,1	0	3,1
9. Me cuesta expresarme verbalmente o a veces tartamudeo.	17,1	40	31,4	11,4	-	11,4	24,5	36,7	34,7	4,1	-	4,1
FUENTE: Cuestionario de Inventario de respuestas frente al estrés académico.												
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva												

ANÁLISIS.- Considerando la sumatoria de los porcentajes de las alternativas “Casi siempre” y “Siempre”, en el caso de los varones, a nivel fisiológico, el 17,1 % refiere “Siento molestias en el estómago”; a nivel cognitivo, el 68,5 % indica al alternativa "Me preocupo"; y, en el nivel motor, el 22,8 % refiere “Fumo, como o bebo demasiado”. Con respecto de las mujeres, a nivel fisiológico, el 31,6 % manifiestan: “Siento molestias en el estómago”; a nivel cognitivo, el 78,6 % indican: "Me preocupo". En el nivel motor, el 10,2%, “Realizo movimientos repetitivos con alguna parte de mi cuerpo, me quedo paralizado o mis movimientos son torpes”.

Teniendo en cuenta las diferencias de las reacciones que presentan entre hombres y mujeres ante situaciones académicas estresantes tenemos que el ítems “Fumo, como o bebe demasiado” es el único en el que el sexo masculino se presenta con mayor índice, mientras que en todos los demás ítems el índice es mayor en las mujeres como se puede apreciar en el anexo N° 30.

7. INVENTARIO DE RESPUESTAS FRENTE AL ESTRÉS ACADÉMICO POR NIVEL ACADÉMICO

TABLA No 37									
ANÁLISIS COMPARATIVO DE LAS PRINCIPALES RESPUESTAS FRENTE AL ESTRÉS ACADÉMICO POR NIVEL DE ESTUDIO									
PRIMER MÓDULO		CUARTO MÓDULO		SEXTO MÓDULO		OCTAVO MÓDULO		DÉCIMO MÓDULO	
RESPUESTA	%	RESPUESTA	%	RESPUESTA	%	RESPUESTA	%	RESPUESTA	%
Me preocupo.	61,5	Me preocupo.	69,5	Me preocupo.	80,0	Me preocupo.	80,7	Me preocupo.	84,8
Siento molestias en el estómago.	32,1	Siento miedo	52,1	Siento miedo	40,0	Siento molestias en el estómago.	29	Siento miedo	42,4
Siento miedo.	30,8	Siento ganas de llorar.	30,4	Siento molestias en el estómago.	30	Siento miedo	25,9	Siento ganas de llorar.	24,2
Siento ganas de llorar.	26,9	Tengo pensamientos o sentimientos negativos.	26,1	Realizo movimientos repetitivos con alguna parte de mi cuerpo, me quedo paralizado o mis movimientos son torpes.	25,0	El corazón me late muy rápido y/o me falta aire y la respiración es agitada.	13	Siento molestias en el estómago.	36,4
Tengo pensamientos o sentimientos negativos.	23					Siento ganas de llorar.	12,9	Tengo pensamientos o sentimientos negativos.	18,2

FUENTE: Cuestionario de Inventario de respuestas frente al estrés académico.

ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva

ANÁLISIS.- A nivel general La alternativa “Me preocupo”, se constituye en la primera respuesta en los estudiantes de todos los niveles, seguida de “Siento miedo”, que se repite en todos los niveles, con variaciones: en el primer y octavo módulo como la tercera, mientras que en los demás módulos figura como la segunda mas frecuente. En cuanto a el ítem “Siento miedo” se presenta en todos los módulos a excepción de el cuarto módulo, mientras que en el primer y octavo módulo es la segunda con mayor porcentaje. Otra opción presente en todos los niveles a exceptuándose el sexto módulo es “Tengo pensamientos o sentimientos negativos”. (Ver anexo N° 31).

8. CORRELACIÓN DE LOS RESULTADOS ENTRE LAS RESPUESTAS OBTENIDAS A TRAVÉS DEL INVENTARIO DE RESPUESTAS FRENTE AL ESTRÉS ACADÉMICO, ORGANIZADAS EN MEDIANAS, EN SUS NIVELES FISIOLÓGICO, COGNITIVO Y MOTOR.

TABLA No 38				
CORRELACIÓN ENTRE LOS RESULTADOS DEL INVENTARIO DE RESPUESTAS FRENTE AL ESTRÉS ACADÉMICO, EN LOS TRES ÍTEMS, ORGANIZADOS POR MEDIANAS.				
MEDIANA ESTRÉS	MEDIANA ESTRÉS		PRUEBA DE SIGNIFICACIÓN ESTADÍSTICA	SIGNIFICACIÓN ESTADÍSTICA
MEDIANA FISIOLÓGICA ESTRÉS				
MEDIANA COGNITIVO ESTRÉS	I	II	Chi 2= 16,3382 ; OR= 4,5024 (2,1276 - 9,5278)	SIGNIFICACIÓN ALTAMENTE SIGNIFICATIVA PARA LAS DOS PRUEBAS (P= 0,0000541538)
I BAJA	59,6	24,7		
II ALTA	40,4	75,3		
MEDIANA FISIOLÓGICA ESTRÉS				
MEDIANA MOTOR ESTRÉS	I	II	Chi 2= 8,145; OR= 2,8243 (1,3716 - 5,8160)	ALTAMENTE SIGNIFICATIVO PARA LAS DOS PRUEBAS (P=0,0043190663)
I BAJA	55,8	30,9		
II ALTA	44,2	69,1		
MEDIANA COGNITIVO ESTRÉS				
MEDIANA MOTOR ESTRÉS	I	II	Chi 2= 3,6948 ; OR= 2,0057 (0,9822 - 4,0958)	SIGNIFICATIVO PARA LAS DOS PRUEBAS (P= 0,0545831125)
I BAJA	51	34,1		
II ALTA	49	65,9		
*No significativo al nivel de 95%				
FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS				
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva				

ANÁLISIS.- En cuanto a la correlación que se presenta entre los valores de la mediana de los niveles cognitivo, fisiológico y motor podemos ver que entre los tres existe una alta relación de asociación como se refleja en la mediana fisiológica estrés/mediana cognitiva estrés con una altísima significancia de P= 0,0000541538; así mismo en la mediana fisiológica estrés/ mediana motor estrés CON UNA SIGNIFICANCIA P=0,0043190663; de la misma manera en la mediana cognitiva estrés/ mediana motor estrés con una significancia P= 0,0545831125.

OBJETIVO ESPECÍFICO: 6

ESTABLECER LAS NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS.

1. EVALUACIÓN GENERAL DE LAS NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ODONTOLOGÍA.

TABLA N° 39						
NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ODONTOLOGÍA FRECUENCIAS Y PORCENTAJES						
SITUACIONES	ALTERNATIVAS DE RESPUESTA					
	NADA NECESARIO		POCO NECESARIO		MUY NECESARIO	
	F	%	F	%	F	%
2. Formación en técnicas, habilidades y planificación del estudio, estrategias de aprendizaje.	3	2,3	14	10,5	116	87,2
1. Información, asistencia y apoyo acerca de los planes de estudio y las características psicoeducativas que se requieren en cada uno.	2	1,5	29	21,8	102	76,7
14. Orientación profesional.	4	3,0	28	21,1	101	75,9
3. Control y manejo de la ansiedad y el estrés ante la realización de los exámenes.	2	1,5	36	27,1	95	71,4
13. Disponer de orientación personalizada de profesores y/o alumnos en la propia facultad: tutorías.	2	1,5	36	27,1	95	71,4
11. Organización del tiempo para cumplir con las demandas y exigencias universitarias.	3	2,3	36	27,1	94	70,7
12. Atención educativa y psicológica a los estudiantes con necesidades educativas especiales: problemas de aprendizaje.	5	3,8	37	27,8	91	68,4
4. Apoyo y Orientación en situaciones en crisis: rupturas afectivas, fallecimientos de allegados, depresión, crisis emocionales.	4	3,0	43	32,3	86	64,7
10. Apoyo y/o asesoría psicológica en el fortalecimiento del autoconcepto, la autoestima y el autocontrol emocional.	9	6,8	41	30,8	83	62,4
9. Formación en habilidades sociales, técnicas de comunicación, negociación, de relaciones interpersonales y trabajo en equipo.	10	7,5	41	30,8	82	61,7
5. Orientación y apoyo en hábitos de vida saludables: ejercicio físico, dejar de fumar, de beber, trastornos del sueño, etc.	7	5,3	46	34,6	80	60,2
8. Formación en técnicas de exposición oral, de trabajos y/o realización de exámenes orales.	5	3,8	49	36,8	79	59,4
7. Formación en técnicas de elaboración de trabajos escritos.	8	6,0	53	39,8	72	54,1
15. Orientación en relación con problemas de convivencia en la Residencia Estudiantil.	9	6,8	53	39,8	71	53,4
6. Apoyo en el proceso de adaptación al inicio de los estudios universitarios.	11	8,3	56	42,1	66	49,6
16. Otras necesidades	0	0	0	0	0	0
FUENTE: Encuesta de Escala de Necesidades Psicoeducativas						
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva						

ANÁLISIS.- En lo que respecta a las 5 principales necesidades psicoeducativas en los estudiantes de la Carrera de Odontología catalogadas dentro del ítem muy necesario tenemos con 87,2% “Formación en técnicas, habilidades y planificación del estudio, estrategias de aprendizaje”, 76,7% “Información, asistencia y apoyo acerca de los planes de estudio y las

características psicoeducativas que se requieren en cada uno” 75,9% “Orientación profesional”, 71,4% “Control y manejo de la ansiedad y el estrés ante la realización de los exámenes”, y con 71,4% “Disponer de orientación personalizada de profesores y/o alumnos en la propia facultad: tutorías”.

2. EVALUACIÓN DE LAS NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS DE ACUERDO AL GÉNERO.

TABLA N° 40			
NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS EN EL GÉNERO MASCULINO (PORCENTAJES)			
SITUACIONES	ALTERNATIVAS		
	NADA NECESARIO	POCO NECESARIO	MUY NECESARIO
2. Formación en técnicas, habilidades y planificación del estudio, estrategias de aprendizaje.	2,9	14,3	82,9
12. Atención educativa y psicológica a los estudiantes con necesidades educativas especiales: problemas de aprendizaje.	2,9	34,3	62,9
1. Información, asistencia y apoyo acerca de los planes de estudio y las características psicoeducativas que se requieren en cada uno.	2,9	37,1	60
10. Apoyo y/o asesoría psicológica en el fortalecimiento del autoconcepto, la autoestima y el autocontrol emocional.	5,7	34,3	60
13. Disponer de orientación personalizada de profesores y/o alumnos en la propia facultad: tutorías.	2,9	37,1	60
14. Orientación profesional.	2,9	37,1	60
3. Control y manejo de la ansiedad y el estrés ante la realización de los exámenes.	2,9	40	57,1
5. Orientación y apoyo en hábitos de vida saludables: ejercicio físico, dejar de fumar, de beber, trastornos del sueño, etc.	0	42,9	57,1
9. Formación en habilidades sociales, técnicas de comunicación, negociación, de relaciones interpersonales y trabajo en equipo.	11,4	34,3	54,3
11. Organización del tiempo para cumplir con las demandas y exigencias universitarias.	2,9	45,7	51,4
4. Apoyo y Orientación en situaciones en crisis: rupturas afectivas, fallecimientos de allegados, depresión, crisis emocionales.	2,9	48,6	48,6
8. Formación en técnicas de exposición oral, de trabajos y/o realización de exámenes orales.	2,9	57,1	40
6. Apoyo en el proceso de adaptación al inicio de los estudios universitarios.	8,6	54,3	37,1
7. Formación en técnicas de elaboración de trabajos escritos.	5,7	60	34,3
15. Orientación en relación con problemas de convivencia en la Residencia Estudiantil.	14,3	57,1	28,6
16. Otras necesidades	0	0	0
FUENTE: Encuesta de Escala de Necesidades Psicoeducativas			
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva			

ANÁLISIS.- Las principales “Necesidades Psicoeducativas”, identificadas como “muy necesarias” en el género masculino tenemos: “Formación en técnicas, habilidades y planificación del estudio, estrategias de aprendizaje”, “Atención educativa y psicológica a los estudiantes con necesidades educativas especiales: problemas de aprendizaje”, “ Información, asistencia y apoyo acerca de los planes de estudio y las características psicoeducativas que se requieren en cada uno”, “Apoyo y/o asesoría psicológica en el fortalecimiento del autoconcepto, la autoestima y el autocontrol emocional”, “Disponer de orientación personalizada de profesores y/o alumnos en la propia facultad: tutorías”, y “ Orientación profesional”

TABLA N° 41			
NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS EN EL GÉNERO FEMENINO (PORCENTAJES)			
SITUACIONES	ALTERNATIVAS		
	NADA NECESARIO	POCO NECESARIO	MUY NECESARIO
2. Formación en técnicas, habilidades y planificación del estudio, estrategias de aprendizaje.	2	9,2	88,8
1. Información, asistencia y apoyo acerca de los planes de estudio y las características psicoeducativas que se requieren en cada uno.	1	16,3	82,7
14. Orientación profesional.	3,1	15,3	81,6
11. Organización del tiempo para cumplir con las demandas y exigencias universitarias.	2	20,4	77,6
3. Control y manejo de la ansiedad y el estrés ante la realización de los exámenes.	1	22,4	76,5
13. Disponer de orientación personalizada de profesores y/o alumnos en la propia facultad: tutorías.	1	23,5	75,5
12. Atención educativa y psicológica a los estudiantes con necesidades educativas especiales: problemas de aprendizaje.	4,1	25,5	70,4
4. Apoyo y Orientación en situaciones en crisis: rupturas afectivas, fallecimientos de allegados, depresión, crisis emocionales.	3,1	26,5	70,4
8. Formación en técnicas de exposición oral, de trabajos y/o realización de exámenes orales.	4,1	29,6	66,3
9. Formación en habilidades sociales, técnicas de comunicación, negociación, de relaciones interpersonales y trabajo en equipo.	6,1	29,6	64,3
10. Apoyo y/o asesoría psicológica en el fortalecimiento del autoconcepto, la autoestima y el autocontrol emocional.	7,1	29,6	63,3
15. Orientación en relación con problemas de convivencia en la Residencia Estudiantil.	4,1	33,7	62,2
5. Orientación y apoyo en hábitos de vida saludables: ejercicio físico, dejar de fumar, de beber, trastornos del sueño, etc.	7,1	31,6	61,2
7. Formación en técnicas de elaboración de trabajos escritos.	6,1	32,7	61,2
6. Apoyo en el proceso de adaptación al inicio de los estudios universitarios.	8,2	37,8	54,1
16. Otras necesidades	0	0	0
FUENTE: Encuesta de Escala de Necesidades Psicoeducativas			
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva			

ANÁLISIS.- Las principales “Necesidades Psicoeducativas”, calificadas como “Muy necesario”, por el género femenino tenemos: “Formación en técnicas, habilidades y planificación del estudio, estrategias de aprendizaje”, “Información, asistencia y apoyo acerca de los planes de estudio y las características psicoeducativas que se requieren en cada uno”, “Orientación profesional”, “Organización del tiempo para cumplir con las demandas y exigencias universitarias”, y “Control y manejo de la ansiedad y el estrés ante la realización de los exámenes”

En lo que respecta la comparación de las principales necesidades educativas en los dos géneros tenemos que “Formación en técnicas, habilidades y planificación del estudio, estrategias de aprendizaje” se presenta en el género

femenino con un 82,9% a diferencia del masculino con un 88,8% lo que representa que es la principal necesidad psicoeducativa que junto con “Información, asistencia y apoyo acerca de los planes de estudio y las características psicoeducativas que se requieren en cada uno” que se presenta en el género masculino con 82,7% respecto del femenino con 60%, y “Orientación profesional” son las tres necesidades comunes entre los dos géneros”, teniendo en cuenta que las tres se presentan con un mayor valor porcentual en el género masculino .(ver anexo nº 32)

3. EVALUACIÓN DE LAS NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS DE ACUERDO AL NIVEL EDUCATIVO.

TABLA No. 42									
ANÁLISIS COMPARATIVO DE LAS NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS POR NIVEL DE ESTUDIO									
PRIMER CICLO	%	CUARTO MÓDULO	%	SEXTO MÓDULO	%	OCTAVO MÓDULO	%	DÉCIMO MÓDULO	%
Formación en técnicas, habilidades y planificación del estudio, estrategias de aprendizaje.	76,9	Apoyo y Orientación en situaciones en crisis: rupturas afectivas, fallecimientos de allegados, depresión, crisis emocionales	91,3	Información, asistencia y apoyo acerca de los planes de estudio y las características psicoeducativas que se requieren en cada uno.	95,0	Formación en técnicas, habilidades y planificación del estudio, estrategias de aprendizaje.	93,5	Formación en técnicas, habilidades y planificación del estudio, estrategias de aprendizaje.	93,9
Control y manejo de la ansiedad y el estrés ante la realización de los exámenes.	73,1	Control y manejo de la ansiedad y el estrés ante la realización de los exámenes.	82,6	Formación en técnicas, habilidades y planificación del estudio, estrategias de aprendizaje.	95,0	Información, asistencia y apoyo acerca de los planes de estudio y las características psicoeducativas que se requieren en cada uno.	80,6	Información, asistencia y apoyo acerca de los planes de estudio y las características psicoeducativas que se requieren en cada uno.	87,9
Orientación profesional.	73,1	Formación en técnicas de exposición oral, de trabajos y/o realización de exámenes orales.	82,6	Organización del tiempo para cumplir con las demandas y exigencias universitarias.	70,0	Control y manejo de la ansiedad y el estrés ante la realización de los exámenes.	80,6	Orientación profesional.	81,8
Atención educativa y psicológica a los estudiantes con necesidades educativas especiales: problemas de aprendizaje.	69,2	Formación en técnicas, habilidades y planificación del estudio, estrategias de aprendizaje.	73,9	Orientación profesional.	70,0	Organización del tiempo para cumplir con las demandas y exigencias universitarias.	80,6	Disponer de orientación personalizada de profesores y/o alumnos en la propia facultad: tutorías.	75,8
Orientación y apoyo en hábitos de vida saludables: ejercicio físico, dejar de fumar, de beber, trastornos del sueño, etc.	65,4	Formación en técnicas de elaboración de trabajos escritos.	73,9	Control y manejo de la ansiedad y el estrés ante la realización de los exámenes.	65,0	Disponer de orientación personalizada de profesores y/o alumnos en la propia facultad: tutorías.	80,6	Organización del tiempo para cumplir con las demandas y exigencias universitarias.	72,7

FUENTE: Encuesta de Escala de Necesidades Psicoeducativas
ELABORADO POR: Jhuliana E. Cabrera

ANÁLISIS.- En el análisis comparativo de las “Necesidades Psicoeducativas” en los distintos niveles educativos, podemos notar que cada módulo de estudio a identificado diferentes necesidades psicoeducativas así tenemos que el ítem

“formación en técnicas, habilidades y planificación del estudio, estrategias de aprendizaje”, es la principal necesidad común en todos los niveles educativos; siendo la primera necesidad psicoeducativa en el primer, octavo y décimo módulo. La “Información, asistencia y apoyo acerca de los planes de estudio y las características psicoeducativas que se requieren en cada uno”, “Control y manejo de la ansiedad y el estrés ante la realización de los exámenes”, “Orientación profesional” y “Organización del tiempo para cumplir con las demandas y exigencias universitarias” se presentan en común en tres de los 5 módulos, mientras que “Disponer de orientación personalizada de profesores y/o alumnos en la propia facultad: tutorías.” se repite en dos niveles.

Realizando un análisis individual por módulo de las 5 principales necesidades psicoeducativas por cada uno de los módulos tenemos:

En el Primer Ciclo, en orden de precedencia: “Formación en técnicas, habilidades y planificación del estudio, estrategias de aprendizaje”, “Control y manejo de la ansiedad y el estrés ante la realización de los exámenes”, “Orientación profesional”, “Atención educativa y psicológica a los estudiantes con necesidades educativas especiales: problemas de aprendizaje”, y compartiendo el mismo valor porcentual en 5to lugar “Orientación y apoyo en hábitos de vida saludables: ejercicio físico, dejar de fumar, de beber, trastornos del sueño, etc.”, y “Disponer de orientación personalizada de profesores y/o alumnos en la propia facultad: tutorías”. (Ver anexo N° 33)

En el Cuarto Módulo, tenemos: “Apoyo y Orientación en situaciones en crisis: rupturas afectivas, fallecimientos de allegados, depresión, crisis emocionales”, “Control y manejo de la ansiedad y el estrés ante la realización de los exámenes”, “Formación en técnicas de exposición oral, de trabajos y/o realización de exámenes orales”, “Formación en técnicas, habilidades y planificación del estudio, estrategias de aprendizaje”, “Formación en técnicas de elaboración de trabajos escritos”, y en quinto lugar compartiendo el mismo valor porcentual “Apoyo y/o asesoría psicológica en el fortalecimiento del autoconcepto, la autoestima y el autocontrol emocional”, “Atención educativa y

psicológica a los estudiantes con necesidades educativas especiales: problemas de aprendizaje”, “Disponer de orientación personalizada de profesores y/o alumnos en la propia facultad: tutorías”. (Ver anexo N° 34)

En el Sexto Módulo, en orden de precedencia: Información, asistencia y apoyo acerca de los planes de estudio y las características psicoeducativas que se requieren en cada uno, “Formación en técnicas, habilidades y planificación del estudio, estrategias de aprendizaje”, “Organización del tiempo para cumplir con las demandas y exigencias universitarias”, “Orientación profesional”, “Control y manejo de la ansiedad y el estrés ante la realización de los exámenes”. (Ver anexo N° 35)

En el Octavo Módulo las siguientes: “Formación en técnicas, habilidades y planificación del estudio, estrategias de aprendizaje”, “Información, asistencia y apoyo acerca de los planes de estudio y las características psicoeducativas que se requieren en cada uno”, “Control y manejo de la ansiedad y el estrés ante la realización de los exámenes”, “Organización del tiempo para cumplir con las demandas y exigencias universitarias”, “Disponer de orientación personalizada de profesores y/o alumnos en la propia facultad: tutorías”, “Orientación profesional”. (Ver anexo N° 36)

Y finalmente en el décimo módulo las cinco principales Necesidades Psicoeducativas determinadas tenemos: “Formación en técnicas, habilidades y planificación del estudio, estrategias de aprendizaje”, “Información, asistencia y apoyo acerca de los planes de estudio y las características psicoeducativas que se requieren en cada uno”, “Orientación profesional”, “Disponer de orientación personalizada de profesores y/o alumnos en la propia facultad: tutorías”, “Organización del tiempo para cumplir con las demandas y exigencias universitarias”. (Ver anexo N° 37)

7. DISCUSIÓN

Teniendo en cuenta que el presente trabajo investigativo busca entre uno de sus objetivos establecer la prevalencia del estrés académico en los estudiantes

de la Carrera de Odontología, partiendo de que “el estrés es una reacción adaptativa del organismo ante las demandas de su medio”⁹⁰, situación que se evidenció en los resultados obtenidos del presente trabajo investigativo con una prevalencia general de estrés de 91,7% en toda la población de estudio.

Al momento de la autovaloración de la intensidad de estrés, tenemos que el 0,80% refieren tener poco estrés (nivel I) y el 5,70% mucho estrés (nivel V), mientras que el 8,20% refieren un nivel de estrés medianamente bajo (nivel II), siendo estos los niveles con menor porcentaje que refieren los estudiantes, ya que el 46,70% y 38,50% de la población refieren un nivel de estrés medio (nivel III) y medianamente alto (nivel IV) respectivamente.

En lo que respecta al género en la autovaloración de intensidad, el femenino presenta una mayor tendencia en el nivel III (medio), respecto del sexo masculino que se sitúa en el nivel IV (medianamente alto), teniendo en cuenta que el género femenino en todos los niveles reportados muestra un mayor porcentaje de población, lo que nos permite afirmar que los estudiantes de odontología sufren niveles de estrés entre medio y medianamente alto, siendo el sexo masculino el que presentan una mayor tendencia a niveles superiores de estrés.

De los resultados obtenidos tenemos que están en relación diferentes estudios realizados a nivel mundial como a los de Katherine Arrieta Vergara et al⁹¹ en donde se identificó que el 45,4% de los estudiantes de Odontología presentan

⁹⁰ Selye H.(1946) The General Adaptation Syndrome and the Disease of adaptation. J Clin Endocrinol;6:117-231.

⁹¹ Arrieta Vergara, K., Díaz Cárdenas, S., & González Martínez, F. (2013). Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de Odontología: prevalencia y factores relacionados. Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal, 173-181

algún grado de estrés y los niveles más frecuentes fueron los moderados (16,3%), de igual forma en Oliveti donde mediante la evaluación del “Inventario Sisco de Estrés Académico” se obtuvo una prevalencia de estrés académico de 89,2%, con un reporte de nivel de autopercepción del estrés en el nivel III y IV (medio y medianamente alto) con un predominio en todos los niveles del género femenino debido a un mayor número de estudiantes mujeres,⁹² datos que se asemejan a los de este trabajo investigativo.

En lo que respecta a la prevalencia en función del género encontramos que en los hombres hay una prevalencia de estrés de 88,6% y en las mujeres de 92,9% teniendo en cuenta que de toda la población estudiada el género más predominante es el femenino, información que coincide con las estadísticas reportadas en la mayoría de estudios de prevalencia de estrés donde el mayor número de estudiantes afectados de Odontología son mujeres,⁹³ como en Muirhead y Cols, que encontraron una prevalencia de estrés de 58% en el sexo femenino, al igual que Polychronopoulou, que reporta que las mujeres son las más afectadas con el 63,8% de la muestra total de su estudio teniendo en cuenta que es el sexo femenino el que se presenta en mayor frecuencia.⁹⁴ Sin embargo en esta parte, los autores apoyándose en los aportes de Misra y McKean, sostienen que “las mujeres experimentan mayor estrés auto-impuesto y mayores reacciones fisiológicas a los estresores que los hombres⁹⁵; sin embargo, presentan un manejo más eficiente del tiempo: priorizan metas, planean y organizan las tareas por espacios de trabajo”⁹⁶.

Respecto de los factores estresores académicos, en general, la mayoría de autores los refieren como “los eventos ocurridos dentro del ámbito universitario

92 Oliveti, S. A. (2010). ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES QUE CURSAN EL PRIMER AÑO DEL AMBITO UNIVERSITARIO.

93 Muirhead V, L. D. (2008). Canadian dental students' perceptions of stress and social support. *European Journal of Dental Education*, 144-148

94 Polychronopoulou A, D. K. (2009). Dental students' perceived sources of stress: a multi-country study. *J Dent Educ.*, 631-639.

95 Citan a Misra et al., 2003

96 Citan a Macan et al., 1990

que generan potencialmente estrés académico en los estudiantes”⁹⁷, eventos que en esta investigación se ven reflejados con los resultados obtenidos mediante la evaluación de fuentes de estrés académico en donde a nivel general los estudiantes de la Carrera de Odontología refieren que las situaciones mas estresantes son: “Sobrecarga académica”, seguida de “Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas”, “Hacer un examen” “Presión por los resultados académicos en función del escalafón” y “Realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura”, alternativas que denotan que las situaciones estresantes de mayor predominancia se encuentran en relación con el desempeño académico a obtenerse.

Resultados que se ven contrastados con el estudio de “Prevalencia del estrés académico, y factores asociados en estudiantes de pregrado de Odontología de la corporación Universitaria Rafael Núñez de Cartagena” que revela que los factores estresores que presentaron un mayor nivel de estrés fueron el “miedo a reprobado un curso o un año” seguido por “evaluaciones y calificaciones”⁹⁸; de igual forma en los estudiantes de Odontología Rajab⁹⁹ encontró que para estos estudiantes los mayores productores de estrés, son los exámenes, los días cargados de trabajo y la falta de tiempo para el descanso resultados que coinciden con el estudio denominado “Prevention and differences among dental office personal” que basándose en que la condición de que el estrés tiene implicaciones sobre el desempeño académico mostró que hay 4 factores que lo generan: autoeficacia, la facultad y su administración, sobrecarga de trabajo y presión para el desempeño.¹⁰⁰ Asimismo, sostiene que “idénticos resultados fueron encontrados por Rosenthal y colaboradores que destacaron como

⁹⁷Bedoya .Silvana, Perea. Miguel, Martínez. Rosario. Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. Artículo pdf. Publicado el 23 de octubre del 2006.Pags: 15-20

⁹⁸ MESA, N. F. (2013). Prevalencia del estrés académico factores asociados y niveles de presión arterial en estudiantes de pregrado de odontología de la corporación Universitaria Rafael Nuñez de Cartagena. Cartagena de indias D.T y C

⁹⁹ Rejab E. (2010). Effects of stress in dentists students. J. of dent, 489-499.

¹⁰⁰ Sanders, E. (2002). Prevention and differences among dental office personal. General Dentist, 1021-1030.

estresores académicos las notas finales, el excesivo trabajo para casa, los exámenes y el estudiar para los mismos¹⁰¹.

Para entender los efectos del estrés, partimos de la definición de Labrador FJ. que hace referencia al estrés y sus efectos como “un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico”¹⁰², definición que es corroborada con la evidencia de los resultados que se obtuvieron al evaluar el estado de salud general, en donde los estudiantes presentan porcentajes elevados en ítems como “Ha tenido miedo de desmayarse en lugares públicos” (61,6%), “ha pasado noches inquietas o intranquilas” (63,9%), “ha tenido la sensación de que la gente se le queda viendo” (69,1%), mientras que en los aspectos positivos ítems como “Se ha sentido lleno de vida y energía” y “siente que puede concentrarse en todo lo que hace” se porcentuan con valores inferiores al 11%, ítems que se relacionan directamente con el estado de salud “Muy deteriorado” que presentan los estudiantes que refieren padecer estrés, situación contraria de la mayoría (36,4%) de los que no padecen estrés, que presentan un “Excelente estado salud general”.

Estas situaciones se hacen más evidentes al evaluar el estado de salud por módulos en donde podemos advertir que los módulos de estudio más afectados son de primer y décimo módulo con un “muy deteriorado” y “deteriorado estado” de salud general, mientras que los estudiantes de cuarto módulo presentan un “regular estado” de salud, situación contraria a la que se presenta en sexto y octavo módulo con un “excelente y buen estado” salud general, situación similar al trabajo “Sources of stress and psychological disturbance among dental students in the West Indies” que muestra la relación existente entre el estrés, los años de estudio y el género y hacen referencia a la implicación de que los niveles de estrés se ven relacionados con el cambio de tipo de práctica preclínica a clínica en estudiantes de odontología además de que los cambios fueron más estresantes para las hombres y de acuerdo al nivel de estudio en que estos se encontraban cursando.

¹⁰¹Martín M. Isabel María. Estrés académico en estudiantes universitarios.-Universidad de Sevilla.- Dirección electrónica: http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/VOL25_1_7.pdf

¹⁰² Labrador FJ. El estrés: nuevas técnicas para su control. Madrid: Temas de Hoy.; 1995

En lo que respecta al Autoreporte Vivencial los síntomas psicológicos de acuerdo al grado y profundidad con que los estudiantes lo experimentan tenemos con el mayor porcentaje son la Inquietud con 81,9%, seguida de Ira con 71,4%, Desconfianza 69,9%, Inseguridad 53,4%, y Tristeza 63,9%, datos que se corroboran al evaluar la intensidad con que estos síntomas psicológicos son percibidos ya que el mayor porcentaje de la población en general (27,1%) presentan un nivel de intensidad “MUY NEGATIVO”, resultados similares a los presentados por el investigador Chiyong, T. A. revelan que la presencia de sentimientos negativos como tristeza, desesperanza, ansiedad o depresión se presentó de medianamente a siempre en el 53% de los estudiantes de toda la población de estudio, y que podría atribuirse al stress que puede originar los estudios e incluso a las pocas horas de sueño que éstos presentan, que como se sabe puede generar alteraciones en el estado emocional del individuo.¹⁰³

De igual forma se ven manifiestas mediante el “Inventario de respuestas frente al estrés académico”, donde los niveles fisiológicos, motor y cognitivo se ven perturbados siendo el más afectado el nivel cognitivo al identificarse mayores valores porcentuales en los ítems “me preocupo” con 75,9% , “siento miedo” 37,6% acompañados de alteraciones a nivel fisiológico con 27% “siento molestias en el estómago” y a nivel motor con 11.3% “ realizo movimientos repetitivos con alguna parte de mi cuerpo”. Resultados que se contrastan a los identificados en Rico en el que “los síntomas que se presentan con mayor frecuencia son: Inquietud, desconfianza y nerviosismo; seguida de preocupación excesiva, dificultad para concentrarse”.¹⁰⁴ Así mismo, en el estudio “Evaluación del Estrés realizado en Madrid” la afectación más ampliamente reportada por los estudiantes de la muestra, en concreto, en 9 de las 11 fueron las relacionadas a situaciones cognitivas con un puntaje superior a la aparición de otro tipo de respuestas.¹⁰⁵

¹⁰³ Chiyong, T. A. (2012). Calidad de vida y su relación con el rendimiento académico según características sociodemográficas de los estudiantes de Odontología. Tesis de Grado Académico de Magister en Odontología. Lima, UNIVERSIDAD NACIONAL MARCOS, Perú.

¹⁰⁴ RICO DG. XI Congreso Nacional de Investigación Educativa. [Online]. Universidad Pedagógica de Durango [cited 2014 09 20]. Available from: http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v11/docs/area_16/0501.pdf.

¹⁰⁵ Antonia Polo, J. M. (2010). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. Madrid.

En general, el bienestar subjetivo, se define como el grado en que un individuo juzga su vida “como un todo” en términos positivos, es decir, en qué medida un sujeto se encuentra a gusto con la vida que lleva.¹⁰⁶ De los resultados obtenidos de la escala BIEPS-J, tenemos que pese a la alta prevalencia de estrés que presentan los estudiantes y al alterado estado de salud general no existe mayor alteración en la percepción subjetiva del bienestar psicológico ya que el 77,9% de la población que refiere estrés presentan desde un “Bienestar Regular” a un “Bienestar Muy bueno”; resultados similar a la población que no refiere estrés, que presentan un “Bienestar Muy bueno” con un 36,4%. Si bien en el presente estudio el género masculino es el que presenta un nivel de estrés superior al género femenino; en lo que respecta a la escala BIEPS-J, tenemos que es el género femenino el que presenta una mejor percepción del bienestar psicológico como podemos notar en el ámbito “VÍNCULOS PSICOSOCIALES” en donde el género femenino presenta un porcentaje de 70,73%, respecto del 65,7% del género masculino; en “PROYECTOS PERSONALES” 76,17% en las mujeres mientras que en los hombres es de 64,77%, en el ámbito “CONTROL DE SITUACIONES” en las mujeres es de 52,48% y en los hombres de 52,09%, y de igual forma en “ACEPTACIÓN DE SI MISMO” en el que el los hombres presentan un valor de 54,27% mientras que en las mujeres es de 55,1%, situaciones relacionadas a las del estudio “Confirmación de un modelo explicativo de estrés y de síntomas psicósomáticos mediante ecuaciones estructurales” que corroboran que el apoyo social percibido, la autoeficacia y la autoestima son predictores del estrés, además de que el estrés es predictor del cansancio emocional y de los síntomas psicósomáticos,¹⁰⁷ según Misra y McKean “las mujeres invirtieron más tiempo en las actividades obligatorias que los hombres, incluyendo el tiempo en la escuela y los quehaceres de la casa; en contraste, los hombres invirtieron más el tiempo en actividades de trabajo pagados” lo que se refleja en el momento en que “el funcionamiento académico de las mujeres tiende a ser

106 Veenhoven, R. (1991). “Is Happiness Relative?”, *Social Indicators Research*, 24: 1-34.

107 Mónica Teresa, G. R. (2008). Confirmación de un modelo explicativo del estrés y de los síntomas psicósomáticos mediante ecuaciones estructurales. *Revista Panamericana de Salud*, 8-17.

más adaptativo, su motivación intrínseca más alta y su uso de estrategias de procesamiento de la información mayor”.

En cambio, en el bienestar psicológico, podemos identificar un adecuado nivel emocional y afectivo en los estudiantes, ya que el 43,6% de los estudiantes presentan entre un “BUEN Y EXCELENTE GRADO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO”, de los cuales el 23,3% de los que refieren estrés presentan “EXCELENTE GRADO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO” mismo que se ve manifestado en la significancia estadística que se presenta en relación con el nivel socio económico en donde la población con un nivel “medio alto” y “popular” presentan un buen grado de bienestar psicológico (quintil 5). De igual forma en el análisis general podemos ver una predominancia de los siguientes ítems: “Considero que mi familia me quiere”, “Tengo muchas ganas de vivir”, “Me gusta lo que hago”, “Creo que valgo tanto como cualquier otra persona”, y “Creo que puedo superar mi errores y debilidades”,

En lo que versa a las principales necesidades psicoeducativas identificadas por los estudiantes de la Carrera de Odontología tanto a nivel general, así como por género y módulo tenemos a los ítems “Formación en técnicas, habilidades y planificación del estudio, estrategias de aprendizaje”, “Información, asistencia y apoyo acerca de los planes de estudio y las características psicoeducativas que se requieren en cada uno”, y “Orientación profesional”, mismas que se encuentran en relación con las fuentes de estrés académico como con los resultados académicos a obtenerse.

8. CONCLUSIONES

1. Las situaciones estresantes de mayor predominancia tanto a nivel general como por género y módulo se encuentran en relación con el desempeño y rendimiento académico a obtenerse, situación que se ve afectada con el nivel de estrés intermedio que refieren los estudiantes a nivel general, así como de la prevalencia que está en más del 90% de toda la población.
2. El estado salud general tiene una relación directa con el nivel de estrés que refieren los estudiantes, dependiendo del módulo por el cual se encuentran cursando, situación que se hace evidente en el primer y décimo módulo donde se presenta un deteriorado estado de salud general y un nivel de estrés medianamente alto (nivel IV), al ser los módulos en el que los estudiantes sufren una mayor exigencia así como cambios a nivel académico.
3. En lo que respecta a la percepción subjetiva del bienestar psicológico mediada con la “ESCALA DE SÁNCHEZ CÁNOVAS” tenemos que de la población estudiada independientemente del sexo o módulo se ha evidenciado un adecuado nivel afectivo y de satisfacción con la vida personal que tienen, pese a la prevalencia de estrés en la misma.
4. En cuanto al bienestar subjetivo (ESCALA BIEPS-J) los estudiantes de la Carrera de Odontología presentan niveles de bienestar subjetivos elevados a nivel de los ámbitos personales, psicológicos, de aceptación de si mismo y de control de situaciones, pese a la alta prevalencia de estrés y al alterado estado de salud general lo cual se relaciona con nivel afectivo y de satisfacción con la vida personal que se presenta en la percepción subjetiva de bienestar psicológico.
5. En lo que se refieren a la distintas reacciones y estados emocionales percibidas por los estudiantes tenemos; la inquietud seguida de ira, desconfianza, inseguridad y tristeza, situaciones que se relacionan a las identificadas en el “inventario de respuestas frente al estrés académico”, en donde el nivel cognitivo presenta mayores valores porcentuales en los ítems “me preocupo” y “siento miedo” acompañados de alteraciones a nivel fisiológico como: “siento molestias en el estómago” y a nivel motor con “ realizo movimientos repetitivos con alguna parte de mi cuerpo”.

6. Dentro de las principales necesidades psicoeducativas que los estudiantes de la Carrera de Odontología identifican como necesarias son aquellas concernientes a la información, asistencia y apoyo acerca de los planes de estudio, así como la formación en técnicas, habilidades, y planificación del estudio, y de una correcta orientación profesional sobre todo en los primeros módulos; necesidades que se ven relacionadas con los principales factores estresantes y con el rendimiento académico que se espera de los mismos.

9. RECOMENDACIONES

- Que el presente trabajo investigativo sea utilizado como una panorámica de las necesidades psicoeducativas que presentan los estudiantes de la Carrera de Odontología, con la finalidad de que se planteen las

estrategias necesarias para solucionar dichas necesidades y por ende mejorar el estado de salud general de los estudiantes.

- Diseñar e implementar intervenciones académicas y psicosociales con el fin de mejorar las reacciones a conductas y situaciones estresoras que se presenten durante el proceso educativo, para así prevenir problemas funcionales, psíquicos y sociales que pueden darse por las situaciones educativas.

- Se debe promover y promocionar medidas de prevención y de apoyo social que permitan mantener en los estudiantes de la Carrera de Odontología un adecuado estado de bienestar psicológico y subjetivo ya que en el ámbito académico contribuirían a mayores probabilidades de éxito académico.

- Que el presente trabajo investigativo sea tomado como iniciativa y punto de partida para futuras investigaciones en las diferentes áreas de toda la Universidad Nacional de Loja.

- Que se incluya una estrategia metodología en base a las necesidades psicoeducativas identificadas en la presente investigación de acuerdo al módulo que se encuentren cursando los estudiantes de la Carrera de Odontología.

10. BIBLIOGRAFÍA

1. Sierra, J.C, Ortega, V., Zubeitad, I. *Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar*. Malestar y Subjetividad de Fortaleza. 2003; V III (1):10-59.
2. Launie Iy. Stress-related transactions between person and environment en L.A. *Perspective in Interaccional Psychology*. 1978;: p. 287 - 327.
3. Pulido RyC. Estrés académico en estudiantes universitarios. En: *Psicología y Salud*, Vol. 21, Núm. 1: 31-37. In.; 2011.
4. Gustems. CJ. Simposio internacional-afrentamiento proactivo y bienestar psicológico en estudiantes. [Online]. 2013 [citado 2013 febrero 20. Available from: <http://som.esbrina.eu/aprender/docs/6/GustemsCarnicerJosepCalderonGarridoCaterina.pdf>.
5. Martín IM. Estrés académico en estudiantes universitarios. Universidad de Sevilla. [Online].; 2007. Available from: http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/VOL25_1_7.pdf.
6. Rejab VI.. Odontología y estrés. Programa de actualización médica continua. [Online].; 2013 [cited 2013 noviembre 16. Available from: www.file:///A:/Programad%20de%20actualizacion%medica%20continua.htm.
7. Bedoya Silvana PMMR. Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. Artículo pdf. Chile.; Facultad de estomatología; 2006.
8. Polo, A., Hernández, J. M. y Pozo, C. Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y estrés*. 1996; 2(2)159-172.
9. Ramón G CA. Relaciones entre autoestima y estresores percibidos en estudiantes. *European Journal of Education and Psychology*. 2014 febrero; 43(5).
10. Polychronopoulou, Divaris. Canadian dental students perceptions of stress and social support. *Eur J Dent Educ*. 2008; 8(13).
11. Bandura. (1999). Social Cognitive theory of personality. En L. Pervin y O. John (Eds.), *Handbook of Personality* (2nd ed.) (pp. 154-196). New York: Guildford.
12. Barraza, A. (2004): El estrés académico en los alumnos de postgrado. Online en: http://www.psicologiacientifica.com/publicaciones/biblioteca/articulos/ar-barraza02_3.htm.
13. McLeod, S. A. (2010). Stress, Illness and the Immune System. Retrieved from <http://www.simplypsychology.org/stress-immune.html>
14. Por considerar importante citamos los principales resultados que les permite establecer dicha afirmación: “Los alumnos evaluados informan que la situación que más estrés les produce es la definida como “Falta de tiempo para poder cumplir con mis actividades académicas” (x=4.37) seguida por “Sobrecarga académica” (x=4.35), Realización de un examen” (x=4.05), “Exposición de trabajos en clase” (x=4.02),

“Realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura (búsqueda del material necesario, redactar el trabajo, etc)” ($x=3.51$), “La tarea de estudio” ($x=3.40$) e “Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.)” ($x=3.32$) En el resto de las situaciones planteadas en el inventario la media de los alumnos se situaba en valores inferiores al punto medio de la escala”.

15. Facultad de Medicina, Universidad de los Andes, Santiago de Chile (CC). 1 Alumnos de medicina de la Universidad de los Andes, Chile. Conflicto de intereses: los autores no declaran posibles conflictos de intereses.
16. Trianes Ma. Victoria (2002). Niños con estrés. México. Alfa Omega-Narcea: 9-42
17. Pulido R., M.; Serrano S., Ma. Lu.; Valdés C., E.; Chávez M., T.; Hidalgo M., P.; Vera G. F.- Estrés académico en estudiantes universitarios. En: Psicología y Salud, Vol. 21, Núm. 1: 31-37, enero-junio de 2011.
18. Polo, A.; Hernández, J. M.; Poza, C.- Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. Universidad Autónoma de Madrid. Dirección electrónica: http://www.unileon.es/estudiantes/atencion_universitario/articulo.pdf
19. Eysenck 1988; Sandin y Shorot 1990; Calvete Zumalde y Sampederro Olaetxea 1991; Vera-Villarreal y Buela Casal 1999).
20. Rich, A.R. y Scovel, M. (1987). Causes of depression in college students: A cross-lagged panel correlation analysis. Psychological Reports, 60, 27-30.
21. Bedoya Silvana, Perea. Miguel, Martínez. Rosario. Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. Artículo pdf. Publicado el 23 de octubre del 2006. Pags: 15-20.
22. Misra, R. y McKean, M. (2000). College'students academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. American Journal of Health Studies, 16, 41-51.
23. Cabanach, Ramón G. Antonio Valle, Susana Rodríguez, Isabel Piñeiro y Patricia González, European Journal of Education and Psychology 2010, Vol. 3, Nº 1 (Págs. 75-87).
24. Sandi Pérez C. y Calés J.M^a. (2000). Estrés: consecuencias psicológicas, fisiológicas y clínicas. Madrid: Sanz y Torres.
25. Selye H. La tensión en la vida (The stress of life). Buenos Aires: Compañía General Fabril Editora, 1960 3. Cruz C, Vargas L. Estrés, entenderlo es manejarlo. Santiago de Chile: Ediciones Universidad Católica de Chile, 1998
26. Polo, A.; Hernández, J. M.; Poza, C.- Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. Universidad Autónoma de Madrid. Dirección electrónica: http://www.unileon.es/estudiantes/atencion_universitario/articulo.pdf

27. Firth-Cozens J. The Psychological problems of doctors. 79-92. In: Firth-Cozens J and Payne R. Stress in Health professionals. England: Wiley&sons 1999.
28. Rueda, B., Pérez-García, A. M. y Bermúdez, J. (2005). Estudio de la competencia percibida a partir de sus dos componentes: expectativa de autoeficacia y expectativas de resultados. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 58, 75-87.
29. Bandura, 1999. Social Cognitive theory of personality. En L. Pervin y O. John (Eds.), *Handbook of Personality* (2nd ed.) (pp. 154-196). New York: Guildford.
30. Lazarus y Folkman (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
31. Augusto, J.M. y Martínez, R. (1998). Afrontamiento al estrés y salud: panorama actual de la investigación. *Boletín de Psicología*, 58, 31-48.
32. (CSI) de Tobin, Holroyd y Reynolds (1984) en su versión española (Otero et al, 1998).
33. Carver, C.S., Pozo, C., Harris, S.D., Noriega, V., Scheier, M.F., Robinson, D.S., Ketcham, A.S., Moffat, F.L. y Clark, K.C. (1993). How coping mediates the effects of optimism on distress: a study of women with early stage breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 375-390
34. Avia, M.D. y Vazquez, C. (1998). *Optimismo inteligente*. Madrid: Alianza
35. (CSI) de Tobin, Holroyd y Reynolds (1984) en su versión española (Otero et al, 1998).
36. Carver y Scheier, 2001; Chang, 2001; Scheier, Carver y Bridges, 2001.
37. Gillham, Shatte, Reivich y Seligman, 2001.
38. Brannon, L. (2001). *Psicología de la salud*. Madrid: Thomson Paraninfo.
39. Olaz, F. (2001). La teoría social cognitiva de la autoeficacia, contribuciones a la explicación del comportamiento vocacional. Tesis de Grado, Facultad de Psicología, Universidad Nacional de Córdoba, Argentina
40. Bresó, E. y Salanova, M. (2005). Efectos significativos del uso de las creencias de ineficacia como componente del burnout académico en estudiantes universitarios. Jornades de Foment de la Investigació. Recuperado el 5 de agosto de 2005 de <http://www.uji.es/bin/publ/edicions/jfi9/psi/6.pdf>
41. Bandura, 1977, *Social learning theory*. Englewood Cliffs, Nueva Jersey: Prentice Hall
42. Bandura, A.. 1982, *Social learning theory*. Englewood Cliffs, Nueva Jersey: Prentice Hall.
43. Salanova, M., Bresó, E. y Schaufeli, W. B. (2005). Hacia un modelo espiral de la autoeficacia en el estudio del burnout y del engagement. *Ansiedad y Estrés*, 11, 215-231.

44. Salanova, M., Bresó, E. y Schaufeli, W. B. (2005). Hacia un modelo espiral de la autoeficacia en el estudio del burnout y del engagement. *Ansiedad y Estrés*, 11, 215-231.
45. Schaufeli, Ilorens, Peiró, y Grau, 2000; schaufeli et al., 2002a; salanova 2005)
46. Extremera Pacheco, N., Durán, A., Rey, I. Inteligencia emocional y su relación con los niveles de burnout, engagement y estrés en estudiantes universitarios).
47. Extremera Pacheco, N., Durán, A., Rey, I. Inteligencia emocional y su relación con los niveles de burnout, engagement y estrés en estudiantes universitarios)
48. Beck, A. T. & Freeman, A. (1995). *Terapia cognitiva de los trastornos de la personalidad*. Barcelona: Paidós
49. Martín M. Isabel María. Estrés académico en estudiantes universitarios.- Universidad de Sevilla.- Dirección electrónica: http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/VOL25_1_7.pdf
50. Gonczi, A., Curtain, R., Hager, P., Hallard, A. y Harrison, J. (1995). *Key competencies in on-the-job training*, Sydney: University of Technology Sydney.
51. Weinert, F. E. (2001). Concept of competence: a conceptual clarification, in: D. S. Rychen y L. H. Salganik (Eds.). *Defining and selecting key competencies*, Göttingen: Hogrefe
52. McClelland, D. C. (1973). Testing for competence rather than for 'intelligence', *American Psychologist*, 28,1, 423-447
53. Mayer, Salovey, y Caruso, (2000), / Extremera Pacheco, N., Durán, A., Rey, L. Inteligencia emocional y su relación con los niveles de Burnout, Engagement y Estrés en estudiantes universitarios.
54. Salovey, P.; Bedell, B.; Detweiler, J. B.; Mayer, J. D. (1999): «Coping intelligently: Emotional intelligence and the coping process», en C. R. Snyder (eds.). *Coping: The psychology of what works*. New York: Oxford University Press, pp. 141-16
55. Mayer, J.D.; Salovey, P. (1995): «What is emotional intelligence?», en P. Salovey; D. Sluyter (eds.): *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*. New York, Basic Books, pp. 3-31.
56. Extremera N. ; Fernandez Berrocal, P. (2004): «El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas», en *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6.
57. Núñez et ál. (1988, p. 98)
58. Herman., Helen, Saxena., Sekhan. *Promoción de la Salud Mental. Conceptos, Evidencia Emergente y Práctica*. Informe de la OMS. Ginebra, disponible en: http://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf. Pag: 5.

59. Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69(4), 719-722.
60. Ryff, C. (1989). Happiness is Everything, or Is It? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
61. Diener, E. (1994). Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
62. Diener, E, Suh, E., & Oishi, S. (1979). "Recent Findings on Subjective Well-Being". *Indian Journal of Clinical Psychology* (Publicación on-line).
63. Veenhoven, R. (1991). "Is Happiness Relative?", *Social Indicators Research*, 24: 1-34.
64. Andrews, F. y Withey, S. (1976). *Social Indicators of Well-Being: Americas' Perceptions of Life Quality*. New York: Plenum.
65. Diener, E. (1994). Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
66. Casullo, M y Castro Solano, A. (2000). Evaluación del Bienestar Psicológico. *Revista de Psicología*. XVIII, 2, 37-68.
67. Costa, P. y Mc Crae, R. (1980). Influence of Extraversión and Neuroticism on Subjective Well-Being: Happy and Unhappy People. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.
68. Turner y Marino(1994) Social Support and Social Structure: A Descriptive Epidemiology. *Journal of Health and Social Behavior*, 35, 193-212.
69. Gil HLB, Mello DF, Ferriani MGC, Silva MAI. Perceptions of adolescents students on the consumption of drugs: a case study in Lima, Peru. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*. 2008, 16 (Spe):551-7.
70. Bedoya .Silvana, Perea. Miguel, Martínez. Rosario. Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. Artículo pdf. Publicado el 23 de octubre del 2006. Pags: 15-20.
71. Bedoya .Silvana, Perea. Miguel, Martínez. Rosario. Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. Artículo pdf. Publicado el 23 de octubre del 2006. Pags: 15-20.
72. Pareja Grande J.A. . El sueño y sus trastornos. Servicio de Neurología. Hospital Universitario Quirón. Madrid. España, en la revista *Medicine*. 2011, Pag: 5026-34. Disponible en http://www.elsevier.es/sites/default/files/elsevier/pdf/62/62v10n74a90001_253pdf001.pdf
73. White, Glen. Gutiérrez, Richard. Gardner, Scott .Fatiga crónica. Centro de Investigación y Entrenamiento en Vida Independiente Universidad de Kansas Research & Training Center on Independent Living. Edición 2004. Publicado en la revista *Condiciones Secundarias de Prevención y Tratamiento*, disponible en: <http://www.rtcil.org/products/RTCIL%20publications/Health%20Issues/SCI%20Chronic%20Fatigue%20Spanish.pdf>. Pag: 3-4

74. Casas Rivero J. *Síndrome de Fátiga Crónica*. Centro de Asistencia Primaria Sant Andreu de Barcelona- España, Edición 2009. Disponible en:
http://www.sepeap.org/imagenes/secciones/Image/_USER_/abril09_art6.pdf. Pag: 277-279.
75. Silber M. The investigation of sleepiness. *Sleep Med Clin*. 2006;1:1-7. Cluydts R, De Valck E, Verstraeten E, Theys P. Daytime sleepiness and its evaluation. *Sleep Med Rev*. 2002; 6(2):83-96.
76. Feldman, I., Goncalves, L., Chacón-Pignau, G., Zaragoza, J., Bagés, N., De Pablo, Joan. Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. Artículo de investigación del grupo “Psicología y salud” de la Universidad Simón Bolívar, Venezuela. En: *Universidad Psicología*. Bogotá, Colombia, V. 7 NO. 3 PP. 739-751 Septiembre- Diciembre. ISSN 1657-9267.
77. Citan a Reyes, 2003
78. Citan a Barroza & Silerio, 2007 y Martín, 2007
79. Citan a Aranceli et al., 2006; Barroza & Silerio, 2007
80. Citan a Aranceli et al., 2006; Carlotto et al., 2005, como se cita en Martín, 2007
81. Dicha sea de paso, los autores afirman que, “en este sentido, las investigaciones de Macan, Shahani, Dipboye y Phillips (1990) han demostrado que el manejo apropiado del tiempo dedicado a los estudios está relacionado con un mejor desempeño, menor sobrecarga y tensiones somáticas”. Sobre esto nos referiremos adelante.
82. Vuelven a citar a Aranceli et al., 2006
83. Citan a Martín, 2007
84. Citan a Pérez, Rodríguez & del Río, 2003, como se cita en Caballero et al., 2007
85. Citan a Aranceli et al., 2006
86. Citan a Cohen y Ashby (1985) y Cohen (1990)
87. Citan a Forbes & Roger, 1999; Rospenda, Halpert & Richman, 1994
88. Los autores que citamos aclaran que “probablemente, los problemas académicos pueden ser más compartidos con los amigos o compañeros de curso que con la familia misma, ya que el ambiente académico impone demandas que son comunes para los compañeros que pueden ayudarse mutuamente para resolver los problemas de este ámbito.
89. Los autores explican que se hallazgo “coincide con las diferencias que se han observado previamente, en otros trabajos (Lloyd & Gartrell, 1983; Richman & Flaherty, 1990). Misra, Crist y Burant (2003), aunque no hallaron diferencias entre hombres y mujeres en lo que concierne a los estresores académicos, indican que estas últimas muestran un mayor nivel de reacción al estrés, la cual puede influir sobre sus calificaciones y conductas (Pérez, Martín, Borda & Del Río, 2003)” y lo citamos por la importancia que daremos a esta variable.

90. Selye H. (1946) The General Adaptation Syndrome and the Disease of adaptation. *J Clin Endocrinol*;6:117-231.
91. Arrieta Vergara, K., Díaz Cárdenas, S., & González Martínez, F. (2013). Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de Odontología: prevalencia y factores relacionados. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 173-181
92. Oliveti, S. A. (2010). Estrés académico en los estudiantes que cursan el primer año del ámbito universitario.
93. Muirhead V, L. D. (2008). Canadian dental students' perceptions of stress and social support. *European Journal of Dental Education*, 144–148
94. Polychronopoulou A, D. K. (2009). Dental students' perceived sources of stress: a multi-country study. *J Dent Educ.*, 631-639.
95. Citan a Misra et al., 2003
96. Citan a Macan et al., 1990
97. Bedoya .Silvana, Perea. Miguel, Martínez. Rosario. Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. Artículo pdf. Publicado el 23 de octubre del 2006. Pags: 15-20
98. Mesa, N. F. (2013). Prevalencia del estrés académico factores asociados y niveles de presión arterial en estudiantes de pregrado de odontología de la corporación Universitaria Rafael Nuñez de Cartagena. Cartagena de Indias D.T y C
99. Rejab E. (2010). Effects of stress in dentists students. *J. of dent*, 489-499.
100. Sanders, E. (2002). Prevention and differences among dental office personal. *General Dentist*, 1021-1030.
101. Martín M. Isabel María. Estrés académico en estudiantes universitarios.-Universidad de Sevilla.- Dirección electrónica: http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/VOL25_1_7.pdf
102. Labrador FJ. El estrés: nuevas técnicas para su control. Madrid: Temas de Hoy.; 1995
103. Chiyong, T. A. (2012). Calidad de vida y su relación con el rendimiento académico según características sociodemográficas de los estudiantes de Odontología. Tesis de Grado Académico de Magister en Odontología. Lima, Universidad Nacional de San Marcos, Perú.
104. Rico DG. XI Congreso Nacional de Investigación Educativa. [Online]. Universidad Pedagógica de Durango [cited 2014 09 20. Available from: http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v11/docs/area_16/0501.pdf.
105. Antonia Polo, J. M. (2010). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. Madrid.
106. Veenhoven, R. (1991). "Is Happiness Relative?", *Social Indicators Research*, 24: 1-34.

107. Mónica Teresa, G. R. (2008). Confirmación de un modelo explicativo del estrés y de los síntomas psicósomáticos mediante ecuaciones estructurales. *Revista Panamericana de Salud*, 8-17.

11. ANEXOS



INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN

ANEXO 1. HOJA DE RECOLECCIÓN DE DATOS GENERAL

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA ÁREA DE LA SALUD HUMANA				ENCUESTA: Nº	
NOMBRE: CI: CARRERA: MÓDULO:			EDAD:		
GÉNERO:					
FEMENINO		MASCULINO			
ESTADO CIVIL:					
SOLTERO:		CASADO:		UNIÓN LIBRE:	VIUDO:
¿A QUE RELIGIÓN PERTENECE?					
CATÓLICO					
CRISTIANO – EVANGÉLICO					
TEST. JEHOVÁ					
JESUCRISTO DE LOS SANTOS DE LOS ÚLTIMOS DÍAS					
ADVENTISTA					
ATEO					
OTROS					
¿COMO CALIFICA USTED SU SITUACIÓN SOCIOECONÓMICA?					
ALTA		MEDIA ALTA		MEDIA BAJA	
				POPULAR	

¿EN QUE SECTOR RESIDEN ACTUALMENTE?			
URBANO		RURAL	

ANEXO 2. CUESTIONARIO DE SALUD GENERAL

CUESTIONARIO DE SALUD GENERAL				
ÁMBITOS QUE INVESTIGA	NO PARA NADA	NO MAS DE LO HABITUAL	BASTANTE MAS DE LO HABITUAL	MUCHO MAS QUE LO HABITUAL
1. ¿Se ha sentido cansado y sin fuerzas para nada?	1	2	3	4
2. ¿Ha tenido la sensación de estar enfermo?	1	2	3	4
3. ¿Ha tenido dolores de cabeza?	1	2	3	4
4. ¿Ha sentido pesadez en la cabeza o la sensación de que ésta le va estallar?	1	2	3	4
5. ¿Siente que puede concentrarse en todo lo que hace?	1	2	3	4
6. ¿Ha tenido miedo de desmayarse en lugares públicos?	1	2	3	4
7. ¿Al despertarse siente que no descansó lo suficiente?	1	2	3	4
8. ¿Se ha sentido cansado y fatigado aún para comer?	1	2	3	4
9. ¿Ha dormido menos por tener preocupaciones?	1	2	3	4
10. ¿Se ha sentido lleno de vida y energía?	1	2	3	4
11. ¿Ha pensado que usted no vale nada?	1	2	3	4
12. ¿Se tarda más tiempo en hacer sus cosas que antes?	1	2	3	4
13. ¿Generalmente siente que hace bien las cosas?	1	2	3	4
14. ¿Se ha sentido satisfecho con su manera de hacer las cosas?	1	2	3	4
15. ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?	1	2	3	4
16. ¿Ha sentido miedo ante todo lo que tiene que hacer?	1	2	3	4
17. ¿Se ha sentido constantemente agobiado y en tensión?	1	2	3	4
18. ¿Se ha sentido capaz de enfrentar sus problemas?	1	2	3	4
19. ¿Ha tenido la sensación de que la gente se le queda viendo?	1	2	3	4
20. ¿Ha perdido confianza y fe en sí mismo?	1	2	3	4
21. ¿Ha pasado noches inquietas o intranquilas?	1	2	3	4
22. ¿Siente que no puede esperar nada de la vida?	1	2	3	4
23. ¿Constantemente se ha sentido nervioso o a "punto de estallar"?	1	2	3	4
24. ¿Ha sentido que no vale la pena vivir?	1	2	3	4
25. ¿Ha pensado en la posibilidad de dejar la universidad?	1	2	3	4
26. ¿Ha notado que a veces no puede hacer nada a causa de sus nervios?	1	2	3	4

ANEXO 3. ESCALA DE BIENESTAR SUBJETIVO

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE SÁNCHEZ; CÁNOVAS					
Situaciones	NUNCA	A VECES	MUCHAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1. Acostumbro a ver el lado favorable de las cosas					
2. Me gusta transmitir mi felicidad a los demás					
3. Me siento bien conmigo mismo.					
4. Todo me parece interesante.					
5. Me gusta divertirme.					
6. Me siento jovial.					
7. Busco momentos de distracción y descanso					
8. Tengo buena suerte.					
9. Estoy ilusionada/o					
10. Me siento optimista					
11. se me han abierto muchas puertas en la vida.					
12. Me siento en capacidad de realizar mi trabajo					
13. Creo que tengo buena salud					
14. Duermo bien y de forma tranquila					
15. Me creo útil y necesario para la gente.					
16. Creo que me sucederán cosas agradables.					
17. Pienso que como persona he logrado lo que quería.					
18. Creo que valgo tanto como cualquier otra persona.					
19. Creo que puedo superar mi errores y debilidades					
20. Considero que mi familia me quiere.					
21. Me siento "en forma".					
22. Tengo muchas ganas de vivir					
23. Me enfrento a las tareas con buen ánimo.					
24. Me gusta lo que hago					
25. Disfruto de las comidas					
26. Me gusta salir y compartir con la gente.					
27. Me concentro con facilidad en lo que estoy haciendo					
28. Considero que generalmente tengo buen humor					
29. Siento que todo me va bien.					
30. Tengo confianza en mí mismo					
TOTAL					
PUNTAJE TOTAL:	QUINTIL.				

ANEXO 4. AUTOREPORTE VIVENCIAL

Instrucciones: A la izquierda se relacionan una serie de emociones o estados psíquicos y usted como cualquier otra persona puede experimentar. A la derecha de cada una de estas emociones hay una línea horizontal, cuyo extremo izquierdo indica el grado más débil en que se experimentan estas emociones, extremo derecho corresponde a la mayor intensidad en que le ha sido experimentado.

Usted debe marcar el punto de la línea que considere refleje el grado en que usted ha experimentado estas emociones **durante estos últimos tiempos**.

AUTOREPORTE VIVENCIAL			
Vivencia/ Intensidad	Escasament e	Moderadament e	Intensament e
Inquietud			
Desconfianza			
Irritabilidad			
Tristeza			
Apatía			
Miedo			
Inseguridad			
Sufrimiento			
Abatimiento			
Angustia			
Ira			
Rechazo			
Ansiedad			
Desprecio			
TOTAL:	C.		

ANEXO 5. ESCALA BIEPS-J (Jóvenes-Adolescentes).

Instrucciones:

La pedimos que lea con atención las frases siguientes. Marque su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió el último mes. Las alternativas de respuesta son: ESTOY DE ACUERDO (3) –NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO (2)-ESTOY EN DESACUERDO (1). No hay respuestas buenas o malas todas sirven. No deje frase sin responder. Marque su respuesta con una cruz en uno de los tres espacios.

ANEXO 4			
ESCALA BIEPS-J (Jóvenes-Adolescentes)			
Situaciones	ESTOY EN DESACUERDO (1)	NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO (2)	ESTOY DE ACUERDO (3)
1. Creo que me hago cargo de lo que digo o hago.			
2. Tengo amigos /as en quienes confiar.			
3. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.			
4. En general estoy conforme con el cuerpo que tengo.			
5. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
6. Me importa pensar que haré en el futuro.			
7. Generalmente caigo bien a la gente.			
8. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.			
9. Estoy bastante conforme con mi forma de ser.			
10. Si estoy molesto /a por algo soy capaz de pensar en cómo cambiarlo.			
11. Creo que en general me llevo bien con la gente.			
12. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.			
13. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar			

ANEXO 6. FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO

FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO

SITUACIONES		NADA ESTRESANTE	POCO ESTRES ANTE	MUY ESTRES ANTE
1	Hacer un examen.			
2	Exponer un tema en clase.			
3	Intervenir/participar en clase: responder una pregunta del profesor, realizar preguntas, etc.			
4	Sobrecarga académica.			
5	Saturación de alumnos en el aula.			
6	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.			
7	Competitividad entre compañeros.			
8	Realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura: búsqueda del material necesario, redactar el trabajo, etc.			
9	Trabajar en equipo.			
10	Disponibilidad de bibliografía para el estudio individual.			
11	Esperar una calificación.			
12	Dificultades en la relación profesor-alumno.			
13	Acceso a la biblioteca para la revisión de documentos.			
14	Dificultades en la relación compañeros –alumno.			
15	Presión por los resultados académicos en función del escalafón.			
16	Llegar tarde a clases.			
17	Disponibilidad de tiempo de máquina para la realización de trabajos.			
18	Condiciones en la beca para el estudio individual.			
19	Otras situaciones. ¿Cuáles?			

ANEXO 7. INVENTARIO DE RESPUESTAS FRENTE AL ESTRÉS ACADÉMICO

INVENTARIO DE RESPUESTAS FRENTE AL ESTRÉS ACADÉMICO					
RESPUESTAS DE ESTRÉS	NUNCA (1)	CASI NUNCA (2)	A VECES (3)	CASI SIEMPRE (4)	SIEMPRE (5)
1. Me preocupo.					
2. El corazón me late muy rápido y/o me falta aire y la respiración es agitada.					
3. Realizó movimientos repetitivos con alguna parte de mi cuerpo, me quedo paralizado o mis movimientos son torpes.					
4. Siento miedo.					
5. Siento molestias en el estómago.					
6. Fumo, como o bebo demasiado.					
7. Tengo pensamientos o sentimientos negativos.					
8. Me tiemblan las manos o las piernas.					
9. Me cuesta expresarme verbalmente o a veces tartamudeo.					
10. Me siento inseguro de mí mismo.					
11. Se me seca la boca y tengo dificultades para tragar.					
12. Siento ganas de llorar.					

ANEXO 8. CUESTIONARIO DE NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS

Instrucciones: A continuación se presenta una serie de necesidades de servicios de orientación académica y psicológica que reportan los estudiantes universitarios. **Evalúa y marca con una X qué tanto son una necesidad para ti** utilizando la escala que se encuentra en las tres últimas columnas de la derecha.

CUESTIONARIO DE NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS			
NECESIDADES DE LOS ESTUDIANTES	Nada necesario	Poco necesario	Muy necesario
1. Información, asistencia y apoyo acerca de los planes de estudio y las características psicoeducativas que se requieren en cada uno.			
2. Formación en técnicas, habilidades y planificación del estudio, estrategias de aprendizaje.			
3. Control y manejo de la ansiedad y el estrés ante la realización de los exámenes.			
4. Apoyo y Orientación en situaciones en crisis: rupturas afectivas, fallecimientos de allegados, depresión, crisis emocionales.			
5. Orientación y apoyo en hábitos de vida saludables: ejercicio físico, dejar de fumar, de beber, trastornos del sueño, etc.			
6. Apoyo en el proceso de adaptación al inicio de los estudios universitarios.			
7. Formación en técnicas de elaboración de trabajos escritos.			
8. Formación en técnicas de exposición oral, de trabajos y/o realización de exámenes orales.			
9. Formación en habilidades sociales, técnicas de comunicación, negociación, de relaciones interpersonales y trabajo en equipo.			
10. Apoyo y/o asesoría psicológica en el fortalecimiento del autoconcepto, la autoestima y el autocontrol emocional.			
11. Organización del tiempo para cumplir con las demandas y exigencias universitarias.			
12. Atención educativa y psicológica a los estudiantes con necesidades educativas especiales: problemas de aprendizaje.			
13. Disponer de orientación personalizada de profesores y/o alumnos en la propia facultad: tutorías.			
14. Orientación profesional.			
15. Orientación en relación con problemas de convivencia en la Residencia Estudiantil.			
16. Otras necesidades			

ANEXO 9. INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

1.-¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso de este semestre?

SI

NO

En caso de seleccionar la alternativa “no” el cuestionario se da por concluido en caso de seleccionar la alternativa “si” pasar a la pregunta número 2 y seguir con el resto del cuestionario.

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3.-En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca (2) es rara vez, (3) es alguna veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre. Señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones.

	Nunca	Rara vez	Algunas	Casi siempre	siempre
La competencia con los compañeros de grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (pruebas, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consultas de temas, fichas de trabajos, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en clases					
Participación en clases (responder a preguntas, exposiciones)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					

Otra					
.....					
Especifique					

4.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca (2) es rara vez, (3) es alguna vez, (4) es casi siempre y (5) es siempre. Señala con qué frecuencia tuvieron las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado y nervioso.

REACCIONES FÍSICAS					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal, diarrea					
Rascarse o morderse la uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

REACCIONES PSICOLÓGICAS					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	siempre
Inquietud, (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia, desesperación					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento					

de irritabilidad					
------------------	--	--	--	--	--

REACCIONES COMPORTAMENTALES					
-----------------------------	--	--	--	--	--

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar labores escolares					
Aumento o reducción para consumir alimentos					

5.-En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca (2) es rara vez, (3) es alguna veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre. Señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a si mismo					
La religiosidad (asistencia a misa)					
Búsqueda de la información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otros					

Especifique					
-------------	--	--	--	--	--

ANEXO 10. FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO DIFERENCIA PORCENTUAL POR GÉNERO

DIFERENCIA PORCENTUAL POR GÉNERO: SITUACIONES POCO ESTRESANTES + MUY ESTRESANTES			
SITUACIONES	FEMENINO	MASCULINO	% mujeres - % varones
Condiciones en la beca para el estudio individual.	84,7	65,7	19
Dificultades en la relación profesor-alumno.	83,7	71,4	12,3
Esperar una calificación.	92,8	82,9	9,9
Saturación de alumnos en el aula.	86,8	77,1	9,7
Acceso a la biblioteca para la revisión de documentos.	71,4	62,9	8,5
Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.	97,9	91,4	6,5
Sobrecarga académica.	97,9	94,3	3,6
Disponibilidad de tiempo de máquina para la realización de trabajos.	85,7	82,8	2,9
Intervenir/participar en clase: responder una pregunta del profesor, realizar preguntas, etc.	81,6	80	1,6
Llegar tarde a clases.	92,9	91,4	1,5
Presión por los resultados académicos en función del escalafón.	94,9	94,3	0,6
Competitividad entre compañeros.	78,6	80	-1,4
Dificultades en la relación compañeros -alumno.	69,4	71,4	-2
Hacer un examen.	94,9	100	-5,1
Exponer un tema en clase.	91,9	97,1	-5,2
Realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura: búsqueda del material necesario, redactar el trabajo, etc.	91,8	97,1	-5,3
Disponibilidad de bibliografía para el estudio individual.	74,5	80	-5,5
Trabajar en equipo.	61,2	71,5	-10,3
FUENTE: Encuestas sobre "FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO"			
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva			

ANEXO 11. VALORACIÓN DE LAS FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO PRIMER MÓDULO

VALORACIÓN DE LAS FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO PRIMER MÓDULO. (Porcentajes)				
SITUACIONES	ALTERNATIVAS DE RESPUESTA			POCO ESTRESANTE + MUY ESTRESANTE
	NADA ESTRESANTE	POCO ESTRESANTE	MUY ESTRESANTE	
Saturación de alumnos en el aula.	3,8	69,2	26,9	96,1
Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.	3,8	11,5	84,6	96,1
Presión por los resultados académicos en función del escalafón.	3,8	42,3	53,8	96,1
Hacer un examen.	7,7	26,9	65,4	92,3
Exponer un tema en clase.	7,7	57,7	34,6	92,3
Sobrecarga académica.	7,7	26,9	65,4	92,3
Llegar tarde a clases.	7,7	42,3	50	92,3
Esperar una calificación.	11,5	15,4	73,1	88,5
Realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura: búsqueda del material necesario, redactar el trabajo, etc.	11,5	53,8	34,6	88,4
Disponibilidad de tiempo de máquina para la realización de trabajos.	19,2	61,5	19,2	80,7
Intervenir/participar en clase: responder una pregunta del profesor, realizar preguntas, etc.	23,1	53,8	23,1	76,9
Dificultades en la relación profesor-alumno.	26,9	42,3	30,8	73,1
Competitividad entre compañeros.	26,9	61,5	11,5	73
Disponibilidad de bibliografía para el estudio individual.	26,9	61,5	11,5	73
Condiciones en la beca para el estudio individual.	34,6	38,5	26,9	65,4
Trabajar en equipo.	11,5	53,8	11,5	65,3
Dificultades en la relación compañeros -alumno.	34,6	53,8	11,5	65,3
Acceso a la biblioteca para la revisión de documentos.	57,7	38,5	3,8	42,3
Otras situaciones. ¿Cuáles?	-	-	-	-
FUENTE: Encuestas de causas de estrés académico				
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva				

ANEXO 12. VALORACIÓN DE LAS FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO CUARTO MÓDULO

VALORACIÓN DE LAS FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO CUARTO MÓDULO. (Porcentajes)				
SITUACIONES	ALTERNATIVAS DE RESPUESTA			POCO ESTRESANTE + MUY ESTRESANTE
	NADA ESTRESANTE	POCO ESTRESANTE	MUY ESTRESANTE	
Hacer un examen.	0	39,1	60,9	100
Exponer un tema en clase.	0	52,2	47,8	100
Sobrecarga académica.	0	21,7	78,3	100
Presión por los resultados académicos en función del escalafón.	0	65,2	34,8	100
Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.	4,3	26,1	69,6	95,7
Llegar tarde a clases.	4,3	52,2	43,5	95,7
Intervenir/participar en clase: responder una pregunta del profesor, realizar preguntas, etc.	8,7	52,2	39,1	91,3
Esperar una calificación.	8,7	39,1	52,2	91,3
Disponibilidad de tiempo de máquina para la realización de trabajos.	8,7	60,9	30,4	91,3
Condiciones en la beca para el estudio individual.	8,7	69,6	21,7	91,3
Realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura: búsqueda del material necesario, redactar el trabajo, etc.	13	52,2	34,8	87
Saturación de alumnos en el aula.	13	47,8	39,1	86,9
Dificultades en la relación profesor-alumno.	17,4	60,9	21,7	82,6
Dificultades en la relación compañeros –alumno.	17,4	73,9	8,7	82,6
Competitividad entre compañeros.	21,7	52,2	26,1	78,3
Disponibilidad de bibliografía para el estudio individual.	21,7	47,8	30,4	78,2
Acceso a la biblioteca para la revisión de documentos.	26,1	60,9	13	73,9
Trabajar en equipo.	34,8	43,5	21,7	65,2
Otras situaciones. ¿Cuáles?	-	-	-	-

FUENTE: Encuestas de causas de estrés académico

ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva

ANEXO 13. VALORACIÓN DE LAS FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO SEXTO MÓDULO

VALORACIÓN DE LAS FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO SEXTO MÓDULO. (Porcentajes)				
SITUACIONES	ALTERNATIVAS DE RESPUESTA			POCO ESTRESANTE + MUY ESTRESANTE
	NADA ESTRESANTE	POCO ESTRESANTE	MUY ESTRESANTE	
Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.	0	45,00	55,00	100
Realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura: búsqueda del material necesario, redactar el trabajo, etc.	0	65,00	35,00	100
Esperar una calificación.	0	65,00	35,00	100
Presión por los resultados académicos en función del escalafón.	0	70,00	30,00	100
Llegar tarde a clases.	0	70,00	30,00	100
Sobrecarga académica.	5,0	35,00	60,00	95,00
Competitividad entre compañeros.	5,0	70,00	25,00	95,00
Dificultades en la relación profesor-alumno.	5,0	80,00	15,00	95,00
Disponibilidad de tiempo de máquina para la realización de trabajos.	5,0	70,00	25,00	95,00
Hacer un examen.	10,00	55,00	35,00	90,00
Exponer un tema en clase.	10,00	65,00	25,00	90,00
Intervenir/participar en clase: responder una pregunta del profesor, realizar preguntas, etc.	10,00	75,00	15,00	90,00
Acceso a la biblioteca para la revisión de documentos.	10,00	60,00	30,00	90,00
Dificultades en la relación compañeros -alumno.	15,00	70,00	15,00	85,00
Condiciones en la beca para el estudio individual.	15,00	50,00	35,00	85,00
Disponibilidad de bibliografía para el estudio individual.	20,00	55,00	25,00	80,00
Saturación de alumnos en el aula.	25,00	30,00	45,00	75,00
Trabajar en equipo.	25,00	40,00	25,00	65,00
Otras situaciones. ¿Cuáles?	-	-	-	-
FUENTE: Encuestas de causas de estrés académico				
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva				

ANEXO 14. VALORACIÓN DE LAS FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO OCTAVO MÓDULO

VALORACIÓN DE LAS FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO OCTAVO MÓDULO.(Porcentajes)				
SITUACIONES	ALTERNATIVAS DE RESPUESTA			POCO ESTRESANTE + MUY ESTRESANTE
	NADA ESTRESANTE	POCO ESTRESANTE	MUY ESTRESANTE	
Hacer un examen.	0	45,2	54,8	100
Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.	0	22,6	77,4	100
Sobrecarga académica.	3,2	12,9	83,9	96,8
Realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura: búsqueda del material necesario, redactar el trabajo, etc.	6,5	54,8	38,7	93,5
Exponer un tema en clase.	9,7	54,8	35,5	90,3
Presión por los resultados académicos en función del escalafón.	12,9	48,4	38,7	87,1
Llegar tarde a clases.	12,9	48,4	38,7	87,1
Esperar una calificación.	16,1	25,8	58,1	83,8
Saturación de alumnos en el aula.	22,6	58,1	19,4	77,5
Disponibilidad de tiempo de máquina para la realización de trabajos.	29	41,9	29	70,9
Condiciones en la beca para el estudio individual.	32,3	58,1	9,7	67,8
Intervenir/participar en clase: responder una pregunta del profesor, realizar preguntas, etc.	35,5	51,6	12,9	64,5
Competitividad entre compañeros.	35,5	51,6	12,9	64,5
Disponibilidad de bibliografía para el estudio individual.	35,5	38,7	25,8	64,5
Dificultades en la relación profesor-alumno.	35,5	51,6	12,9	64,5
Acceso a la biblioteca para la revisión de documentos.	38,7	45,2	16,1	61,3
Trabajar en equipo.	22,6	32,3	22,6	54,9
Dificultades en la relación compañeros -alumno.	48,4	35,5	16,1	51,6
Otras situaciones. ¿Cuáles?	-	-	-	-
FUENTE: Encuestas de causas de estrés académico				
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva				

ANEXO 15. VALORACIÓN DE LAS FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO DÉCIMO MÓDULO

VALORACIÓN DE LAS FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO DÉCIMO MÓDULO. (Porcentajes)				
SITUACIONES	ALTERNATIVAS DE RESPUESTA			POCO ESTRESANTE + MUY ESTRESANTE
	NADA ESTRES ANTE	POCO ESTRES ANTE	MUY ESTRES ANTE	
Sobrecarga académica.	0	24,2	75,8	100
Hacer un examen.	3	51,5	45,5	97
Realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura: búsqueda del material necesario, redactar el trabajo, etc.	3	63,6	33,3	96,9
Exponer un tema en clase.	6,1	48,5	45,5	94
Presión por los resultados académicos en función del escalafón.	6,1	60,6	33,3	93,9
Esperar una calificación.	9,1	45,5	45,5	91
Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.	9,1	27,3	63,6	90,9
Dificultades en la relación profesor-alumno.	9,1	69,7	21,2	90,9
Llegar tarde a clases.	9,1	51,5	39,4	90,9
Disponibilidad de tiempo de máquina para la realización de trabajos.	9,1	51,5	39,4	90,9
Condiciones en la beca para el estudio individual.	9,1	66,7	24,2	90,9
Intervenir/participar en clase: responder una pregunta del profesor, realizar preguntas, etc.	12,1	75,8	12,1	87,9
Competitividad entre compañeros.	12,1	66,7	21,2	87,9
Disponibilidad de bibliografía para el estudio individual.	15,2	57,6	27,3	84,9
Saturación de alumnos en el aula.	15,2	51,5	33,3	84,8
Acceso a la biblioteca para la revisión de documentos.	18,2	54,5	27,3	81,8
Dificultades en la relación compañeros -alumno.	27,3	51,5	21,2	72,7
Trabajar en equipo.	30,3	39,4	30,3	69,7
Otras situaciones. ¿Cuáles?	-	-	-	-
FUENTE: Encuestas de causas de estrés académico				
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva				

ANEXO 16. ANÁLISIS COMPARATIVO PORCENTUAL DE ACUERDO AL GÉNERO DE LOS ÍTEMS DEL CUESTIONARIO DE SALUD GENERAL

ANÁLISIS COMPARATIVO PORCENTUAL DE ACUERDO AL GÉNERO DE LOS ÍTEMS DEL CUESTIONARIO DE SALUD GENERAL			
ÁMBITOS QUE INVESTIGA	% MAYOR EN HOMBRES	% MAYOR EN MUJERES	DIFERENCIA PORCENTUAL
18. ¿Ha sentido que no vale la pena vivir?	80	62,2	17,8
5. ¿Ha tenido miedo de desmayarse en lugares públicos?	74,3	57,1	17,2
19. ¿Ha pensado en la posibilidad de dejar la universidad?	31,4	14,2	17,2
12. ¿Se ha sentido constantemente agobiado y en tensión?	36,8	22,5	14,3
11. ¿Ha sentido miedo ante todo lo que tiene que hacer?	20	7,1	12,9
14. ¿Ha perdido confianza y fe en sí mismo?	74,3	63,3	11
9. ¿Ha pensado que usted no vale nada?	57,1	46,9	10,5
15. ¿Ha pasado noches inquietas o intranquilas?	71,4	61,3	10,1
16. ¿Siente que no puede esperar nada de la vida?	31,5	21,5	10
6. ¿Al despertarse siente que no descansó lo suficiente?	22,8	13,3	9,5
20. ¿Ha notado que a veces no puede hacer nada a causa de sus nervios?	22,9	16,3	6,6
25. ¿Siente que puede concentrarse en todo lo que hace?	14,3	10,2	4,1
21. ¿Generalmente siente que hace bien las cosas?	45,7	41,8	3,9
24. ¿Se ha sentido lleno de vida y energía?	11,5	8,2	3,3
26. ¿Se ha sentido capaz de enfrentar sus problemas?	14,3	11,3	3
10. ¿Se tarda más tiempo en hacer sus cosas que antes?	65,7	63,2	2,5
3. ¿Ha tenido dolores de cabeza?	40	37,8	2,2
13. ¿Ha tenido la sensación de que la gente se le queda viendo?	68,6	69,4	-0,8
2. ¿Ha tenido la sensación de estar enfermo?	28,6	29,6	-1
23. ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?	22,9	24,5	-1,6
22. ¿Se ha sentido satisfecho con su manera de hacer las cosas?	11,5	13,3	-1,8
4. ¿Ha sentido pesadez en la cabeza o la sensación de que ésta le va estallar?	31,4	33,7	-2,3
1. ¿Se ha sentido cansado y sin fuerzas para nada?	28,6	31,7	-3,1

8. ¿Ha dormido menos por tener preocupaciones?	25,8	29,6	-3,8
7. ¿Se ha sentido cansado y fatigado aún para comer?	51,4	58,1	-6,7
17. ¿Constantemente se ha sentido nervioso o a "punto de estallar"?	31,4	38,8	-7,4
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva			

ANEXO 17. CUESTIONARIO DE SALUD GENERAL. PRIMER MÓDULO

CUESTIONARIO DE SALUD GENERAL. PRIMER MÓDULO (Porcentajes)					
ÁMBITOS QUE INVESTIGA	ALTERNATIVAS				
CANSANCIO, FATIGA, TENSIÓN, CEFALALGIAS. 1,2,3,4,5,7, 12,	NO, PARA NADA	NO MAS DE LO HABITUA L	BASTANT E MAS QUE LO HABITUA L	MUCHO MAS QUE LO HABITUA L	BASTANT E MAS Y MUCHO MAS DE LO HABITUA L
7. ¿Se ha sentido cansado y fatigado aún para comer?	7.7	34.6	38.5	19.2	57,7
3. ¿Ha tenido dolores de cabeza?	11.5	34.6	34.6	19.2	53,8
4. ¿Ha sentido pesadez en la cabeza o la sensación de que ésta le va estallar?	7.7	42.3	42.3	7.7	50
5. ¿Ha tenido miedo de desmayarse en lugares públicos?	3.8	53.8	34.6	7.7	42,3
12. ¿Se ha sentido constantemente agobiado y en tensión?	23.1	38.5	30.8	7.7	38,5
2. ¿Ha tenido la sensación de estar enfermo?	26.9	42.3	23.1	7.7	30,8
1. ¿Se ha sentido cansado y sin fuerzas para nada?	15.4	57.7	15.4	11.5	26,9
SUEÑO, CALIDAD DE DESCANSO Y EL ESTADO DE ANSIEDAD. 6, 8, 15, 17, 20					
15. ¿Ha pasado noches inquietas o intranquilas?	3.8	19.2	53.8	23.1	76,9
17. ¿Constantemente se ha sentido nervioso o a "punto de estallar"?	23.1	30.8	30.8	15.4	46,2
8. ¿Ha dormido menos por tener preocupaciones?	34.6	23.1	30.8	11.5	42,3
6. ¿Al despertarse siente que no descansó lo suficiente?	50	26.9	15.4	7.7	23,1
20. ¿Ha notado que a veces no puede hacer nada a causa de sus nervios?	46.2	30.8	15.4	7.7	23,1
6. ¿Al despertarse siente que no descansó lo suficiente?	50	26.9	15.4	7.7	23,1
AUTOPERCEPCIÓN DE LA RELACIÓN CONSIGO MISMO Y CON OTROS. 9, 10, 11, 13, 14, 16, 18, 19,					
18. ¿Ha sentido que no vale la pena vivir?	3.8	30.8	42.3	23.1	65,4
14. ¿Ha perdido confianza y fe en sí mismo?	0	34.6	53.8	11.5	65,3
13. ¿Ha tenido la sensación de que la gente se le queda viendo?	0	42.3	53.8	3.8	57,6
10. ¿Se tarda más tiempo en hacer sus cosas que antes?	0	46.2	46.2	7.7	53,9
9. ¿Ha pensado que usted no vale nada?	3.8	42.3	23.1	30.8	53,9
16. ¿Siente que no puede esperar nada de la vida?	23,1	42,3	23,1	11,5	34,6
19. ¿Ha pensado en la posibilidad de dejar la universidad?	34.6	34.6	23.1	7.7	30,8
11. ¿Ha sentido miedo ante todo lo que tiene que hacer?	61.5	23.1	4.5	3.8	8,3
ASPECTOS POSITIVOS 21, 22, 23, 24, 25, 26					
21. ¿Generalmente siente que hace bien las cosas?	7.7	34.6	38.5	19.2	57,7
23. ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?	19.2	30.8	34.6	15.4	50

26. ¿Se ha sentido capaz de enfrentar sus problemas?	26.9	42.3	23.1	23.1	46,2
25. ¿Siente que puede concentrarse en todo lo que hace?	50	19.2	15.4	15.4	30,8
22. ¿Se ha sentido satisfecho con su manera de hacer las cosas?	53.8	23.1	19.2	3.8	23
24. ¿Se ha sentido lleno de vida y energía?	61.5	26.9	7.7	3.8	11,5
FUENTE: Cuestionario de Salud General					
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva					

ANEXO 18. CUESTIONARIO DE SALUD GENERAL. CUARTO MÓDULO

CUESTIONARIO DE SALUD GENERAL. CUARTO MÓDULO (Porcentajes)					
ÁMBITOS QUE INVESTIGA	ALTERNATIVAS				
CANSANCIO, FATIGA, TENSIÓN, CEFALALGIAS. 1,2,3,4,5,7, 12,	NO, PARA NADA	NO MAS DE LO HABITUAL	BASTANTE MAS QUE LO HABITUAL	MUCHO MAS QUE LO HABITUAL	BASTANTE MAS Y MUCHO MAS DE LO HABITUAL
5. ¿Ha tenido miedo de desmayarse en lugares públicos?	4.3	47.8	43.5	4.3	47,8
3. ¿Ha tenido dolores de cabeza?	26.1	39.1	30.4	4.3	34,7
7. ¿Se ha sentido cansado y fatigado aún para comer?	8.7	60.9	21.7	8.7	30,4
2. ¿Ha tenido la sensación de estar enfermo?	30.4	43.5	26.1	0	26,1
12. ¿Se ha sentido constantemente agobiado y en tensión?	17.4	65.2	17.4	0	17,4
4. ¿Ha sentido pesadez en la cabeza o la sensación de que ésta le va estallar?	39.1	43.5	13	4.3	17,3
1. ¿Se ha sentido cansado y sin fuerzas para nada?	13	73.9	13	0	13
SUEÑO, CALIDAD DE DESCANSO Y EL ESTADO DE ANSIEDAD. 6, 8, 15, 17, 20					
15. ¿Ha pasado noches inquietas o intranquilas?	4.3	26.1	56.5	13	69,5
17. ¿Constantemente se ha sentido nervioso o a "punto de estallar"?	13	47.8	39.1	0	39,1
20. ¿Ha notado que a veces no puede hacer nada a causa de sus nervios?	30.4	39.1	30.4	0	30,4
8. ¿Ha dormido menos por tener preocupaciones?	30.4	52.2	17.4	0	17,4
6. ¿Al despertarse siente que no descansó lo suficiente?	56.5	30.4	8.7	4.3	13
6. ¿Al despertarse siente que no descansó lo suficiente?	56.5	30.4	8.7	4.3	13
AUTOPERCEPCIÓN DE LA RELACIÓN CONSIGO MISMO Y CON OTROS. 9, 10, 11, 13, 14, 16, 18, 19,					
14. ¿Ha perdido confianza y fe en sí mismo?	0	21.7	60.9	17.4	78
13. ¿Ha tenido la sensación de que la gente se le queda viendo?	0	30.4	47.8	21.7	69,5
10. ¿Se tarda más tiempo en hacer sus cosas que antes?	4.3	34.8	47.8	13	60,8
18. ¿Ha sentido que no vale la pena vivir?	8.7	34.8	47.8	8.7	56,5
9. ¿Ha pensado que usted no vale nada?	13	43.5	34.8	8.7	43,5
16. ¿Siente que no puede esperar nada de la vida?	13	65,2	21.7	0	21,7
19. ¿Ha pensado en la posibilidad de dejar la universidad?	26.1	56.5	17.4	0	17,4
11. ¿Ha sentido miedo ante todo lo que tiene que hacer?	56.5	34.8	8.7	0	8,7
ASPECTOS POSITIVOS 21, 22, 23, 24, 25, 26					
21. ¿Generalmente siente que hace bien las cosas?	17.4	43.5	34.8	4.3	39,1
23. ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?	21.7	56.5	13	8.7	21,7
22. ¿Se ha sentido satisfecho con su manera de hacer las cosas?	60.9	21.7	17.4	0	17,4
24. ¿Se ha sentido lleno de vida y energía?	56.5	26.1	17.4	0	17,4

26. ¿Se ha sentido capaz de enfrentar sus problemas?	21.7	69.6	8.7	0	8,7
25. ¿Siente que puede concentrarse en todo lo que hace?	65.2	26.1	8.7	0	8,7
FUENTE: Cuestionario de Salud General					
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva					

ANEXO 19. CUESTIONARIO DE SALUD GENERAL. SEXTO MÓDULO

CUESTIONARIO DE SALUD GENERAL. SEXTO MÓDULO (Porcentajes)					
ÁMBITOS QUE INVESTIGA	ALTERNATIVAS				
	NO, PARA NADA	NO MAS DE LO HABITUAL	BASTANTE MAS QUE LO HABITUAL	MUCHO MAS QUE LO HABITUAL	BASTANTE MAS Y MUCHO MAS DE LO HABITUAL
CANSANCIO, FATIGA, TENSION, CEFALALGIAS. 1,2,3,4,5,7, 12,					
5. ¿Ha tenido miedo de desmayarse en lugares públicos?	0	35,00	50,00	15,00	65,00
7. ¿Se ha sentido cansado y fatigado aún para comer?	20,00	25,00	30,00	25,00	55,00
1. ¿Se ha sentido cansado y sin fuerzas para nada?	25,00	40,00	30,00	5,0	35,00
12. ¿Se ha sentido constantemente agobiado y en tensión?	45,00	30,00	25,00	0	25,00
4. ¿Ha sentido pesadez en la cabeza o la sensación de que ésta le va estallar?	40,00	35,00	20,00	5,0	25,00
2. ¿Ha tenido la sensación de estar enfermo?	45,00	30,00	20,00	5,0	25,00
3. ¿Ha tenido dolores de cabeza?	40,00	40,00	15,00	5,0	20,00
SUEÑO, CALIDAD DE DESCANSO Y EL ESTADO DE ANSIEDAD. 6, 8, 15, 17, 20					
6. ¿Al despertarse siente que no descansó lo suficiente?	45,00	40,00	10,00	5,0	15,00
8. ¿Ha dormido menos por tener preocupaciones?	45,00	25,00	15,00	15,00	30,00
15. ¿Ha pasado noches inquietas o intranquilas?	0	25,00	50,00	25,00	75,00
17. ¿Constantemente se ha sentido nervioso o a "punto de estallar"?	45,00	30,00	25,00	0	25,00
20. ¿Ha notado que a veces no puede hacer nada a causa de sus nervios?	50,00	30,00	20,00	0	20,00
6. ¿Al despertarse siente que no descansó lo suficiente?	45,00	40,00	10,00	5,0	15,00
AUTOPERCEPCIÓN DE LA RELACIÓN CONSIGO MISMO Y CON OTROS. 9, 10, 11, 13, 14, 16, 18, 19,					
14. ¿Ha perdido confianza y fe en sí mismo?	5,00	25,00	55,00	15,00	70,00
18. ¿Ha sentido que no vale la pena vivir?	0	30,00	60,00	10,00	70,00
13. ¿Ha tenido la sensación de que la gente se le queda viendo?	5,0	40,00	55,00	0	55,00
10. ¿Se tarda más tiempo en hacer sus cosas que antes?	0	50,00	35,00	15,00	47,00
9. ¿Ha pensado que usted no vale nada?	30,00	25,00	35,00	10,00	45,00
16. ¿Siente que no puede esperar nada de la vida?	45,00	30,00	25,00	0	25,00

11. ¿Ha sentido miedo ante todo lo que tiene que hacer?	50,00	35,00	15,00	0	15,00
19. ¿Ha pensado en la posibilidad de dejar la universidad?	55,00	35,00	10,00	0	10,00
ASPECTOS POSITIVOS 21, 22, 23, 24, 25, 26					
21. ¿Generalmente siente que hace bien las cosas?	35,00	25,00	35,00	5,0	40,00
22. ¿Se ha sentido satisfecho con su manera de hacer las cosas?	50,00	30,00	20,00	0	20,00
23. ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?	10,00	80,00	10,00	0	10,00
26. ¿Se ha sentido capaz de enfrentar sus problemas?	55,00	40,00	5,0	5,0	10,00
24. ¿Se ha sentido lleno de vida y energía?	55,00	40,00	5,0	0	5,0
25. ¿Siente que puede concentrarse en todo lo que hace?	45,00	55,00	0	0	0
FUENTE: Cuestionario de Salud General					
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva					

ANEXO 20. CUESTIONARIO DE SALUD GENERAL. OCTAVO MÓDULO

CUESTIONARIO DE SALUD GENERAL. OCTAVO MÓDULO (Porcentajes)					
ÁMBITOS QUE INVESTIGA	ALTERNATIVAS				
CANSANCIO, FATIGA, TENSIÓN, CEFALALGIAS. 1,2,3,4,5,7, 12,	NO, PARA NAD A	NO MAS DE LO HABITUA L	BASTANT E MAS QUE LO HABITUA L	MUCHO MAS QUE LO HABITUA L	BASTANT E MAS Y MUCHO MAS DE LO HABITUA L
5. ¿Ha tenido miedo de desmayarse en lugares públicos?	0	22.6	64.5	12.9	77,4
7. ¿Se ha sentido cansado y fatigado aún para comer?	3.2	29	58.1	9.7	67,8
4. ¿Ha sentido pesadez en la cabeza o la sensación de que ésta le va estallar?	19.4	51.6	19.4	9.7	29,1
1. ¿Se ha sentido cansado y sin fuerzas para nada?	6.5	67.7	22.6	3.2	25,8
3. ¿Ha tenido dolores de cabeza?	6.5	67.7	16.1	9.7	25,8
2. ¿Ha tenido la sensación de estar enfermo?	22.6	51.6	25.8	0	25,8
12. ¿Se ha sentido constantemente agobiado y en tensión?	41.9	38.7	16.1	3.2	19,3
SUEÑO, CALIDAD DE DESCANSO Y EL ESTADO DE ANSIEDAD. 6, 8, 15, 17, 20					
15. ¿Ha pasado noches inquietas o intranquilas?	0	54.8	45.2	0	45,2
17. ¿Constantemente se ha sentido nervioso o a "punto de estallar"?	16.1	48.4	32.3	3.2	35,5
8. ¿Ha dormido menos por tener preocupaciones?	29	58.7	12.9	0	12,9
6. ¿Al despertarse siente que no descansó lo suficiente?	61.3	29	6.5	3.2	9,7
6. ¿Al despertarse siente que no descansó lo suficiente?	61.3	29	6.5	3.2	9,7
20. ¿Ha notado que a veces no puede hacer nada a causa de sus nervios?	71	25.8	3.2	0	3,2
AUTOPERCEPCIÓN DE LA RELACIÓN CONSIGO MISMO Y CON OTROS. 9, 10, 11, 13, 14, 16, 18, 19,					
13. ¿Ha tenido la sensación de que la gente se le queda viendo?	0	25.8	51.6	22.6	74,2
10. ¿Se tarda más tiempo en hacer sus cosas que antes?	0	25.8	67.7	6.5	74,2
18. ¿Ha sentido que no vale la pena vivir?	0	32.3	51.6	16.1	67,7
14. ¿Ha perdido confianza y fe en sí mismo?	3.2	35.5	48.4	12.0	60,4
9. ¿Ha pensado que usted no vale nada?	9.7	45.2	29	16.1	45,1
16. ¿Siente que no puede esperar nada de la vida?	29	58,1	12.9	0	12,9
19. ¿Ha pensado en la posibilidad de dejar la universidad?	48.4	41.9	9.7	0	9,7
11. ¿Ha sentido miedo ante todo lo que tiene que hacer?	87.1	12.9	0	0	0
ASPECTOS POSITIVOS 21, 22, 23, 24, 25, 26					
21. ¿Generalmente siente que hace bien las cosas?	9.7	61.3	19.4	9.7	29,1
23. ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?	22.6	61.3	9.7	6.5	16,2
25. ¿Siente que puede concentrarse en todo lo que hace?	74.2	19.4	6.5	0	6,5

26. ¿Se ha sentido capaz de enfrentar sus problemas?	58.1	38.7	3.2	3.2	6,4
22. ¿Se ha sentido satisfecho con su manera de hacer las cosas?	83.9	12.9	3.2	0	3,2
24. ¿Se ha sentido lleno de vida y energía?	93.5	6.5	0	0	0
FUENTE: Cuestionario de Salud General					
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva					

ANEXO 21. CUESTIONARIO DE SALUD GENERAL. DÉCIMO MÓDULO

CUESTIONARIO DE SALUD GENERAL. DÉCIMO MÓDULO (Porcentajes)					
ÁMBITOS QUE INVESTIGA	ALTERNATIVAS				
CANSANCIO, FATIGA, TENSIÓN, CEFALALGIAS. 1,2,3,4,5,7, 12,	NO, PARA NADA	BITUALNO MAS DE LO	ALBASTANTE MAS QUE	LMUCHO MAS QUE LO	DE LOBASTANTE MAS Y
5. ¿Ha tenido miedo de desmayarse en lugares públicos?	0	30.3	57.6	12.1	69,7
7. ¿Se ha sentido cansado y fatigado aún para comer?	6.1	30.3	48.5	15.2	63,7
1. ¿Se ha sentido cansado y sin fuerzas para nada?	12.1	39.4	45.5	3	48,5
3. ¿Ha tenido dolores de cabeza?	15.2	42.4	33.3	9.1	42,4
4. ¿Ha sentido pesadez en la cabeza o la sensación de que ésta le va estallar?	24.2	36.4	30.3	9.1	39,4
12. ¿Se ha sentido constantemente agobiado y en tensión?	27.3	36.4	30.3	6.1	36,4
2. ¿Ha tenido la sensación de estar enfermo?	21.2	42.4	33.3	3	36,3
SUEÑO, CALIDAD DE DESCANSO Y EL ESTADO DE ANSIEDAD. 6, 8, 15, 17, 20					
15. ¿Ha pasado noches inquietas o intranquilas?	6.1	33.3	51.5	9.1	60,6
8. ¿Ha dormido menos por tener preocupaciones?	24.2	36.4	27.3	12.1	39,4
17. ¿Constantemente se ha sentido nervioso o a "punto de estallar"?	21.2	42.4	30.3	6.1	36,4
6. ¿Al despertarse siente que no descansó lo suficiente?	54.5	27.3	18.2	0	18,2
20. ¿Ha notado que a veces no puede hacer nada a causa de sus nervios?	42.4	39.4	18.2	0	18,2
AUTOPERCEPCIÓN DE LA RELACIÓN CONSIGO MISMO Y CON OTROS. 9, 10, 11, 13, 14, 16, 18, 19,					
13. ¿Ha tenido la sensación de que la gente se le queda viendo?	0	18.2	60.6	21.2	81,8
10. ¿Se tarda más tiempo en hacer sus cosas que antes?	0	27.3	57.6	15.2	72,8
18. ¿Ha sentido que no vale la pena vivir?	0	27.3	45.5	27.3	72,8
14. ¿Ha perdido confianza y fe en sí mismo?	3	36.4	39.4	21.2	60,6
9. ¿Ha pensado que usted no vale nada?	12.1	30.3	36.4	21.2	57,6
16. ¿Siente que no puede esperar nada de la vida?	24,2	48,5	24,2	3	27,2
19. ¿Ha pensado en la posibilidad de dejar la universidad?	39.4	36.4	18.2	6.1	24,3
11. ¿Ha sentido miedo ante todo lo que tiene que hacer?	48.5	36.4	15.2	0	15,2
ASPECTOS POSITIVOS 21, 22, 23, 24, 25, 26					
21. ¿Generalmente siente que hace bien las cosas?	15.2	36.4	36.4	12.1	48,5
23. ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?	15.2	63.6	18.2	3	21,2
26. ¿Se ha sentido capaz de enfrentar sus problemas?	48.5	39.4	6.1	6.1	12,2
24. ¿Se ha sentido lleno de vida y energía?	54.5	33.3	12.1	0	12,1

25. ¿Siente que puede concentrarse en todo lo que hace?	57.6	33.3	6.1	3	9,1
22. ¿Se ha sentido satisfecho con su manera de hacer las cosas?	63.6	30.3	6.1	0	6,1
FUENTE: Cuestionario de Salud General					
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva					

ANEXO 22. EVALUACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER MÓDULO MEDIANTE ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO.

EVALUACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER MÓDULO MEDIANTE ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE SÁNCHEZ CÁNOVAS.						
SITUACIONES A EVALUAR	ALTERNATIVAS					
	NUNCA O CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	MUCHAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE	CASI SIEMPRE + SIEMPRE
20. Considero que mi familia me quiere.	-	-	26,9	15,4	57,7	73,1
22. Tengo muchas ganas de vivir	-	11,5	19,2	26,9	42,3	69,2
24. Me gusta lo que hago	-	11,5	23,1	23,1	42,3	65,4
28. Considero que generalmente tengo buen humor	-	19,2	15,4	50	15,4	65,4
30. Tengo confianza en mí mismo	-	15,4	23,1	30,8	30,8	61,6
25. Disfruto de las comidas	-	19,2	19,2	19,2	42,3	61,5
18. Creo que valgo tanto como cualquier otra persona.	-	15,4	26,9	30,8	26,9	57,7
19. Creo que puedo superar mi errores y debilidades	-	15,4	26,9	30,8	26,9	57,7
23. Me enfrento a las tareas con buen ánimo.	-	19,2	23,1	34,6	23,1	57,7
3. Me siento bien conmigo mismo.	-	23,1	23,1	38,5	15,4	53,9
26. Me gusta salir y compartir con la gente.	-	15,4	30,8	15,4	38,5	53,9
5. Me gusta divertirme.	-	19,2	26,9	34,6	19,2	53,8
2. Me gusta transmitir mi felicidad a los demás	3,8	19,2	26,9	38,5	11,5	50
13. Creo que tengo buena salud	3,8	30,8	19,2	23,1	23,1	46,2
7. Busco momentos de distracción y descanso	-	19,2	38,5	23,1	19,2	42,3
6. Me siento jovial.	-	34,6	26,9	30,8	7,7	38,5
15. Me creo útil y necesario para la gente.	-	30,8	30,8	23,1	15,4	38,5
4. Todo me parece interesante.	-	26,9	38,5	23,1	11,5	34,6
12. Me siento en capacidad de realizar mi trabajo	3,8	19,2	42,3	15,4	19,2	34,6
21. Me siento "en forma".	3,8	23,1	38,5	26,9	7,7	34,6
10. Me siento optimista	3,8	19,2	46,2	23,1	7,7	30,8
29. Siento que todo me va bien.	3,8	19,2	46,2	23,1	7,7	30,8
1. Acostumbro a ver el lado	-	30,8	38,5	26,9	3,8	30,7

favorable de las cosas						
16. Creo que me sucederán cosas agradables.	-	26,9	42,3	26,9	3,8	30,7
17. Pienso que como persona he logrado lo que quería.	-	38,5	30,8	26,9	3,8	30,7
11. se me han abierto muchas puertas en la vida.	3,8	26,9	42,3	15,4	11,5	26,9
27. Me concentro con facilidad en lo que estoy haciendo	-	38,5	34,6	23,1	3,8	26,9
9. Estoy ilusionada/o	3,8	50	23,1	19,2	3,8	23
8. Tengo buena suerte.	11,5	46,2	23,1	19,2	-	19,2
14. Duermo bien y de forma tranquila	3,8	65,4	19,2	7,7	3,8	11,5

FUENTE: Encuesta de Escala de Bienestar Subjetivo

ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva

ANEXO 23. EVALUACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO MÓDULO MEDIANTE ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO.

EVALUACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO MÓDULO MEDIANTE ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE SÁNCHEZ CÁNOVAS.						
SITUACIONES A EVALUAR	ALTERNATIVAS					
	NUNCA O CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	MUCHAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE	CASI SIEMPRE MAS SIEMPRE
20. Considero que mi familia me quiere.	-	4,3	26,1	26,1	43,5	69,6
18. Creo que valgo tanto como cualquier otra persona.	-	8,7	30,4	26,1	34,8	60,9
22. Tengo muchas ganas de vivir	-	21,7	17,4	30,4	30,4	60,8
7. Busco momentos de distracción y descanso	4,3	17,4	21,7	34,8	21,7	56,5
26. Me gusta salir y compartir con la gente.	-	17,4	26,1	26,1	30,4	56,5
6. Me siento jovial.	-	21,7	26,1	17,4	34,8	52,2
24. Me gusta lo que hago	-	17,4	30,4	34,8	17,4	52,2
19. Creo que puedo superar mi errores y debilidades	-	17,4	30,4	21,7	30,4	52,1
2. Me gusta transmitir mi felicidad a los demás	4,3	26,1	21,7	26,1	21,7	47,8
5. Me gusta divertirme.	-	21,7	30,4	8,7	39,1	47,8
11. se me han abierto muchas puertas en la vida.	4,3	4,3	43,5	43,5	4,3	47,8
3. Me siento bien conmigo mismo.	-	17,4	39,1	34,8	8,7	43,5
10. Me siento optimista	-	8,7	52,2	26,1	13	39,1

12. Me siento en capacidad de realizar mi trabajo	-	8,7	52,2	21,7	17,4	39,1
23. Me enfrento a las tareas con buen ánimo.	-	13	47,8	34,8	4,3	39,1
25. Disfruto de las comidas	-	8,7	52,2	17,4	21,7	39,1
28. Considero que generalmente tengo buen humor	-	30,4	30,4	13	26,1	39,1
9. Estoy ilusionada/o	-	30,4	34,8	17,4	17,4	34,8
8. Tengo buena suerte.	-	39,1	26,1	30,4	4,3	34,7
15. Me creo útil y necesario para la gente.	-	26,1	39,1	30,4	4,3	34,7
17. Pienso que como persona he logrado lo que quería.	-	21,7	43,5	21,7	13	34,7
21. Me siento "en forma".	-	17,4	47,8	21,7	13	34,7
27. Me concentro con facilidad en lo que estoy haciendo	-	21,7	43,5	30,4	4,3	34,7
29. Siento que todo me va bien.	-	17,4	47,8	30,4	4,3	34,7
30. Tengo confianza en mí mismo	-	13	52,2	21,7	13	34,7
16. Creo que me sucederán cosas agradables.	-	17,4	52,2	17,4	13	30,4
14. Duermo bien y de forma tranquila	-	39,1	34,8	17,4	8,7	26,1
13. Creo que tengo buena salud	-	26,1	47,8	13,0	13,0	26
1. Acostumbro a ver el lado favorable de las cosas	-	30,4	47,8	13	8,7	21,7
4. Todo me parece interesante.	4,3	30,4	43,5	21,7	-	21,7
FUENTE: Encuesta de Escala de Bienestar Subjetivo						
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva						

ANEXO 24. EVALUACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO MÓDULO MEDIANTE ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO.

EVALUACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO MÓDULO MEDIANTE ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE SÁNCHEZ CÁNOVAS.						
SITUACIONES A EVALUAR	ALTERNATIVAS					
	NUNCA O CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	MUCHAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE	CASI SIEMPRE + SIEMPRE
22. Tengo muchas ganas de vivir	-	5	25	30	40	70
6. Me siento jovial.	-	15	20	55	10	65
20. Considero que mi familia me quiere.	-	10	25	25	40	65
7. Busco momentos de distracción y descanso	-	5	35	35	25	60
18. Creo que valgo tanto como cualquier otra persona.	-	5	35	35	25	60
19. Creo que puedo superar mi errores y debilidades	-	5	35	35	25	60
21. Me siento "en forma".	-	5	35	50	10	60
25. Disfruto de las comidas	-	10	30	40	20	60
26. Me gusta salir y compartir con la gente.	-	15	25	20	40	60
5. Me gusta divertirme.	-	10	35	25	30	55
12. Me siento en capacidad de realizar mi trabajo	-	5	40	35	20	55
16. Creo que me sucederán cosas agradables.	-	10	40	35	15	50
24. Me gusta lo que hago	-	10	40	15	35	50
27. Me concentro con facilidad en lo que estoy haciendo	5	15	30	40	10	50
13. Creo que tengo buena salud	-	25,0	30,0	20,0	25,0	45
23. Me enfrento a las tareas con buen ánimo.	-	15	40	25	20	45
1. Acostumbro a ver el lado favorable de las cosas	-	5	55	15	25	40
10. Me siento optimista	5	5	50	25	15	40
11. se me han abierto muchas puertas en la vida.	-	25	35	35	5	40
30. Tengo confianza en mí mismo	-	10	50	15	25	40
3. Me siento bien conmigo mismo.	-	25	40	5	30	35
15. Me creo útil y necesario para la gente.	5	10	50	35	-	35

17. Pienso que como persona he logrado lo que quería.	-	-	65	25	10	35
2. Me gusta transmitir mi felicidad a los demás	-	35	35	15	15	30
8. Tengo buena suerte.	-	30	40	25	5	30
9. Estoy ilusionada/o	-	35	35	20	10	30
14. Duermo bien y de forma tranquila	-	30	40	20	10	30
28. Considero que generalmente tengo buen humor	-	30	40	25	5	30
29. Siento que todo me va bien.	-	10	65	20	5	30
4. Todo me parece interesante.	-	25	50	15	10	25
FUENTE: Encuesta de Escala de Bienestar Subjetivo						
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva.						

ANEXO 25. EVALUACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO MÓDULO MEDIANTE ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO.

EVALUACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO MÓDULO MEDIANTE ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE SÁNCHEZ CÁNOVAS.						
SITUACIONES A EVALUAR	ALTERNATIVAS					
	NUNCA O CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	MUCHAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE	CASI SIEMPRE MAS SIEMPRE
20. Considero que mi familia me quiere.	-	-	9,7	19,4	71	90,4
22. Tengo muchas ganas de vivir	-	-	12,9	19,4	67,7	87,1
24. Me gusta lo que hago	-	-	16,1	32,3	51,6	83,9
18. Creo que valgo tanto como cualquier otra persona.	-	3,2	16,1	25,8	54,8	80,6
19. Creo que puedo superar mi errores y debilidades	-	-	22,6	19,4	58,1	77,5
3. Me siento bien conmigo mismo.	-	9,7	16,1	35,5	38,7	74,2
25. Disfruto de las comidas	-	6,5	19,4	25,8	48,4	74,2
26. Me gusta salir y compartir con la gente.	-	9,7	16,1	25,8	48,4	74,2
12. Me siento en capacidad de realizar mi trabajo	-	6,5	22,6	38,7	32,3	71
23. Me enfrento a las tareas con buen ánimo.	-	9,7	19,4	51,6	19,4	71
30. Tengo confianza en mí mismo	-	6,5	22,6	25,8	45,2	71
15. Me creo útil y necesario para la gente.	3,2	-	32,3	32,3	32,3	64,6
5. Me gusta divertirme.	-	12,9	22,6	22,6	41,9	64,5

7. Busco momentos de distracción y descanso	-	22,6	12,9	35,5	29	64,5
10. Me siento optimista	0	16,1	19,4	38,7	25,8	64,5
16. Creo que me sucederán cosas agradables.	-	3,2	32,3	29	35,5	64,5
17. Pienso que como persona he logrado lo que quería.	-	16,1	22,6	45,2	16,1	61,3
6. Me siento jovial.	-	9,7	32,3	22,6	35,5	58,1
13. Creo que tengo buena salud	-	19,4	22,6	48,4	9,7	58,1
21. Me siento "en forma".	-	25,8	16,1	38,7	19,4	58,1
28. Considero que generalmente tengo buen humor	-	22,6	19,4	35,5	22,6	58,1
27. Me concentro con facilidad en lo que estoy haciendo	-	16,1	25,8	41,9	16,1	58
29. Siento que todo me va bien.	-	16,1	29	48,4	6,5	54,9
2. Me gusta transmitir mi felicidad a los demás	0	19,4	25,8	29	25,8	54,8
9. Estoy ilusionada/o	3,2	22,6	22,6	25,8	25,8	51,6
11. se me han abierto muchas puertas en la vida.	-	16,1	32,3	29	22,6	51,6
4. Todo me parece interesante.	-	25,8	25,8	41,9	6,5	48,4
1. Acostumbro a ver el lado favorable de las cosas	-	25,8	32,3	25,8	16,1	41,9
8. Tengo buena suerte.	3,2	35,5	32,3	19,4	9,7	29,1
14. Duermo bien y de forma tranquila	-	54,8	19,4	22,6	3,2	25,8
FUENTE: Encuesta de Escala de Bienestar Subjetivo						
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva						

ANEXO 26. EVALUACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL DÉCIMO MÓDULO MEDIANTE ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO.

EVALUACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL DÉCIMO MÓDULO MEDIANTE ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE SÁNCHEZ CÁNOVAS.						
SITUACIONES A EVALUAR	ALTERNATIVAS					
	NUNCA O CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	MUCHAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE	CASI SIEMPRE MAS SIEMPRE
20. Considero que mi familia me quiere.	-	-	18,2	33,3	48,5	81,8
22. Tengo muchas ganas de vivir	-	-	24,2	33,3	42,4	75,7
26. Me gusta salir y compartir con la gente.	3	9,1	21,2	24,2	42,4	66,6

19. Creo que puedo superar mi errores y debilidades	-	3	27,3	48,5	21,2	69,7
24. Me gusta lo que hago	-	6,1	24,2	42,4	27,3	69,7
25. Disfruto de las comidas	-	6,1	30,3	21,2	42,4	63,6
12. Me siento en capacidad de realizar mi trabajo	-	12,1	21,2	51,5	15,2	66,7
18. Creo que valgo tanto como cualquier otra persona.	-	-	36,4	30,3	33,3	63,6
27. Me concentro con facilidad en lo que estoy haciendo	3	3	36,4	45,5	12,1	57,6
30. Tengo confianza en mí mismo	-	6,1	36,4	21,2	36,4	57,6
23. Me enfrento a las tareas con buen ánimo.	-	6,1	39,4	39,4	15,2	54,6
6. Me siento jovial.	-	15,2	30,3	33,3	21,2	54,5
17. Pienso que como persona he logrado lo que quería.	-	3	42,4	33,3	21,2	54,5
21. Me siento "en forma".	3	15,2	27,3	24,2	30,3	54,5
7. Busco momentos de distracción y descanso	-	12,1	36,4	33,3	18,2	51,5
16. Creo que me sucederán cosas agradables.	-	9,1	39,4	30,3	21,2	51,5
3. Me siento bien conmigo mismo.	-	18,2	36,4	27,3	18,2	45,5
9. Estoy ilusionada/o	3	30,3	21,2	39,4	6,1	45,5
5. Me gusta divertirme.	-	18,2	36,4	21,2	24,2	45,4
2. Me gusta transmitir mi felicidad a los demás	-	27,3	30,3	30,3	12,1	42,4
13. Creo que tengo buena salud	-	21,2	36,4	30,3	12,1	42,4
10. Me siento optimista	3	9,1	48,5	27,3	12,1	39,4
29. Siento que todo me va bien.	-	15,2	45,5	33,3	6,1	39,4
28. Considero que generalmente tengo buen humor	-	30,3	33,3	24,2	12,1	36,3
8. Tengo buena suerte.	3	33,3	30,3	27,3	6,1	33,4
15. Me creo útil y necesario para la gente.	3	18,2	45,5	18,2	15,2	33,4
4. Todo me parece interesante.	3	27,3	36,4	24,2	9,1	33,3
11. se me han abierto muchas puertas en la vida.	-	21,2	45,5	21,2	12,1	33,3
1. Acostumbro a ver el lado favorable de las cosas	-	24,2	48,5	15,2	12,1	27,3
14. Duermo bien y de forma	-	36,4	36,4	15,2	12,1	27,3

tranquila						
FUENTE: Encuesta de Escala de Bienestar Subjetivo						
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva						

ANEXO 27. ANÁLISIS COMPARATIVO DE LAS DIFERENCIAS PORCENTUALES DE RESPUESTA EN LA ALTERNATIVA “ESTOY DE ACUERDO”, POR GÉNERO

ANÁLISIS COMPARATIVO DE LAS DIFERENCIAS PORCENTUALES DE RESPUESTA EN LA ALTERNATIVA “ESTOY DE ACUERDO”, POR GÉNERO.			
SITUACIONES	HOMBRES	MUJERES	DIFERENCIA PORCENTUAL (% respuestas de hombres -% repuestas mujeres)
PROYECTOS PERSONALES (3, 6, 12)	64,77	76,17	11,4
VÍNCULOS PSICOSOCIALES (2, 8, 11)	65,7	70,73	5,03
ACEPTACIÓN DE SI MISMO (4, 7, 9)	54,27	55,1	0,83
CONTROL DE SITUACIONES (1, 5, 10, 13)	52,09	52,48	0,39

FUENTE: Encuestas BIEPS-J

ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva

ANEXO 28. ESCALA BIEPS-J (JÓVENES Y ADOLESCENTES) POR MÓDULO

ESCALA BIEPS-J (JÓVENES Y ADOLESCENTES) POR MÓDULO (PORCENTAJES)															
SITUACIONES	ALTERNATIVAS DE RESPUESTA			ALTERNATIVAS DE RESPUESTA			ALTERNATIVAS DE RESPUESTA			ALTERNATIVAS DE RESPUESTA			ALTERNATIVAS DE RESPUESTA		
	ESTOY EN DESACUERDO	NO ESTOY DE ACUERDO NI EN	ESTOY DE ACUERDO	ESTOY EN DESACUERDO	NO ESTOY DE ACUERDO NI EN	ESTOY DE ACUERDO	ESTOY EN DESACUERDO	NO ESTOY DE ACUERDO NI EN	ESTOY DE ACUERDO	ESTOY EN DESACUERDO	NO ESTOY DE ACUERDO NI EN	ESTOY DE ACUERDO	ESTOY EN DESACUERDO	NO ESTOY DE ACUERDO NI EN	ESTOY DE ACUERDO
	PRIMER CICLO			CUARTO MÓDULO			SEXTO MÓDULO			OCTAVO MÓDULO			DÉCIMO MÓDULO		
CONTROL DE SITUACIONES (1, 5, 10, 13)															
1. Creo que me hago cargo de lo que digo o hago.	15,4	11,5	73,1	4,3	56,5	39,1	0	20	80	6,5	25,8	67,7	9,1	18,2	72,7
5. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.	15,4	23,1	61,5	13	56,5	30,4	0	55	45	9,7	22,6	67,7	3	27,3	69,7
10. Si estoy molesto /a por algo soy capaz de pensar en cómo cambiarlo.	7,7	19,2	73,1	4,3	47,8	47,8	5	40	55	12,9	32,3	54,8	12,1	36,4	51,5
13. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar	11,5	30,8	57,7	4,3	43,5	52,2	0	40	60	6,5	29	64,5	3	33,3	63,6
PROMEDIO	12,5	21,15	66,35	6,48	51,11	42,41	1,25	38,75	60	8,9	27,43	63,67	6,80	28,81	64,39
VÍNCULOS PSICOSOCIALES (2, 8, 11)															
2. Tengo amigos /as en quienes confiar.	15,4	11,5	73,1	8,7	34,8	56,5	5,0	20,0	75,0	6,5	22,6	71	6,1	24,2	69,7
8. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.	11,5	23,1	65,4	8,7	17,4	73,9	5,0	30,0	65,0	6,5	12,9	80,6	3	18,2	78,8
11. Creo que en general me llevo bien con la gente.	7,7	26,9	65,4	0	39,1	60,9	0	35,0	65,0	6,5	16,1	77,4	0	42,4	57,6
PROMEDIO	11,53	20,5	67,97	5,8	30,43	63,77	3,37	27,61	69,02	6,50	17,19	76,31	3,03	28,27	68,7
PROYECTOS PERSONALES (3, 6, 12)															
3. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.	11,5	26,9	61,5	8,7	21,7	69,6	5,0	25,0	70,0	6,5	16,1	77,4	3	27,3	69,7
6. Me importa pensar que haré en el futuro.	3,8	23,1	73,1	4,3	21,7	73,9	0	30,0	70,0	9,2	9,7	80,6	3	15,2	81,8
12. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.	3,8	26,9	69,2	0	17,4	82,6	0	45,0	55,0	6,5	9,7	83,9	6,1	24,2	69,7
PROMEDIO	6,37	25,65	67,98	4,33	20,27	75,39	1,67	33,33	65	7,41	11,85	80,74	4,03	22,23	73,73
ACEPTACIÓN DE SI MISMO (4, 7, 9)															
4. En general estoy conforme con el cuerpo que tengo.	7,7	34,6	57,7	4,3	47,8	47,8	0	60,0	40,0	9,7	48,4	41,9	3	45,5	51,5
7. Generalmente caigo bien a la gente.	15,4	38,5	46,2	4,3	47,8	47,8	0	45,0	55,0	3,2	29	67,7	3	54,5	42,4
9. Estoy bastante conforme con mi forma de ser.	7,7	26,9	65,4	4,3	26,1	69,6	5,0	60,0	35,0	6,5	9,7	83,9	3	36,4	60,9
PROMEDIO	10,26	33,32	56,41	4,30	40,59	55,10	1,67	55	43,33	6,47	29,03	64,5	2,99	45,44	51,57
FUENTE: Encuestas FORMULARIO BIEPS-J															
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva															

ANEXO 29. CUESTIONARIO DE AUTOREPORTE VIVENCIAL DE LOS ALUMNOS CLASIFICADOS POR NIVEL DE ESTUDIO

EVALUACIÓN MEDIANTE EL CUESTIONARIO DE AUTOREPORTE VIVENCIAL DE LOS ALUMNOS CLASIFICADOS POR NIVEL DE ESTUDIO																				
	PRIMER CICLO				CUARTO MÓDULO				SEXTO MÓDULO				OCTAVO MÓDULO				DÉCIMO MÓDULO			
VIVENCIA / INTENSIDAD	ALTERNATIVA				ALTERNATIVA				ALTERNATIVA				ALTERNATIVA				ALTERNATIVA			
	ESCASAMENTE	MODERADAMENTE	INTENSAMENTE	ADAMENTEINTENSA +	ESCASAMENTE	MODERADAMENTE	INTENSAMENTE	ADAMENTEINTENSA +	ESCASAMENTE	MODERADAMENTE	INTENSAMENTE	ADAMENTEINTENSA +	ESCASAMENTE	MODERADAMENTE	INTENSAMENTE	ADAMENTEINTENSA MAS	ESCASAMENTE	MODERADAMENTE	INTENSAMENTE	INTENSA MAS MODERADAMENTE
Inquietud	15.4	80.8	3.8	84,6	34.8	52.2	13	65,2	5	80	15	95	22.6	74.2	3.2	77,4	12.1	75.8	12.1	87,9
Desconfianza	26.9	57.7	15.4	73,1	47.8	39.1	13	52,1	20	55	25	80	29	61.3	9.7	71	27.3	51.5	21.2	72,7
Irritabilidad	19.2	38.5	42.3	80,8	56.5	26.1	17.4	43,5	10	60	30	90	32.3	48.4	19.4	67,8	12.1	45.5	42.4	87,9
Tristeza	46.2	42.3	11.5	53,8	56.5	30.4	13	43,4	10	65	25	90	48.4	45.2	6.5	51,7	18.2	66.7	15.2	81,9
Apatía	53.8	42.3	3.8	46,1	52.2	43.5	4.3	47,8	35	55	10	65	71	25.8	3.2	29	39.4	51.5	9.1	60,6
Miedo	38.5	46.2	15.4	61,6	30.4	60.9	8.7	69,6	35	55	10	65	54.8	41.9	3.2	45,1	27.3	63.6	9.1	72,7
Inseguridad	38.5	53.8	7.7	61,5	43.5	47.8	8.7	56,5	30	70	0	70	64.5	32.3	3.2	35,5	48.5	36.4	15.2	51,6
Sufrimiento	46.2	46.2	7.7	53,9	52.2	30.4	17.4	47,8	20	65	15	80	54.8	35.5	9.7	45,2	39.4	42.4	18.2	60,6
Abatimiento	53.8	46.2	0	46,2	60.9	26.1	13	39,1	35	45	20	65	58.1	41.9	0	41,9	33.3	60.6	6.1	66,7

Angustia	38.7	46.2	15.4	61,6	56.5	30.4	13	43,4	15	75	10	85	38.7	54.8	6.5	61,3	33.3	54.5	12.1	66,6
Ira	34.6	42.3	23.1	65,4	47.8	39.1	13	52,1	15	65	20	85	32.3	54.8	12.9	67,7	15.2	54.5	30.3	84,8
Rechazo	61.5	34.6	3.8	38,4	65.2	34.8	0	34,8	50	50	0	50	90.3	9.7	0	9,7	69.7	27.3	3	30,3
Ansiedad	30.8	42.3	26.9	69,2	60.9	26.1	13	39,1	30	50	20	70	38.7	58.1	3.2	61,3	33.3	51.5	15.2	66.7
Desprecio	65.4	34.6	0	34,6	73.9	26.1	0	26,1	40	50	10	60	96.8	3.2	0	3,2	78.8	21.2	0	21,2

Fuente: Encuesta de Escala de Autoreporte Vivencial

ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva

ANEXO 30. ÍNDICE DE DIFERENCIAS POR GÉNERO EN EL CUESTIONARIO DE INVENTARIO DE RESPUESTAS

ÍNDICE DE DIFERENCIAS POR GÉNERO EN LAS ALTERNATIVAS DE RESPUESTAS FRENTE AL ESTRÉS ACADÉMICO			
RESPUESTAS DE ESTRÉS	VARONES	MUJERES	ÍNDICE: VARONES / MUJERES (veces más)
	CASI SIEMPRE + SIEMPRE	CASI SIEMPRE + SIEMPRE	
9. Me cuesta expresarme verbalmente o a veces tartamudeo.	4	4	1.0
11. Se me seca la boca y tengo dificultades para tragar.	3	3	1.0
10. Me siento inseguro de mí mismo.	6	9	1.50
3. Realizo movimientos repetitivos con alguna parte de mi cuerpo, me quedo paralizado o mis movimientos son torpes.	5	10	2.0
7. Tengo pensamientos o sentimientos negativos.	6	18	3.0
4. Siento miedo.	12	38	3.17
1. Me preocupo.	24	77	3.21
2. El corazón me late muy rápido y/o me falta aire y la respiración es agitada.	3	11	3.67
12. Siento ganas de llorar.	5	23	4.60
8. Me tiemblan las manos o las piernas.	3	15	5.0
5. Siento molestias en el estómago.	6	31	5.16
6. Fumo, como o bebo demasiado.	8	3	0.38
FUENTE: Cuestionario de Inventario de respuestas frente al estrés académico.			
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva			

ANEXO 31. INVENTARIO DE RESPUESTAS FRENTE AL ESTRÉS ACADÉMICO POR MÓDULOS

INVENTARIO DE RESPUESTAS FRENTE AL ESTRÉS ACADÉMICO: POR MÓDULOS																														
SITUACIONES	PRIMER MÓDULO						CUARTO MÓDULO					SEXTO MÓDULO					OCTAVO MÓDULO					DÉCIMO MÓDULO								
	ALTERNATIVAS					SIEMPRE SIEMPRE Y CASI	ALTERNATIVAS					SIEMPRE Y CASI SIEMPRE	ALTERNATIVAS					SIEMPRE SIEMPRE Y CASI	ALTERNATIVAS					SIEMPRE SIEMPRE Y CASI	ALTERNATIVAS					SIEMPRE SIEMPRE Y CASI
	NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE		NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE		NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE		NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE		NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE	
NIVEL FISIOLÓGICO (2, 5, 8, 11)														NIVEL FISIOLÓGICO (2, 5, 8, 11)																
11. Se me seca la boca y tengo dificultades para tragar.	42,3	34,6	15,4	7,7	0	7,7	26,1	39,1	26,1	8,7	0	8,7	35	40	25	0	0	0	51,6	32,3	16,1	0	0	0	33,3	45,5	15,2	6,1	0	6,1
2. El corazón me late muy rápido y/o me falta aire y la respiración es agitada.	23,1	30,8	38,5	7,7	0	7,7	4,3	30,4	60,9	4,3	0	4,3	50	10	30	10	0	10	32,3	22,6	32,3	6,5	6,5	13	30,3	24,2	30,3	12,1	3	15,1
5. Siento molestias en el estómago.	7,7	23,1	46,2	32,1	0	32,1	8,7	13	60,9	17,4	0	17,4	10	35	25	25	5	30	9,7	16,1	45,2	25,8	3,2	29	6,1	21,2	36,4	30,3	6,1	36,4
8. Me tiemblan las manos o las piernas.	19,2	30,8	34,6	11,5	3,8	15,3	13	26,1	43,5	17,4	0	17,4	30	35	20	15	0	15	25,8	45,2	22,6	6,5	0	6,5	21,2	39,4	24,2	15,2	0	15,2
NIVEL COGNITIVO (1, 4, 7, 10, 12)														NIVEL COGNITIVO (1, 4, 7, 10, 12)																
1. Me preocupo.	-	7,7	30,8	42,3	19,2	61,5	-	-	30,4	39,1	30,4	69,5	-	5	15	30	50	80	-	3,2	16,1	35,5	45,2	80,7	-	6,1	9,1	33,3	51,5	84,8
10. Me siento inseguro de mí mismo.	23,1	19,2	42,3	11,5	3,8	15,3	0	21,7	60,9	17,4	0	17,4	15	30	50	0	5	5	19,4	51,6	25,8	3,2	0	3,2	9,1	30,3	45,5	12,1	3	15,1
12. Siento ganas de llorar.	19,2	23,1	30,8	19,2	7,7	26,9	13	26,1	30,4	26,1	4,3	30,4	10	20	60	10	0	10	25,8	19,4	41,9	9,7	3,2	12,9	3	21,2	51,5	21,2	3	24,2
4. Siento miedo.	7,7	11,5	50	23,1	7,7	30,8	0	0	47,8	39,1	13	52,1	0	25	35	40	0	40	0	16,1	58,1	19,4	6,5	25,9	0	15,2	42,4	42,4	0	42,4
7. Tengo pensamientos o sentimientos negativos.	3,8	11,5	53,8	19,2	3,8	23	0	13	60,9	26,1	0	26,1	5	25	55	15	0	15	3,2	41,9	45,2	9,7	0	9,7	0	30,3	51,5	15,2	3	18,2
NIVEL MOTOR (3, 6, 9)														NIVEL MOTOR (3, 6, 9)																
3. Realizo movimientos repetitivos con alguna parte de mi cuerpo, me quedo paralizado o mis movimientos son torpes.	38,5	23,1	38,5	0	0	0	13	52,2	26,1	8,7	0	8,7	45	25	5	20	5	25	45,2	38,7	6,5	3,2	6,5	9,7	42,4	30,3	12,1	15,2	0	15,2
6. Fumo, como o bebo demasiado.	46,2	15,4	30,8	7,7	0	7,7	39,1	26,1	30,4	4,3	0	4,3	45	20	20	10	5	15	45,2	25,8	22,6	6,5	0	6,5	33,3	42,4	15,2	6,1	3	9,1

9. Me cuesta expresarme verbalmente o a veces tartamudeo.	15,4	34,6	42,3	7,7	0	7,7	4,3	34,8	47,8	13	0	13	30	45	20	5	0	5	32,3	38,7	22,6	6,5	0	6,5	27,3	36,4	36,4	0	0	0
FUENTE: Cuestionario de Inventario de respuestas frente al estrés académico.																														
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva																														

ANEXO 32. PRINCIPALES “NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS”, EN EL GÉNERO FEMENINO Y MASCULINO

PRINCIPALES “NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS”, EN EL GÉNERO FEMENINO Y MASCULINO			
MUJERES	%	VARONES	%
2. Formación en técnicas, habilidades y planificación del estudio, estrategias de aprendizaje.	82,9	2. Formación en técnicas, habilidades y planificación del estudio, estrategias de aprendizaje.	88,8
12. Atención educativa y psicológica a los estudiantes con necesidades educativas especiales: problemas de aprendizaje.	62,9	1. Información, asistencia y apoyo acerca de los planes de estudio y las características psicoeducativas que se requieren en cada uno.	82,7
1. Información, asistencia y apoyo acerca de los planes de estudio y las características psicoeducativas que se requieren en cada uno.	60	14. Orientación profesional.	81,6
10. Apoyo y/o asesoría psicológica en el fortalecimiento del autoconcepto, la autoestima y el autocontrol emocional.	60	11. Organización del tiempo para cumplir con las demandas y exigencias universitarias.	77,6
13. Disponer de orientación personalizada de profesores y/o alumnos en la propia facultad: tutorías.	60	3. Control y manejo de la ansiedad y el estrés ante la realización de los exámenes.	76,5
14. Orientación profesional.	60		
FUENTE: Encuesta de Escala de Necesidades Psicoeducativas			
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva			

ANEXO 33. NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER MÓDULO

NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER MÓDULO (PORCENTAJES)			
SITUACIONES	ALTERNATIVAS		
	NADA NECESARIO	POCO NECESARIO	MUY NECESARIO
2. Formación en técnicas, habilidades y planificación del estudio, estrategias de aprendizaje.	3,8	19,2	76,9
3. Control y manejo de la ansiedad y el estrés ante la realización de los exámenes.	3,8	23,1	73,1
14. Orientación profesional.	7,7	19,2	73,1
12. Atención educativa y psicológica a los estudiantes con necesidades educativas especiales: problemas de aprendizaje.	3,8	26,9	69,2
5. Orientación y apoyo en hábitos de vida saludables: ejercicio físico, dejar de fumar, de beber, trastornos del sueño, etc.	0	34,6	65,4
13. Disponer de orientación personalizada de profesores y/o alumnos en la propia facultad: tutorías.	0	34,6	65,4
9. Formación en habilidades sociales, técnicas de comunicación, negociación, de relaciones interpersonales y trabajo en equipo.	3,8	34,6	61,5
10. Apoyo y/o asesoría psicológica en el fortalecimiento del autoconcepto, la autoestima y el autocontrol emocional.	7,7	30,8	61,5
1. Información, asistencia y apoyo acerca de los planes de estudio y las características psicoeducativas que se requieren en cada uno.	3,8	38,5	57,7
4. Apoyo y Orientación en situaciones en crisis: rupturas afectivas, fallecimientos de allegados, depresión, crisis emocionales.	3,8	38,5	57,7
8. Formación en técnicas de exposición oral, de trabajos y/o realización de exámenes orales.	3,8	38,5	57,7
11. Organización del tiempo para cumplir con las demandas y exigencias universitarias.	3,8	38,5	57,7
6. Apoyo en el proceso de adaptación al inicio de los estudios universitarios.	3,8	46,2	50
7. Formación en técnicas de elaboración de trabajos escritos.	3,8	46,2	50
15. Orientación en relación con problemas de convivencia en la Residencia Estudiantil.	7,7	46,2	46,2
16. Otras necesidades			

FUENTE: Encuesta de Escala de Necesidades Psicoeducativas
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva

ANEXO 34. NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS EN LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO MÓDULO.

NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS EN LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO MÓDULO (PORCENTAJES)			
SITUACIONES	ALTERNATIVAS		
	NADA NECESARIO	POCO NECESARIO	MUY NECESARIO
4. Apoyo y Orientación en situaciones en crisis: rupturas afectivas, fallecimientos de allegados, depresión, crisis emocionales.	4,3	4,3	91,3
3. Control y manejo de la ansiedad y el estrés ante la realización de los exámenes.	4,3	13	82,6
8. Formación en técnicas de exposición oral, de trabajos y/o realización de exámenes orales.	0	17,4	82,6
2. Formación en técnicas, habilidades y planificación del estudio, estrategias de aprendizaje.	4,3	21,7	73,9
7. Formación en técnicas de elaboración de trabajos escritos.	8,7	17,4	73,9
10. Apoyo y/o asesoría psicológica en el fortalecimiento del autoconcepto, la autoestima y el autocontrol emocional.	8,7	17,4	73,9
12. Atención educativa y psicológica a los estudiantes con necesidades educativas especiales: problemas de aprendizaje.	0	26,1	73,9
13. Disponer de orientación personalizada de profesores y/o alumnos en la propia facultad: tutorías.	0	26,1	73,9
5. Orientación y apoyo en hábitos de vida saludables: ejercicio físico, dejar de fumar, de beber, trastornos del sueño, etc.	4,3	26,1	69,6
11. Organización del tiempo para cumplir con las demandas y exigencias universitarias.	4,3	26,1	69,6
14. Orientación profesional.	4,3	26,1	69,6
15. Orientación en relación con problemas de convivencia en la Residencia Estudiantil.	8,7	21,7	69,6
6. Apoyo en el proceso de adaptación al inicio de los estudios universitarios.	4,3	30,4	65,2
9. Formación en habilidades sociales, técnicas de comunicación, negociación, de relaciones interpersonales y trabajo en equipo.	4,3	30,4	65,2
1. Información, asistencia y apoyo acerca de los planes de estudio y las características psicoeducativas que se requieren en cada uno.	0	39,1	60,9
16. Otras necesidades	-	-	-

FUENTE: Encuesta de Escala de Necesidades Psicoeducativas
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva

ANEXO 35. NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS EN LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO MÓDULO.

NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS EN LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO MÓDULO (PORCENTAJES)			
SITUACIONES	ALTERNATIVAS		
	NADA NECESARIO	POCO NECESARIO	MUY NECESARIO
1. Información, asistencia y apoyo acerca de los planes de estudio y las características psicoeducativas que se requieren en cada uno.	0	5	95,0
2. Formación en técnicas, habilidades y planificación del estudio, estrategias de aprendizaje.	0	5	95,0
11. Organización del tiempo para cumplir con las demandas y exigencias universitarias.	0	30,0	70,0
14. Orientación profesional.	0	30,0	70,0
3. Control y manejo de la ansiedad y el estrés ante la realización de los exámenes.	0	35,0	65,0
9. Formación en habilidades sociales, técnicas de comunicación, negociación, de relaciones interpersonales y trabajo en equipo.	0	40,0	60,0
10. Apoyo y/o asesoría psicológica en el fortalecimiento del autoconcepto, la autoestima y el autocontrol emocional.	0	40,0	60,0
7. Formación en técnicas de elaboración de trabajos escritos.	0	45,0	55,0
12. Atención educativa y psicológica a los estudiantes con necesidades educativas especiales: problemas de aprendizaje.	0	45,0	55,0
13. Disponer de orientación personalizada de profesores y/o alumnos en la propia facultad: tutorías.	0	45,0	55,0
5. Orientación y apoyo en hábitos de vida saludables: ejercicio físico, dejar de fumar, de beber, trastornos del sueño, etc.	0	50,0	50,0
15. Orientación en relación con problemas de convivencia en la Residencia Estudiantil.	0	50,0	50,0
8. Formación en técnicas de exposición oral, de trabajos y/o realización de exámenes orales.	0	55,0	45,0
4. Apoyo y Orientación en situaciones en crisis: rupturas afectivas, fallecimientos de allegados, depresión, crisis emocionales.	0	60,0	40,0
6. Apoyo en el proceso de adaptación al inicio de los estudios universitarios.	5	75,0	20,0
16. Otras necesidades	-	-	-
FUENTE: Encuesta de Escala de Necesidades Psicoeducativas			
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva			

ANEXO 36. NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS EN LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO MÓDULO.

NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS EN LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO MÓDULO (PORCENTAJES)			
SITUACIONES	ALTERNATIVAS		
	NADA NECESARIO	POCO NECESARIO	MUY NECESARIO
2. Formación en técnicas, habilidades y planificación del estudio, estrategias de aprendizaje.	3,2	3,2	93,5
1. Información, asistencia y apoyo acerca de los planes de estudio y las características psicoeducativas que se requieren en cada uno.	3,2	16,1	80,6
3. Control y manejo de la ansiedad y el estrés ante la realización de los exámenes.	0	19,4	80,6
11. Organización del tiempo para cumplir con las demandas y exigencias universitarias.	3,2	16,1	80,6
13. Disponer de orientación personalizada de profesores y/o alumnos en la propia facultad: tutorías.	3,2	16,1	80,6
14. Orientación profesional.	3,2	16,1	80,6
4. Apoyo y Orientación en situaciones en crisis: rupturas afectivas, fallecimientos de allegados, depresión, crisis emocionales.	3,2	22,6	74,2
12. Atención educativa y psicológica a los estudiantes con necesidades educativas especiales: problemas de aprendizaje.	12,9	16,1	71
5. Orientación y apoyo en hábitos de vida saludables: ejercicio físico, dejar de fumar, de beber, trastornos del sueño, etc.	12,9	22,6	64,5
6. Apoyo en el proceso de adaptación al inicio de los estudios universitarios.	16,1	22,6	61,3
10. Apoyo y/o asesoría psicológica en el fortalecimiento del autoconcepto, la autoestima y el autocontrol emocional.	12,9	25,8	61,3
9. Formación en habilidades sociales, técnicas de comunicación, negociación, de relaciones interpersonales y trabajo en equipo.	16,1	25,8	58,1
15. Orientación en relación con problemas de convivencia en la Residencia Estudiantil.	9,7	32,3	58,1
8. Formación en técnicas de exposición oral, de trabajos y/o realización de exámenes orales.	9,7	35,5	54,8
7. Formación en técnicas de elaboración de trabajos escritos.	12,9	41,9	45,2
16. Otras necesidades	-	-	-
FUENTE: Encuesta de Escala de Necesidades Psicoeducativas			
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva			

ANEXO 37. NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS EN LOS ESTUDIANTES DEL DÉCIMO MÓDULO.

NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS EN LOS ESTUDIANTES DEL DÉCIMO MÓDULO (PORCENTAJES)			
SITUACIONES	ALTERNATIVAS		
	NADA NECESARIO	POCO NECESARIO	MUY NECESARIO
2. Formación en técnicas, habilidades y planificación del estudio, estrategias de aprendizaje.	0	6,1	93,9
1. Información, asistencia y apoyo acerca de los planes de estudio y las características psicoeducativas que se requieren en cada uno.	0	12,1	87,9
14. Orientación profesional.	0	18,2	81,8
13. Disponer de orientación personalizada de profesores y/o alumnos en la propia facultad: tutorías.	3	21,2	75,8
11. Organización del tiempo para cumplir con las demandas y exigencias universitarias.	0	27,3	72,7
12. Atención educativa y psicológica a los estudiantes con necesidades educativas especiales: problemas de aprendizaje.	0	30,3	69,7
9. Formación en habilidades sociales, técnicas de comunicación, negociación, de relaciones interpersonales y trabajo en equipo.	9,1	27,3	63,6
3. Control y manejo de la ansiedad y el estrés ante la realización de los exámenes.	0	42,4	57,6
4. Apoyo y Orientación en situaciones en crisis: rupturas afectivas, fallecimientos de allegados, depresión, crisis emocionales.	3	39,4	57,6
8. Formación en técnicas de exposición oral, de trabajos y/o realización de exámenes orales.	3	39,4	57,6
10. Apoyo y/o asesoría psicológica en el fortalecimiento del autoconcepto, la autoestima y el autocontrol emocional.	3	39,4	57,6
5. Orientación y apoyo en hábitos de vida saludables: ejercicio físico, dejar de fumar, de beber, trastornos del sueño, etc.	6,1	42,4	51,5
7. Formación en técnicas de elaboración de trabajos escritos.	3	45,5	51,5
6. Apoyo en el proceso de adaptación al inicio de los estudios universitarios.	9,1	45,5	45,5
15. Orientación en relación con problemas de convivencia en la Residencia Estudiantil.	6,1	48,5	45,5
16. Otras necesidades			
FUENTE: Encuesta de Escala de Necesidades Psicoeducativas			
ELABORADO POR: Jhuliana Elizabeth Cabrera Cueva			

ÍNDICE

Contenido

Pág.

CARATULA	I
CERTIFICACIÓN DEL DOCENTE DIRECTOR	II
AUTORÍA	III
CARTA DE AUTORIZACIÓN	IV
DEDICATORIA	V
AGRADECIMIENTO	VI
1 TÍTULO	1
2 RESUMEN	3
SUMMARY	4
3 INTRODUCCIÓN	6
4 REVISIÓN DE LITERATURA	12
4.1. ESTRÉS ACADÉMICO.....	13
4.2. ESTRÉS ACADÉMICO Y LOS FACTORES ASOCIADOS.....	15
4.3. SÍNTOMAS DEL ESTRÉS.	25
4.4. EL ESTRÉS ACADÉMICO Y LA ASOCIACIÓN CON EL APOYO SOCIAL, FAMILIAR Y OTRAS VARIABLES.....	27
MATERIALES Y MÉTODOS	32
RESULTADOS	36
DISCUSIÓN	104
CONCLUSIONES	112
RECOMENDACIONES	115
BIBLIOGRAFÍA	117
ANEXOS	126
ÍNDICE	166

