



# **UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

ÁREA DE LA SALUD HUMANA

CARRERA DE MEDICINA

**"PREVALENCIA Y FUENTES DE ESTRÉS  
ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA  
DE PSICOLOGÍA CLÍNICA DEL ÁREA DE LA  
SALUD HUMANA. ENERO A JULIO DEL 2013"**

**TESIS PREVIA A LA  
OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE  
MÉDICO GENERAL**

AUTORA:

*Michelle Nathaly Sisalima Vázquez*

DIRECTOR:

*Dr. Jorge Vicente Reyes Jaramillo. Mg.Sc*

LOJA – ECUADOR

2014

## CERTIFICACIÓN

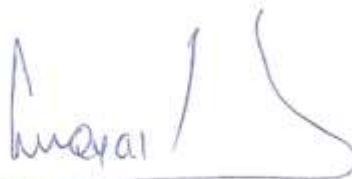
**Dr. Jorge Vicente Reyes Jaramillo. Mg. Sc**

**DOCENTE PRINCIPAL DE LA CARRERA DE MEDICINA HUMANA DE LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

CERTIFICA:

Que la tesis titulada: **"PREVALENCIA Y FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA DEL ÁREA DE LA SALUD HUMANA. ENERO A JULIO DEL 2013."** elaborada por: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez, previo a la obtención del título de Médico General, ha sido desarrollada, corregida y orientada bajo mi dirección, cumpliendo los requisitos reglamentarios para su aprobación, por lo tanto faculto a la autora para su presentación, disertación y defensa.

Loja, noviembre del 2014



**Dr. Jorge Vicente Reyes Jaramillo. Mg. Sc.  
Director de Tesis**

## AUTORÍA

Yo, **Michelle Nathaly Sisalima Vázquez**, declaro ser autora y responsable del presente trabajo de tesis 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 de mi tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

**Autora:** Michelle Nathaly Sisalima Vázquez.

**Firma:**



**Cédula:** 1105043671

**Fecha:** 04 de Noviembre del 2014

## CARTA DE AUTORIZACIÓN

Yo, **Michelle Nathaly Sisalima Vázquez**, declaro ser autora de la tesis titulada: **“PREVALENCIA Y FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA DEL ÁREA DE LA SALUD HUMANA. ENERO A JULIO DEL 2013.”**, como requisito para optar al grado de Médica General, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual 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 éste trabajo en el RDI, 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 tesis que realice un tercero.

Para constancia de ésta autorización, en la ciudad de Loja, a los 04 días del mes de noviembre del dos mil catorce, firma el autor.

**Autora:** Michelle Nathaly Sisalima Vázquez.

**Firma:**



**Cédula:**

1105043671

**Dirección:**

Loja- Manuel Zambrano.

**Correo Electrónico:**

mabe170792@hotmail.com

**Teléfono: 2587946**

**Celular: 0988883758**

### DATOS COMPLEMENTARIOS

**DIRECTOR DE TESIS:**

Dr. Jorge Vicente Reyes Jaramillo. Mg. Sc

**TRIBUNAL:**

Dr. Tito Goberth Carrión Dávila. Mg.

Dra. Tania Verónica Cabrera Parra. Mg.

Dr. Juan Arsenio Cuenca Apolo. Mg.

## **DEDICATORIA**

La presente investigación fruto del esfuerzo y perseverancia diaria, la dedico con mucho cariño principalmente a mi familia quien me ha apoyado en todo momento y me han brindado su cariño y comprensión, así también a todos que de alguna manera directa o indirecta colaboraron con el desarrollo de mi tesis de grado con acertadas orientaciones y capacitación.

**Michelle Nathaly Sisalima Vázquez.**

## **AGRADECIMIENTO**

Mi extensivo agradecimiento a todos y cada uno de los y las profesionales que de una u otra forma me brindaron su incondicional apoyo, hasta llegar a tan deseado y anhelado momento.

De manera especial agradezco al Dr. Jorge Vicente Reyes Jaramillo, director de la tesis y docente de la Universidad quien estuvo pendiente del desarrollo de este trabajo.

También agradezco a los alumnos de la carrera de Psicología Clínica de tan prestigiosa institución quienes colaboraron de manera desinteresada en el desarrollo de este trabajo

**Michelle Nathaly Sisalima Vázquez.**

**TÍTULO:**

**PREVALENCIA Y FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO EN  
ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA  
CLÍNICA DEL ÁREA DE LA SALUD HUMANA. ENERO A  
JULIO DEL 2013.**

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo general: Realizar un estudio integral que permita comprender y explicar la prevalencia y fuentes de estrés académico; la correlación del bienestar subjetivo, psicológico, emociones, estado de salud y principales necesidades psicoeducativas en cada uno de los módulos, considerando el género; y específicos: Determinar las fuentes y prevalencia del estrés académico; valorar el estado general de salud en los alumnos; evidenciar la percepción subjetiva del bienestar psicológico; evaluar los niveles de bienestar subjetivo; percibir distintas reacciones y estados emocionales; establecer las necesidades psicoeducativas. El universo estuvo conformado por 152 estudiantes; se realizó un muestreo aleatorio estratificado conformando una muestra de 118 alumnos previos criterios de inclusión y exclusión.

La investigación es transversal; descriptiva y analítica. Para la obtención de resultados se utilizaron los siguientes instrumentos: Cuestionario SISCO de Estrés Académico; Cuestionario de Salud General; Fuentes de estrés Académico; Escala de Bienestar Psicológico Sánchez-Casanovas; Escala Bieps-J (Jóvenes-Adolescentes); Cuestionario de Autorreporte Vivencial; Inventario de Respuestas frente al Estrés y Cuestionario de Necesidades Psicoeducativas. Los resultados obtenidos se procesaron mediante Epiinfo 6, en el análisis de los datos descriptivos se realizó el cálculo del intervalo de confianza, con un 95% de probabilidad, en el cruce de variables se aplicó la prueba del Chi 2, y análisis multifactorial.

Se evidenció que existe una elevada prevalencia de estrés académico mayor en el género masculino, en cuarto y sexto módulo. Las principales causas son: hacer un examen, sobrecarga académica y falta de tiempo, también se determinó que una mayor cantidad de estudiantes presentan un buen estado de salud general y bienestar subjetivo, a diferencia de la percepción subjetiva de bienestar psicológico en donde en la mayoría de alumnos se encuentra deteriorado. Las principales reacciones que se desencadenan ante situaciones estresantes son: ansiedad, inquietud, irritabilidad, ira y desconfianza, las



principales necesidades psicoeducativas son: formación en técnica y planificación del estudio, atención educativa y psicológica a los estudiantes.

**Palabras claves:** Estrés académico, fuentes de estrés, salud mental, bienestar subjetivo, vivencias, necesidades psicoeducativas.

## SUMMARY

The present study had the general objective: Conduct a comprehensive study to understand and explain the prevalence and sources of academic stress; the correlation of the subjective, psychological, emotional, health, and major psychoeducational needs in each of the modules, considering gender; and specific: Identify sources and prevalence of academic stress; assess the overall health status of students; demonstrate self-reported psychological well-being; assess levels of subjective well-being; perceive different emotional states and reactions; establish psychoeducational needs. The study group consisted of 152 students; stratified random sampling up a sample of 118 students prior inclusion and exclusion criteria was performed.

Research is transverse; descriptive and analytical. To obtain results, the following instruments were used: Academic Stress Questionnaire SISCO; General Health Questionnaire; Sources Academic stress; Scale of Psychological Well Sánchez-Casnovas; Scale Bieps-J (Young-Teens); Experiential Self-Report Questionnaire; Responses Inventory versus Stress and Needs Questionnaire Psicoeducativas. The results were processed using EpilInfo 6, descriptive data analysis calculating the confidence interval was performed with 95% probability, at the junction of variables Chi 2 test was applied, and multivariate analyzes.

It was evident that there is a high prevalence of major academic stress in males, fourth and sixth module. The main causes are: an examination, academic overload and lack of time, it was also determined that most students have good general health and subjective well-being, unlike self-reported psychological well where in most student is impaired. The main reactions occurring in stressful situations are: restlessness; anger; insecurity, sadness, fear and irritability and major psychoeducational needs are: training and technical planning of the study and educational and counseling services to students.

**Keywords:** Academic stress, sources of stress, mental health, subjective well-being, experiences, psycho-educational needs.

## INTRODUCCIÓN

El estrés es uno de los problemas de salud más generalizado en la sociedad actual, es un fenómeno que resulta de la relación entre la persona y los eventos de su medio, los mismos que son evaluados como desmesurados o amenazantes y ponen en riesgo su bienestar. Los tipos de estrés suelen ser clasificados tomando como base las causas que lo origina , en ese sentido se puede hablar del estrés familiar, estrés por duelo, estrés médico, estrés ocupacional y estrés académico en el cual se centra la presente investigación, definiéndolo como aquel que se produce en el ámbito educativo, implicando considerar “variables interrelacionadas: estresores, experiencia subjetiva, moderadores y efectos del estrés académico”, que aparecen en un mismo entorno organizacional: la Universidad.

Los estudiantes se enfrentan cada vez más a retos y exigencias del medio, que demandan una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos de diversa índole. Con el ingreso al mundo universitario, la necesidad de establecer cambios en sus comportamientos, técnicas de estudio, relaciones interpersonales, adaptarse a los horarios de clase, nuevo ambiente, entre otros, trae consigo la necesidad de que adopten una serie de estrategias para afrontar con éxito sus actividades académicas. Sin embargo, una gran parte de ellos carecen de dichas estrategias por lo que es probable que pronto se enfrenten al estrés académico universitario de donde surgen las necesidades psicoeducativas, enfatizando en que el estrés académico no se soluciona simplemente proporcionando al estudiante herramientas o recursos emocionales que le permitan afrontar el estrés, sino que se requieren enfoques globales que hagan posible la detección y modificación de aquellos aspectos estresantes de las organizaciones educativas y de los sistemas de enseñanza actuales.

Existen escasos estudios acerca del estrés académico; sin embargo, se ha determinado que a nivel mundial uno de cada cuatro individuos sufren problemas graves de estrés y se estima que el 50% de las personas tienen algún problema que afecta a la salud mental. En Estados Unidos el 70% de las consultas médicas son problemas derivados del estrés, generando mayor

inversión en la adquisición de antidepresivos y ansiolíticos. En California un estudio acerca del estrés que involucró a 2.200 estudiantes universitarios elegidos al azar de 40 colegios y universidades a lo largo del país, reportó que el 85% sentía estrés diariamente; en el continente africano la incidencia de estrés es de 64,5%; en nuestro continente son diversas las investigaciones publicadas al respecto, destacándose países como Chile, México, Perú y Venezuela alcanzando una incidencia de estrés superior al 67%.

En Ecuador los estudios realizados acerca del estrés académico en el Instituto Salesiano San Miguel, en la mayoría de los estudiantes el nivel de estrés es intermedio. En los estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato se evidencia una correlación significativa entre el nivel de estrés académico y el rendimiento, sin embargo no se han encontrado diferencias significativas entre las carreras y el sexo. La cantidad de investigaciones realizadas a nivel nacional son escasas.

El desconocimiento de la prevalencia y posibles fuentes de estrés académico, de los alumnos de Psicología Clínica del Área de la Salud Humana; de su bienestar subjetivo, psicológico y emociones, expresado en las necesidades psicoeducativas, es un vacío en el cual se centra nuestro problema investigativo.

Tomando como punto de partida la referencia precedente, planteé como objetivo general: realizar un estudio integral que permita comprender y explicar la prevalencia, fuentes de estrés académico; la correlación del bienestar subjetivo, psicológico, emociones, estado de salud y principales necesidades psicoeducativas en cada uno de los módulos, considerando el género; como objetivos específicos me planteé: determinar las fuentes y prevalencia del estrés académico; valorar el estado general de salud mental en los alumnos; evidenciar la percepción subjetiva del bienestar psicológico; evaluar los niveles de bienestar subjetivo; percibir distintas reacciones y estados emocionales; finalmente establecer las necesidades psicoeducativas.

El presente trabajo investigativo se realizó durante el primer semestre del año 2013, en los estudiantes de la carrera de Psicología Clínica del Área de la

Salud Humana; la muestra estuvo conformada por 118 estudiantes a quienes se les aplicó los instrumentos de valoración (encuestas) cuyos resultados fueron procesados utilizando EpiInfo6, revelando que el estrés académico es un fenómeno con una alta prevalencia(85,6%) , siendo las principales causas hacer un examen, sobrecarga académica y falta de tiempo para poder cumplir con las actividades. Además que el estado de salud mental, el bienestar subjetivo y la percepción subjetiva de bienestar psicológico se encuentra deteriorado en más del 30% de los estudiantes y las principales emociones ante situaciones de estrés son: ansiedad, inquietud, irritabilidad, ira y desconfianza.

Ante estos resultados es importante considerar, la necesidad de realizar programas de intervención primaria que suponen la realización de cambios organizativos para mejorar algunos de los factores estresantes ya antes mencionados, una intervención secundaria que consistiría en capacitar a los alumnos e intervenir en la formación de estrategias de afrontamiento del estrés y cambios en el estilo de vida, garantizando el apoyo y tratamientos psicoterapéuticos para aquellos estudiantes que lo requieran, obteniendo así profesionales en psicología aptos, para evaluar, comprender , diagnosticar y tratar las enfermedades mentales y los problemas psicológicos de personas de todas las edades en forma preventiva y promocional, garantizando así la calidad de educación de nuestra querida Universidad.

# **1. REVISIÓN DE LA LITERATURA.**

## **1.1. GENERALIDADES DEL ESTRÉS.**

El autor Pose (2006) en el documento “El estrés Breve Historia” citó que Hans Selye definió por primera vez al estrés como una “respuesta biológica inespecífica, estereotipada y siempre igual al factor estresante mediante cambios en los sistemas nerviosos, endocrino e inmunológico”.

En el libro Manejo del Estrés el autor González (2006) puntualiza al estrés como una “situación de tensión tanto física como psicológica, que puede ocurrir en situaciones específicas difíciles e inmanejables, por lo tanto las personas perciben diferentes situaciones como estresantes, dependiendo de factores como la edad o el nivel sociocultural”.

Dicho de otra manera, “lo que ocasiona estrés es ciertamente el grado de desequilibrio percibido entre las exigencias que se nos plantean, en el trabajo o cualquier entorno, y los recursos con los que contamos para hacerles frente”. (González, 2006)

Herrera (2012) considera “el estrés como una reacción de defensa, un reflejo que predispone a la acción para poder adaptarse a situaciones nuevas; esto exige poder aprender a resolverlas a medida que se presentan, conocerse y conocerlas”.

Según Melgosa (2006) en el libro Sin Estrés, manifiesta que el estrés posee dos componentes básicos: los agentes estresantes, o estresores, que son “las circunstancias del entorno que lo producen, y las respuestas al estrés, que son las reacciones del individuo ante los mencionados agentes”.

De acuerdo a González (2006) refiere que el proceso se inicia en las condiciones del entorno socio-físico, cuando la persona detecta que puede sufrir resultados desagradables que generan procesos de estrés en función del contexto percibido; esto lo lleva a concretar 4 fases en el desarrollo, las cuales menciono a continuación:

- **Fase 1:** Apreciación subjetiva de la situación.
- **Fase 2:** Toma de decisiones.
- **Fase 3:** Conductas en términos de cantidad, calidad y rapidez.
- **Fase 4:** Resultados y cambio: condiciona la nueva percepción de la situación. De esta manera se desarrolla el nuevo ciclo.

## **1.2. GENERALIDADES DEL ESTRÉS ACADÉMICO.**

Cuando el estrés se origina en el contexto de un proceso educativo es frecuente referirse a los mecanismos de adaptación del estudiante en términos de estrés académico (Selye, 1956) [Filósofo y médico abstracto, considerado el padre del estrés], así diferentes autores lo consideran como una reacción adaptativa del organismo ante las demandas de su medio (Pulido et al., 2011), en este caso relacionado con el ámbito educativo (Polo et al., 2010).

El estrés académico es un complejo fenómeno que implica la consideración de variables interrelacionadas, tales como: estresores, experiencia subjetiva, moderadores y finalmente efectos que éste produce (Martín, 2007); y, al presentarse en el ámbito educativo, podría afectar tanto a profesores, como a los estudiantes de todos los niveles educativos, especialmente a los universitarios. (Polo et al., 2010).

Algunos estudiosos de éste tipo de estrés lo conceptualizan como eventos ocurridos dentro del ámbito universitario que generan potencialmente estrés en los estudiantes (Bedoya et al., 2006), lo definen también como factores causales, entre los cuales identifican “competencia entre compañeros, exceso de responsabilidad, sobrecarga de tareas y trabajos, las evaluaciones de los profesores y el tipo de trabajo que piden los maestros” (Barraza, 2005), especificando que la mayoría coinciden en que los exámenes constituyen uno de los estresores con mayor nivel de impacto en la carrera estudiantil.

Cabanach et al., (2010) menciona entre los factores causales más relevantes 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 y exámenes.

De acuerdo a la TEORÍA TRANSACCIONAL DEL ESTRÉS, éste no es exclusivamente un evento externo del cual el estudiante es víctima; por el contrario el estrés psicológico se define como una relación particular entre el individuo y su entorno que él mismo evalúa como amenazante o desbordante respecto de sus recursos y que pone en peligro su bienestar. (Lazarus & Folkman, 1984) [*Pioneros en el estudio de la emoción y el estrés*]

En ese sentido existe una respuesta al estrés que es el resultado de la interacción entre las características de la persona y las demandas del medio. Se considera que una persona está en una situación estresante o bajo un estresor cuando debe hacer frente a situaciones que conllevan demandas conductuales que le resultan difíciles de poner en práctica o de satisfacer (Lazarus & Folkman, 1984).

A partir de esa consideración podemos referir que la REACCIÓN ADAPTATIVA FRENTE AL ESTRÉS y los cambios se van produciendo en el organismo, como consecuencia de la presencia más o menos mantenida de un estresor o situación de estrés, comprendiendo tres fases consecutivas: reacción de alarma, resistencia y agotamiento (Caruano, 2013), que coincide con otros autores que 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) (Selye, 1960). 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 refiramos (Polo et al., 2010).



## 1.2.1. Variables Relacionadas con el Estrés Académico.

**1.2.1.1. Rendimiento académico:** Es entendido como “el sistema que mide logros y construcción de conocimientos en los estudiantes, desarrollados por la intervención de estrategias y didácticas educativas que son evaluadas a través de métodos cualitativos y cuantitativos en una materia” (Paba, 2008, en Zapata et al., 2009), es nombrado con “objetividad expresado a través de notas y promedios académicos”, pero también está integrada a” factores subjetivos, personales y sociales que convierten al hecho en una condición fenomenológica”.(Erazo, 2012)

**1.2.1.2. 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, trabajar productiva y fructíferamente, siendo capaz de hacer una contribución a su comunidad”. (OMS, 2009).

**1.2.1.3. Bienestar psicológico:** se lo entiende como “el resultado de una evaluación valorativa por parte del sujeto con respecto a cómo ha vivido” (Ryff & Keyes, 1995) [desarrolló un modelo de *Bienestar Psicológico* que puede considerarse precursor de los actuales modelos de Psicología Positiva, modelo de Ryff]; también “como una percepción subjetiva, estado o sentimiento, constituida por las siguientes dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otros, propósito en la vida, crecimiento personal, control ambiental y autonomía”.(Ryff, 1989).

**1.2.1.4. Bienestar subjetivo:** Alarcón (2006), lo define como un “estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente la persona en posesión de un bien anhelado;

en tal sentido la felicidad se entiende como un término complejo, sinónimo de bienestar subjetivo”, para el autor Yuste et al., (2004) “la satisfacción con la vida no depende solamente de condiciones presentes sino también de perspectivas futuras” en relación con:

- Realización personal: es el sentimiento de placidez y complacencia de la persona consigo mismo, para el logro de metas que considere valiosas para su vida.
- Alegría de vivir: es el sentimiento de regocijo, júbilo y contento que experimenta la persona por la vida; menciona lo maravilloso que es vivir y refiere experiencias positivas y el sentirse generalmente bien (Alarcón, 2006).

**1.2.1.5. Apoyo social:** es definido como un “fenómeno que envuelve tanto elementos objetivos (eventos actuales y actividades) como subjetivos (en términos de la percepción y significado otorgado por el individuo)”. 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 enfermedad” (Gil et al., 2008).

**1.2.1.6. Trastornos psicósomáticos o psicofisiológicos:** Ortego et al., (2010) lo define como las “alteraciones con manifestación física cuya génesis y desarrollo han jugado un papel fundamental, no sólo los factores somáticos sino también psicosociales”. El psicoanálisis explica de patología psicósomática descubriendo la relación entre el papel emocional en la salud física, incorporando los conceptos de

inconsciente y emociones reprimidas, entre otros. Para diagnosticar un trastorno psicossomático se requiere tres condiciones:

- Factores hereditarios: vulnerabilidad orgánica.
- Exposición prolongada al estrés.
- Inadecuados mecanismos para modular la actividad emocional.

## **1.2.2. Síntomas del Estrés.**

**1.2.2.1. Trastornos en el sueño:** conceptualmente, estos “se derivan de la alteración de la oscilación de los estados del ser, que incluye 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: insomnio, trastornos cronobiológicos, sonambulismo y 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”. (Orteño, 2010)

**1.2.2.2. 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”. (White et al., 2004).

**1.2.2.3. 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”.(Silber, 2006)

**1.2.2.4. Síndrome de burnout (SB):** denominado también Síndrome de Desgaste Profesional, Psíquico o el Quemado, fue conceptualizado como “la sensación de agotamiento, decepción, y pérdida de interés por la actividad laboral, que

surge especialmente en aquellos que se dedican a profesiones de servicio como consecuencia del contacto diario con su trabajo” (Freudenberger, 1974) [*Psicólogo, primero en describir los síntomas de agotamiento profesional. y llevar a cabo un amplio estudio sobre el burnout*], sin embargo; Pines y Aronson (1988) [*Psicólogo, conocido por sus investigaciones sobre la disonancia cognitiva, hostilidad interétnica y prejuicios*], consideraron que el SB no es exclusivo de profesionales que desarrollan una labor de ayuda, según ellos, es producido por “el estado de agotamiento mental, físico y emocional que involucra crónicamente en el trabajo situaciones emocionales demandantes”.

### **1.3. ESTADO DE CONOCIMIENTO SOBRE EL ESTRÉS ACADÉMICO.**

#### **1.3.1. Estrés Académico en Estudiantes Universitarios: Una Visión Epidemiológica.**

María Martín Monzón autora de “**Estrés académico en estudiantes universitarios**”, estudió la relación entre el nivel de estrés, los exámenes y la influencia de determinados indicadores de salud y del auto concepto académico. Evidenció resultados que mostraban un aumento en el nivel de estrés durante el periodo de exámenes, diferencias entre los estudiantes de varias carreras y “efectos sobre la salud (ansiedad, consumo de tabaco, cafeína o fármacos, alteraciones en el sueño y la ingesta de alimentos) y sobre el auto concepto académico (peor nivel de autoconcepto académico) durante el período de presencia del estresor” (Martín, 2007).

Martín considera que diferentes factores aparecen en un mismo entorno organizacional: la Universidad; es decir “un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea transitoriamente una falta de control sobre el nuevo ambiente potencialmente generador de estrés y en último término potencial generador del fracaso académico universitario” (Martín, 2007).

### 1.3.2. Estrés Académico en Estudiantes de la Salud.

En el artículo **“Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas”**. Hans Selye (1984), se menciona que “el estrés es la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un sujeto que busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto internas como externas, que puede llevar a consecuencias negativas, ya sea en términos de patologías médicas (enfermedad coronaria, úlcera péptica, hipertensión arterial, diabetes, enfermedades alérgicas, infecciones), o bien psiquiátricas (ansiedad, depresión)”. Entre los resultados encontrados anotan “una prevalencia de estrés de 36,3%, mayor en mujeres que en hombres; asimismo que los estudiantes de la carrera de Medicina tiene significativamente más estrés que el resto de las carreras, en tanto Psicología la menor prevalencia, destacan que se encontró una correlación positiva entre estrés y enfermedad infecciosa” (Monteros et al., 2004).

En el estudio realizado en la Universidad Autónoma de Hidalgo a los alumnos de la Licenciatura de Psicología, mencionan que “el estrés académico en tercer y cuarto semestre se encuentra en un nivel medio y que la respuesta al estrés depende de la disposición personal para hacer frente a las demandas de la situación”, es decir como una persona responde a los acontecimientos estresantes dependientes tanto de la disposición personal, como de la situación en la cual los acontecimientos suceden. Los principales factores estresores fueron: las evaluaciones de los profesores (ensayos, exámenes y trabajos de investigación) y sobrecarga de tareas, mientras que la competitividad y la rivalidad entre compañeros presentó un menor porcentaje, al igual que el carácter del profesor, no entender temas abordados en clases, tiempo limitado para hacer un trabajo, situaciones que solamente algunas veces son la causa de estrés.

Posteriormente se evaluó la frecuencia con que las reacciones físicas se presentan, la primera es trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas) siendo igual de frecuente en ambos semestres; sin embargo, fatiga crónica (cansancio permanente) es más frecuente en los alumnos de tercero que en los de cuarto

semestre, refiriendo que los “procesos de adaptación a la carrera no están bien desarrollados”. Debido a esto Feldman (2005) menciona que “por el estrés suelen derivarse problemas físicos conocidos como los trastornos psicofisiológicos, entre los más comunes derivan desde problemas mayores como hipertensión, hasta dificultades por lo común menos graves, como cefaleas, dolores de espalda, erupciones cutáneas, cansancio y estreñimiento”.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento determinaron que los alumnos carecen de habilidades para hacer frente al estrés, entre ellas la habilidad asertiva, la no elaboración de plan y ejecución de tareas, religiosidad y ausencia de búsqueda de información acerca de los temas a tratarse. Hacen incapié además en que “la psicología no solo se encarga de laprevención, sino también del mantenimiento de la salud”, y afirman que “los altos niveles de estrés podrían influir en la deserción escolar e índices de reprobación”.

### **1.3.3. El Estrés Académico y la Asociación con el Apoyo Social, Familiar y otras Variables.**

El autor Feldman et al., (2007) manifiesta en la publicación “**Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos**” 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”.

Las principales situaciones consideradas de estrés académico que se sostienen son:

- Ámbitos relacionados con los exámenes y la distribución del tiempo, así como la excesiva cantidad de material para estudiar. Sin embargo, “otras investigaciones sostienen también que los exámenes constituyen uno de los estresores académicos fundamentales en la vida estudiantil (Barroza et al., 2007), además la falta de tiempo para realizar las actividades

inherentes al ámbito académico (Aranceli et al, 2006; Barroza & Silerio, 2007), la sobrecarga de tareas y trabajos de curso”.

Estas situaciones, entendidas como fuentes de estrés, conforme a los autores “se asocian con efectos a nivel conductual, cognitivo y fisiológico” (Aranceli et al., 2006; Martín, 2007), entre ellos “ansiedad y depresión”, de allí que algunos investigadores argumentan 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 ello” (Aranceli et al., 2006).

- En relación con el género indican que “las mujeres reportan menor intensidad de estrés académico cuando perciben más apoyo de sus amigos, mientras que en los hombres depende de las personas cercanas”.
- Se indicó también que “buenos niveles de apoyo social están claramente asociados con buena salud mental y precisan que los estresores sociales a los que pueden verse expuestas las personas en cualquier ámbito, sólo tendrán efectos negativos cuando el nivel sea bajo” (Martín, 2007).
- También se determinó que “el respaldo que brinda la familia, a pesar de ser el más disponible para esta población, no estuvo relacionado con la intensidad del estrés académico, pero si se encontró relación con el proveniente de los amigos (en el caso de las mujeres) y de personas cercanas (en los hombres).” 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 problemas en este ámbito, además es posible que las expectativas familiares acerca del rendimiento académico de los

hijos se constituya en una fuente de preocupaciones que limite el apoyo demandado”. (Feldman et al., 2008)

#### **1.3.4. Estrés y Cambios Inmunológicos.**

La Teoría del Síndrome de Adaptación General planteado por el fisiólogo Hans Selye en el año de 1976 afirma que “frente a un estrés prolongado, el cuerpo reacciona orgánicamente y de diversas formas”, manifestándose síntomas que afectan la salud de los que lo padecen, sí las “alteraciones inmunológicas se perpetúan o aumentan a corto y mediano plazo aumenta el riesgo de enfermar”, concluyendo que “un estrés sostenido por un mayor período de tiempo, pudiera provocar inmunodepresión en los estudiantes al disminuirse los porcentajes o números de algunas poblaciones de células por debajo de los rangos considerados como normales”. (Acosta, 2012)

De acuerdo a González (2006) la “actuación más importante de cara al estrés se produce a través del eje hipofisopararrenal (HSP) considerada la estructura principal en el desencadenamiento de la reacción fisiológica”. Los acontecimientos se producen en el siguiente orden:

- A nivel del hipotálamo se libera corticotropina (corticotrophin-releasing factor: CRF) y arginina vasopresina (AVP) en el sistema portal hipotálamo-hipofisario de circulación.
- La presencia de CRF y AVP estimula a la hipófisis a que libere ACTH (corticotropina) a la circulación general del cuerpo. La ACTH actúa sobre la corteza de las glándulas adrenales o suprarrenales induciendo la síntesis y la liberación de glucocorticoides (en particular, cortisol).
- Este sistema se regula por retroalimentación negativa, lo que significa que el cortisol circulante se une a receptores en hipotálamo e hipófisis frenando la liberación de CRF, AVP y ACTH, volviendo al organismo al estado basal.



Estudios actuales han determinado que “existe una importante participación de las células del sistema inmune en la producción de prolactina, al igual que de cortisol y de hormona de crecimiento, además se conoce que hay una importante expresión de receptores hormonales por parte de células inmunocompetentes, localizadas en órganos linfoides primarios y secundarios”. (Smaniotto et al., 2004).

### **1.3.5. Problemas de Salud Mental, Mala Adaptación Temprana, Ansiedad y Depresión en Estudiantes Universitarios.**

El propósito de la investigación “**Problemas de salud mental en estudiantes de la Universidad de Concepción**”, llevada a cabo por Cova et al., (2007), fue “dimensionar la frecuencia de problemáticas de salud mental en una muestra representativa de estudiantes de la Universidad de Concepción”

En general mencionan que “se encontró un 23,4% de síndrome ansioso y 16,4% de síndrome depresivo”; asimismo, mencionan que “la presencia de sintomatología ligada al estrés académico fue una de las problemáticas observadas más frecuentes”; e insisten que “se observaron cifras preocupantes relacionadas con el deseo de muerte e ideación suicida”.

Respecto del consumo de alcohol y sustancias psicotrópicas “más de un 5,5% de los estudiantes reconoce que usualmente ha bebido más de lo que deseaba en los últimos tres meses y cerca del 21% ha tenido un consumo menos frecuente”. También mencionan que “el mayor consumo de alcohol en hombres es también un dato ampliamente verificado, si bien las tendencias culturales han ido atenuando este fenómeno”.

En lo referente a los problemas de la comida “más de un 5% de los jóvenes percibe perder frecuentemente el control sobre lo que come, y alrededor del 20% realiza conductas que los ponen en riesgo de desarrollar un trastorno alimentario”; siendo “la mayor presencia de trastornos ansiosos y depresivos en mujeres, así como de trastornos de alimentación”.

En el estudio **“Relación entre esquemas maladaptativos tempranos y características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios”**, orientado a “identificar el perfil cognitivo mediante el modelo de los esquemas maladaptativos tempranos presentes en estudiantes de la Universidad Pontificia Bolivariana Bucaramanga-UPB, relacionados con las puntuaciones obtenidas en ansiedad y depresión”, los autores mencionan que los resultados no indican “la presencia de esquemas diferenciales en función de la presencia de depresión Estado/Rasgo y de ansiedad Estado/Rasgo, lo cual podría sugerir, desde el paradigma dimensional, un patrón cognitivo para un trastorno mixto de ansiedad y depresión” (Agudelo et al., 2008).

A pesar de que los resultados no son suficientes para hablar de la gravedad de los síntomas antes mencionados, se notó que “el 75% de los estudiantes de psicología, presentan alteraciones en su comportamiento que los predisponen a desarrollar estos estados emocionales, a pesar de que se espera que gocen de un nivel de salud mental adecuado que les permita hacerse cargo de individuos y comunidades”, actividades que demanda su profesión.

Se ha incluido un breve análisis de este estudio porque “permite identificar la vulnerabilidad cognitiva frente al desarrollo de psicopatologías que afectan en gran medida a los estudiantes y los llevan a tener comportamientos poco adaptativos que repercuten en su desempeño en general”, más aún “si se considera que se trata de estudiantes de Psicología, cuyo nivel de salud mental se espera esté acorde con las necesidades y requerimientos del trabajo que están llamados a realizar”.

## **2. MATERIALES Y MÉTODOS.**

**2.1. TIPO DE ESTUDIO.-** La investigación fue de corte transversal; descriptivo y analítico; que emplea procedimientos cuantitativos.

**2.2. UNIDAD DE ESTUDIO.-** cada estudiante matriculado en la Carrera de Psicología Clínica en el periodo Marzo – Julio de 2013.

**2.3. UNIVERSO.-** Estuvo constituido por 152 estudiantes regulares de la carrera de Psicología Clínica del Área de la Salud Humana.

**2.4. MUESTREO.-** A través del muestreo aleatorio estratificado seleccionamos la muestra, misma que se calculó en cada módulo en base al género guardando proporción entre estas dos variables, estableciendo cuantos hombres y cuantas mujeres de cada módulo deben sortearse para lo cual tomamos como referencia las listas y el número correspondiente a la cantidad alumnos que deben seleccionarse en cada módulo y luego sus múltiplos hasta conformar la muestra de hombres y mujeres independientemente, tomando en cuenta los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

**2.4.1. Criterios de Inclusión.-** Participaron todos los estudiantes, hombres y mujeres, debidamente matriculados en la carrera de Psicología Clínica y que estén asistiendo normalmente a clases, con edades comprendidas entre 18 y 27 años cumplidos y que se encuentren presentes.

**2.4.2. Criterios de Exclusión.-** Aquellos estudiantes menores de 18 y mayores de 27 años, que por razones religiosas expresen su negativa a participar y que se encuentran cursando tratamiento psiquiátrico por enfermedad grave.

**2.5. MUESTRA.-** Se calculó mediante Epilnfo 6 adoptando como prevalencia de referencia de estrés académico el 35% que corresponde a otros estudios y estableciendo el 95% como porcentaje de confiabilidad.

### **CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

<b>MÓDULO</b>	<b>HOMBRES</b>	<b>MUJERES</b>	<b>TOTAL</b>
<b>1</b>	3	14	17
<b>4</b>	8	18	26
<b>6</b>	6	16	22
<b>8</b>	7	22	29
<b>MÓDULO 10</b>			
<b>PARALELO 1</b>	1	6	7
<b>PARALELO 2</b>	4	2	6
<b>PARALELO 3</b>	1	4	5
<b>PARALELO 4</b>	1	5	6
<b>TOTAL</b>	31	87	118

**2.6. TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTOS.-** Para la obtención de la información se aplicaron los procedimientos de muestreo ya indicados hasta completar la muestra observando los criterios de inclusión y exclusión, antes de aplicar los instrumentos en el Área de Psicología se realizó una prueba piloto en los alumnos de la carrera de Veterinaria que cursaron el primer semestre del año 2013 en el cual se incluyeron los primeros, terceros, sextos y novenos módulos, estableciendo las dificultades de entendimiento de los ítems y los tiempos de aplicación, posteriormente se acudió al Área de Pregrado de la carrera de Psicología considerando el primero, cuarto, sexto, octavo y décimo módulo, se acudió a cada uno de los paralelos y llamo por orden a aquellos alumnos previamente seleccionados que participarían en el llenado de los cuestionarios brindándoles explicación pormenorizada de que se trata el proyecto de investigación, que persigue y aportaría al

Área de Psicología, garantizándoles la confidencialidad de sus respuestas, posteriormente se entregó los diferentes instrumentos de investigación previa explicación de cada uno de ellos los mismos que se dieron en el siguiente orden:

- Inventario SISCO de estrés académico. (VER ANEXO N° 3)
- Fuentes de Estrés Académico. (VER ANEXO N° 4)
- Cuestionario de Salud General.(VER ANEXO N° 5)
- Escala de Bienestar Psicológico. (VER ANEXO N° 6)
- Escala Bieps-J.(VER ANEXO N° 7)
- Autorreporte Vivencial. (VER ANEXO N° 8)
- Cuestionario de Necesidades Psicoeducativas. (VER ANEXO N° 9)

**2.7. PROCESAMIENTO Y PRESENTACIÓN DE LA INFORMACIÓN:-** Se verificó que las encuestas hayan sido debidamente contestadas y completadas, se calificaron manualmente y estableció un diseño de la base datos en Excel para las tablas simples y cruzadas.

**2.8. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.-**en el caso de los datos descriptivos se realizó el cálculo de intervalo de confianza, con un 95% de probabilidad, los resultados se organizaron en tablas que contengan frecuencias y porcentajes, se describieron en forma general, por género y módulo, en cambio para la información inferencial se tomó en cuenta la calificación manual de los instrumentos y el cruce de variables de cada uno de los cuestionarios con edad, género, módulo y nivel socioeconómico, aplicando las pruebas de Chi<sup>2</sup>, para el posterior análisis multifactorial.

**2.9. DESCRIPCIÓN DE LA FORMA DE EMPLEO Y PONDERACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS.**

**2.9.1. Inventario SISCO de Estrés Académico:** constituido por un ítem filtro: ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso de este semestre?, y la respuesta Si o No. La

prevalencia se obtuvo mediante el procesamiento en forma porcentual para cada uno de los ítems.

**2.9.2. Fuentes de Estrés Académico:** nos permitió determinar las situaciones estresantes planteándonos para cada una valores de: nada estresante; poco estresante; y, muy estresante que indican el grado de estrés que está situación puede generar, al procesamiento se lo realizó determinando el porcentaje de cada uno de los ítems considerando las tres alternativas para formular una orden de prelación.

**2.9.3. Cuestionario de salud general:** este cuestionario nos permitió evaluar la salud mental de los estudiantes, consta de una serie de preguntas o afirmaciones que deben ser respondidas escogiendo una de las posibles respuestas planteadas al sujeto en escala tipo Lickert donde “No para nada” obtiene un valor de 1 y “Mucho más de lo habitual” de 4, sin embargo si la respuesta está redactada de manera positiva los valores se invierten. Los padecimientos más comunes se investigaron en tres ámbitos: “Cansancio, fatiga, tensión, cefalalgias”; “Sueño, calidad de descanso y estado de ansiedad” y “Autopercepción de la relación consigo mismo y con otros”

Para el procesamiento de la información en general se calificó cada cuestionario tomando en cuenta el puntaje máximo negativo que es de 86 y significa que en el tipo de preguntas/afirmaciones negativas en todas ha respondido 4 (Mucho más que lo habitual); y, en las positivas: 1 (No, para nada) indicándonos un mayor daño de la salud general del estudiante, mientras que el puntaje máximo positivo es de 44 que significa que en el tipo de preguntas/afirmaciones negativa en todas ha respondido 1 (No, para nada); y, en las positivas 4 (Mucho más que lo habitual), lo que sería sinónimo de un buen estado de salud mental, organizando así los resultados en quintiles que presentaron los siguientes significados, Quintil 1, excelente estado de salud general; Quintil 2,

buen estado; Quintil 3, regular; Quintil 4, deteriorado y Quintil 5, muy deteriorado. En cambio el procesamiento en forma particularizada se lo realizó mediante porcentajes, ítem por ítem considerando las alternativas, para posteriormente determinar el promedio de cada uno de los ámbitos ya antes mencionados.

**2.9.4. Escala de Bienestar Psicológico Sánchez-Casnovas:** Esta escala está destinada a evaluar el grado de bienestar psicológico que experimenta el individuo, en el presente trabajo se usó únicamente la escala de bienestar psicológico subjetivo de Sánchez-Cánovas que consta de 30 reactivos, distinguiendo entre felicidad y los aspectos positivo y negativo y una sub-escala con un formato tipo Likert de 5 puntos que va de 0 (Nunca) a 4 (Siempre). Para el procesamiento general se consideró que puntaje máximo es 120 que significa que a todas las preguntas ha respondido “Siempre”, es decir 4 puntos implicando un mayor bienestar subjetivo. El mínimo es de 0 que significa que en todas ha respondido “Nunca o Casi nunca”, lo que sería sinónimo de un muy deteriorado bienestar subjetivo, organizando así la información en quintiles: Quintil 1, muy deteriorado; Quintil 2, deteriorado; Quintil 3, regular; Quintil 4, buen grado; Quintil 5, excelente grado. El procesamiento en forma particularizada se lo realizó mediante porcentajes, ítem por ítem considerando las alternativas.

**2.9.5. Escala Bieps-J (Jóvenes Adolescentes):** nos permitió determinar los niveles de bienestar subjetivo las dimensiones evaluadas fueron: control de situaciones, vínculos psicosociales, proyectos personales y aceptación de sí mismo, En el procesamiento en forma general a cada situación/vivencia se le otorgó un puntaje similar, en la respuesta “Estoy en desacuerdo” la valoración es: 0; “Ni de acuerdo ni en desacuerdo” : 1; y “Estoy de acuerdo”: 2. El puntaje máximo es 26 que significa que en todas las situaciones escogió la alternativa “Estoy de acuerdo”; el mínimo, es: 0, posteriormente se organizó la información en cuartiles,

significando, el Cuartil 1, bienestar malo; Cuartil 2, bienestar regular; Cuartil 3, bienestar bueno; Cuartil 4, muy bueno. El procesamiento en forma particularizada se lo determinó mediante el promedio obtenido en cada uno de los ámbitos.

**2.9.6. Autorreporte Vivencial:** dirigido a evaluar el grado o nivel de profundidad de las consecuencias del estrés académico. Para el procesamiento general, a la respuesta “Escasamente” se le determinó un valor de 0; a “Moderadamente”: 1; e “Intensamente”: 2, siendo el puntaje máximo negativo: 28, que significa que en todas las vivencias escogieron la alternativa “intensamente” y el mínimo es: 0. A partir de estas consideraciones, se organizó la información en cuartiles, significando el Cuartil 1, no negativo o normal; Cuartil 2, medianamente negativo; Cuartil 3, negativo y Cuartil 4, muy negativo. El procesamiento en forma particularizada se lo realizó mediante porcentajes, ítem por ítem considerando las alternativas.

**2.9.7. Necesidades Psicoeducativas:** se evaluó una serie de necesidades de asistencia y apoyo en áreas educativas y psicológicas que reportan los estudiantes universitarios, con alternativas de respuesta: nada, poco y muy necesario. Para el procesamiento se determinó los porcentajes de cada uno de los ítems considerando las tres alternativas.

## **2.10. Caracterización de la Población Estudiada.**

- El género femenino representa el 73,7% de la población general, mientras que el 26,3% corresponde al masculino.
- El 96,6 % de los alumnos se encuentra entre las edades de 18-25 años, y 3,4% entre 25- 27 años.
- El nivel socioeconómico del 46,6% es “Medio bajo”; seguido del 45,8% “Medio alto”, y el 7,6% “Popular”.



- El 85,6% de los estudiantes son solteros; 11,9% casados y 2,5% divorciados.
- En cuanto a religión el 89,0% de los alumnos son católicos, el 3% cristianos- evangélicos, 2% adventistas y el 6% restante pertenecen a otras.
- La mayoría de los estudiantes proceden del sector urbano 98,3%; mientras que el 1,7% son del sector rural.

### 3. RESULTADOS.

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

#### 3.1. PREVALENCIA DE ESTRÉS ACADÉMICO.

<b>TABLA N° 1 PREVALENCIA DE ESTRÉS ACADÉMICO GENERAL Y POR GÉNERO.</b>			
<b>ESTRÉS ACADÉMICO</b>	<b>GENERAL</b>	<b>HOMBRES</b>	<b>MUJERES</b>
<b>PREVALENCIA</b>	85,6%	87,1%	85,1%
<b>LÍMITE DE CONFIANZA SUPERIOR</b>	91,4%	93,0%	90,8%
<b>LÍMITE DE CONFIANZA INFERIOR</b>	77,9%	79,2%	77,4%
FUENTE: INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO.			
ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez			

La población estudiada presenta alta prevalencia de estrés académico 85,6%; en hombres es del 87,1%; y en mujeres 85,1%; valores que son significativos en cada caso, con respecto al porcentaje que no se presenta, y corresponde a los alumnos cuya respuesta es negativa.

### 3.2. FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO.

#### 3.2.1. Principales Fuentes de Estrés Académico.

TABLA N° 2 PRINCIPALES FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO. (PORCENTAJES)				
SITUACIONES	ALTERNATIVAS DE RESPUESTA			POCO ESTRESANTE + MUY ESTRESANTE
	NADA ESTRESANTE	POCO ESTRESANTE	MUY ESTRESANTE	
	%	%	%	
Hacer un examen.	4,2	57,6	38,1	95,7
Sobrecarga académica.	8,5	40,7	50,8	91,5
Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.	10,2	50,8	39	89,8
Esperar una calificación.	11,9	51,7	36,4	88,1
Realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura: búsqueda del material necesario, redactar el trabajo, etc.	16,9	50,8	32,2	83,0
FUENTE: FUENTES DE ESTRES ACADEMICO.				
ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez				

Considerando las alternativas “Poco estresante” y “Muy estresante”, podemos determinar que, de mayor a menor, las cinco primeras causas de estrés académico son: “Hacer un examen” 95,7%; “Sobrecarga académica” 91,5%; “Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas” 89,8%; “Esperar una calificación” 88,1% y “Realizar trabajos obligatorios para aprobar una asignatura” 83,0%. (VER ANEXO N° 10)

### 3.2.2. Fuentes de Estrés Académico, por Género.

<b>TABLA N° 3 FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO, POR GÉNERO. (PORCENTAJES)</b>				
SITUACIONES	NADA ESTRESANTE	POCO ESTRESANTE	MUY ESTRESANTE	POCO ESTRESANTE + MUY ESTRESANTE
<b>MASCULINO</b>				
Hacer un examen.	9,7	67,7	22,6	90,3
Sobrecarga académica.	9,7	54,8	35,5	90,3
Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.	12,9	67,7	19,4	87,1
Esperar una calificación.	16,1	48,4	35,5	83,9
Disponibilidad de bibliografía para el estudio individual.	16,1	67,7	16,1	83,8
Realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura: búsqueda del material necesario, redactar el trabajo, etc.	19,4	64,5	16,1	80,6
<b>FEMENINO</b>				
Hacer un examen.	2,3	54,0	43,7	97,7
Sobrecarga académica.	8,0	35,6	56,3	91,9
Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.	9,2	44,8	46,0	90,8
Esperar una calificación.	10,3	52,9	36,8	89,7
Realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura: búsqueda del material necesario, redactar el trabajo, etc.	16,1	46,0	37,9	83,9
Presión por los resultados académicos en función del escalafón.	16,1	65,5	18,4	83,9
FUENTE: FUENTES DE ESTRES ACADEMICO.				
ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez.				

Las principales causas de estrés académico en el género masculino son: “Hacer un examen” y “Sobrecarga académica” 90,3%; “Falta de tiempo para poder cumplir las actividades académicas” 87,1%; “Esperar una calificación” 83,9%; “Disponibilidad de bibliografía para el estudio individual” 83,8% y “Realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura: búsqueda del material necesario, redactar el trabajo, etc.” 80,6%. (VER ANEXO N° 11)

En el género femenino son: “Hacer un examen” 97,7%; “Sobrecarga académica” 91,9%; “Falta de tiempo para poder cumplir las actividades académicas” 90,8%; “Esperar una calificación” 89,7%; “Realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura: búsqueda del material necesario,

redactar el trabajo” y “Presión por los resultados académicos en función del escalafón” 83,9%. (VER ANEXO N° 12)

### 3.2.3. Fuentes de Estrés Académico, por Módulos.

TABLA N° 4 FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO, POR MÓDULOS. (PORCENTAJES)										
N°	PRIMER MÓDULO		CUARTO MÓDULO		SEXTO MÓDULO		OCTAVO MÓDULO		DÉCIMO MÓDULO	
1	Hacer un examen.	100,0	Sobrecarga académica.	100,0	Hacer un examen.	95,5	Hacer un examen.	89,7	Hacer un examen.	100,0
					Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.	95,5	Esperar una calificación.	89,7		
2	Sobrecarga académica.	88,3	Hacer un examen.	96,2	Realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura: búsqueda del material necesario, redactar el trabajo, etc.	91,0	Sobrecarga académica.	89,6	Sobrecarga académica.	91,6
	Realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura: búsqueda del material necesario, redactar el trabajo, etc.	88,3								
	Esperar una calificación.	88,3								
3	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.	88,2	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.	96,1	Sobrecarga académica.	86,3	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.	82,7	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.	87,5
									Esperar una calificación.	87,5
4	Disponibilidad de bibliografía para el estudio individual.	76,5	Esperar una calificación.	92,4	Esperar una calificación.	81,8	Presión por los resultados académicos en función del escalafón.	79,3	Exponer un tema en clase.	83,3
	Presión por los resultados académicos en función del escalafón.	76,5				Llegar tarde a clases.			81,8	Disponibilidad de bibliografía para el estudio individual.
5	Llegar tarde a clases.	70,5	Realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura: búsqueda del material necesario, redactar el trabajo, etc.	92,3	Presión por los resultados académicos en función del escalafón.	77,3	Realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura: búsqueda del material necesario, redactar el trabajo, etc.	72,4	Presión por los resultados académicos en función del escalafón.	79,2
	Condiciones en la beca para el estudio individual.	70,5								

FUENTE: FUENTES DE ESTRES ACADEMICO

ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez

Entre las situaciones estresantes más frecuentes ocupando los tres primeros lugares en cada uno de los módulos tenemos:

Primer ciclo: “Hacer un examen” 100,0%; seguido de “Sobrecarga académica”, “Realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura”; “Esperar una calificación” con 88,3% en cada una de las opciones; y “Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas” 88,2%. (VER ANEXO N° 13)

Cuarto ciclo: “Sobrecarga académica” 100,0%; “Hacer un examen” 96,2% y “Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas” 96,1%.(ANEXO N° 14)

Sexto módulo: en primer lugar “Hacer un examen”; “Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas” 95,5% en ambas opciones; en segundo “Realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura” 91,0 %;y tercero “Sobrecarga académica” 83,6%.(VER ANEXO N° 15)

Octavo módulo: con 89,7%“Hacer un examen” y “Esperar una calificación”, en segundo lugar “Sobrecarga académica” 89,6%;en tercero “Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas” 82,7%.(VER ANEXO N° 16)

Décimo módulo: “Hacer un examen” 100,0%; “Sobrecarga académica” 91,6%; en tercer lugar con 87,5% “Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas” y “Esperar una calificación”. (VER ANEXO N°17)

En todos los módulos se repiten las alternativas“Hacer un examen”; “Sobrecarga académica”; “Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas”, considerándolas como los principales factores estresantes en los alumnos de psicología.

**OBJETIVO: VALORAR EL ESTADO SALUD MENTAL.**

**3.3. VALORACIÓN DEL ESTADO DE SALUD MENTAL.**

<b>TABLA N° 5</b>				
<b>VALORACIÓN DEL ESTADO DE SALUD MENTAL</b>				
<b>NIVELES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>	<b>LÍMITE DE CONFIANZA SUPERIOR</b>	<b>LÍMITE DE CONFIANZA INFERIOR</b>
<b>1 EXCELENTE</b>	26	22,0%	14,9%	30,6%
<b>2 BUENO</b>	30	25,4%	17,9%	34,3%
<b>3 REGULAR</b>	17	14,4%	8,6%	22,1%
<b>4 DETERIORADO</b>	23	19,5%	12,8%	27,8%
<b>5 MUY DETERIORADO</b>	22	18,7%	12,1%	26,9%
<b>TOTAL</b>	118	100,0%		

FUENTE: CUESTIONARIO DE SALUD GENERAL  
ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez.

El 47,4% de los estudiantes presenta un buen estado de salud mental, el 14,4% regular y un 38,2% deteriorado.



### 3.3.1. Valoración del Estado de Salud Mental, por Género.

TABLA N° 6 VALORACIÓN DEL ESTADO DE SALUD MENTAL, POR GÉNERO										
ÁMBITOS QUE INVESTIGA	MASCULINO					FEMENINO				
	ALTERNATIVAS					ALTERNATIVAS				
	NO, PARA NADA	NO MÁS DE LO HABITUAL	BASTANTE MÁS QUE LO HABITUAL	MUCHO MÁS QUE LO HABITUAL	BASTANTE MÁS Y MUCHO MÁS DE LO HABITUAL	NO, PARA NADA	NO MÁS DE LO HABITUAL	BASTANTE MÁS QUE LO HABITUAL	MUCHO MÁS QUE LO HABITUAL	BASTANTE MÁS Y MUCHO MÁS DE LO HABITUAL
CANSANCIO, FÁTIGA, TENSIÓN, CEFALALGIAS.	51,1	32,3	14,8	1,8	16,6	53,6	7,3	4,6	2,1	12,9
SUEÑO, CALIDAD DE DESCANSO Y EL ESTADO DE ANSIEDAD.	38,7	35,5	20,0	5,8	25,8	45	38,4	13,3	3,2	16,5
AUTOPERCEPCIÓN DE LA RELACIÓN CONSIGO MISMO Y CON OTROS	2,4	4,4	4,4	1,2	8,4	75	18,9	5,1	0,82	5,9
ASPECTOS POSITIVOS	5,4	5,4	4,3	1,6	0,3	2,1	41,2	39,5	17,3	56,7
FUENTE: CUESTIONARIO DE SALUD GENERAL.										
ELABORADO POR: MICHELLE NATHALY SISALIMA VÁZQUEZ.										

Considerando la sumatoria de las alternativas “Bastante más de lo habitual” y “Mucho más de lo habitual” y los promedios de cada uno de los ámbitos, se determinó que “Cansancio, fatiga, tensión y cefalalgias” es mayor en el género masculino 16,6% que en el femenino 12,9%; tendencia que se repite en “Sueño, calidad de descanso y estado de ansiedad” 25,8% ; “Autopercepción de la relación consigo mismos y con otros” 8,4%; sin embargo, en relación con los “Aspectos positivos” se presenta un mayor promedio en las mujeres 56,7%. (VER ANEXO N° 18 y 19)

### 3.3.2. Valoración del Estado de Salud Mental, por Módulos.

TABLA N° 7 VALORACIÓN DEL ESTADO DE SALUD MENTAL, POR MÓDULOS.					
ÁMBITOS	ALTERNATIVA				
	BASTANTE MÁS Y MUCHO MÁS DE LO HABITUAL				
	PRIMERO	CUARTO	SEXTO	OCTAVO	DÉCIMO
CANSANCIO, FÁTIGA, TENSIÓN, CEFALALGIAS	6,7	14,3	18,2	10,8	16,7
SUEÑO, CALIDAD DE DESCANSO Y EL ESTADO DE ANSIEDAD.	10,6	23,0	23,6	11,3	20,0
AUTOPERCEPCIÓN DE LA RELACIÓN CONSIGO MISMO Y CON OTROS	4,4	9,6	3,9	3,4	11,0
ASPECTOS POSITIVOS	66,7	55,8	59,8	61,5	51,4
FUENTE: CUESTIONARIO DE SALUD GENERAL					
ELABORADO POR: MICHELLE NATHALY SISALIMA VÁZQUEZ.					

En relación al ámbito “Cansancio, fatiga, tensión y cefaleas” el módulo más afectado es sexto 18,2%; seguido de décimo 16,7%; cuarto 14,3%; octavo 10,8% y primero 6,7%.

Las alteraciones de “Sueño, calidad de descanso, estado de ansiedad” predominan en sexto ciclo 23,6%, disminuyendo en cuarto 23,0%; décimo 23,6%; octavo 11,3% y primero 10,6%.

La “Autopercepción de la relación consigo mismo y con otros” se encuentra más deteriorado en los alumnos de décimo 11,0 %; obteniendo promedios inferiores en cuarto 9,6%; sexto 3,9%; octavo 3,4% y primero 4,4%.

En primer módulo el 66,7% de los estudiantes presenta “Aspectos positivos” ante situaciones de estrés, mismos que se observan con menores porcentajes en octavo 61,5%; sexto 59,8%; cuarto 55,8% y décimo 51,4%. (VER ANEXO N° 20)

### 3.3.3. Correlación del Estado de Salud Mental con Variables Independientes.

TABLA N° 8 CORRELACIÓN DEL ESTADO DE LA SALUD MENTAL CON LAS VARIABLES INDEPENDIENTES.							
VARIABLE / ESCALAS	SALUD GENERAL (QUINTILES)					PRUEBA DE SIGNIFICACIÓN ESTADÍSTICA	SIGNIFICACIÓN ESTADÍSTICA
	I % EXCELENTE	II % BUENO	III % REGULAR	IV % DETERIORADO	V % MUY DETERIORADO		
<b>GÉNERO</b>							
<b>FEMENINO</b>	24,7	24,7	14,8	17,3	18,5	Chi cuadrado 1,5604	N.S * = 0,8159
<b>MASCULINO</b>	16,2	27,1	13,5	24,3	18,9		
<b>EDAD</b>							
<b>17-21</b>	17,5	31,6	12,3	21,1	17,5	Chi cuadrado 12,5379	N.S * = 0,1568
<b>22-25</b>	28,6	16,1	14,3	19,6	21,4		
<b>26-27</b>	0,0	60	40	0,0	0,0		
<b>MÓDULO</b>							
<b>PRIMERO</b>	29,4	41,2	17,6	5,9	5,9	Chi cuadrado 24,6474	N.S * = 0,0763
<b>CUARTO</b>	3,8	30,8	15,4	26,9	23,1		
<b>SEXTO</b>	22,7	13,7	4,5	27,3	31,8		
<b>OCTAVO</b>	41,4	17,2	17,2	13,8	10,4		
<b>DÉCIMO</b>	12,5	29,2	16,7	20,8	20,8		
<b>NIVEL SOCIO ECONÓMICO PERCIBIDO</b>							
<b>MEDIA ALTA</b>	18,5	29,6	14,8	16,7	20,4	Chi cuadrado 3,2351	N.S * = 0,9187
<b>MEDIA BAJA</b>	25,5	20,0	14,5	23,6	16,4		
<b>POPULAR</b>	22,2	33,4	11,1	11,1	22,2		
<b>SECTOR DE RESIDENCIA</b>							
<b>URBANO</b>	22,4	25,9	13,7	19,0	19,0	Chi cuadrado 4,1054	N.S * = 0,3919
<b>RURAL</b>	0,0	0,0	50,0	50,0	0,0		
<b>ESTADO CIVIL</b>							
<b>SOLTERO</b>	21,8	26,7	13,9	19,8	17,8	Chi cuadrado 3,6293	N.S * = 0,8889
<b>UNION LIBRE</b>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
<b>DIVORCIADO</b>	0,0	33,4	0,0	33,3	33,3		
<b>CASADO</b>	28,6	14,3	21,4	14,3	21,4		
*No significativo al nivel de 95%							
FUENTE: CUESTIONARIO DE SALUD GENERAL							
ELABORACIÓN: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez							

En relación a los resultados obtenidos entre el cruce de los quintiles de salud general y las variables independientes género, edad, módulo, nivel socioeconómico, sector y estado civil no se puede observar una asociación estadísticamente significativa entre ellas ( $p > 0,05$ ), las mismas que no influyen en el grado de salud mental y de bienestar de los estudiantes.

**OBJETIVO: EVIDENCIAR LA PERCEPCIÓN SUBJETIVA DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO.**

**3.4. VALORACIÓN DE LA PERCEPCIÓN SUBJETIVA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO.**

<b>TABLA N° 9</b>				
<b>VALORACIÓN DE LA PERCEPCIÓN SUBJETIVA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO.</b>				
<b>(ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO SÁNCHEZ- CASANOVAS)</b>				
<b>NIVELES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>	<b>LIMITE DE CONFIANZA SUPERIOR</b>	<b>LIMITE DE CONFIANZA INFERIOR</b>
<b>1 MUY DETERIORADO</b>	28	23,8%	16,4%	32,4%
<b>2 DETERIORADO</b>	20	16,9%	10,7%	25,0%
<b>3 REGULAR</b>	27	22,9%	15,7%	31,5%
<b>4 BUENO</b>	20	16,9%	10,7%	25,0%
<b>5 EXCELENTE</b>	23	19,5%	12,8%	27,8%
<b>TOTAL</b>	118	100,0%		

FUENTE: CUESTIONARIO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO SÁNCHEZ-CASANOVAS  
 ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez

En el 40,7% de los alumnos encuestados, la percepción subjetiva de bienestar psicológico se encuentra deteriorado y muy deteriorado; en el 22,9% regular; finalmente específico que el 36,4% es bueno y excelente.

### 3.4.1. Valoración de la Percepción Subjetiva de Bienestar Psicológico, por Género.

TABLA N° 10 PERCEPCIÓN SUBJETIVA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO POR GÉNERO. (PORCENTAJES)						
SITUACIONES A EVALUAR	ALTERNATIVAS					
	NUNCA O CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	MUCHAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE	CASI SIEMPRE + SIEMPRE
<b>MASCULINO</b>						
Creo que puedo superar mi errores y debilidades	0,0	0,0	3,2	35,5	61,3	96,8
Tengo muchas ganas de vivir	0,0	0,0	6,5	19,3	74,2	93,5
Considero que mi familia me quiere.	0,0	6,5	3,2	16,1	74,2	90,3
Disfruto de las comidas	0,0	0,0	9,7	32,2	58,1	90,3
Tengo confianza en mí mismo	0,0	3,2	9,7	35,5	51,6	87,1
Creo que valgo tanto como cualquier otra persona.	0,0	3,2	12,9	22,6	61,3	83,9
<b>FEMENINO</b>						
Considero que mi familia me quiere.	0,0	2,3	10,4	12,6	74,7	87,3
Tengo muchas ganas de vivir	0,0	9,2	11,5	14,9	64,4	79,3
Me gusta salir y compartir con la gente.	2,3	5,8	12,6	29,9	49,4	79,3
Tengo confianza en mí mismo	0,0	9,2	12,6	27,6	50,6	78,2
Creo que valgo tanto como cualquier otra persona.	1,1	4,6	17,2	19,5	57,6	77,1
Disfruto de las comidas	0,0	9,2	13,8	33,3	43,7	77,0
FUENTE: ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO SÁNCHEZ-CASANOVAS						
ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez						

Las cinco primeras manifestaciones, obtenidas mediante la sumatoria de los porcentajes de las alternativas “Casi siempre + Siempre” en el género masculino por orden de prelación son: “Creo que puedo superar mi errores y debilidades” 96,8%; “Tengo muchas ganas de vivir” 93,5%; con el 90,3% “Considero que mi familia me quiere” , “Disfruto de las comidas”; en cuarto lugar “Tengo confianza en mí mismo” 87,1% ; y quinto “Creo que valgo tanto como cualquier otra persona” con 83,9%. (VER ANEXO N° 21)

En el género femenino son: “Considero que mi familia me quiere” 87,3%; con el 79,3% “Tengo muchas ganas de vivir”, “Me gusta salir y compartir con la gente”; en tercer lugar “Tengo confianza en mí mismo” 78,2%; cuarto “Creo que valgo tanto como cualquier otra persona” 77,1% y quinto “Disfruto de las comidas” 77,0%. (VER ANEXO N° 22)

### 3.4.2. Valoración de la Percepción Subjetiva del Bienestar Psicológico, por Módulos.

**TABLA N° 11**  
**VALORACIÓN DE LA PERCEPCIÓN SUBJETIVA DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO, POR MÓDULOS.**  
**(PORCENTAJES)**

N°	PRIMER CICLO	%	CUARTO MÓDULO	%	SEXTO MÓDULO	%	OCTAVO MÓDULO	%	DÉCIMO MÓDULO	%
1°	Tengo muchas ganas de vivir	94,1	Considero que mi familia me quiere.	88,5	Considero que mi familia me quiere.	86,4	Me gusta lo que hago	93,2	Creo que puedo superar mi errores y debilidades	95,8
2°	Considero que mi familia me quiere.	88,2	Me gusta salir y compartir con la gente.	80,8	Tengo muchas ganas de vivir.	81,9	Tengo muchas ganas de vivir.	89,7	Creo que valgo tanto como cualquier otra persona.	91,7
	Tengo confianza en mí mismo	88,2								
	Me gusta divertirme.	88,2								
	Creo que valgo tanto como cualquier otra persona.	88,2								
	Creo que puedo superar mis errores y debilidades.	88,2								
	Me gusta salir y compartir con la gente.	88,2								
3°	Me siento optimista.	82,3	Creo que valgo tanto como cualquier otra persona.	80,7	Disfruto de las comidas	77,3	Considero que mi familia me quiere.	89,6	Considero que mi familia me quiere.	87,5
	Me gusta lo que hago.	82,3							Disfruto de las comidas	87,5
4°	Me siento jovial.	76,5	Disfruto de las comidas.	77,0	Creo que puedo superar mis errores y debilidades.	72,8	Creo que puedo superar mis errores y debilidades.	86,3	Tengo muchas ganas de vivir	83,4
	Busco momentos de distracción y descanso.	76,5								
	Disfruto de las comidas.	76,5								
5°	Me gusta transmitir mi felicidad a los demás.	76,4	Tengo confianza en mí mismo	76,9	Me gusta salir y compartir con la gente.	72,7	Tengo confianza en mí mismo	86,2	Tengo confianza en mí mismo	83,3
	Considero que generalmente tengo buen ánimo.	76,4								
	Me enfrento a las tareas con buen ánimo	76,4								

FUENTE: ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO SÁNCHEZ-CASANOVAS

ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez

Entre principales manifestaciones de bienestar psicológico en cada uno de los módulos tenemos:

En primer módulo las primeras manifestaciones son: “Tengo muchas ganas de vivir” 94,1%; en segundo lugar con 88,0% : “Considero que mi familia me quiere”, “Tengo confianza en mí mismo”, “Me gusta divertirme”, “Creo que valgo tanto como cualquier otra persona”, “Creo que puedo superar mi errores y debilidades”, “Me gusta salir y compartir con la gente”; en tercer lugar “Me siento optimista” 82,3% y “Me gusta lo que hago” 82,3%. (VER ANEXO N° 23)

En cuarto módulo son: “Considero que mi familia me quiere” 88,5%; “Me gusta salir y compartir con la gente” 80,8%; “Creo que valgo tanto como cualquier otra persona” 80,7%; “Disfruto de las comidas” 77,0% y “Tengo confianza en mí mismo” 76,9%. (VER ANEXO TABLA N° 24)

En sexto son: “Considero que mi familia me quiere” 86,4%; “Tengo muchas ganas de vivir” 81,9%; “Disfruto de las comidas” 77,3%; “Creo que puedo superar mi errores y debilidades” 72,8%; “Me gusta salir y compartir con la gente” 72,7%. (VER ANEXO N° 25)

En octavo: “Me gusta lo que hago” 93,2%; “Tengo muchas ganas de vivir” 89,7%; “Considero que mi familia me quiere” 89,6%; “Creo que puedo superar mi errores y debilidades” 86,3% y “Tengo confianza en mí mismo” 86,2%. (VER ANEXO N°26)

En décimo son: “Creo que puedo superar mi errores y debilidades” 95,8%; seguido de “Creo que valgo tanto como cualquier otra persona” 91,7%; “Considero que mi familia me quiere” 87,5% y “Disfruto de las comidas” 87,5%. (VER ANEXO N°27)

En todos los módulos se repite la alternativa “Considero que mi familia me quiere”, ocupando el primer lugar en cuarto 88,5% y sexto módulo 86,4%; el segundo lugar en primero 88,2%; tercer lugar en octavo 89,6%, y cuarto en décimo con 87,5%. La opción que sigue es: “Tengo muchas ganas de vivir” que se repiten en cuatro niveles de estudio, en primero 94,1%; sexto 81,9%; octavo 89,7% y décimo 83,4%; estas alternativas ocupan los tres primeros

lugares, considerándolas las principales manifestaciones de bienestar; sin embargo, “Tengo confianza en mí mismo” a pesar de que se repite por cuatro ocasiones ocupa el quinto lugar en cuarto, octavo y décimo ciclo.



### 3.4.3. Correlación de la Percepción Subjetiva de Bienestar Psicológico con las Variables Independientes.

TABLA N° 12 CORRELACIÓN DE LA PERCEPCIÓN SUBJETIVA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO CON DIVERSAS VARIABLES.							
VARIABLE / ESCALAS	BIENESTAR PSICOLÓGICO DE SANCHEZ CANOVAS (QUINTILES)					PRUEBA DE SIGNIFICACIÓN ESTADÍSTICA	SIGNIFICACIÓN ESTADÍSTICA
	I % MUY DETERIORAD O	II % DETERIORAD O	III % REGULAR	IV % BUENO	V % EXCELENTE		
<b>GÉNERO</b>							
FEMENINO	27,2	13,6	18,5	18,5	22,2	Chi cuadrado 6,5244	N.S *= 0,1633
MASCULINO	16,2	24,4	32,4	13,5	13,5		
<b>EDAD</b>							
17-21	22,8	22,8	21,1	17,5	15,8	Chi cuadrado 14,4962	N.S *= 0,0697
22-25	26,8	10,7	19,6	17,9	25,0		
25-27	0,00	20,0	80,0	0,0	0,0		
<b>MÓDULO</b>							
PRIMERO	17,6	17,6	17,6	23,6	23,6	Chi cuadrado=15,2974	N.S *= 0,503
CUARTO	34,6	15,4	26,9	15,4	7,7		
SEXTO	36,4	18,2	27,3	13,6	4,5		
OCTAVO	20,8	13,8	17,2	17,2	31,0		
DÉCIMO	8,3	20,8	25,0	16,7	29,2		
<b>NIVEL SOCIO ECONÓMICO PERCIBIDO</b>							
MEDIA ALTA	12,9	20,4	22,2	24,1	20,4	Chi cuadrado 9,653	N.S *=0,2902
MEDIA BAJA	34,5	14,5	21,8	10,9	18,3		
POPULAR	22,2	11,1	33,4	11,1	22,2		
<b>SECTOR DE RESIDENCIA</b>							
URBANO	22,4	17,2	23,3	17,2	19,9	Chi cuadrado 6,5394	N.S *=0,1623
RURAL	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
<b>ESTADO CIVIL</b>							
SOLTERO	24,8	18,8	21,8	16,8	17,8	Chi cuadrado 5,5104	N.S *= 0,7019
UNION LIBRE	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
DIVORCIADO	33,3	0,0	0,0	33,3	33,3		
CASADO	14,3	7,1	35,7	14,3	28,6		
N.S*.: NO SIGNIFICATIVO							
FUENTE: DE BIENESTAR PSICOLÓGICO SÁNCHEZ-CASANOVAS							
ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez							

Con respecto a los resultados presentados en la tabla anterior, en el cruce de la variable bienestar psicológico, expresado en quintiles con la prevalencia, el género, edad, módulo, nivel socioeconómico, sector y estado civil, no se nota una asociación estadísticamente significativa ( $p = > 0,05$ ). Sin embargo, hay valores próximos a los significativos en la variable edad ( $p= 0,0697 >0,05$ ), en donde se observa un deteriorado y muy deteriorado bienestar en los alumnos de las edades comprendidas entre los 17 y 25 años.

**OBJETIVO: EVALUAR LOS NIVELES DE BIENESTAR SUBJETIVO.**

**3.5. VALORACIÓN DE LOS NIVELES DE BIENESTAR SUBJETIVO.**

<b>TABLA N° 13 VALORACIÓN DEL BIENESTAR SUBJETIVO. ESCALA BIEPS-J (Jóvenes- Adolescentes)</b>				
<b>NIVELES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>	<b>LÍMITE DE CONFIANZA SUPERIOR</b>	<b>LÍMITE DE CONFIANZA INFERIOR</b>
<b>1 MALO</b>	38	32,2%	23,9%	41,4%
<b>2 REGULAR</b>	29	24,6%	17,1%	33,4%
<b>3 BUENO</b>	29	24,6%	17,1%	33,4%
<b>4 MUY BUENO</b>	22	18,6%	12,1%	26,9%
<b>TOTAL</b>	118	100,0%		

FUENTE: ESCALA BIEPS-J (JÓVENES – ADOLESCENTES)

ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez

El 32,0% de los alumnos presentan un bienestar subjetivo malo; el 24,6% regular; mientras que en el 43,2% es bueno.

### 3.5.1. Valoración de Bienestar Subjetivo, por Género.

<b>TABLA N° 14</b> <b>VALORACIÓN DE BIENESTAR SUBJETIVO, POR GÉNERO.</b> <b>(PORCENTAJES)</b>						
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
<b>CONTROL DE SITUACIONES</b>	7,25	17,75	75,0	6,0	27,9	66,1
<b>VÍNCULOS PSICOSOCIALES</b>	4,3	23,6	72,0	2,6	22,6	74,7
<b>PROYECTOS PERSONALES</b>	4,3	20,4	75,2	4,9	14,5	80,5
<b>ACEPTACIÓN DE SÍ MISMO</b>	4,3	38,7	57,0	5,7	41,3	52,9
FUENTE: ESCALA BIEPS-J ( JÓVENES – ADOLESCENTES)						
ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez.						

Con relación al género, en las mujeres predominan los siguientes situaciones: “Vínculos Psicosociales” 74,7% y “Proyectos personales” 80,5%; mientras que en los varones se obtienen mayores porcentajes en “Control de situaciones” 75,0% y “Aceptación de sí mismo” 57,0%. (VER ANEXO N° 28)

### 3.5.2. Valoración de Bienestar Subjetivo, por Módulos.

TABLA N° 15 VALORACIÓN DEL BIENESTAR SUBJETIVO, POR MÓDULOS. (PORCENTAJES)															
SITUACIONES	ALTERNATIVAS DE RESPUESTA														
	ESTOY EN DESACUERDO	NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	ESTOY DE ACUERDO	ESTOY EN DESACUERDO	NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	ESTOY DE ACUERDO	ESTOY EN DESACUERDO	NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	ESTOY DE ACUERDO	ESTOY EN DESACUERDO	NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	ESTOY DE ACUERDO	ESTOY EN DESACUERDO	NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	ESTOY DE ACUERDO
	PRIMER MÓDULO			CUARTO MÓDULO			SEXTO MÓDULO			OCTAVO MÓDULO			DÉCIMO MÓDULO		
CONTROL DE SITUACIONES	7,3	20,5	72,0	5,7	25,9	68,2	5,6	34,0	60,2	7,6	20,6	73,3	7,3	24,9	67,7
VÍNCULOS PSICOSOCIALES	1,9	27,4	70,6	0,0	25,6	74,3	4,50	28,8	66,6	3,43	10,3	86,2	5,57	26,4	68,0
PROYECTOS PERSONALES	3,9	21,5	74,5	2,5	23,1	74,3	6,0	7,5	86,4	4,57	11,5	83,9	6,9	18,0	75,0
ACEPTACION DE SÍ MISMO	0,0	50,9	49,0	1,30	44,8	53,8	7,5	42,4	50,0	9,1	34,5	56,3	6,9	34,7	58,3

FUENTE: ESCALA BIEPS-J ( JÓVENES –ADOLESCENTES)  
ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez.

Existen diferencias importantes, en cada uno de los módulos. Así, en cuanto al “Control de situaciones” el promedio es mayor en octavo 73,3% pero menor en sexto 60,2%; con respecto a “Vínculos Psicosociales”, en octavo módulo es de 86,2% y en sexto 66,6%; en relación a “Proyectos personales”, en sexto se ubica el mayor porcentaje 86,4% y el menor en cuarto 74,3%; la “Aceptación de sí mismo”, es mayor en décimo 58,3% e inferior en primero 49,0%. (VER ANEXO N° 29)

### 3.5.3. Correlación del Bienestar Subjetivo con las Variables Independientes.

VARIABLE / ESCALAS	TABLA N° 16 CORRELACIÓN DEL BIENESTAR SUBJETIVO CON DIVERSAS VARIABLES					
	I % MALO	II % REGULAR	III % BUENO	IV % MUY BUENO	PRUEBA DE SIGNIFICACIÓN ESTADÍSTICA	SIGNIFICACIÓN ESTADÍSTICA (P < 0,005)
<b>GÉNERO</b>						
FEMENINO	30,9	22,2	28,4	18,5	Chi cuadrado 2,2614	N.S * = 0,52
MASCULINO	35,1	29,7	16,3	18,9		
<b>EDAD</b>						
17-21	33,3	28,1	22,8	15,8	Chi cuadrado 4,9629	N.S * = 0,5486
22-25	32,2	23,2	23,2	21,4		
25-27	20,0	0,0	60,0	20,0		
<b>MÓDULO</b>						
PRIMERO	35,3	29,4	23,5	11,8	Chi cuadrado 13,9121	N.S * = 0,3064
CUARTO	34,6	34,6	23,1	7,7		
SEXTO	40,9	31,9	13,6	13,6		
OCTAVO	20,7	13,8	37,9	27,6		
DÉCIMO	33,3	16,7	20,8	29,2		
<b>NIVEL SOCIO ECONÓMICO PERCIBIDO</b>						
MEDIA ALTA	27,8	27,8	29,6	14,8	Chi cuadrado 14,4037	SIGNIFICATIVO (0,0254)
MEDIA BAJA	36,4	23,6	20,0	20,0		
POPULAR	33,3	11,1	22,3	33,3		
<b>SECTOR DE RESIDENCIA</b>						
URBANO	31,9	25	24,1	19	Chi cuadrado 1,6145	N.S * = 0,6561
RURAL	50,0	0,0	50,0	0,0		
<b>ESTADO CIVIL</b>						
SOLTERO	33,7	22,8	25,7	17,8	Chi cuadrado 5,6887	N.S * = 0,459
UNION LIBRE	0,0	0,0	0,0	0,0		
DIVORCIADO	66,7	33,3	0,0	0,0		
CASADO	14,3	35,7	21,4	28,6		
FUENTE: ESCALA BIEPS-J ( JOVENES –ADOLESCENTES)						
ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez.						

En relación a los resultados expuestos en la tabla que entrecruza la escala Bieps-J representada en cuartiles y la variable nivel socioeconómico se observa una asociación estadísticamente significativa ( $p = 0,0254 < 0,05$ ), encontrando que el 60,0% de los alumnos que pertenecen a un nivel socioeconómico bajo y el 55,6% con un nivel social alto, son más propensos a tener un grado bienestar psicológico malo, encontrando así una relación entre estas variables.

**OBJETIVO: PERCIBIR DISTINTAS REACCIONES Y ESTADOS EMOCIONALES.**

**3.6. PRINCIPALES REACCIONES Y ESTADOS EMOCIONALES FRENTE AL ESTRÉS ACADÉMICO.**

<b>TABLA N° 17 PRINCIPALES REACCIONES Y ESTADOS EMOCIONALES FRENTE AL ESTRÉS ACADÉMICO. (PORCENTAJES)</b>				
<b>VIVENCIA / INTENSIDAD</b>	<b>ESCASAMENTE</b>	<b>MODERADAMENTE</b>	<b>INTENSAMENTE</b>	<b>MODERADAMENTE MÁS INTENSAMENTE</b>
	%	%	%	%
<b>Ansiedad</b>	27,1	10,2	62,7	72,9
<b>Inquietud</b>	27,9	10,2	61,9	72,1
<b>Irritabilidad</b>	40,6	13,6	45,8	59,4
<b>Ira</b>	44,0	10,2	45,8	56,0
<b>Desconfianza</b>	45,7	5,1	49,2	54,3
FUENTE: AUTORREPORTE VIVENCIAL				
ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez.				

Las reacciones o respuestas más frecuentes generadas ante situaciones de estrés tomando en cuenta la sumatoria “Moderada + Intensamente”, en orden de prelación son: ansiedad (72,9%), inquietud (72,1%), irritabilidad (59,4%), ira (56,0%) y desconfianza (54,3%). (VER ANEXO N° 30)

### 3.6.1. Reacciones y Estados Emocionales frente al Estrés Académico, por Género.

<b>TABLA N° 18</b> <b>REACCIONES Y ESTADOS EMOCIONALES FRENTE AL ESTRÉS ACADÉMICO, POR GÉNERO.</b> <b>(PORCENTAJES)</b>				
<b>VIVENCIA / INTENSIDAD</b>	<b>ESCASAMENTE</b>	<b>MODERADAMENTE</b>	<b>INTENSAMENTE</b>	<b>MODERADAMENTE MAS INTENSAMENTE</b>
<b>MASCULINO</b>				
<b>Inquietud</b>	25,8	64,5	9,7	74,2
<b>Ansiedad</b>	32,3	41,9	25,8	67,7
<b>Desconfianza</b>	35,5	54,8	9,7	64,5
<b>Irritabilidad</b>	35,5	51,6	12,9	64,5
<b>Ira</b>	41,9	48,4	9,7	58,1
<b>Inseguridad</b>	48,4	41,9	9,7	51,6
<b>FEMENINO</b>				
<b>Ansiedad</b>	25,3	70,1	4,6	74,7
<b>Inquietud</b>	28,7	60,9	10,4	71,3
<b>Irritabilidad</b>	42,5	43,7	13,8	57,5
<b>Tristeza</b>	42,5	55,2	2,3	57,5
<b>Angustia</b>	43,7	50,6	5,7	56,3
<b>Ira</b>	44,8	44,8	10,4	55,2

Las principales vivencias obtenidas mediante la sumatoria de las opciones “moderadamente más intensamente” son: en el género masculino: inquietud 74,2%; ansiedad 67,7%; desconfianza e irritabilidad 64,5%; ira 58,1% e inseguridad 51,6%. (VER ANEXO N° 31)

En el género femenino ocupando los primeros lugares se encuentran: ansiedad 74,7%; inquietud 71,3%; irritabilidad y tristeza 57,5%, angustia 56,3% e ira 55,2%. (VER ANEXO N° 32).

### 3.6.2. Reacciones y Estados Emocionales frente al Estrés Académico, por Módulos.

LUGAR	PRIMER CICLO	%	CUARTO MÓDULO	%	SEXTO MÓDULO	%	OCTAVO MÓDULO	%	DÉCIMO MÓDULO	%
1	Ira	76,5	Inquietud	84,6	Ansiedad	77,3	Ansiedad	79,3	Ansiedad	79,2
			Irritabilidad	84,6						
2	Inquietud	64,7	Ansiedad	80,8	Inquietud	72,7	Inquietud	65,5	Inquietud	70,8
	Desconfianza	64,7	Desconfianza	80,8						
3	Inseguridad	58,9	Ira	76,9	Ira	54,5	Tristeza	58,6	Irritabilidad	58,3
4	Sufrimiento	58,8	Tristeza	73,1	Irritabilidad	50,0	Angustia	55,2	Angustia	54,2
									Ira	54,2
5	Irritabilidad	52,9	Miedo	69,2	Desconfianza	45,5	Irritabilidad	48,3	Inseguridad	45,9
	Tristeza	52,9	Inseguridad	69,2			Inseguridad	48,3		

FUENTE: AUTORREPORTE VIVENCIAL.  
ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez.

Las principales vivencias calificadas mediante las alternativas “intensamente más moderadamente” por nivel de estudio, son: en primer ciclo: ira 76,5%; inquietud y desconfianza con 64,7%; inseguridad 58,9%; sufrimiento 58,8%; irritabilidad y tristeza con 52,9% en cada vivencia.

En cuarto ciclo: Inquietud e irritabilidad con 84,6%; seguido de ansiedad y desconfianza con 80,8%; ira 76,9%; tristeza con 73,1% y con un mismo porcentaje 69,2% miedo e inseguridad.

En sexto módulo: ansiedad 77,3%, inquietud 72,7%; ira 54,5%; irritabilidad 50,0% y desconfianza con 45,5%.

En octavo: ansiedad 79,3%, inquietud 65,5%, tristeza 58,6%; angustia 55,2% y con un mismo porcentaje irritabilidad e inseguridad 48,3%.

En décimo: ansiedad 79,2%; inquietud 70,8%; irritabilidad 58,3%; con un mismo porcentaje angustia e ira 54,2%; e inseguridad 45,9%. (VER ANEXO N° 33)



Además podemos apreciar las diferencias porcentuales de la intensidad (moderadamente más intensamente) con que se reportan estas vivencias, con respecto a inquietud en cuarto módulo llega a 84,6%, mientras que en primero es de 64,7%; irritabilidad es mayor en cuarto 84,6% y menor en octavo 48,3%, la ansiedad en cuarto llega al 80,8% mientras que en sexto es de 77,3%; en relación a la ira en cuarto es de 76,9% y en décimo a 54,2%; en cuarto inseguridad llega al 69,2% y en décimo es de 45,9%; la desconfianza es mayor en cuarto 80,8% y menor en sexto 45,5%; tristeza es mayor en cuarto y menor en primero, encontrando así que a diferencia del resto de módulos una mayor cantidad de alumnos de cuarto ciclo presentan estas emociones con un alto grado de intensidad.

### 3.6.3. Intensidad con que se Experimenta el Estrés Académico en Relación con las Variables Independientes.

VARIABLE / ESCALAS	TABLA N° 20 CORRELACIÓN DE LAS CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS CON VARIABLES INDEPENDIENTES.					PRUEBA DE SIGNIFICACIÓN ESTADÍSTICA	SIGNIFICACIÓN ESTADÍSTICA
	I % NO NEGATIVO O NORMAL	II % NEGATIVO	III % MEDIANAMENT E NEGATIVO	IV % MUY NEGATIVO			
<b>GÉNERO</b>							
FEMENINO	30,9	25,9	17,3	25,9	Chi cuadrado 2,2774	N.S *= 0,5169	
MASCULINO	32,4	35,1	8,1	24,4			
<b>EDAD</b>							
17-21	22,8	31,6	19,3	26,3	Chi cuadrado 7,2056	N.S *=0,3023	
22-25	37,5	28,6	8,9	25			
25-27	60,0	0,0	20,0	20,0			
<b>MÓDULO</b>							
PRIMERO	29,4	41,2	11,8	17,6	Chi cuadrado 27,611	SIGNIFICATIVO= 0,0063	
CUARTO	11,5	11,5	23,1	53,9			
SEXTO	36,4	31,8	18,2	13,6			
OCTAVO	34,5	44,9	3,4	17,2			
DÉCIMO	45,8	16,7	16,7	20,8			
<b>NIVEL SOCIO ECONÓMICO PERCIBIDO</b>							
MEDIA ALTA	35,2	31,5	9,3	24	Chi cuadrado 3,3861	N.S *=0,7591	
MEDIA BAJA	27,3	27,3	19,9	25,5			
POPULAR	33,4	22,2	11,1	33,3			
<b>SECTOR DE RESIDENCIA</b>							
URBANO	31,9	27,6	14,7	25,8	Chi cuadrado 5,0264	N.S *=0,1699	
RURAL	0,0	100,0	0,0	0,0			
<b>ESTADO CIVIL</b>							
SOLTERO	34,7	27,7	14,9	22,8	Chi cuadrado 8,1353	N.S *=0,2284	
UNION LIBRE	0,0	0,0	0,0	0,0			
DIVORCIADO	33,3	0,0	33,3	33,3			
CASADO	7,1	42,9	7,1	42,9			
*No significativo al nivel del 95%							
FUENTE: AUTORREPORTE VIVENCIAL.							
ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez.							

Con respecto a los resultados obtenidos con la aplicación del Cuestionario de Autorreporte Vivencial, organizado en cuartiles, se observa una asociación significativa con la variable módulo, observando que el 45,8% de los estudiantes de décimo presentan un control adecuado de los estados emocionales generados ante situaciones estresantes, no así en cuarto en donde el 88,5% de los estudiantes presentan reacciones que tienden a la negatividad.

## OBJETIVO: ESTABLECER LAS NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS.

### 3.7. PRINCIPALES NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS.

TABLA N° 21 PRINCIPALES NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS			
ÁMBITOS QUE INVESTIGA	ALTERNATIVAS DE RESPUESTA		
	NADA NECESARIO	POCO NECESARIO	MUY NECESARIO
	%	%	%
Formación en técnicas, habilidades y planificación del estudio, estrategias de aprendizaje.	4,2%	11,1%	84,7%
Atención educativa y psicológica a los estudiantes con necesidades educativas especiales: problemas de aprendizaje.	6,8%	11,9%	81,3%
Apoyo y/o asesoría psicológica en el fortalecimiento del autoconcepto, la autoestima y el autocontrol emocional.	4,2%	16,1%	79,7%
Orientación profesional.	3,4%	20,3%	76,3%
Orientación y apoyo en hábitos de vida saludables: ejercicio físico, dejar de fumar, de beber, trastornos del sueño, etc.	5,9%	19,5%	74,6%
FUENTE: CUESTIONARIO DE NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS.			
ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez.			

Considerando la alternativa “Muy necesario” se determinó que las cinco principales necesidades psicoeducativas escogidas por los estudiantes son: “Formación en técnicas, habilidades y planificación del estudio, estrategias de aprendizaje” 84,7%; seguido de “Atención educativa y psicológica a los estudiantes con necesidades educativas especiales: problemas de aprendizaje” 81,3%; “Apoyo o asesoría psicológica en el fortalecimiento del autoconcepto, la autoestima y el autocontrol emocional” 79,7%; “Orientación profesional” 76,3%; “Orientación y apoyo en hábitos de vida saludables: ejercicio físico, dejar de fumar, de beber, trastornos del sueño, etc” 73,80%. (VER ANEXO N° 34)

### 3.7.1. Necesidades Psicoeducativas, por Género.

TABLA N° 22 PRINCIPALES NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS EN MUJERES Y VARONES. (PORCENTAJES)				
LUGAR	VARONES	%	MUJERES	%
1°	Formación en técnicas, habilidades y planificación del estudio, estrategias de aprendizaje.	77,4	Formación en técnicas, habilidades y planificación del estudio, estrategias de aprendizaje.	87,4
	Atención educativa y psicológica a los estudiantes con necesidades educativas especiales: problemas de aprendizaje.	77,4		
	Disponer de orientación personalizada de profesores y/o alumnos en la propia facultad: tutorías.	77,4		
2°	Orientación y apoyo en hábitos de vida saludables: ejercicio físico, dejar de fumar, de beber, trastornos del sueño, etc.	74,1	Apoyo y/o asesoría psicológica en el fortalecimiento del autoconcepto, la autoestima y el autocontrol emocional.	82,8
			Atención educativa y psicológica a los estudiantes con necesidades educativas especiales: problemas de aprendizaje.	82,8
3°	Apoyo y/o asesoría psicológica en el fortalecimiento del autoconcepto, la autoestima y el autocontrol emocional.	71,0	Apoyo y Orientación en situaciones en crisis: rupturas afectivas, fallecimientos de allegados, depresión, crisis emocionales.	81,6
4°	Información, asistencia y apoyo acerca de los planes de estudio y las características psicoeducativas que se requieren en cada uno.	67,7	Orientación profesional.	79,3
	Orientación profesional.	67,7		
5°	Formación en habilidades sociales, técnicas de comunicación, negociación, de relaciones interpersonales y trabajo en equipo.	64,5	Control y manejo de la ansiedad y el estrés ante la realización de los exámenes.	77,0

FUENTE: CUESTIONARIO DE NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS  
ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez.

Las principales “Necesidades Psicoeducativas”, requeridas por los estudiantes del género masculino, tomando en cuenta la opción “Muy necesario” son: “Formación en técnicas, habilidades y planificación del estudio, estrategias de aprendizaje” 77,4%; “Atención educativa y psicológica a los estudiantes con necesidades educativas especiales: problemas de aprendizaje” 77,4%; “Disponer de orientación personalizada de profesores o alumnos en la propia facultad: tutorías” 77,4% ; seguido de “Orientación y apoyo en hábitos de vida saludables: ejercicio físico, dejar de fumar, de beber, trastornos del sueño, etc” 74,1%; “Apoyo o asesoría psicológica en el fortalecimiento del autoconcepto, la autoestima y el autocontrol emocional” 71,0 % ;“Información, asistencia, apoyo

acerca de los planes de estudio que se requieren en cada uno” 67,7%; “Orientación profesional” 67,7%. (VER ANEXO N° 35)

En género femenino son: “Formación en técnicas, habilidades y planificación del estudio, estrategias de aprendizaje” 87,4%; “Apoyo y/o asesoría psicológica en el fortalecimiento del autoconcepto, la autoestima y el autocontrol emocional” 82,8%; “Atención educativa y psicológica a los estudiantes con necesidades educativas especiales: problemas de aprendizaje” 82,8%; “Apoyo y Orientación en situaciones en crisis: rupturas afectivas, fallecimientos de allegados, depresión, crisis emocionales” 81,6%; “Orientación profesional” 79,3%; “Control y manejo de la ansiedad y el estrés ante la realización de los exámenes” 77,0%. (VER ANEXO N° 36)

La “Formación en técnicas, habilidades y planificación del estudio, estrategias de aprendizaje” es la primera y común necesidad psicoeducativa para ambos géneros, aunque es menor en varones (77,4%), en cuanto a las alternativas “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” y “Orientación profesional” se encuentra en hombres y mujeres, pero su necesidad es mayor en el género femenino.

### 3.7.2. Necesidades Psicoeducativas, por Módulos.

TABLA N° 23 VALORACIÓN DE LAS NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS, POR MÓDULOS.										
N°	PRIMER CICLO	%	CUARTO MÓDULO	%	SEXTO MÓDULO	%	OCTAVO MÓDULO	%	DÉCIMO MÓDULO	%
1°	Atención educativa y psicológica a los estudiantes con necesidades educativas especiales.	82,3	Atención educativa y psicológica a los estudiantes con necesidades educativas especiales.	84,7	Apoyo y/o asesoría psicológica en el fortalecimiento del autoconcepto.	81,9	Atención educativa y psicológica a los estudiantes con necesidades educativas especiales.	89,7	Apoyo y asesoría psicológica en el fortalecimiento del autoconcepto.	83,3
2°	Información, asistencia y apoyo acerca de los planes de estudio que se requieren en cada uno.	76,5	Apoyo y Orientación en situaciones en crisis	80,8	Orientación y apoyo en hábitos de vida saludables	77,3	Información, asistencia y apoyo acerca de los planes de estudio que se requieren en cada uno.	86,2	Información, asistencia y apoyo acerca de los planes de estudio	79,2
					Formación en habilidades sociales, técnicas de comunicación, trabajo en equipo.	77,3			Disponer de orientación personalizada de profesores y/o alumnos.	79,2
					Orientación profesional.	77,3			Orientación profesional.	79,2
3°	Control y manejo de la ansiedad y el estrés ante la realización de los exámenes.	70,6	Control y manejo de la ansiedad y el estrés ante la realización de los exámenes.	76,9	Apoyo y Orientación en situaciones en crisis	72,8	Orientación y apoyo en hábitos de vida saludables	82,8	Atención educativa y psicológica a los estudiantes con necesidades educativas especiales.	75,0
	Apoyo y Orientación en situaciones en crisis.	70,6	Orientación y apoyo en hábitos de vida saludables.	76,9	Atención educativa y psicológica a los estudiantes con necesidades educativas especiales: problemas de aprendizaje	72,8	Apoyo y/o asesoría psicológica en el fortalecimiento del autoconcepto, la autoestima y el autocontrol emocional.	82,8		
	Orientación y apoyo en hábitos de vida saludables.	70,6	Orientación profesional.	76,9						
	Orientación profesional.	70,6	Apoyo y/o asesoría psicológica en el fortalecimiento del autoconcepto..	76,9	Disponer de orientación personalizada de profesores y/o alumnos.	72,8	Disponer de orientación personalizada de profesores.	82,8		
	Formación en técnicas de exposición oral, de trabajos y/o realización de exámenes orales.	70,6								
	Formación en habilidades sociales, técnicas de comunicación.	70,6	Disponer de orientación personalizada de profesores y/o alumnos.	76,9						
Apoyo y/o asesoría psicológica en el fortalecimiento del autoconcepto.	70,6									
4°	Formación en técnicas de elaboración de trabajos escritos.	58,8	Formación en técnicas de exposición oral, de trabajos y/o realización de exámenes orales.	73,1	Control y manejo de la ansiedad y el estrés ante la realización de los exámenes.	63,6	Control y manejo de la ansiedad y el estrés ante la realización de los exámenes.	75,9	Apoyo y Orientación en situaciones en crisis.	70,8
					Orientación en relación con problemas de convivencia en la residencia estudiantil.	63,6	Orientación profesional.	75,9		
5°	Apoyo en el proceso de adaptación al inicio de los estudios universitarios.	52,9	Información, asistencia y apoyo acerca de los planes de estudio.	65,4	Apoyo en el proceso de adaptación al inicio de los estudios universitarios.	59,1	Apoyo y Orientación en situaciones en crisis:	72,5	Formación en habilidades sociales técnicas de comunicación.	66,6
					Formación en técnicas de exposición oral, de trabajos y/o realización de exámenes orales.	59,1				
					Organización del tiempo para cumplir con las demandas y exigencias universitarias.	59,1				

FUENTE: CUESTIONARIO DE NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS  
ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez.

Las principales necesidades psicoeducativas, en cada uno de los módulos, tomando en cuenta la alternativa “Muy necesario” son: en primer ciclo “Atención educativa y psicológica a los estudiantes con necesidades educativas especiales: problemas de aprendizaje” 82,3%; “ Información, asistencia y apoyo acerca de los planes de estudio y las características psicoeducativas que se requieren en cada uno” 76,5%; en tercer lugar con el mismo porcentaje 70,6%: “Control, manejo de la ansiedad y el estrés ante la realización de los exámenes” ; “Apoyo y Orientación en situaciones en crisis: rupturas afectivas, fallecimientos de allegados, depresión, crisis emocionales”; “Orientación y apoyo en hábitos de vida saludables”; “Formación en técnicas de exposición oral, de trabajos o realización de exámenes orales”; “Formación en habilidades sociales, técnicas de comunicación, negociación, de relaciones interpersonales, trabajo en equipo”; “Apoyo o asesoría psicológica en el fortalecimiento del autoconcepto, el autoestima y el autocontrol emocional” y “Orientación profesional”.(VER ANEXO N° 37)

En cuarto son: “Atención educativa y psicológica a los estudiantes con necesidades educativas especiales: problemas de aprendizaje” con 84,7%; seguido de “Apoyo y Orientación en situaciones en crisis: rupturas afectivas, fallecimientos de allegados, depresión, crisis emocionales” 80,8%; en tercer lugar con el mismo porcentaje 76,9% tenemos: “Control y manejo de la ansiedad y el estrés ante la realización de los exámenes”; “Orientación y apoyo en hábitos de vida saludables: ejercicio físico, dejar de fumar, de beber, trastornos del sueño, etc” ; “Apoyo y/o asesoría psicológica en el fortalecimiento del autoconcepto, el autoestima y el autocontrol emocional”; “Disponer de orientación personalizada de profesores y/o alumnos en la propia facultad: tutorías” y “Orientación profesional”.(VER ANEXO N° 38)

En sexto son: “Apoyo y/o asesoría psicológica en el fortalecimiento del autoconcepto, el autoestima y el autocontrol emocional” 81,9%; en segundo lugar con un mismo porcentaje 77,3% tenemos: “Orientación y apoyo en hábitos de vida saludables: ejercicio físico, dejar de fumar, de beber, trastornos del sueño, etc”; “Formación en habilidades sociales, técnicas de comunicación,

negociación, de relaciones interpersonales y trabajo en equipo” y “Orientación profesional”; en tercer lugar con el 72,8% en todas las opciones: “Apoyo y Orientación en situaciones en crisis: rupturas afectivas, fallecimientos de allegados, depresión, crisis emocionales”; “Atención educativa y psicológica a los estudiantes con necesidades educativas especiales: problemas de aprendizaje” y “Disponer de orientación personalizada de profesores y/o alumnos en la propia facultad: tutorías”. (VER ANEXO N° 39)

En octavo son: “Atención educativa y psicológica a los estudiantes con necesidades educativas especiales: problemas de aprendizaje” con el 89,7%; seguido de “Información, asistencia, apoyo acerca de los planes de estudio y las características psicoeducativas que se requieren en cada uno” con 86,2%; en tercer lugar con 82,8% en las tres opciones tenemos: “Orientación y apoyo en hábitos de vida saludables: ejercicio físico, dejar de fumar, de beber, trastornos del sueño, etc”; “Apoyo o asesoría psicológica en el fortalecimiento del autoconcepto, el autoestima y el autocontrol emocional” y “Disponer de orientación personalizada de profesores o alumnos en la propia facultad: tutorías”. (VER ANEXO N° 40)

En décimo son: “Apoyo o asesoría psicológica en el fortalecimiento del autoconcepto, el autoestima y el autocontrol emocional” con 83,3%; en segundo lugar con 79,2% en las tres opciones tenemos: “Información, asistencia, apoyo acerca de los planes de estudio y las características psicoeducativas que se requieren en cada uno”; “Disponer de orientación personalizada de profesores o alumnos en la propia facultad: tutorías”; “Orientación profesional”; en tercer lugar: “Atención educativa y psicológica a los estudiantes con necesidades educativas especiales: problemas de aprendizaje” 75,0 %; seguido por: “Apoyo y Orientación en situaciones en crisis: rupturas afectivas, fallecimientos de allegados, depresión, crisis emocionales” 70,8% y finalmente en quinto lugar 66,6% “Formación en habilidades sociales, técnicas de comunicación, negociación, de relaciones interpersonales y trabajo en equipo”.(VER ANEXO N° 41)



Las alternativa: “Atención educativa y psicológica a los estudiantes con necesidades educativas especiales” ocupa el primer lugar en primero (82,3%), cuarto (84,7%), octavo módulo (89,7%), siendo mayor su necesidad en octavo; mientras que la opción “Apoyo o asesoría psicológica en el fortalecimiento del autoconcepto” se encuentra en primer lugar en sexto (81,9%) y décimo (83,3%) siendo mayor en este último módulo, que conjuntamente con “Apoyo, orientación en situaciones en crisis” y “Orientación profesional son las necesidades requeridas por los estudiantes en todos los niveles de estudio.

## 4. DISCUSIÓN

En el proceso y desarrollo de la presente investigación, el estrés aparece como un fenómeno frecuente en los estudiantes del Área de la Salud de la Universidad Nacional de Loja en la carrera de Psicología Clínica, encontrando una alta prevalencia de estrés académico correspondiente al 85,6%, resultados discernientes a los encontrados en la Universidad de los Andes de Chile, quienes de igual manera utilizaron una muestra de estudiantes del Área de la Salud Humana, en las carreras de Odontología, Enfermería, Psicología, de primero a séptimo año, mostrando un “ nivel de prevalencia de estrés académico percibido de 36,3%” (Marty et al., 2005), representando “el 17,8% la carrera de Psicología” (Solar et al., 2007), con un porcentaje menor al de los resultados obtenidos en esta investigación; sin embargo, en la Universidad Cuauhtemoc y Centro Universitario en la ciudad de Mexicali “el 60% de los estudiantes presentan síntomas de estrés” (Aguilar et al., 2008), indicándonos una alta prevalencia al igual que los estudiantes de la escuela Médica Latinoamericana-Cuba; que “alcanzan valores de estrés superiores al 67%” (Román & Ortiz, 2008); y en la Universidad Pedagógica de Durango- México, “el 86% de los alumnos de educación media superior manifiestan estrés universitario” (Barraza, 2005).

La prevalencia en el género masculino (87,10%) es mayor que el femenino (85,10%), “algunas investigaciones sostienen la no diferencia entre géneros con relación al estrés académico” (De Miguel & Lastenia, 2006), mientras que otras afirman que “el género femenino presenta mayores niveles de estrés” (Marty et al., 2005), en la Universidad Nacional Autónoma de México los resultados muestran una concordancia con las investigaciones anteriores, que han señalado que “las mujeres son más vulnerables al estrés obteniendo una puntuación más alta de percepción de estrés en diversas situaciones” (Anguiano et al, 2013).

Las principales causas de estrés académico son: “Hacer un examen”; “Sobrecarga académica”; “Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades ” y “Esperar una calificación” resultados que se correlacionan con los encontrados en alumnos de la Facultad de Psicología de la Universidad de

Madrid, en donde la situación que más estrés les produjo fue “Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas” seguido de “Sobrecarga académica”, “Realización de un examen”, “Exposición de trabajos en clase” y “Realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura” Polo, Hernández, Poza (2010), al igual que los estudiantes del Centro Universitario de los Altos que presentan porcentajes altamente significativos al realizar “evaluaciones, exámenes, ensayos y trabajos de investigación”, asumiendo que esto puede deberse a que “existe un promedio de aprobación/no aprobación”, a la “falta de planeación del tiempo en cuanto a la realización de planes de tareas y escasa educación recibida para la redacción de artículos de psicología”, logrando que los alumnos se encuentren ante un alto nivel de exigencia para la realización de trabajos. Observando así que la mayoría de los estresores coinciden en las investigaciones antes mencionadas, llegando a ocupar los primeros lugares en cada una de ellas.

La salud mental se concibe como un “estado de bienestar que permite al individuo ser consciente de sus capacidades, enfrentarse a las tensiones del día a día, trabajar, ser productivo y capaz de contribuir a su comunidad” (OMS, 2009). Para su valoración se usó el Cuestionario de Salud General, determinando que el 47,4% de los estudiantes presenta un estado de salud mental bueno y excelente, el 14,4% regular y el 38,2% deteriorado, en el género masculino encontramos mayor afectación de los ámbitos estudiados (cansancio, fatiga, tensión y cefaleas; sueño, calidad de descanso y estado de ansiedad; autopercepción de la relación consigo mismo y con otros), incluso una menor presencia de aspectos positivos, teniendo en cuenta que los módulos más afectados son: sexto y cuarto. Hasta el momento no se cuenta con investigaciones que estudien esta variable en género y módulo en la carrera de Psicología, sin embargo, según estudios realizados en estudiantes de la Universidad de Chile indican que el “34,8% mostraban signos inespecíficos de malestar emocional medidos mediante el cuestionario de Salud General”, resultados que se asemejan a los de nuestra investigación (Fritsch et al., 2006), pero son mayores a los presentados en los alumnos de la Facultad de Psicología de la Universidad de Ceu Sao Paulo, en

donde solamente en un “15,3% se registra un menor sentido a la vida.” (Carmona, 2010)

Con referencia a los ámbitos afectados Feldman (2007) menciona que entre los trastornos más comunes en primer lugar se encuentra: “cefaleas, cansancio y estreñimiento”, correlacionándose con los hallazgos de Tolentino (2009), en donde la respuesta habitual en los estudiantes de la Universidad de Hidalgo es “dolores de cabeza y migraña”; sin embargo, para los estudios realizados por De la Cruz et al., (2005) es más frecuentemente “trastornos en el sueño” y “somnolencia” al igual que en nuestra investigación.

Por medio del cuestionario de Sánchez-Casanovas se determinó que el 40,7% de los alumnos presentan un bienestar psicológico deteriorado y muy deteriorado, mientras que el del 36,4% es bueno y excelente y el 22,9% regular, ocupando los primeros lugares las siguientes alternativas: “Considero que mi familia me quiere”; “Tengo muchas ganas de vivir”; “Creo que puedo superar mis errores y debilidades”, estos resultados se correlacionan con los obtenidos en estudiantes universitarios de la ciudad de Buenos Aires en donde se presentan “niveles apropiados de satisfacción con la vida y bienestar psicológico pero se detecta déficit en las relaciones sociales” (Zubieta & Delfino, 2005), pero muy diferentes a los de la Universidad de Jalisco, que reportan un “42,3% de alumnos con un bienestar alto y un 52,16% en el rango de regular” con mínimo porcentaje en la categoría de deteriorado. (Pérez et al., 2010). Con relación al género en las mujeres la vida social y el salir a compartir con los amigos les brinda mayor bienestar, mientras que en los varones la creencia es sí mismos es más importante, además en todos los módulos se repite la alternativa “Considero que mi familia me quiere” ocupando los primeros lugares, denotando en sí la importancia del apoyo familiar y social en el ámbito educativo, concordando con Morris y Maisto (2005) en donde una de las “maneras de reducir el estrés es una sólida red de amigos y familiares que proporcionen apoyo social”, similares a los obtenidos en otras investigaciones que refieren (Montoya et. al., 2005), “la falta de esparcimiento con la familia, los amigos y la pareja, son generadores en el estudiante de un elevado incremento del estrés”. De acuerdo Martín (2007), “los estresores sociales a los que

pueden verse expuestas las personas en cualquier ámbito, sólo tendrán efectos negativos cuando el nivel de apoyo social y familiar sea percibido como bajo”.

La valoración del bienestar subjetivo indica que en el 32,0% de los alumnos de la carrera de Psicología es malo; 24,6% regular y 43,2% se encuentra entre bueno y muy bueno, correspondiente a la mitad de los estudiantes de la Universidad de Temuco- Chile en donde el 81,6% presentan altos niveles de felicidad y satisfacción (Morales et al., 2011), mientras que Pavot & Diener, (2008), reportan que un 60,0% de los alumnos evaluados puntuaron estar “altamente satisfechos” con su vida. En nuestra universidad se registra un mayor promedio en las mujeres en los ámbitos: vínculos psicosociales y proyectos personales, mientras en los varones predomina la aceptación de sí mismos y el control de situaciones, a pesar de que no hay disponibilidad de estudios donde se observe diferencia de los ámbitos afectados por género, en la Universidad de Sonora se da mayor importancia a la vida social y amigos así como a la satisfacción con las relaciones familiares, recreativas y de desarrollo personal, considerándolos como determinantes en la calidad de vida subjetiva (Banda & Morales, 2012). Además se encontró una asociación estadísticamente significativa entre nivel socioeconómico y el bienestar subjetivo determinando que los alumnos que pertenecen a un nivel socioeconómico bajo son más propensos a tener un grado bienestar subjetivo malo, y más de la mitad de los estudiantes que pertenecen al nivel socioeconómico popular presentan un bienestar entre bueno y muy bueno, esta variable ha sido poco estudiada, Figueroa, et al., (2004) llegó a la conclusión de que “los jóvenes de nivel socioeconómico bajo emplearon como estrategias para enfrentar el estrés: la ingesta excesiva de alcohol, autoinculparse, el uso de sustancias psicoactivas , fumar, huida temporal de la casa o de la escuela y evitar los problemas, vivencias que influyen negativamente al grado de satisfacción con la vida”, condicionándolos así a un deterioro progresivo de su bienestar subjetivo.

De acuerdo al grado de intensidad con que los estudiantes experimentan las emociones, las principales vivencias ante el estrés académico son: ansiedad (72,9%), inquietud (72,1%), irritabilidad (59,4%), ira (56,0%) y desconfianza

(54,3%), se manifiesta además en las mujeres angustia y tristeza, mientras que en los varones: inseguridad. Feldman (2007), afirma que “está asociado a problemas psicológicos”, colocando a la ansiedad entre la principal consecuencia”, al igual que en nuestro estudio, coincidiendo con las afirmaciones de Piqueras et al., (2009) en que “la vivencia negativa de ansiedad se desencadenan en primera instancia ante una situación de amenaza, peligro físico o psíquico” representando el 73.41% de la población, porcentajes superiores a los determinados por Pulido (2011) que manifiesta “ansiedad en un 45.82%” considerando a la ansiedad como “un mecanismo que funciona de forma adaptativa” (Toledino 2009). En la Universidad Católica de Chile, “el 25 % de los alumnos presenta manifestaciones de tensión como: intranquilidad, angustia e irritabilidad intensa” dejando a la ansiedad como la reacción menos frecuente.

Finalmente se ha determinado las cinco principales necesidades escogidas por los estudiantes de cada uno de los módulos, éstas son: “Formación en técnicas, habilidades, planificación del estudio, estrategias de aprendizaje” con el 84,70% ; seguido de “Atención educativa y psicológica a los estudiantes con necesidades educativas especiales: problemas de aprendizaje” 81,30%; “Apoyo o asesoría psicológica en el fortalecimiento del autoconcepto, la autoestima y el autocontrol emocional” 79,70%; “Orientación profesional” 76,30% y “Orientación y apoyo en hábitos de vida saludables: ejercicio físico, dejar de fumar, de beber, trastornos del sueño, etc ” 73,80%, al contrario en los estudiantes de FUNDES, las principales necesidades están relacionadas con la “búsqueda de apoyo social, la focalización en la solución de los problemas y la religión”, (Vera, 2004) resultados que coinciden con Martín, (2007) afirmando que una menor intensidad del estrés académico se lograría con “ apoyo social mediante la organización de grupos de pares y amigos quienes ayudan a contener las crisis académicas y personales”, considerando importante el “diseño y ejecución de programas educativos para los estudiantes, orientándolos sobre el buen manejo del tiempo, la resolución efectiva de conflictos, el uso de estrategias encaminadas a la asertividad, y la programación de actividades académicas y extra-curriculares que disminuyan los efectos nocivos del estrés y su posible acumulación patológica”.

## 5. CONCLUSIONES

- El estrés académico tiene una alta prevalencia en los estudiantes de la carrera de Psicología Clínica, presentándose con mayor frecuencia en el género masculino.
- Las principales causas de estrés académico en los alumnos de la carrera de Psicología Clínica y en lo referente a género, tanto en hombres como mujeres, en orden de prelación son: hacer un examen, sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas, esperar una calificación y realizar trabajos obligatorios para aprobar una asignatura; de las cuales las tres primeras son los estresores más comunes en todos los módulos.
- En los alumnos valorados predomina el estado de salud mental excelente y bueno, seguido de deteriorado y muy deteriorado, con menor prevalencia el regular; debiendo especificar que en cuanto al género en las mujeres predomina el buen estado de salud mental con relación a los hombres, en los que se evidencia el deteriorado. En los ámbitos cansancio, fatiga, tensión, cefalalgias y sueño, calidad de descanso, estado de ansiedad, el módulo seis es el más afectado; en la autopercepción de la relación consigo mismo y con los otros y aspectos positivos hay mayor alteración en décimo.
- La percepción subjetiva del bienestar psicológico de los alumnos en orden de prelación se encuentra deteriorado y muy deteriorado, seguido de bueno y excelente, con menor frecuencia la percepción regular. La principal situación evaluada que determina un adecuado bienestar psicológico en los varones es “creo que puedo superar mis errores y debilidades”, mientras que en las mujeres el apoyo familiar obtiene un mayor porcentaje. En la valoración por módulos la alternativa “considero que mi familia me quiere” tiene prevalencia en los módulos cuarto, sexto y primero, mientras que en octavo y sexto, predominan las alternativas

“me gusta lo que hago” y “creo que puedo superar mi errores y debilidades” respectivamente.

- Del total de la muestra investigada y analizada, encontramos una mayor prevalencia de bienestar subjetivo bueno y muy bueno en los estudiantes, seguido de la alternativa malo y con menor frecuencia el estado regular. Realizando una diferenciación de género se puede referir, que en el femenino predominan los vínculos psicosociales y proyectos personales, mientras que en el masculino es el control de situaciones y aceptación de sí mismos. En cuanto a los módulos en octavo la mayoría de estudiantes controla adecuadamente las situaciones estresantes y sus vínculos psicosociales, en sexto se observa un puntaje favorable en el desarrollo de proyectos personales y en décimo es mayor la aceptación de sí mismos.
- Las principales reacciones y estados emocionales frente al estrés académico, en orden de prelación son: ansiedad, inquietud, irritabilidad, ira y desconfianza. En ambos géneros se presentan las mismas vivencias, con la diferencia que en los varones se incrementa la desconfianza, mientras que en el mujeres tristeza y angustia. Todas las vivencias antes indicadas predominan en cuarto módulo y con menor incidencia inseguridad e irritabilidad en décimo y octavo respectivamente.
- Las principales necesidades psicoeducativas requeridas por los alumnos de la Carrera de Psicología son: la formación en técnicas, habilidades y planificación del estudio, estrategias de aprendizaje; atención educativa y psicológica a los estudiantes con necesidades educativas especiales; apoyo o asesoría psicológica en el fortalecimiento del autoconcepto, el autoestima y el autocontrol emocional; orientación profesional, y orientación y apoyo en hábitos de vida saludables. Tanto en el género masculino como femenino las dos primeras alternativas antes son las más frecuentes. En lo referente a los módulos en orden de prelación la



segunda necesidad se presenta en octavo, cuarto y primer ciclo, y la tercera en décimo y sexto.

## 6. RECOMENDACIONES

- Organizar con mayor precisión el tiempo que el estudiante usa para la realización de las diversas actividades intra y extracurriculares, determinar horarios que garanticen el estudio y desarrollo de trabajos académicos requeridos por la institución educativa y el docente, además administrar adecuadamente los recursos materiales necesarios para llevar a cabo dichas actividades, que el estudiante se prepare adecuadamente para rendir las diferentes evaluaciones e incremente los niveles de tolerancia a situaciones adversas.
- Es importante dar a conocer a los estudiantes la importancia de cambios conductuales en los hábitos de vida saludables que les permita aprender la relevancia de una alimentación adecuada y ocupar su tiempo libre para la práctica de actividad física regular, disminuyendo así los factores de riesgo que desencadenan respuestas inadecuadas y muy intensas ante situaciones de estrés.
- Incorporar como parte de los servicios educativos, la utilización de las diversas dimensiones del bienestar psicológico en los procesos de ayuda como: aceptación personal, autonomía, expectativas personales, metas, intenciones y sentido de dirección del individuo, relaciones con los demás y dominio del entorno que lo rodea, mediante técnicas que sean de fácil incorporación en el trabajo de intervención con estudiantes universitarios.
- El estudiante mantenga y/o eleve la autoestima, para lograr un adecuado control de situaciones adversas, afianzar las relaciones psicosociales y ejecutar sus proyectos personales, con la finalidad de lograr un mayor estado de bienestar, satisfacción con la vida, e integrar un sistema que tenga en cuenta también las estrategias y estilos de aprendizaje, es decir, hacer posible que la gestión eficaz del estrés se integre con la gestión eficaz del estudio.

- Frente a los factores psicosociales presentes en el estudiantado, es recomendable partir desde el punto de vista que podemos utilizar favorablemente los mecanismos de defensa (estrategias de afrontamiento), generados ante el estrés, para poder disminuir los factores determinantes del y generar estímulos positivos, además realizar una efectiva planificación académica a corto, mediano y largo plazo lo cual automáticamente generaría reducir los índices estresores y prever situaciones adversas que influyan negativamente en los resultados propios de la vida académica
- Se recomienda que el departamento de Bienestar Estudiantil cuente con profesionales que estén prestos a atender a alumnos con problemas psicológicos que influyan en el proceso de su formación, además prepararlos en técnicas de aprendizaje que ayude a optimizar el tiempo de estudio garantizando la calidad de entendimiento de la información, e implementar cursos preuniversitarios que garanticen la asesoría por parte de orientadores vocacionales para que el estudiante elija correctamente la carrera a seguir.

## 7. BIBLIOGRAFÍA BÁSICA CITADA.

- Agudelo, D., Casadiegos, C. y Sánchez, D. (2008). Relación entre esquemas maladaptativos tempranos y características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*. Bogotá, Colombia. 8(1), 87-104.
- Aguilar, Zarate, Becerra. (2008). *El estrés en los estudiantes de psicología de universidades cuatrimestrales. UniverCuauhtemoc y Centro Universitario CUT en la ciudad de Mexicali*. Tesis doctoral. México. Recuperado de: <http://www.monografias.com/trabajos62/estres-estudiantes-psicologia/estres-estudiantes-psicologia.shtml>
- Anguiano, S., Vega, C., Quiroz, N., Overa, J. (2013, 17 de septiembre). Prevalencia de acontecimientos productores de estrés en estudiantes de psicología: estudio piloto transcultural. *Revista Psicología Científica.com*, 15(15). Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/prevalencia-acontecimientos-productores-estres-estudiantes>
- Aranceli, S., Perea, P., Ormeño, R. (2006). Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología, *Revista Estomatológica Herediana*, 16 (1), 15-20.
- Banda, A., Morales, M. (2012, enero-julio). Calidad de Vida Subjetiva en Estudiantes Universitarios. *Revista de Enseñanza e investigación en psicología*. 17(1), 5. Recuperado de: <http://www.cneip.org/documentos/3.pdf>
- Barraza, A. (2005). *El estrés académico de los alumnos de Educación Media Superior*. Memoria del VIII Congreso Nacional de Investigación Educativa, Hermosillo, México.

- Barraza, A. (2006). *El estrés académico de los alumnos de las maestrías en educación de la Región Laguna (Durango-Coahuila) México*. Psicología. Tesis doctoral. Tec- Monterrey. Recuperado de: <http://www.monografias.com/trabajos47/estres-academico/estres-academico3.shtml#ixzz3Gnld3trA>.
- Barraza, A. y Silerio, J. (2007). El estrés académico en alumnos de Educación Media Superior: un estudio comparativo. *Revista de Psicología*, 7, 48-65.
- Bedoya .S, Perea, M., Martínez. R. (2006, octubre). Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. *Revista de Estomatología Herediana*, 16(1), 15-20. Disponible en: <http://www.upch.edu.pe/vrinve/dugic/revistas/index.php/REH/article/view/1926>
- Benjamín, D. (2007). Estrés Laboral-Universidad del Salvador. *Revista de Psicología*. 5(8). Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos45/estres-laboral/estreslaboral2.shtml>
- Cabanach, R., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I. y González, P. (2010). *European Journal of Education and Psychology*, 3(1), 75-87.
- Cova, S., Alvial S., Aro, D., Bonifetti, D., Hernández, M. y Rodríguez, C. (2007). Problemas de Salud Mental en Estudiantes de la Universidad de Concepción. Universidad de Concepción, Chile. *Terapia Psicológica*, 25 (2), 105-112.

- De la Cruz, C., Fuentes, Cecilia., Tapias, A., Escalante, Valenzuela, J., Gil, A., Mayoral, A.; Samper, I. y Monge, L. (2005). *Características del estrés académico de los alumnos de la escuela de medicina de la Universidad Xochicalco, campus Tijuana*. Ponencia presentada en el Foro de Investigación, Campus Tijuana de la Universidad Autónoma de Baja California.
- De Miguel, A. y Hernández, L. (2006). *Afrontamiento y personalidad en estudiantes universitarios*. Universidad de la Laguna. Página web. Disponible en: <http://webpages.ull.es/users/admiguel/mejico.pdf>
- Dyson, R., y Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress and doping. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 1231-1232.
- Feldman, I., Goncalves, L., Chacón-Pignau, G., Zaragoza, J., Bagés, N., y De Pablo, J. (2007, septiembre). 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*, 7(3), 9. Disponible en: <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/406>
- Figueroa, I, Contini, N., Lacunza, A., Levin, M., y Estévez, A. (2004). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Revista Anales de Psicología*, 21(1), 66.
- Fritsch, R., Escanilla, X., Goldsack, V., Grinberg, A., Navarrete, A., Pérez, A., Rivera, C, González, I., Sepúlveda, R. y Rojas, G. (2006). Diferencias de género en el malestar psíquico de estudiantes universitarios. *Revista de Psiquiatría Clínica*, 43, 22-30.

- Gil, L., Mello D., Ferriani, G., Silva A. (2008). Perceptions of adolescents students on the consumption of drugs: a case study in Lima, Peru. *Rev. Latino-Am. Enfermagem* (16). Recuperado de: <http://digitalcommons.unl.edu/dissertations/>
- Hermann, Helen, Saxena, ySekhan. (2004). *Promoción de la Salud Mental. Conceptos, Evidencia Emergente y Práctica*. Informe de la OMS. Ginebra.
- Herrera, M. (2012, 13 de enero de 2012). *Filosofía, la clave para liberar el estrés*. El Heraldó-Tegucigalpa, p.1.
- Lazarus R., Folkman, S. (1984). *Stress, coping and adaptation*. New York: Springer.
- Martín, I. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios.- Universidad de Sevilla. *Apuntes de Psicología*. 25(1), 3 Dirección electrónica:[http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/VOL25\\_1\\_7.pdf](http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/VOL25_1_7.pdf)
- Marty, M., Lavin G., Figueroa, M., Larrain, D., Cruz, C. (2005). Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 43(1), 25-32.
- Monteros. M., Lavín, G., Figueroa, M., Larraín D. y Cruz, C.(2004). Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas. *Revista Chilena de Neuro Psiquiatría*. 43(1), 1. Recuperado de: <http://www.scielo.cl/pdf/rchnp/v43n1/art04.pdf>

- Montoya, M., Gutiérrez, A., Toro, E., Briñón, A., Rosas, E., Salazar, L.E. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *Revista CES Medicina*, 24(1), 7-17.
- Morris, C., Maisto, A. (2005). *Psicología, Motivación y Emoción*. México (10° edición). Editorial Prentice Hall. Woolfolk.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2009). Disponible en: <http://www.who.int/features/qa/62/es/index.html>
- Ortega, C., y López, F. (2004). El Burnout o síndrome de estar quemado en los profesionales sanitarios: revisión y perspectivas. *Int Journal Clin Health Psychology*. 4(1):137-160.
- Piqueras, J., Ramos, V., Martínez, A., y Obitas, L. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 16(2), 85(112).
- Polo, A., Hernández, J. M. y Poza, C. (2010). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios- Universidad Autónoma de Madrid. *Revista electrónica*. Recuperado de: [http://www.unileon.es/estudiantes/atencion\\_universitario/articulo.pdf](http://www.unileon.es/estudiantes/atencion_universitario/articulo.pdf)
- Pulido, R., Serrano, S., Valdés, C., Chávez M., Hidalgo, M., y Vera, G. (2011, enero-julio). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 21(1): 31-37.
- Ryff, C. (1989). Happiness is Everything, or Is It? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality an Social Psychology*, 57, 1069-1081.



- Román, C., Carlot, A., Ortiz R., Hernández, R., y Yemina. (2008, julio). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina- Escuela Latinoamericana de Medicina, Cuba. *Revista Iberoamericana de Educación*, 1(2), 5-7.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Selye, H. (1960). *La tensión en la vida (The stress of life)*. Buenos Aires: Compañía General Fabril Editora.
- Silber M. (2006). The investigation of sleepiness. *Sleep Med Clin*.1, 1-7.
- Solar, Avial, Aro, Bonifetti, y Hernández (2007). Perfil psicológico del estudiante de primer semestre del programa educativo en Psicología. *Revista de Psicología*, 14(8), Recuperado de: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082007000200001](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082007000200001)
- Tolentino, A. (2009). *Prevalencia de Estrés Académico en alumnos de Licenciatura de psicología*. Tesis doctoral. Actopán. Universidad Autónoma de Hidalgo. Disponible en: [http://www.uaeh.edu.mx/nuestro\\_alumnado/esc\\_sup/actopan/licenciatura/Perfil%20de%20estres%20academico%20en%20alumnos.pdf](http://www.uaeh.edu.mx/nuestro_alumnado/esc_sup/actopan/licenciatura/Perfil%20de%20estres%20academico%20en%20alumnos.pdf)
- Vera, M. (2004). La teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus y los moldes cognitivos. Los moldes de la mente: psicología del pensamiento y de las emociones. Universidad de la Laguna. Recuperado de <http://www.moldesmentales.com/otros/mar.htm>

- White, G., Gutiérrez, R., y Gardner, S.(2004). Fatiga crónica. Centro de Investigación y Entrenamiento en Vida Independiente Universidad de Kansas. Revista Condiciones Secundarias de Prevención y Tratamiento. 8(2), 4. Disponible en: <http://www.rtcil.org/products/RTCIL%20publications/Health%20Issues/SI%20Chronic%20Fatigue%20Spanish.pdf>
- Zubieta, M., y Delfino, G. (2005). La Expectativa sobre el Estado y la Calidad de las Instituciones en los Estudiantes Universitarios. *Investigaciones en Psicología*, 10(3), 7.

## **8. ANEXOS**

### **ANEXO 1. DATOS RELEVANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA DEL ÁREA DE LA SALUD HUMANA.**

**FECHA DE CREACIÓN Y FUNCIONAMIENTO DE LA CARRERA:** Septiembre del 2005.

#### **DATOS SIGNIFICATIVOS PREVIOS A LA CREACIÓN:**

- El 8 de junio del 2005 se autoriza la conformación de comisiones para la creación de las carreras de “Psicología Clínica” y “Nutrición y Dietética”.
- La comisión de Psicología Clínica quedó conformada por el Dr. Amable Ayora y la Dra. Mayra Rivas, profesionales en el campo de la psicología, la Dra. María L. Sempertegui como apoyo en el ámbito curricular, y el Dr. Tito Carrión como responsable del proyecto en calidad de Coordinador de las carreras en el nivel de Pregrado.
- Uno de los primeros trabajos de la comisión fueron la elaboración de encuestas y entrevistas que fueron dirigidas a estudiantes y funcionarios de diferentes Casas de Salud, con el objetivo de reconocer la demanda de los nuevos profesionales.

#### **Otros datos importantes:**

- El día 9 de enero del 2006 el Dr. Tito Carrión Dávila, representante del nivel de pregrado solicita la aprobación del programa de la carrera de psicología Clínica la misma que fue dirigida y acogida, por el Señor Rector y por su intermedio al Consejo académico administrativo superior.
- La junta universitaria en sesión ordinaria del 11 de abril del 2006, acoge la resolución de aprobar la ejecución del programa, de la carrera de psicología Clínica, de carácter autogestionaria, a ejecutarse en el Área

de la Salud Humana en la sede de la ciudad de Loja, para conferirse el título de psicólogo clínico.

**CONVENIOS:**

- Convenio de cooperación interinstitucional entre el centro de reposos y las adicciones CRA “Humberto Ugalde Camacho” y la UNL.
- Convenio de cooperación interinstitucional entre la Universidad Nacional de Loja y la Sociedad Ecuatoriana de Asesoramiento y Psicoterapia Integrativa.

**ESTRUCTURA CURRICULAR DE LAS CARRERAS:**

- **Modalidad:** presencial.
- **Número de años:** 5 años
- **Número de módulos:** 10 módulos

<b>MÓDULOS</b>	<b>DURACIÓN</b>	<b>CRÉDITOS</b>
<p><b>Módulo 1.</b> Interacción de la realidad socioeconómica, cultural y ambiental del país con los procesos biológicos y psicológicos del ser humano.</p> <p><b>Taller propedéutico introductorio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fundamentos teórico metodológicos del SAMOT</li> <li>• Bioética y deontología</li> <li>• Deberes y derechos ciudadanos y valores de la paz</li> <li>• Técnicas de trabajo intelectual y expresión oral y escrita</li> <li>• Técnicas y herramientas de investigación</li> </ul>	510H00	31.87
<p><b>Módulo 2.</b> La conformación del psiquismo desde la interacción de la biología humana y la cultura.</p>	510H00	31,87
<p><b>Módulo 3.</b> Estructura, dinamismo y desarrollo de la personalidad en el marco de la interculturalidad</p>	495H00	30.93
<p><b>Módulo 4.</b> Problemas psicológicos relacionados con las crisis vitales y situacionales.</p>	510H00	31.87
<p><b>Módulo 5.</b> Repercusiones psicológicas de la violencia en el individuo, la familia y la sociedad.</p>	495H00	30.93
<p><b>Módulo 6.</b> Adicción a sustancias psicótropas.  <b>Taller:</b> Manejo integral de las adicciones desde la perspectiva biológica, psicológica y social.</p>	510H00	31.87
<p><b>Módulo 7.</b> Prevención y recuperación de las personas que sufren trastornos psicológicos sin ruptura del contacto con la realidad  <b>Taller:</b> Psicoterapia integrativa focalizada en la personalidad.</p>	495H00	30.93
<p><b>Módulo 8.</b> Intervención integral en personas que sufren trastornos psicopatológicos con ruptura del contacto con la realidad.  <b>Talleres:</b> Efectos psicológicos de los fármacos.  Evaluación Neuropsicológica.</p>	510H00	31.87
<p><b>Módulo 9.</b> De resolución hospitalaria y comunitaria.</p>	816H00	51.00
<p><b>Módulo 10.</b> De resolución hospitalaria y comunitaria.</p>	840H00	52.50

## **DOCENTES:**

**Número de docentes:** 9

**Nivel académico de los docentes:** La mayoría de los docentes cursan con un 3er y 4to nivel académico detallándolos de la siguiente manera:

- Fernando Patricio Aguirre Aguirre: **3 nivel:** Doctor en medicina y cirugía; **4 nivel:** Magister en Docencia Universitaria, Especialista en Anestesiología.
- Sara Paulina Ayora Cevallos: **3 nivel:** Psicóloga clínica.
- Anabel Elisa Larriva Borrero: **3 nivel:** Doctora en Educación, Licenciada en Psicología; **4 nivel:** Magister en salud mental.
- Luis Fernando Sarmiento Lemus: **3 nivel:** Psicólogo Clínico.
- Yhanett Patricia Montalván Carrión: **3 nivel:** Doctora en Psicorrehabilitación y educación especial; **4 nivel:** Cuarto nivel en trámite.
- Inés Esperanza Lozano Salinas: **3 nivel:** Psicóloga Clínica.
- Fidel Armando Camino Proaño: **3 nivel:** Doctor en medicina y cirugía; **4 nivel:** Especialista en Psiquiatría.
- Carol Patricia Palacios Pesantez: **3 nivel:** Psicóloga clínica.

**Número de los docentes que tienen formación pedagógica:** 6.

## ANEXO 2. DATOS GENERALES



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA  
ÁREA DE LA SALUD HUMANA

N°  
ENCUESTA: .....

Nombre: .....

C.I: ..... EDAD.....

GÉNERO:  Femenino  Masculino

ESTADO CIVIL:

SOLTERO		CASADO		DIVORCIADO		UNIÓN LIBRE		VIUDO	
---------	--	--------	--	------------	--	-------------	--	-------	--

¿A QUÉ RELIGIÓN PERTENECE?:

CATÓLICO	
CRISTIANO- EVANGÉLICO	
TEST. JEHOVA	
JESUCRISTO DE LOS SANTOS DE LOS ÚLTIMOS DÍAS	
ADVENTISTA	
ATEO	
OTROS	

¿CÓMO CALIFICA USTED SU

SITUACIÓN SOCIOECONÓMICA?:

ALTA		MEDIA ALTA		MEDIA BAJA		POPULAR	
------	--	------------	--	------------	--	---------	--

¿EN QUÉ SECTOR RESIDE ACTUALMENTE?  Rural  Urbano

MÓDULO

PRIMERO	
CUARTO	
SEXTO	
OCTAVO	
DÉCIMO	

### ANEXO 3. INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA SALUD HUMANA

N°

ENCUESTA: .....

### INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Señor estudiante, marque la opción que considere adecuada para su situación con la mayor sinceridad posible.

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

SI

NO

*GRACIAS POR SU COLABORACIÓN*



## ANEXO 4. FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO.



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**ÁREA DE LA SALUD HUMANA**

N° ENCUESTA: .....
-----------------------

Evalúa y marca con una X ¿Qué tanto son estresantes para ti cada una de estas situaciones, utilizando la escala que se encuentra en las tres últimas columnas de la derecha?

<b>FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO.</b>			
<b>SITUACIONES</b>	<b>NADA ESTRESANTE</b>	<b>POCO ESTRESANTE</b>	<b>MUY ESTRESANTE</b>
Hacer un examen.			
Sobrecarga académica.			
Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.			
Esperar una calificación.			
Disponibilidad de bibliografía para el estudio individual.			
Realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura: búsqueda del material necesario, redactar el trabajo, etc.			
Presión por los resultados académicos en función del escalafón.			
Llegar tarde a clases.			
Disponibilidad de tiempo de máquina para la realización de trabajos.			
Exponer un tema en clase.			
Saturación de alumnos en el aula.			
Dificultades en la relación profesor-alumno.			
Dificultades en la relación compañeros –alumno.			
Acceso a la biblioteca para la revisión de documentos.			
Trabajar en equipo.			
Intervenir/participar en clase: responder una pregunta del profesor, realizar preguntas, etc.			
Competitividad entre compañeros.			
Condiciones en la beca para el estudio individual.			
Otras situaciones. ¿Cuáles?			

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## ANEXO 5. CUESTIONARIO DE SALUD GENERAL



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

**ÁREA DE LA SALUD HUMANA**

N°

ENCUESTA: .....

Señor estudiante, sírvase en marcar la opción que considere adecuada para su situación con la mayor sinceridad posible. Las preguntas se refieren exclusivamente a aquellas molestias que haya experimentado en las últimas tres semanas.

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

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## ANEXO 6. ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE SÁNCHEZ-CANOVAS.



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

**ÁREA DE LA SALUD HUMANA**

N°

ENCUESTA: .....

Señor estudiante, sírvase a marcar la opción que considere adecuada para su situación con la mayor sinceridad posible.

<b>ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE SÁNCHEZ- CANOVAS.</b>						
SITUACIONES A EVALUAR	ALTERNATIVAS					
	NUNCA O CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	MUCHAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE	CASI SIEMPRE + SIEMPRE
Creo que puedo superar mi errores y debilidades						
Tengo muchas ganas de vivir						
Considero que mi familia me quiere.						
Disfruto de las comidas						
Tengo confianza en mí mismo						
Creo que valgo tanto como cualquier otra persona.						
Me gusta lo que hago						
Me gusta divertirme.						
Creo que tengo buena salud						
Me gusta salir y compartir con la gente.						
Me creo útil y necesario para la gente.						
Me siento bien conmigo mismo.						
Me siento en capacidad de realizar mi trabajo						
Creo que me sucederán cosas agradables.						
Me siento optimista						
Me enfrento a las tareas con buen ánimo.						
Acostumbro a ver el lado favorable de las cosas						
Me siento jovial.						
Busco momentos de distracción y descanso						
Me siento "en forma".						
Me gusta transmitir mi felicidad a los demás						
Se me han abierto muchas puertas en la vida.						
Pienso que como persona he logrado lo que quería.						
Me concentro con facilidad en lo que estoy haciendo						
Considero que generalmente tengo buen humor						
Siento que todo me va bien.						
Todo me parece interesante.						
Duermo bien y de forma tranquila						
Estoy ilusionada/o						
Tengo buena suerte.						

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## ANEXO 7. ESCALA BIEPS-J (Jóvenes-Adolescentes).



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

**ÁREA DE LA SALUD HUMANA**

N°

ENCUESTA: .....

Señor, estudiante, sírvase marcar la opción que considere adecuad para su situación con la mayor sinceridad posible. Las respuestas deben ser marcadas en base a lo que pensó y sintió el último mes.

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

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## ANEXO 8. AUTORREPORTE VIVENCIAL



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA SALUD HUMANA

N°

ENCUESTA: .....

Señor estudiante, sírvase en marcar la opción que considere adecuada para su situación con la mayor sinceridad posible. A la izquierda encontrará una serie de emociones. A la derecha se indica el grado con el que las experimenta, marque con una X la intensidad con la que ha vivido cada una de ellas, durante los últimos tres meses.

AUTORREPORTE VIVENCIAL			
Vivencia/ Intensidad	Escasamente	Moderadamente	Intensamente
Inquietud			
Desconfianza			
Irritabilidad			
Tristeza			
Apatía			
Miedo			
Inseguridad			
Sufrimiento			
Abatimiento			
Angustia			
Ira			
Rechazo			
Ansiedad			
Desprecio			

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## ANEXO 9. CUESTIONARIO DE NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA SALUD HUMANA

N°

ENCUESTA: .....

Señor estudiante, sírvase marcar la opción que considere adecuada para su situación con la mayor sinceridad posible. Evalúa y marca con una X que tanto son necesarias para ti.

<b>CUESTIONARIO DE NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS</b>			
<b>NECESIDADES DE LOS ESTUDIANTES</b>	<b>NADA NECESARIO</b>	<b>POCO NECESARIO</b>	<b>MUY NECESARIO</b>
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.			
Control y manejo de la ansiedad y el estrés ante la realización de los exámenes.			
Apoyo y Orientación en situaciones en crisis: rupturas afectivas, fallecimientos de allegados, depresión, crisis emocionales.			
Orientación y apoyo en hábitos de vida saludables: ejercicio físico, dejar de fumar, de beber, trastornos del sueño, etc.			
Apoyo en el proceso de adaptación al inicio de los estudios universitarios.			
Formación en técnicas de elaboración de trabajos escritos.			
Formación en técnicas de exposición oral, de trabajos y/o realización de exámenes orales.			
Formación en habilidades sociales, técnicas de comunicación, negociación, de relaciones interpersonales y trabajo en equipo.			
Apoyo y/o asesoría psicológica en el fortalecimiento del autoconcepto, la autoestima y el autocontrol emocional.			
Organización del tiempo para cumplir con las demandas y exigencias universitarias.			
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.			
Orientación profesional.			
Orientación en relación con problemas de convivencia en la Residencia Estudiantil.			
Otras necesidades			

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## ANEXO N° 10. FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO.

<b>FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO</b>				
<b>SITUACIONES</b>	<b>ALTERNATIVAS DE REPUESTA</b>			<b>POCO ESTRESANTE + MUY ESTRESANTE</b>
	<b>NADA ESTRESANTE</b>	<b>POCO ESTRESANTE</b>	<b>MUY ESTRESANTE</b>	
	<b>%</b>	<b>%</b>	<b>%</b>	
Hacer un examen.	4,2	57,6	38,1	95,7
Sobrecarga académica.	8,5	40,7	50,8	91,5
Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.	10,2	50,8	39	89,8
Esperar una calificación.	11,9	51,7	36,4	88,1
Realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura: búsqueda del material necesario, redactar el trabajo, etc.	16,9	50,8	32,2	83,0
Presión por los resultados académicos en función del escalafón.	22,9	59,3	17,8	77,1
Disponibilidad de bibliografía para el estudio individual.	25,4	61,0	13,6	74,6
Exponer un tema en clase.	26,3	55,1	18,6	73,7
Saturación de alumnos en el aula.	33,1	42,4	24,6	67
Llegar tarde a clases.	33,9	47,5	18,6	66,1
Disponibilidad de tiempo de máquina para la realización de trabajos.	37,3	49,2	13,6	62,8
Dificultades en la relación profesor-alumno.	44,9	40,7	14,4	55,1
Intervenir/participar en clase: responder una pregunta del profesor, realizar preguntas, etc.	45,8	44,1	10,2	54,3
Condiciones en la beca para el estudio individual.	46,6	37,3	16,1	53,4
Trabajar en equipo.	48,0	44,1	7,6	51,7
Competitividad entre compañeros.	49,2	39,0	11,9	50,9
Acceso a la biblioteca para la revisión de documentos.	57,6	33,9	8,5	42,4
Dificultades en la relación compañeros –alumno.	58,5	34,7	6,8	41,5
Otras situaciones. ¿Cuáles?	0,0	0,0	0,0	0,0

FUENTE: FUENTES DE ESTRES ACADEMICO.

ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez

**ANEXO N° 11. FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO, EN EL GÉNERO MASCULINO.**

<b>FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO EN EL GÉNERO MASCULINO (PORCENTAJES)</b>				
<b>SITUACIONES</b>	<b>NADA ESTRESANTE</b>	<b>POCO ESTRESANTE</b>	<b>MUY ESTRESANTE</b>	<b>POCO ESTRESANTE + MUY ESTRESANTE</b>
Hacer un examen.	9,7	67,7	22,6	90,3
Sobrecarga académica.	9,7	54,8	35,5	90,3
Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.	12,9	67,7	19,4	87,1
Esperar una calificación.	16,1	48,4	35,5	83,9
Disponibilidad de bibliografía para el estudio individual.	16,1	67,7	16,1	83,8
Realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura: búsqueda del material necesario, redactar el trabajo, etc.	19,4	64,5	16,1	80,6
Presión por los resultados académicos en función del escalafón.	41,9	41,9	16,1	58,0
Llegar tarde a clases.	45,2	45,2	9,7	54,9
Disponibilidad de tiempo de máquina para la realización de trabajos.	45,2	45,2	9,7	54,9
Exponer un tema en clase.	45,2	35,5	19,4	54,9
Saturación de alumnos en el aula.	51,6	29,0	19,4	48,4
Dificultades en la relación profesor-alumno.	51,6	35,5	12,9	48,4
Dificultades en la relación compañeros –alumno.	54,8	35,5	9,7	45,2
Acceso a la biblioteca para la revisión de documentos.	54,8	41,9	3,2	45,1
Trabajar en equipo.	58,1	32,3	9,7	42,0
Intervenir/participar en clase: responder una pregunta del profesor, realizar preguntas, etc.	61,3	35,5	3,2	38,7
Competitividad entre compañeros.	61,3	35,5	3,2	38,7
Condiciones en la beca para el estudio individual.	64,5	29,0	6,5	35,5
Otras situaciones. ¿Cuáles?	0,0	0,0	0,0	0,0
FUENTE: FUENTES DE ESTRES ACADEMICO.				
ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez.				



**ANEXO N° 12. FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO, EN EL GÉNERO FEMENINO.**

<b>FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO EN EL GÉNERO FEMENINO (PORCENTAJES)</b>				
<b>SITUACIONES</b>	<b>NADA ESTRESANTE</b>	<b>POCO ESTRESANTE</b>	<b>MUY ESTRESANTE</b>	<b>POCO ESTRESANTE + MUY ESTRESANTE</b>
Hacer un examen.	2,3	54,0	43,7	97,7
Sobrecarga académica.	8,0	35,6	56,3	91,9
Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.	9,2	44,8	46,0	90,8
Esperar una calificación.	10,3	52,9	36,8	89,7
Realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura: búsqueda del material necesario, redactar el trabajo, etc.	16,1	46,0	37,9	83,9
Presión por los resultados académicos en función del escalafón.	16,1	65,5	18,4	83,9
Exponer un tema en clase.	19,5	62,1	18,4	80,5
Saturación de alumnos en el aula.	26,4	47,1	26,4	73,5
Disponibilidad de bibliografía para el estudio individual.	28,7	58,6	12,6	71,2
Llegar tarde a clases.	29,9	48,3	21,8	70,1
Disponibilidad de tiempo de máquina para la realización de trabajos.	34,5	50,6	14,9	65,5
Intervenir/participar en clase: responder una pregunta del profesor, realizar preguntas, etc.	40,2	47,1	12,6	59,7
Condiciones en la beca para el estudio individual.	40,2	40,2	19,5	59,7
Dificultades en la relación profesor-alumno.	42,5	42,5	14,9	57,4
Trabajar en equipo.	44,8	48,3	6,9	55,2
Competitividad entre compañeros.	44,8	40,2	14,9	55,1
Acceso a la biblioteca para la revisión de documentos.	58,6	31,0	10,3	41,3
Dificultades en la relación compañeros –alumno.	59,8	34,5	5,7	40,2
Otras situaciones. ¿Cuáles?	0,0	0,0	0,0	0,0
FUENTE: FUENTES DE ESTRES ACADEMICO				
ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez				

**ANEXO N° 13. VALORACIÓN DE LAS FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO  
EN PRIMER MÓDULO.**

<b>FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO PRIMER MÓDULO. (PORCENTAJES)</b>				
<b>SITUACIONES</b>	<b>ALTERNATIVAS DE RESPUESTA</b>			<b>POCO ESTRESANTE + MUY ESTRESANTE</b>
	<b>NADA ESTRESANTE</b>	<b>POCO ESTRESANTE</b>	<b>MUY ESTRESANTE</b>	
Hacer un examen.	0,0	82,4	17,6	100,0
Sobrecarga académica.	11,8	41,2	47,1	88,3
Realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura: búsqueda del material necesario, redactar el trabajo, etc.	11,8	76,5	11,8	88,3
Esperar una calificación.	11,8	76,5	11,8	88,3
Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.	11,8	64,7	23,5	88,2
Disponibilidad de bibliografía para el estudio individual.	23,5	76,5	0,0	76,5
Presión por los resultados académicos en función del escalafón.	23,5	76,5	0,0	76,5
Llegar tarde a clases.	29,4	52,9	17,6	70,5
Condiciones en la beca para el estudio individual.	29,4	52,9	17,6	70,5
Exponer un tema en clase.	41,2	52,9	5,9	58,8
Dificultades en la relación profesor-alumno.	41,2	35,3	23,5	58,8
Disponibilidad de tiempo de máquina para la realización de trabajos.	47,1	35,3	17,6	52,9
Intervenir/participar en clase: responder una pregunta del profesor, realizar preguntas, etc.	52,9	35,3	11,8	47,1
Saturación de alumnos en el aula.	58,8	17,6	23,5	41,1
Trabajar en equipo.	64,7	29,4	5,9	35,3
Dificultades en la relación compañeros –alumno.	64,7	29,4	5,9	35,3
Competitividad entre compañeros.	70,6	17,6	11,8	29,4
Acceso a la biblioteca para la revisión de documentos.	70,6	23,5	5,9	29,4
Otras situaciones. ¿Cuáles?	0,0	0,0	0,0	0,0
FUENTE: ENCUESTAS DE CAUSAS DE ESTRÉS ACADÉMICO				
ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez.				

**ANEXO N° 14. VALORACIÓN DE LAS FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO  
DE EN CUARTO MÓDULO.**

<b>FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO CUARTO MÓDULO. (PORCENTAJES)</b>				
<b>SITUACIONES</b>	<b>ALTERNATIVAS DE RESPUESTA</b>			<b>POCO ESTRESANTE* MUY ESTRESANTE</b>
	<b>NADA ESTRESANTE</b>	<b>POCO ESTRESANTE</b>	<b>MUY ESTRESANTE</b>	
Sobrecarga académica.	0,0	30,8	69,2	100,0
Hacer un examen.	3,8	50	46,2	96,2
Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.	3,8	42,3	53,8	96,1
Esperar una calificación.	7,7	46,2	46,2	92,4
Realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura: búsqueda del material necesario, redactar el trabajo, etc.	7,7	50	42,3	92,3
Saturación de alumnos en el aula.	11,5	46,2	42,3	88,5
Disponibilidad de bibliografía para el estudio individual.	11,5	65,4	23,1	88,5
Exponer un tema en clase.	19,2	38,5	42,3	80,8
Intervenir/participar en clase: responder una pregunta del profesor, realizar preguntas, etc.	23,1	69,2	7,7	76,9
Competitividad entre compañeros.	26,9	65,4	7,7	73,1
Presión por los resultados académicos en función del escalafón.	26,9	46,2	26,9	73,1
Disponibilidad de tiempo de máquina para la realización de trabajos.	30,8	50,0	19,2	69,2
Acceso a la biblioteca para la revisión de documentos.	34,6	50,0	15,4	65,4
Dificultades en la relación profesor-alumno.	34,6	53,8	11,5	65,3
Trabajar en equipo.	38,5	53,8	7,7	61,5
Dificultades en la relación compañeros –alumno.	46,2	53,8	0	53,8
Llegar tarde a clases.	46,2	42,3	11,5	53,8
Condiciones en la beca para el estudio individual.	50	34,6	15,4	50,0
Otras situaciones. ¿Cuáles?	0,0	0,0	0,0	0,0
FUENTE: ENCUESTAS DE CAUSAS DE ESTRÉS ACADÉMICO				
ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez.				

**ANEXO N° 15. VALORACIÓN DE LAS FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO  
EN SEXTO MÓDULO.**

<b>FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO SEXTO MÓDULO. (PORCENTAJES)</b>				
<b>SITUACIONES</b>	<b>ALTERNATIVAS DE RESPUESTA</b>			<b>POCO ESTRESANTE + MUY ESTRESANTE</b>
	<b>NADA ESTRESANTE</b>	<b>POCO ESTRESANTE</b>	<b>MUY ESTRESANTE</b>	
Hacer un examen.	4,5	59,1	36,4	95,5
Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.	4,5	50,0	45,5	95,5
Realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura: búsqueda del material necesario, redactar el trabajo, etc.	9,1	45,5	45,5	91,0
Sobrecarga académica.	13,6	31,8	54,5	86,3
Esperar una calificación.	18,2	54,5	27,3	81,8
Llegar tarde a clases.	18,2	54,5	27,3	81,8
Presión por los resultados académicos en función del escalafón.	22,7	59,1	18,2	77,3
Saturación de alumnos en el aula.	27,3	45,5	27,3	72,8
Exponer un tema en clase.	27,3	68,2	4,5	72,7
Disponibilidad de tiempo de máquina para la realización de trabajos.	31,8	63,6	4,5	68,1
Disponibilidad de bibliografía para el estudio individual.	36,4	59,1	4,5	63,6
Dificultades en la relación profesor-alumno.	36,4	50	13,6	63,6
Condiciones en la beca para el estudio individual.	45,5	45,5	9,1	54,6
Intervenir/participar en clase: responder una pregunta del profesor, realizar preguntas, etc.	50,0	40,9	9,1	50,0
Trabajar en equipo.	50,0	40,9	9,1	50,0
Competitividad entre compañeros.	54,5	22,7	22,7	45,4
Acceso a la biblioteca para la revisión de documentos.	63,6	27,3	9,1	36,4
Dificultades en la relación compañeros –alumno.	63,6	36,4	0,0	36,4
Otras situaciones. ¿Cuáles?	0,0	0,0	0,0	0,0
FUENTE: ENCUESTAS DE CAUSAS DE ESTRÉS ACADÉMICO				
ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez.				

**ANEXO N° 16. VALORACIÓN DE LAS FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO  
EN OCTAVO MÓDULO.**

<b>FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO OCTAVO MÓDULO. (PORCENTAJES)</b>				
<b>SITUACIONES</b>	<b>ALTERNATIVAS DE RESPUESTA</b>			<b>POCO ESTRESANTE + MUY ESTRESANTE</b>
	<b>NADA ESTRESANTE</b>	<b>POCO ESTRESANTE</b>	<b>MUY ESTRESANTE</b>	
Hacer un examen.	10,3	55,2	34,5	89,7
Esperar una calificación.	10,3	55,2	34,5	89,7
Sobrecarga académica.	10,3	51,7	37,9	89,6
Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.	17,2	44,8	37,9	82,7
Presión por los resultados académicos en función del escalafón.	20,7	69	10,3	79,3
Realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura: búsqueda del material necesario, redactar el trabajo, etc.	27,6	48,3	24,1	72,4
Exponer un tema en clase.	31	58,6	10,3	68,9
Saturación de alumnos en el aula.	34,5	58,6	6,9	65,5
Disponibilidad de bibliografía para el estudio individual.	37,9	51,7	10,3	62
Llegar tarde a clases.	48,3	34,5	17,2	51,7
Competitividad entre compañeros.	55,2	44,8	0,0	44,8
Trabajar en equipo.	55,2	44,8	0,0	44,8
Dificultades en la relación profesor-alumno.	55,2	31,0	13,8	44,8
Disponibilidad de tiempo de máquina para la realización de trabajos.	55,2	37,9	6,9	44,8
Condiciones en la beca para el estudio individual.	58,6	27,6	13,8	41,4
Intervenir/participar en clase: responder una pregunta del profesor, realizar preguntas, etc.	58,6	31	10,3	41,3
Acceso a la biblioteca para la revisión de documentos.	69	27,6	3,4	31,0
Dificultades en la relación compañeros –alumno.	79,3	20,7	0,0	20,7
Otras situaciones. ¿Cuáles?	0,0	0,0	0,0	0,0
FUENTE: ENCUESTAS DE CAUSAS DE ESTRÉS ACADÉMICO				
ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez.				

**ANEXO N° 17 VALORACIÓN DE LAS FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO.  
EN DÉCIMO MÓDULO.**

<b>FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO DÉCIMO MÓDULO. (PORCENTAJES)</b>				
<b>SITUACIONES</b>	<b>ALTERNATIVAS DE RESPUESTA</b>			<b>POCO ESTRESANTE + MUY ESTRESANTE</b>
	<b>NADA ESTRESANTE</b>	<b>POCO ESTRESANTE</b>	<b>MUY ESTRESANTE</b>	
Hacer un examen.	0,0	50,0	50,0	100,0
Sobrecarga académica.	8,3	45,8	45,8	91,6
Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.	12,5	58,3	29,2	87,5
Esperar una calificación.	12,5	33,3	54,2	87,5
Exponer un tema en clase.	16,7	58,3	25,0	83,3
Disponibilidad de bibliografía para el estudio individual.	16,7	58,3	25,0	83,3
Presión por los resultados académicos en función del escalafón.	20,8	50,0	29,2	79,2
Llegar tarde a clases.	20,8	58,3	20,8	79,1
Disponibilidad de tiempo de máquina para la realización de trabajos.	20,8	58,3	20,8	79,1
Realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura: búsqueda del material necesario, redactar el trabajo, etc.	25	41,7	33,3	75,0
Trabajar en equipo.	37,5	45,8	16,7	62,5
Dificultades en la relación compañeros –alumno.	37,5	33,3	29,2	62,5
Saturación de alumnos en el aula.	41,7	33,3	25	58,3
Condiciones en la beca para el estudio individual.	41,7	33,3	25	58,3
Intervenir/participar en clase: responder una pregunta del profesor, realizar preguntas, etc.	45,8	41,7	12,5	54,2
Competitividad entre compañeros.	45,8	33,3	20,8	54,1
Dificultades en la relación profesor-alumno.	54,2	33,3	12,5	45,8
Acceso a la biblioteca para la revisión de documentos.	54,2	37,5	8,3	45,8
Otras situaciones. ¿Cuáles?	0,0	0,0	0,0	0,0
FUENTE: ENCUESTAS DE CAUSAS DE ESTRÉS ACADÉMICO				
ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez.				

**ANEXO N° 18. ESTADO DE SALUD MENTAL EN EL GÉNERO  
MASCULINO.**

<b>ESTADO DE SALUD MENTAL EN EL GÉNERO MASCULINO (PORCENTAJES)</b>					
<b>ÁMBITOS QUE INVESTIGA</b>	<b>ALTERNATIVAS</b>				
	<b>NO, PARA NADA</b>	<b>NO MÁS DE LO HABITUAL</b>	<b>BASTANTE MÁS QUE LO HABITUAL</b>	<b>MUCHO MÁS QUE LO HABITUAL</b>	<b>BASTANTE MÁS Y MUCHO MÁS DE LO HABITUAL</b>
<b>CANSANCIO, FATIGA, TENSIÓN, CEFALALGIAS.</b>					
¿Se ha sentido constantemente agobiado y en tensión?	35,5	38,7	25,8	0,0	25,8
¿Se ha sentido cansado y fatigado aún para comer?	45,1	32,3	22,6	0,0	22,6
¿Ha tenido dolores de cabeza?	38,7	41,9	19,4	0,0	19,4
¿Ha sentido pesadez en la cabeza o la sensación de que ésta le va estallar?	61,2	22,6	9,7	6,5	16,2
¿Se ha sentido cansado y sin fuerzas para nada?	32,3	51,6	12,9	3,2	16,1
¿Ha tenido la sensación de estar enfermo?	48,4	35,5	12,9	3,2	16,1
¿Ha tenido miedo de desmayarse en lugares públicos?	96,8	3,2	0,0	0,0	0,0
<b>PROMEDIOS</b>	<b>51,1</b>	<b>32,3</b>	<b>14,8</b>	<b>1,8</b>	<b>16,6</b>
<b>SUEÑO, CALIDAD DE DESCANSO Y EL ESTADO DE ANSIEDAD.</b>					
¿Al despertarse siente que no descansó lo suficiente?	19,4	35,5	35,4	9,7	45,1
¿Ha dormido menos por tener preocupaciones?	32,3	32,2	25,8	9,7	35,5
¿Constantemente se ha sentido nervioso o a "punto de estallar"?	51,6	22,6	22,6	3,2	25,8
¿Ha pasado noches inquietas o intranquilas?	29	54,8	9,7	6,5	16,2
¿Ha notado que a veces no puede hacer nada a causa de sus nervios?	61,3	32,2	6,5	0,0	6,5
<b>PROMEDIOS</b>	<b>38,7</b>	<b>35,5</b>	<b>20</b>	<b>5,8</b>	<b>25,8</b>
<b>AUTOPERCEPCIÓN DE LA RELACION CONSIGO MISMO Y CON OTROS.</b>					
¿Ha sentido miedo ante todo lo que tiene que hacer?	51,6	32,3	16,1	0,0	16,1
¿Ha pensado en la posibilidad de dejar la universidad?	77,4	9,7	12,9	0,0	12,9
¿Se tarda más tiempo en hacer sus cosas que antes?	51,6	38,7	9,7	0,0	9,7
¿Ha tenido la sensación de que la gente se le queda viendo?	64,5	25,8	6,5	3,2	9,7
¿Siente que no puede esperar nada de la vida?	83,8	9,7	6,5	0,0	6,5
¿Ha pensado que usted no vale nada?	77,4	16,1	6,5	0,0	6,5
¿Ha perdido confianza y fe en sí mismo?	74,1	19,4	6,5	0,0	6,5
¿Ha sentido que no vale la pena vivir?	93,5	6,5	0	0,0	0
<b>PROMEDIOS</b>	<b>2,4</b>	<b>4,4</b>	<b>4,4</b>	<b>1,2</b>	<b>8,4</b>
<b>ASPECTOS POSITIVOS.</b>					
¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?	0,0	25,8	12,9	61,3	74,2
¿Se ha sentido satisfecho con su manera de hacer las cosas?	0,0	25,8	12,9	61,3	74,2
¿Generalmente siente que hace bien las cosas?	0,0	29	12,9	58,1	71
¿Se ha sentido capaz de enfrentar sus problemas?	0,0	32,2	22,6	45,2	67,8
¿Siente que puede concentrarse en todo lo que hace?	3,2	45,2	9,7	41,9	51,6
¿Se ha sentido lleno de vida y energía?	0	54,9	16,1	29,0	45,1
<b>PROMEDIOS</b>	<b>5,4</b>	<b>5,4</b>	<b>4,3</b>	<b>1,6</b>	<b>0,3</b>
FUENTE: CUESTIONARIO DE SALUD GENERAL					
ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez					

## ANEXO N° 19. ESTADO DE SALUD MENTAL EN EL GÉNERO FEMENINO.

<b>ESTADO DE SALUD MENTAL EN EL GÉNERO FEMENINO (PORCENTAJES)</b>					
<b>ÁMBITOS QUE INVESTIGA</b>	<b>ALTERNATIVAS</b>				
	<b>NO, PARA NADA</b>	<b>NO MÁS DE LO HABITUAL</b>	<b>BASTANTE MÁS QUE LO HABITUAL</b>	<b>MUCHO MÁS QUE LO HABITUAL</b>	<b>BASTANTE MÁS Y MUCHO MÁS DE LO HABITUAL</b>
<b>CANSANCIO, FATIGA, TENSIÓN, CEFALALGIAS.</b>					
¿Ha sentido pesadez en la cabeza o la sensación de que ésta le va estallar?	52,9	28,7	18,4	0,0	18,4
¿Se ha sentido constantemente agobiado y en tensión?	27,6	55,2	16,1	1,1	17,2
¿Ha tenido dolores de cabeza?	61,2	22,6	9,7	6,5	16,2
¿Ha tenido la sensación de estar enfermo?	44,8	41,4	11,5	2,3	13,8
¿Se ha sentido cansado y fatigado aún para comer?	66,8	21,8	10,3	1,1	11,4
¿Se ha sentido cansado y sin fuerzas para nada?	33,3	56,4	10,3	0	10,3
¿Ha tenido miedo de desmayarse en lugares públicos?	88,5	8,1	2,3	1,1	3,4
<b>PROMEDIO</b>	<b>53,6</b>	<b>7,3</b>	<b>4,6</b>	<b>2,1</b>	<b>12,9</b>
<b>SUEÑO, CALIDAD DE DESCANSO Y EL ESTADO DE ANSIEDAD.</b>					
¿Al despertarse siente que no descansó lo suficiente?	29,9	44,9	19,5	5,7	25,2
¿Ha dormido menos por tener preocupaciones?	34,5	44,9	14,9	5,7	20,6
¿Ha notado que a veces no puede hacer nada a causa de sus nervios?	41,4	41,4	16,1	1,1	17,2
¿Ha pasado noches inquietas o intranquilas?	52,9	35,6	9,2	2,3	11,5
¿Constantemente se ha sentido nervioso o a "punto de estallar"?	66,7	25,3	6,9	1,1	8
<b>PROMEDIO</b>	<b>45</b>	<b>38,4</b>	<b>13,3</b>	<b>3,2</b>	<b>16,5</b>
<b>AUTOPERCEPCIÓN DE LA RELACIÓN CONSIGO MISMO Y CON OTROS.</b>					
¿Ha perdido confianza y fe en sí mismo?	55,2	32,2	11,5	1,1	12,6
¿Siente que no puede esperar nada de la vida?	66,7	23	10,3	0,0	10,3
¿Ha tenido la sensación de que la gente se le queda viendo?	56,3	35,7	6,9	1,1	8
¿Ha sentido miedo ante todo lo que tiene que hacer?	74,9	19,4	4,6	1,1	5,7
¿Ha sentido que no vale la pena vivir?	87,4	8,1	3,4	1,1	4,5
¿Ha pensado que usted no vale nada?	83,9	13,8	2,3	0,0	2,3
¿Ha pensado en la posibilidad de dejar la universidad?	88,5	9,3	1,1	1,1	2,2
¿Se tarda más tiempo en hacer sus cosas que antes?	87,4	10,4	1,1	1,1	2,2
<b>PROMEDIO</b>	<b>75</b>	<b>18,9</b>	<b>5,1</b>	<b>0,82</b>	<b>5,9</b>
<b>ASPECTOS POSITIVOS</b>					
¿Generalmente siente que hace bien las cosas?	2,3	33,3	50,6	13,8	64,4
¿Se ha sentido satisfecho con su manera de hacer las cosas?	1,1	35,6	51,7	11,6	63,3
¿Siente que puede concentrarse en todo lo que hace?	1,1	36,8	34,5	27,6	62,1
¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?	2,3	36,8	35,6	25,3	60,9
¿Se ha sentido lleno de vida y energía?	1,1	47,2	34,5	17,2	51,7
¿Se ha sentido capaz de enfrentar sus problemas?	4,6	57,5	29,9	8,0	37,9
<b>PROMEDIO</b>	<b>2,1</b>	<b>41,2</b>	<b>39,5</b>	<b>17,3</b>	<b>56,7</b>
FUENTE: CUESTIONARIO DE SALUD GENERAL					
ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez					



**ANEXO N° 20. ESTADO DE SALUD MENTAL, POR MÓDULOS.**

<b>VALORACIÓN DEL ESTADO DE SALUD MENTAL POR MÓDULOS</b>																									
<b>MÓDULOS</b>																									
<b>ÁMBITOS QUE SE INVESTIGA</b>	<b>PRIMERO</b>					<b>CUARTO</b>					<b>SEXTO</b>					<b>OCTAVO</b>					<b>DÉCIMO</b>				
	<b>NO, PARA NADA</b>	<b>NO MÁS DE LO HABITUAL</b>	<b>BASTANTE MÁS QUE LO HABITUAL</b>	<b>MUCHO MÁS QUE LO HABITUAL</b>	<b>BASTANTE MÁS Y MUCHO MÁS DE LO HABITUAL</b>	<b>NO, PARA NADA</b>	<b>NO MÁS DE LO HABITUAL</b>	<b>BASTANTE MÁS QUE LO HABITUAL</b>	<b>MUCHO MÁS QUE LO HABITUAL</b>	<b>BASTANTE MÁS Y MUCHO MÁS DE LO HABITUAL</b>	<b>NO, PARA NADA</b>	<b>NO MÁS DE LO HABITUAL</b>	<b>BASTANTE MÁS QUE LO HABITUAL</b>	<b>MUCHO MÁS QUE LO HABITUAL</b>	<b>BASTANTE MÁS Y MUCHO MÁS DE LO HABITUAL</b>	<b>NO, PARA NADA</b>	<b>NO MÁS DE LO HABITUAL</b>	<b>BASTANTE MÁS QUE LO HABITUAL</b>	<b>MUCHO MÁS QUE LO HABITUAL</b>	<b>BASTANTE MÁS Y MUCHO MÁS DE LO HABITUAL</b>	<b>NO, PARA NADA</b>	<b>NO MÁS DE LO HABITUAL</b>	<b>BASTANTE MÁS QUE LO HABITUAL</b>	<b>MUCHO MÁS QUE LO HABITUAL</b>	<b>BASTANTE MÁS Y MUCHO MÁS DE LO HABITUAL</b>
<b>CANSANCIO, FÁTIGA, TENSIÓN, CEFALÉAS.</b>	64,7	28,6	6,7	0,0	6,7	45,6	40,1	12,6	1,6	14,3	41,6	40,3	16,9	1,3	18,2	55,7	33,5	9,9	1,0	10,8	46,4	36,9	14,9	1,8	16,7
<b>SUEÑO, CALIDAD DE DESCANSO, ESTADO DE ANSIEDAD.</b>	44,1	36,4	6,7	1,2	10,6	26,1	50,8	4,6	4,5	23,0	40,0	36,3	17,2	6,3	23,6	36,5	23,6	9,9	1,5	11,3	49,1	30,9	15,0	15,0	20,0
<b>AUTOPERCEPCIÓN DE LA RELACIÓN CONSIGO MISMO Y CON OTROS</b>	76,4	19,1	3,6	0,7	4,4	64,9	24,9	9,6	0,4	9,6	69,9	26,1	3,9	0,0	3,9	83,2	13,3	2,5	0,8	3,4	75,5	13,6	9,4	1,6	11,0
<b>ASPECTOS POSITIVOS</b>	0,0	33,3	40,2	26,5	66,7	1,3	43,0	49,4	6,4	55,8	1,5	38,7	43,9	15,9	59,8	1,7	36,8	39,7	21,9	61,5	3,5	4,2	36,8	14,6	51,4
FUENTE: CUESTIONARIO DE SALUD GENERAL																									
ELABORADO: MICHELLE NATHALY SISALIMA VÁZQUEZ.																									

**ANEXO N° 21. PERCEPCIÓN SUBJETIVA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO,  
EN EL GÉNERO MASCULINO.**

<b>PERCEPCIÓN SUBJETIVA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EL GÉNERO MASCULINO (PORCENTAJES)</b>						
<b>SITUACIONES A EVALUAR</b>	<b>ALTERNATIVAS</b>					
	<b>NUNCA O CASI NUNCA</b>	<b>ALGUNAS VECES</b>	<b>MUCHAS VECES</b>	<b>CASI SIEMPRE</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>CASI SIEMPRE + SIEMPRE</b>
Creo que puedo superar mi errores y debilidades	0,0	0,0	3,2	35,5	61,3	96,8
Tengo muchas ganas de vivir	0,0	0,0	6,5	19,3	74,2	93,5
Considero que mi familia me quiere.	0,0	6,5	3,2	16,1	74,2	90,3
Disfruto de las comidas	0,0	0,0	9,7	32,2	58,1	90,3
Tengo confianza en mí mismo	0,0	3,2	9,7	35,5	51,6	87,1
Creo que valgo tanto como cualquier otra persona.	0,0	3,2	12,9	22,6	61,3	83,9
Me gusta lo que hago	0,0	6,5	12,9	29	51,6	80,6
Me gusta divertirme.	0,0	3,2	19,4	38,7	38,7	77,4
Creo que tengo buena salud	0,0	9,7	12,9	48,4	29	77,4
Me gusta salir y compartir con la gente.	0,0	6,5	16,1	22,6	54,8	77,4
Me creo útil y necesario para la gente.	3,2	6,5	16,1	61,3	12,9	74,2
Me siento bien conmigo mismo.	0,0	6,4	19,4	41,9	32,3	74,2
Me siento en capacidad de realizar mi trabajo	0,0	3,2	25,8	32,3	38,7	71,0
Creo que me sucederán cosas agradables.	0,0	6,5	22,5	64,5	6,5	71,0
Me siento optimista	0,0	6,5	22,6	48,3	22,6	70,9
Me enfrento a las tareas con buen ánimo.	0,0	6,5	22,6	45,1	25,8	70,9
Acostumbro a ver el lado favorable de las cosas	0,0	3,2	29,0	32,3	35,5	67,8
Me siento jovial.	0,0	9,7	22,6	41,9	25,8	67,7
Busco momentos de distracción y descanso	0,0	9,7	22,6	38,7	29	67,7
Me siento "en forma".	3,2	9,7	19,4	45,1	22,6	67,7
Me gusta transmitir mi felicidad a los demás	3,2	16,1	16,1	22,7	41,9	64,6
Se me han abierto muchas puertas en la vida.	0,0	25,8	12,9	41,9	19,4	61,3
Pienso que como persona he logrado lo que quería.	0,0	12,9	32,3	38,7	16,1	54,8
Me concentro con facilidad en lo que estoy haciendo	0,0	12,9	35,5	35,5	16,1	51,6
Considero que generalmente tengo buen humor	0,0	9,7	38,7	38,7	12,9	51,6
Siento que todo me va bien.	0,0	9,7	38,7	38,7	12,9	51,6
Todo me parece interesante.	3,2	25,8	25,8	25,8	19,4	45,2
Duermo bien y de forma tranquila	3,2	32,3	25,8	29	9,7	38,7
Estoy ilusionada/o	12,9	35,5	16,1	35,5	0,0	35,5
Tengo buena suerte.	3,2	35,5	38,7	16,1	6,5	22,6
FUENTE: ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO SÁNCHEZ-CASANOVAS						
ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez						

**ANEXO N° 22. PERCEPCIÓN SUBJETIVA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO,  
EN EL GÉNERO FEMENINO.**

<b>PERCEPCIÓN SUBJETIVA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EL GÉNERO FEMENINO (PORCENTAJES)</b>						
<b>SITUACIONES A EVALUAR</b>	<b>ALTERNATIVAS</b>					
	<b>NUNCA O CASI NUNCA</b>	<b>ALGUNAS VECES</b>	<b>MUCHAS VECES</b>	<b>CASI SIEMPRE</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>CASI SIEMPRE + SIEMPRE</b>
Considero que mi familia me quiere.	0,0	2,3	10,4	12,6	74,7	87,3
Tengo muchas ganas de vivir	0,0	9,2	11,5	14,9	64,4	79,3
Me gusta salir y compartir con la gente.	2,3	5,8	12,6	29,9	49,4	79,3
Tengo confianza en mí mismo	0,0	9,2	12,6	27,6	50,6	78,2
Creo que valgo tanto como cualquier otra persona.	1,1	4,6	17,2	19,5	57,6	77,1
Disfruto de las comidas	0,0	9,2	13,8	33,3	43,7	77,0
Creo que puedo superar mi errores y debilidades	1,1	10,3	12,6	25,4	50,6	76,0
Me gusta lo que hago	0,0	8,0	16,2	33,3	42,5	75,8
Me gusta divertirme.	0,0	8,0	20,7	33,3	38,0	71,3
Me siento jovial.	0,0	14,9	17,2	27,6	40,3	67,9
Me siento en capacidad de realizar mi trabajo	0,0	9,2	24,1	35,6	31,1	66,7
Considero que generalmente tengo buen humor	1,1	16,1	17,2	43,7	21,9	65,6
Me creo útil y necesario para la gente.	0,0	11,5	23,0	35,6	29,9	65,5
Me siento bien conmigo mismo.	0,0	12,6	24,1	31,0	32,3	63,3
Busco momentos de distracción y descanso	1,1	5,8	29,9	33,3	29,9	63,2
Me gusta transmitir mi felicidad a los demás	0,0	17,2	21,8	32,3	28,7	61,0
Pienso que como persona he logrado lo que quería.	0,0	16,1	23,0	34,5	26,4	60,9
Creo que me sucederán cosas agradables.	2,3	12,6	25,3	34,5	25,3	59,8
Me enfrento a las tareas con buen ánimo.	0,0	16,1	26,4	35,6	21,9	57,5
Me siento optimista	0,0	12,6	31,0	32,2	24,2	56,4
Creo que tengo buena salud	3,4	16,1	27,6	36,8	16,1	52,9
Siento que todo me va bien.	1,1	23,0	26,4	31,1	18,4	49,5
Acostumbro a ver el lado favorable de las cosas	1,1	21,8	27,7	29,9	19,5	49,4
Todo me parece interesante.	0,0	28,7	23,0	34,5	13,8	48,3
Se me han abierto muchas puertas en la vida.	1,1	23,0	28,7	27,6	19,6	47,2
Me siento "en forma".	5,7	24,1	23,0	29,9	17,3	47,2
Duermo bien y de forma tranquila	0,0	34,5	25,3	27,6	12,6	40,2
Me concentro con facilidad en lo que estoy haciendo	0,0	27,6	32,2	31,0	9,2	40,2
Estoy ilusionada/o	4,6	31,0	26,4	28,7	9,3	38,0
Tengo buena suerte.	1,1	41,5	23,0	26,4	8,0	34,4

FUENTE: ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO SÁNCHEZ-CASANOVAS  
ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez

**ANEXO N° 23. PERCEPCIÓN SUBJETIVA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO,  
EN PRIMER MÓDULO.**

<b>PERCEPCIÓN SUBJETIVA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMER MÓDULO. (PORCENTAJES)</b>						
<b>SITUACIONES A EVALUAR</b>	<b>ALTERNATIVAS</b>					
	<b>NUNCA O CASI NUNCA</b>	<b>ALGUNA S VECES</b>	<b>MUCHAS VECES</b>	<b>CASI SIEMPRE</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>CASI SIEMPR E MAS SIEMPR E</b>
22. Tengo muchas ganas de vivir	0,0	0,0	5,9	11,8	82,3	94,1
20. Considero que mi familia me quiere.	0,0	5,9	5,9	11,8	76,4	88,2
30. Tengo confianza en mí mismo	0,0	5,9	5,9	41,1	47,1	88,2
5. Me gusta divertirme.	0,0	5,9	5,9	35,3	52,9	88,2
18. Creo que valgo tanto como cualquier otra persona.	0,0	0,0	11,8	35,3	52,9	88,2
19. Creo que puedo superar mi errores y debilidades	0,0	0,0	11,8	35,3	52,9	88,2
26. Me gusta salir y compartir con la gente.	0,0	11,8	0,0	17,6	70,6	88,2
10. Me siento optimista	0,0	5,9	11,8	58,8	23,5	82,3
24. Me gusta lo que hago	0,0	0,0	17,7	29,4	52,9	82,3
6. Me siento jovial.	0,0	5,9	17,6	29,4	47,1	76,5
7. Busco momentos de distracción y descanso	0,0	5,9	17,6	41,2	35,3	76,5
25. Disfruto de las comidas	0,0	0,0	23,5	29,4	47,1	76,5
2. Me gusta transmitir mi felicidad a los demás	0,0	5,9	17,7	23,5	52,9	76,4
23. Me enfrento a las tareas con buen ánimo.	0,0	11,8	11,8	64,6	11,8	76,4
28. Considero que generalmente tengo buen humor	0,0	11,8	11,8	64,6	11,8	76,4
15. Me creo útil y necesario para la gente.	0,0	5,9	23,5	52,9	17,7	70,6
3. Me siento bien conmigo mismo.	0,0	5,9	29,4	23,5	41,2	64,7
13. Creo que tengo buena salud	5,9	0,0	29,4	47,1	17,6	64,7
17. Pienso que como persona he logrado lo que quería.	0,0	11,8	23,5	47,1	17,6	64,7
12. Me siento en capacidad de realizar mi trabajo	0,0	0,0	35,3	35,3	29,4	64,7
27. Me concentro con facilidad en lo que estoy haciendo	0,0	17,6	23,5	47,1	11,8	58,9
1. Acostumbro a ver el lado favorable de las cosas	0,0	17,7	23,5	23,5	35,3	58,8
9. Estoy ilusionada/o	0,0	17,6	29,4	41,2	11,8	53,0
29. Siento que todo me va bien.	0,0	11,8	35,3	41,1	11,8	52,9
4. Todo me parece interesante.	0,0	11,8	35,3	35,3	17,6	52,9
11. Se me han abierto muchas puertas en la vida.	5,9	23,5	17,7	23,5	29,4	52,9
21. Me siento "en forma".	0,0	29,4	23,5	29,4	17,7	47,1
8. Tengo buena suerte.	5,9	29,4	29,4	29,4	5,9	35,3
14. Duermo bien y de forma tranquila	5,9	35,3	23,5	23,5	11,8	35,3
16. Creo que me sucederán cosas agradables.	5,9	58,8	11,8	0,0	23,5	23,5

FUENTE: ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO SÁNCHEZ.- CASANOVAS  
ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez

**ANEXO N° 24. VALORACIÓN DE LA PERCEPCIÓN SUBJETIVA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO EN CUARTO MÓDULO.**

<b>PERCEPCIÓN SUBJETIVA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS ESTUDIANTES DE CUARTO MÓDULO (PORCENTAJES)</b>						
<b>SITUACIONES A EVALUAR</b>	<b>ALTERNATIVAS</b>					
	<b>NUNCA O CASI NUNCA</b>	<b>ALGUNAS VECES</b>	<b>MUCHAS VECES</b>	<b>CASI SIEMPRE</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>CASI SIEMPRE MAS SIEMPRE</b>
20. Considero que mi familia me quiere.	0,0	3,8	7,7	15,4	73,1	88,5
26. Me gusta salir y compartir con la gente.	3,8	3,8	11,6	42,3	38,5	80,8
18. Creo que valgo tanto como cualquier otra persona.	0,0	7,7	11,6	26,9	53,8	80,7
25. Disfruto de las comidas	0,0	3,8	19,2	34,6	42,4	77
30. Tengo confianza en mí mismo	0,0	15,4	7,7	34,6	42,3	76,9
6. Me siento jovial.	0,0	11,6	19,2	50	19,2	69,2
22. Tengo muchas ganas de vivir	0,0	7,7	23,1	11,5	57,7	69,2
5. Me gusta divertirme.	0,0	7,7	23,1	26,9	42,3	69,2
7. Busco momentos de distracción y descanso	3,8	0,0	30,8	46,2	19,2	65,4
19. Creo que puedo superar mi errores y debilidades	3,8	11,6	19,2	23,1	42,3	65,4
2. Me gusta transmitir mi felicidad a los demás	0,0	23,1	15,4	23	38,5	61,5
24. Me gusta lo que hago	0,0	15,4	23,1	30,8	30,7	61,5
28. Considero que generalmente tengo buen humor	3,8	19,2	19,2	34,6	23,2	57,8
15. Me creo útil y necesario para la gente.	0,0	19,2	23,1	53,8	3,9	57,7
21. Me siento "en forma".	0,0	26,9	19,2	38,5	15,4	53,9
3. Me siento bien conmigo mismo.	0,0	15,4	30,8	30,8	23	53,8
10. Me siento optimista	0,0	15,4	30,8	38,5	15,3	53,8
13. Creo que tengo buena salud	0,0	19,2	27	42,3	11,5	53,8
12. Me siento en capacidad de realizar mi trabajo	0,0	15,4	34,6	30,8	19,2	50
1. Acostumbro a ver el lado favorable de las cosas	3,8	19,2	30,8	27	19,2	46,2
29. Siento que todo me va bien.	0,0	34,6	23,1	34,6	7,7	42,3
17. Pienso que como persona he logrado lo que quería.	0,0	19,2	38,5	23,1	19,2	42,3
4. Todo me parece interesante.	0,0	42,3	19,2	23,1	15,4	38,5
9. Estoy ilusionada/o	3,8	30,8	26,9	30,8	7,7	38,5
23. Me enfrento a las tareas con buen ánimo.	0,0	19,2	42,3	27	11,5	38,5
11. Se me han abierto muchas puertas en la vida.	0,0	30,8	30,8	26,9	11,5	38,4
27. Me concentro con facilidad en lo que estoy haciendo	0,0	27	34,6	34,6	3,8	38,4
14. Duermo bien y de forma tranquila	0,0	38,5	26,9	19,2	15,4	34,6
8. Tengo buena suerte.	3,8	50	19,2	23,1	3,9	27
16. Creo que me sucederán cosas agradables.	7,7	42,3	26,9	7,7	15,4	23,1

FUENTE: ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO SÁNCHEZ.- CASANOVAS  
ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez

**ANEXO N° 25. VALORACIÓN DE LA PERCEPCIÓN SUBJETIVA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO EN SEXTO MÓDULO.**

<b>PERCEPCIÓN SUBJETIVA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS ESTUDIANTES DE SEXTO CICLO (PORCENTAJES)</b>						
<b>SITUACIONES A EVALUAR</b>	<b>ALTERNATIVAS</b>					
	<b>NUNCA O CASI NUNCA</b>	<b>ALGUNAS VECES</b>	<b>MUCHAS VECES</b>	<b>CASI SIEMPRE</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>CASI SIEMPRE MÁS SIEMPRE</b>
20. Considero que mi familia me quiere.	0,0	4,5	9,1	27,3	59,1	86,4
22. Tengo muchas ganas de vivir	0,0	13,6	4,5	18,2	63,7	81,9
25. Disfruto de las comidas	0,0	13,6	9,1	27,3	50	77,3
19. Creo que puedo superar mi errores y debilidades	0,0	9,1	18,1	36,4	36,4	72,8
26. Me gusta salir y compartir con la gente.	4,5	9,1	13,7	31,8	40,9	72,7
24. Me gusta lo que hago	0,0	9,1	22,7	22,7	45,5	68,2
30. Tengo confianza en mí mismo	0,0	0,0	31,8	18,2	50	68,2
5. Me gusta divertirme.	0,0	9,1	27,2	45,5	18,2	63,7
12. Me siento en capacidad de realizar mi trabajo	0,0	9,1	27,2	36,4	27,3	63,7
28. Considero que generalmente tengo buen humor	0,0	18,2	22,7	45,5	13,6	59,1
3. Me siento bien conmigo mismo.	0,0	18,2	22,7	36,4	22,7	59,1
6. Me siento jovial.	0,0	22,7	22,7	41,0	13,6	54,6
13. Creo que tengo buena salud	4,5	22,7	18,2	41,0	13,6	54,6
17. Pienso que como persona he logrado lo que quería.	0,0	22,7	22,7	27,3	27,3	54,6
18. Creo que valgo tanto como cualquier otra persona.	4,5	0,0	40,9	13,6	41	54,6
15. Me creo útil y necesario para la gente.	0,0	18,2	27,2	36,4	18,2	54,6
7. Busco momentos de distracción y descanso	0,0	18,2	31,8	31,8	18,2	50
21. Me siento "en forma".	9,1	9,1	36,4	27,3	18,1	45,4
23. Me enfrento a las tareas con buen ánimo.	0,0	18,2	36,4	31,8	13,6	45,4
1. Acostumbro a ver el lado favorable de las cosas	0,0	9,1	50,0	36,4	4,5	40,9
2. Me gusta transmitir mi felicidad a los demás	0,0	22,7	36,4	31,8	9,1	40,9
4. Todo me parece interesante.	0,0	27,3	31,8	36,4	4,5	40,9
10. Me siento optimista	0,0	13,6	50	27,3	9,1	36,4
11. se me han abierto muchas puertas en la vida.	0,0	36,4	31,8	27,3	4,5	31,8
14. Duermo bien y de forma tranquila	0,0	36,4	31,8	22,7	9,1	31,8
29. Siento que todo me va bien.	0,0	22,7	45,5	18,2	13,6	31,8
27. Me concentro con facilidad en lo que estoy haciendo	0,0	31,8	41	13,6	13,6	27,2
8. Tengo buena suerte.	0,0	50,0	27,3	22,7	0,0	22,7
9. Estoy ilusionada/o	9,2	54,5	22,7	13,6	0,0	13,6
16. Creo que me sucederán cosas agradables.	27,3	36,4	27,2	0,0	9,1	9,1
FUENTE: ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO SÁNCHEZ.- CASANOVAS						
ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez						

**ANEXO N° 26. VALORACIÓN DE LA PERCEPCIÓN SUBJETIVA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO EN OCTAVO MÓDULO.**

<b>PERCEPCIÓN SUBJETIVA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO CICLO (PORCENTAJES)</b>						
<b>SITUACIONES A EVALUAR</b>	<b>ALTERNATIVAS</b>					
	<b>NUNCA O CASI NUNCA</b>	<b>ALGUNAS VECES</b>	<b>MUCHAS VECES</b>	<b>CASI SIEMPRE</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>CASI SIEMPRE MÁS SIEMPRE</b>
24. Me gusta lo que hago	0,0	3,4	3,4	51,8	41,4	93,2
22. Tengo muchas ganas de vivir	0,0	3,4	6,9	27,6	62,1	89,7
20. Considero que mi familia me quiere.	0,0	3,4	7,0	10,3	79,3	89,6
19. Creo que puedo superar mi errores y debilidades	0,0	10,3	3,4	27,7	58,6	86,3
30. Tengo confianza en mí mismo	0,0	6,9	6,9	34,5	51,7	86,2
3. Me siento bien conmigo mismo.	0,0	3,4	13,8	41,4	41,4	82,8
12. Me siento en capacidad de realizar mi trabajo	0,0	6,9	10,3	34,5	48,3	82,8
25. Disfruto de las comidas	0,0	10,3	7,0	44,8	37,9	82,7
18. Creo que valgo tanto como cualquier otra persona.	0,0	10,3	10,3	17,3	62,1	79,4
15. Me creo útil y necesario para la gente.	0,0	3,4	20,7	34,5	41,4	75,9
26. Me gusta salir y compartir con la gente.	0,0	0,0	24,1	27,6	48,3	75,9
23. Me enfrento a las tareas con buen ánimo.	0,0	7,0	17,2	37,9	37,9	75,8
5. Me gusta divertirme.	0,0	3,4	24,1	44,9	27,6	72,5
28. Considero que generalmente tengo buen humor	0,0	10,3	17,3	37,9	34,5	72,4
11. Se me han abierto muchas puertas en la vida.	0,0	10,3	20,7	34,5	34,5	69,0
17. Pienso que como persona he logrado lo que quería.	0,0	13,8	17,2	41,4	27,6	69,0
6. Me siento jovial.	0,0	10,3	24,1	20,8	44,8	65,6
10. Me siento optimista	0,0	10,3	27,6	27,6	34,5	62,1
1. Acostumbro a ver el lado favorable de las cosas	0,0	17,3	20,7	31,0	31,0	62,0
2. Me gusta transmitir mi felicidad a los demás	3,4	20,8	13,8	31,0	31,0	62,0
7. Busco momentos de distracción y descanso	0,0	7,0	31,0	31,0	31,0	62,0
13. Creo que tengo buena salud	0,0	10,3	27,7	31,0	31,0	62,0
29. Siento que todo me va bien.	3,4	10,3	27,6	34,5	24,2	58,7
21. Me siento "en forma".	3,4	24,1	17,3	37,9	17,3	55,2
4. Todo me parece interesante.	0,0	34,5	13,8	34,5	17,2	51,7
14. Duermo bien y de forma tranquila	0,0	37,9	20,7	27,6	13,8	41,4
9. Estoy ilusionada/o	6,9	34,5	20,7	27,6	10,3	37,9
27. Me concentro con facilidad en lo que estoy haciendo	0,0	20,7	41,4	34,5	3,4	37,9
8. Tengo buena suerte.	0,0	34,5	31,0	13,8	20,7	34,5
16. Creo que me sucederán cosas agradables.	10,3	34,5	27,6	0,0	27,6	27,6
FUENTE: ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO SÁNCHEZ.- CASANOVAS						
ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez						

**ANEXO N° 27. VALORACIÓN DE LA PERCEPCIÓN SUBJETIVA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO EN DÉCIMO MÓDULO.**

<b>PERCEPCIÓN SUBJETIVA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO CICLO (PORCENTAJES)</b>						
<b>SITUACIONES A EVALUAR</b>	<b>ALTERNATIVAS</b>					
	<b>NUNCA O CASI NUNCA</b>	<b>ALGUNAS VECES</b>	<b>MUCHAS VECES</b>	<b>CASI SIEMPRE</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>CASI SIEMPRE MAS SIEMPRE</b>
19. Creo que puedo superar mi errores y debilidades	0,0	4,2	0,0	20,8	75,0	95,8
18. Creo que valgo tanto como cualquier otra persona.	0,0	0,0	8,3	12,5	79,2	91,7
20. Considero que mi familia me quiere.	0,0	0	12,5	4,2	83,3	87,5
25. Disfruto de las comidas	0,0	4,2	8,3	25,0	62,5	87,5
22. Tengo muchas ganas de vivir	0,0	8,3	8,3	8,3	75,1	83,4
30. Tengo confianza en mí mismo	0,0	8,4	8,3	20,8	62,5	83,3
26. Me gusta salir y compartir con la gente.	0,0	8,3	12,5	16,7	62,5	79,2
15. Me creo útil y necesario para la gente.	4,2	4,2	12,5	37,5	41,6	79,1
24. Me gusta lo que hago	0,0	8,4	12,5	20,8	58,3	79,1
5. Me gusta divertirme.	0,0	8,3	16,7	20,8	54,2	75,0
6. Me siento jovial.	0,0	16,7	8,3	16,7	58,3	75,0
12. Me siento en capacidad de realizar mi trabajo	0,0	4,2	20,8	37,5	37,5	75,0
2. Me gusta transmitir mi felicidad a los demás	0,0	8,4	20,8	37,5	33,3	70,8
7. Busco momentos de distracción y descanso	0,0	4,2	25	25,0	45,8	70,8
10. Me siento optimista	0,0	8,4	20,8	37,5	33,3	70,8
23. Me enfrento a las tareas con buen ánimo.	0,0	12,5	16,7	37,5	33,3	70,8
17. Pienso que como persona he logrado lo que quería.	0,0	8,3	25,0	41,7	25,0	66,7
28. Considero que generalmente tengo buen humor	0,0	12,5	20,8	37,5	29,2	66,7
3. Me siento bien conmigo mismo.	0,0	12,5	20,9	33,3	33,3	66,6
1. Acostumbro a ver el lado favorable de las cosas	0,0	20,8	16,7	33,3	29,2	62,5
29. Siento que todo me va bien.	0,0	16,7	20,8	37,5	25,0	62,5
13. Creo que tengo buena salud	4,2	16,7	16,7	41,7	20,7	62,4
11. se me han abierto muchas puertas en la vida.	0,0	20,8	20,8	41,7	16,7	58,4
27. Me concentro con facilidad en lo que estoy haciendo	0,0	20,8	20,8	33,3	25,1	58,4
21. Me siento "en forma".	12,5	12,5	16,7	33,3	25,0	58,3
14. Duermo bien y de forma tranquila	0,0	20,8	25	45,9	8,3	54,2
4. Todo me parece interesante.	4,2	16,7	25	33,3	20,8	54,1
9. Estoy ilusionada/o	12,5	20,8	20,8	41,7	4,2	45,9
8. Tengo buena suerte.	0,0	33,3	29,2	33,3	4,2	37,5
16. Creo que me sucederán cosas agradables.	4,2	45,8	25,0	0,0	25,0	25,0

FUENTE: ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO SÁNCHEZ.- CASANOVAS

ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez



## ANEXO N°28. VALORACIÓN DEL BIENESTAR SUBJETIVO, POR GÉNERO.

<b>VALORACIÓN DE BIENESTAR SUBJETIVO, POR GÉNERO (PORCENTAJES)</b>						
<b>SITUACIONES</b>	<b>GÉNERO MASCULINO</b>			<b>GÉNERO FEMENINO</b>		
	<b>ALTERNATIVAS</b>			<b>ALTERNATIVAS</b>		
	<b>ESTOY EN DESACUERDO</b>	<b>NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO</b>	<b>ESTOY DE ACUERDO</b>	<b>ESTOY EN DESACUERDO</b>	<b>NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO</b>	<b>ESTOY DE ACUERDO</b>
<b>CONTROL DE SITUACIONES.</b>						
1. Creo que me hago cargo de lo que digo o hago.	12,9	6,5	80,6	8	16,2	75,8
5. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.	3,2	22,6	74,2	8	28,7	63,3
10. Si estoy molesto /a por algo soy capaz de pensar en cómo cambiarlo.	9,7	29	61,3	2,3	39,1	58,6
13. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar	3,2	12,9	83,9	5,7	27,6	66,7
<b>PROMEDIO</b>	<b>7,25</b>	<b>17,75</b>	<b>75</b>	<b>6</b>	<b>27,9</b>	<b>66,1</b>
<b>VINCULOS PSICOSOCIALES.</b>						
2. Tengo amigos /as en quienes confiar.	6,5	25,8	67,7	2,3	26,4	71,3
8. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.	3,2	9,7	87,1	2,3	16,1	81,6
11. Creo que en general me llevo bien con la gente.	3,2	35,5	61,3	3,4	25,3	71,3
<b>PROMEDIO</b>	<b>4,3</b>	<b>23,6</b>	<b>72</b>	<b>2,6</b>	<b>22,6</b>	<b>74,7</b>
<b>PROYECTOS PERSONALES.</b>						
3. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.	6,5	25,8	67,7	8	13,8	78,2
6. Me importa pensar que haré en el futuro.	3,2	22,6	74,2	4,6	14,9	80,5
12. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.	3,2	12,9	83,9	2,3	14,9	82,8
<b>PROMEDIO</b>	<b>4,3</b>	<b>20,4</b>	<b>75,2</b>	<b>4,9</b>	<b>14,5</b>	<b>80,5</b>
<b>ACEPTACIÓN DE SI MISMO.</b>						
4. En general estoy conforme con el cuerpo que tengo.	3,2	35,5	61,3	10,4	40,2	49,4
7. Generalmente caigo bien a la gente.	6,5	58	35,5	1,1	57,5	41,4
9. Estoy bastante conforme con mi forma de ser.	3,2	22,6	74,2	5,7	26,4	67,9
<b>PROMEDIO</b>	<b>4,3</b>	<b>38,7</b>	<b>57</b>	<b>5,7</b>	<b>41,3</b>	<b>52,9</b>
FUENTE: ESCALA BIEPS-J ( JÓVENES – ADOLESCENTES)						
ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez.						

**ANEXO N° 29. VALORACIÓN DEL BIENESTAR SUBJETIVO, POR MÓDULOS.**

<b>VALORACIÓN DEL BIENESTAR SUBJETIVO, POR MÓDULOS. (PORCENTAJES)</b>															
<b>SITUACIONES</b>	<b>ALTERNATIVAS DE RESPUESTA</b>			<b>ALTERNATIVAS DE RESPUESTA</b>			<b>ALTERNATIVAS DE RESPUESTA</b>			<b>ALTERNATIVAS DE RESPUESTA</b>			<b>ALTERNATIVAS DE RESPUESTA</b>		
	<b>ESTOY EN DESACUERDO</b>	<b>NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO</b>	<b>ESTOY DE ACUERDO</b>	<b>ESTOY EN DESACUERDO</b>	<b>NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO</b>	<b>ESTOY DE ACUERDO</b>	<b>ESTOY EN DESACUERDO</b>	<b>NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO</b>	<b>ESTOY DE ACUERDO</b>	<b>ESTOY EN DESACUERDO</b>	<b>NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO</b>	<b>ESTOY DE ACUERDO</b>	<b>ESTOY EN DESACUERDO</b>	<b>NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO</b>	<b>ESTOY DE ACUERDO</b>
	<b>PRIMER CICLO</b>			<b>CUARTO MÓDULO</b>			<b>SEXTO MÓDULO</b>			<b>OCTAVO MÓDULO</b>			<b>DÉCIMO MÓDULO</b>		
<b>CONTROL DE SITUACIONES (1, 5, 10, 13)</b>															
1. Creo que me hago cargo de lo que digo o hago.	11,8	11,8	76,4	3,8	3,8	92,4	13,6	22,7	63,7	10,3	10,3	79,4	8,4	20,8	70,8
5. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.	11,8	17,6	70,6	11,5	38,5	50	4,5	31,8	63,7	3,4	24,1	72,5	4,2	20,8	75
10. Si estoy molesto /a por algo soy capaz de pensar en cómo cambiarlo.	5,9	23,5	70,6	3,8	34,7	61,5	0,0	54,5	45,5	4,2	31	62,1	4,2	37,5	58,3
13. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar	0,0	29,4	70,6	3,9	26,9	69,2	4,5	27,3	68,2	12,5	17,2	79,3	12,5	20,8	66,7
<b>PROMEDIO</b>	<b>7,3</b>	<b>20,5</b>	<b>72,0</b>	<b>5,7</b>	<b>25,9</b>	<b>68,2</b>	<b>5,6</b>	<b>34,0</b>	<b>60,2</b>	<b>7,6</b>	<b>20,6</b>	<b>73,3</b>	<b>7,3</b>	<b>24,9</b>	<b>67,7</b>
<b>VÍNCULOS PSICOSOCIALES (2, 8, 11)</b>															
2. Tengo amigos /as en quienes confiar.	0,0	41,2	58,8	0	19,2	80,8	9	45,5	45,5	3,5	10,3	86,2	4,2	25	70,8
8. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.	0,0	17,6	82,4	0	26,9	73,1	0,0	18,2	81,8	3,4	0,0	96,6	8,3	12,5	79,2
11. Creo que en general me llevo bien con la gente.	5,9	23,5	70,6	0	30,8	69,2	4,5	22,7	72,7	3,4	20,7	75,9	4,2	41,7	54,1
<b>PROMEDIO</b>	<b>1,9</b>	<b>27,4</b>	<b>70,6</b>	<b>0,0</b>	<b>25,6</b>	<b>74,3</b>	<b>4,50</b>	<b>28,8</b>	<b>66,6</b>	<b>3,43</b>	<b>10,3</b>	<b>86,2</b>	<b>5,57</b>	<b>26,4</b>	<b>68,0</b>
<b>PROYECTOS PERSONALES (3, 6, 12)</b>															
3. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.	11,8	29,4	58,8	3,8	23,1	73,1	9,1	13,6	77,3	3,4	13,8	82,8	12,5	8,3	79,2
6. Me importa pensar que haré en el futuro.	0,0	11,8	88,2	3,8	19,3	76,9	4,5	9,1	86,4	6,9	13,8	79,3	4,1	29,2	66,7
12. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.	0,0	23,5	76,5	0,0	26,9	73,1	4,5	0,0	95,5	3,4	6,9	89,7	4,2	16,7	79,1
<b>PROMEDIO</b>	<b>3,9</b>	<b>21,5</b>	<b>74,5</b>	<b>2,5</b>	<b>23,1</b>	<b>74,3</b>	<b>6,0</b>	<b>7,5</b>	<b>86,4</b>	<b>4,57</b>	<b>11,5</b>	<b>83,9</b>	<b>6,9</b>	<b>18,0</b>	<b>75,0</b>
<b>ACEPTACIÓN DE SI MISMO (4, 7, 9)</b>															
4. En general estoy conforme con el cuerpo que tengo.	0,0	58,8	41,2	0	26,9	73,1	13,6	40,9	45,5	17,2	41,4	41,4	8,3	33,3	58,4
7. Generalmente caigo bien a la gente.	0,0	70,6	29,4	3,9	69,2	26,9	4,5	59,1	36,4	3,4	41,4	55,2	0,0	54,2	45,8
9. Estoy bastante conforme con mi forma de ser.	0,0	23,5	76,5	0	38,5	61,5	4,6	27,3	68,2	6,9	20,7	72,4	12,5	16,7	70,8
<b>PROMEDIO</b>	<b>0,0</b>	<b>50,9</b>	<b>49,0</b>	<b>1,30</b>	<b>44,8</b>	<b>53,8</b>	<b>7,5</b>	<b>42,4</b>	<b>50,0</b>	<b>9,1</b>	<b>34,5</b>	<b>56,3</b>	<b>6,9</b>	<b>34,7</b>	<b>58,3</b>
FUENTE: ESCALA BIEPS-J (JÓVENES –ADOLESCENTES)															
ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez.															

**ANEXO N° 30. PRINCIPALES REACCIONES Y ESTADOS EMOCIONALES  
FRENTE AL ESTRÉS ACADÉMICO.**

<b>PRINCIPALES REACCIONES Y ESTADOS EMOCIONALES FRENTE AL ESTRÉS ACADÉMICO.</b>				
<b>VIVENCIA/ INTENSIDAD</b>	<b>ESCASAMENTE</b>	<b>MODERADAMENTE</b>	<b>INTENSAMENTE</b>	<b>MODERADAMENTE MÁS INTENSAMENTE</b>
<b>Ansiedad</b>	27,1	10,2	62,7	72,9
<b>Inquietud</b>	27,9	10,2	61,9	72,1
<b>Irritabilidad</b>	40,6	13,6	45,8	59,4
<b>Ira</b>	44	10,2	45,8	56,0
<b>Desconfianza</b>	45,7	5,1	49,2	54,3
<b>Angustia</b>	46,6	5,9	47,5	53,4
<b>Tristeza</b>	47,5	2,5	50	52,5
<b>Inseguridad</b>	48,3	5,1	46,6	51,7
<b>Sufrimiento</b>	56,8	3,4	39,8	43,2
<b>Miedo</b>	58,5	4,2	37,3	41,5
<b>Abatimiento</b>	64,4	1,7	33,9	35,6
<b>Apatía</b>	68,7	0,8	30,5	31,3
<b>Rechazo</b>	81,4	2,5	16,1	18,6
<b>Desprecio</b>	86,4	1,7	11,9	13,6
FUENTE: AUTORREPORTE VIVENCIAL				
ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez.				

**ANEXO N°31. REACCIONES Y ESTADOS EMOCIONALES FRENTE AL  
ESTRÉS ACADÉMICO, EN EL GÉNERO MASCULINO.**

<b>REACCIONES Y ESTADOS EMOCIONALES FRENTE AL ESTRÉS ACADÉMICO, EN EL GÉNERO MASCULINO. (PORCENTAJES)</b>				
<b>VIVENCIA / INTENSIDAD</b>	<b>ESCASAMENTE</b>	<b>MODERADAMENTE</b>	<b>INTENSAMENTE</b>	<b>MODERADAMENTE MÁS INTENSAMENTE</b>
<b>Inquietud</b>	25,8	64,5	9,7	74,2
<b>Ansiedad</b>	32,3	41,9	25,8	67,7
<b>Desconfianza</b>	35,5	54,8	9,7	64,5
<b>Irritabilidad</b>	35,5	51,6	12,9	64,5
<b>Ira</b>	41,9	48,4	9,7	58,1
<b>Inseguridad</b>	48,4	41,9	9,7	51,6
<b>Angustia</b>	54,8	38,7	6,5	45,2
<b>Tristeza</b>	61,3	35,5	3,2	38,7
<b>Sufrimiento</b>	67,7	29,1	3,2	32,3
<b>Miedo</b>	67,7	32,3	0,0	32,3
<b>Apatía</b>	71,0	25,8	3,2	29,0
<b>Abatimiento</b>	61,3	28,7	0,0	28,7
<b>Rechazo</b>	74,2	25,8	0,0	25,8
<b>Desprecio</b>	87,1	12,9	0,0	12,9
FUENTE: AUTORREPORTE VIVENCIAL				
ELABORADO: MICHELLE NATHALY SISALIMA VÁZQUEZ				

**ANEXO N° 32. REACCIONES Y ESTADOS EMOCIONALES FRENTE AL ESTRÉS ACADÉMICO, EN EL GÉNERO FEMENINO.**

<b>REACCIONES Y ESTADOS EMOCIONALES FRENTE AL ESTRÉS EN EL GÉNERO FEMENINO. (PORCENTAJES)</b>				
<b>VIVENCIA / INTENSIDAD</b>	<b>ESCASAMENTE</b>	<b>MODERADAMENTE</b>	<b>INTENSAMENTE</b>	<b>MODERADAMENTE MÁS INTENSAMENTE</b>
<b>Ansiedad</b>	25,3	70,1	4,6	74,7
<b>Inquietud</b>	28,7	60,9	10,4	71,3
<b>Irritabilidad</b>	42,5	43,7	13,8	57,5
<b>Tristeza</b>	42,5	55,2	2,3	57,5
<b>Angustia</b>	43,7	50,6	5,7	56,3
<b>Ira</b>	44,8	44,8	10,4	55,2
<b>Inseguridad</b>	48,3	48,3	3,4	51,7
<b>Desconfianza</b>	49,5	47,1	3,4	50,5
<b>Sufrimiento</b>	52,9	43,7	3,4	47,1
<b>Miedo</b>	55,2	39,1	5,7	44,8
<b>Abatimiento</b>	65,5	32,2	2,3	34,5
<b>Apatía</b>	67,8	32,2	0,0	32,2
<b>Rechazo</b>	84,0	12,6	3,4	16,0
<b>Desprecio</b>	86,2	11,5	2,3	13,8
FUENTE: AUTORREPORTE VIVENCIAL				
ELABORADO: MICHELLE NATHALY SISALIMA VÁZQUEZ				

**ANEXO N°33. REACCIONES Y ESTADOS EMOCIONALES FRENTE AL ESTRÉS ACADÉMICO, POR MÓDULOS.**

REACCIONES Y ESTADOS EMOCIONALES FRENTE AL ESTRÉS ACADÉMICO, POR MÓDULOS.																				
VIVENCIA / INTENSIDAD	PRIMER CICLO				CUARTO MÓDULO				SEXTO MÓDULO				OCTAVO MÓDULO				DÉCIMO MÓDULO			
	ALTERNATIVA				ALTERNATIVA				ALTERNATIVA				ALTERNATIVA				ALTERNATIVA			
	ESCASAMENTE	MODERADAMENTE	INTENSAMENTE	INTENSA MÁS MODERADAMENTE	ESCASAMENTE	MODERADAMENTE	INTENSAMENTE	INTENSA MÁS MODERADAMENTE	ESCASAMENTE	MODERADAMENTE	INTENSAMENTE	INTENSA MÁS MODERADAMENTE	ESCASAMENTE	MODERADAMENTE	INTENSAMENTE	INTENSA MÁS MODERADAMENTE	ESCASAMENTE	MODERADAMENTE	INTENSAMENTE	INTENSA MÁS MODERADAMENTE
Inquietud	35,3	47,1	17,6	64,7	15,4	73,1	11,5	84,6	27,3	72,7	0,0	72,7	34,5	62,1	3,4	65,5	29,2	50,0	20,8	70,8
Desconfianza	35,3	64,7	0,0	64,7	19,2	73,1	7,7	80,8	54,5	40,9	4,6	45,5	58,6	41,4	0,0	41,4	58,3	29,2	12,5	41,7
Irritabilidad	47,1	41,1	11,8	52,9	15,4	57,7	26,9	84,6	50,0	50,0	0,0	50,0	51,7	37,9	10,4	48,3	41,7	41,7	16,6	58,3
Tristeza	47,1	52,9	0,0	52,9	26,9	65,4	7,7	73,1	59,1	40,9	0,0	40,9	41,4	55,2	3,4	58,6	66,7	33,3	0,0	33,3
Apatía	76,5	23,5	0,0	23,5	46,2	53,8	0,0	53,8	77,3	18,2	4,5	22,7	79,3	20,7	0,0	20,7	66,7	33,3	0,0	33,3
Miedo	58,8	41,2	0,0	41,2	30,8	57,7	11,5	69,2	68,2	31,8	0,0	31,8	58,6	34,5	6,9	41,4	79,2	20,8	0,0	20,8
Inseguridad	41,1	47,1	11,8	58,9	30,8	65,4	3,8	69,2	63,6	31,9	4,5	36,4	51,7	44,8	3,5	48,3	54,1	41,7	4,2	45,9
Sufrimiento	41,2	52,9	5,9	58,8	42,3	50,0	7,7	57,7	72,7	27,3	0,0	27,3	55,2	44,8	0,0	44,8	70,8	25,0	4,2	29,2
Abatimiento	64,7	29,4	5,9	35,3	53,8	46,2	0,0	46,2	63,6	36,4	0,0	36,4	65,5	31,1	3,4	34,5	75,0	25,0	0,0	25
Angustia	52,9	41,2	5,9	47,1	34,6	57,7	7,7	65,4	59,1	40,9	0,0	40,9	44,8	51,8	3,4	55,2	45,8	41,7	12,5	54,2
Ira	23,5	64,7	11,8	76,5	23,1	69,2	7,7	76,9	45,5	40,9	13,6	54,5	72,4	17,2	10,4	27,6	45,8	45,8	8,4	54,2
Rechazo	88,2	11,8	0,0	11,8	69,3	26,9	3,8	30,7	86,4	9,1	4,5	13,6	79,3	20,7	0,0	20,7	87,5	8,3	4,2	12,5
Ansiedad	64,7	35,3	0,0	35,3	19,2	61,6	19,2	80,8	22,7	59,1	18,2	77,3	20,7	72,4	6,9	79,3	20,8	75,0	4,2	79,2
Desprecio	94,1	5,9	0,0	5,9	61,5	38,5	0,0	38,5	100	0,0	0,0	0,0	89,7	10,3	0,0	10,3	91,7	0,0	8,3	8,3

FUENTE: ENCUESTA DE ESCALA DE AUTORREPORTE VIVENCIAL  
ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez.

## ANEXO N° 34. EVALUACIÓN DE LAS NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS.

<b>EVALUACIÓN DE LAS NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS. (PORCENTAJES)</b>			
<b>ÁMBITOS QUE INVESTIGA</b>	<b>ALTERNATIVAS DE RESPUESTA</b>		
	<b>NADA NECESARIO</b>	<b>POCO NECESARIO</b>	<b>MUY NECESARIO</b>
	<b>%</b>	<b>%</b>	<b>%</b>
Formación en técnicas, habilidades y planificación del estudio, estrategias de aprendizaje.	4,2%	11,1%	84,7%
Atención educativa y psicológica a los estudiantes con necesidades educativas especiales: problemas de aprendizaje.	6,8%	11,9%	81,3%
Apoyo y/o asesoría psicológica en el fortalecimiento del autoconcepto, la autoestima y el autocontrol emocional.	4,2%	16,1%	79,7%
Orientación profesional.	3,4%	20,3%	76,3%
Orientación y apoyo en hábitos de vida saludables: ejercicio físico, dejar de fumar, de beber, trastornos del sueño, etc.	5,9%	19,5%	74,6%
Apoyo y Orientación en situaciones en crisis: rupturas afectivas, fallecimientos de allegados, depresión, crisis emocionales.	4,2%	22,0%	73,8%
Información, asistencia y apoyo acerca de los planes de estudio y las características psicoeducativas que se requieren en cada uno.	2,5%	24,6%	72,9%
Disponer de orientación personalizada de profesores y/o alumnos en la propia facultad: tutorías.	5,1%	22,0%	72,9%
Control y manejo de la ansiedad y el estrés ante la realización de los exámenes.	4,2%	26,3%	69,5%
Formación en habilidades sociales, técnicas de comunicación, negociación, de relaciones interpersonales y trabajo en equipo.	6,8%	25,4%	67,8%
Formación en técnicas de exposición oral, de trabajos y/o realización de exámenes orales.	3,4%	30,5%	66,1%
Apoyo en el proceso de adaptación al inicio de los estudios universitarios.	9,3%	28,8%	61,9%
Orientación en relación con problemas de convivencia en la Residencia Estudiantil.	8,5%	31,4%	60,1%
Organización del tiempo para cumplir con las demandas y exigencias universitarias.	4,2%	36,4%	59,4%
Formación en técnicas de elaboración de trabajos escritos.	4,2%	40,7%	55,1%
FUENTE: CUESTIONARIO DE NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS.			
ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez.			

## ANEXO N° 35. EVALUACIÓN DE LAS NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS EN EL GÉNERO MASCULINO.

<b>NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS EN EL GÉNERO MASCULINO (PORCENTAJES)</b>			
<b>SITUACIONES</b>	<b>ALTERNATIVAS</b>		
	<b>NADA NECESARIO</b>	<b>POCO NECESARIO</b>	<b>MUY NECESARIO</b>
Formación en técnicas, habilidades y planificación del estudio, estrategias de aprendizaje.	6,5	16,1	77,4
Atención educativa y psicológica a los estudiantes con necesidades educativas especiales: problemas de aprendizaje.	9,7	12,9	77,4
Disponer de orientación personalizada de profesores y/o alumnos en la propia facultad: tutorías.	6,5	16,1	77,4
Orientación y apoyo en hábitos de vida saludables: ejercicio físico, dejar de fumar, de beber, trastornos del sueño, etc.	6,5	19,4	74,1
Apoyo y/o asesoría psicológica en el fortalecimiento del autoconcepto, la autoestima y el autocontrol emocional.	9,7	19,3	71,0
Información, asistencia y apoyo acerca de los planes de estudio y las características psicoeducativas que se requieren en cada uno.	0,0	32,3	67,7
Orientación profesional.	3,3	29	67,7
Formación en habilidades sociales, técnicas de comunicación, negociación, de relaciones interpersonales y trabajo en equipo.	9,7	25,8	64,5
Formación en técnicas de exposición oral, de trabajos y/o realización de exámenes orales.	6,5	32,3	61,2
Apoyo en el proceso de adaptación al inicio de los estudios universitarios.	16,1	29,1	54,8
Formación en técnicas de elaboración de trabajos escritos.	3,3	41,9	54,8
Apoyo y Orientación en situaciones en crisis: rupturas afectivas, fallecimientos de allegados, depresión, crisis emocionales.	9,7	38,7	51,6
Orientación en relación con problemas de convivencia en la Residencia Estudiantil.	16,1	32,3	51,6
Control y manejo de la ansiedad y el estrés ante la realización de los exámenes.	9,7	41,9	48,4
Organización del tiempo para cumplir con las demandas y exigencias universitarias.	12,9	41,9	45,2
Otras necesidades	0,0	0,0	0,0
FUENTE: ESCALA DE NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS			
ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez.			



**ANEXO N° 36. EVALUACIÓN DE LAS NECESIDADES  
PSICOEDUCATIVAS, EN EL GÉNERO FEMENINO.**

<b>NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS EN EL GÉNERO FEMENINO (PORCENTAJES)</b>			
<b>SITUACIONES</b>	<b>ALTERNATIVAS</b>		
	<b>NADA NECESARIO</b>	<b>POCO NECESARIO</b>	<b>MUY NECESARIO</b>
Formación en técnicas, habilidades y planificación del estudio, estrategias de aprendizaje.	3,4	9,2	87,4
Apoyo y/o asesoría psicológica en el fortalecimiento del autoconcepto, la autoestima y el autocontrol emocional.	2,3	14,9	82,8
Atención educativa y psicológica a los estudiantes con necesidades educativas especiales: problemas de aprendizaje.	5,7	11,5	82,8
Apoyo y Orientación en situaciones en crisis: rupturas afectivas, fallecimientos de allegados, depresión, crisis emocionales.	2,3	16,1	81,6
Orientación profesional.	3,4	17,3	79,3
Control y manejo de la ansiedad y el estrés ante la realización de los exámenes.	2,3	20,7	77,0
Información, asistencia y apoyo acerca de los planes de estudio y las características psicoeducativas que se requieren en cada uno.	3,4	21,8	74,8
Orientación y apoyo en hábitos de vida saludables: ejercicio físico, dejar de fumar, de beber, trastornos del sueño, etc.	5,7	19,6	74,7
Disponer de orientación personalizada de profesores y/o alumnos en la propia facultad: tutorías.	4,6	24,1	71,3
Formación en habilidades sociales, técnicas de comunicación, negociación, de relaciones interpersonales y trabajo en equipo.	5,7	25,3	69
Formación en técnicas de exposición oral, de trabajos y/o realización de exámenes orales.	2,3	29,9	67,8
Apoyo en el proceso de adaptación al inicio de los estudios universitarios.	6,9	28,7	64,4
Organización del tiempo para cumplir con las demandas y exigencias universitarias.	1,1	34,5	64,4
Orientación en relación con problemas de convivencia en la Residencia Estudiantil.	5,7	31,0	63,3
Formación en técnicas de elaboración de trabajos escritos.	4,6	40,2	55,2
Otras necesidades	0,0	0,0	0,0
FUENTE: ESCALA DE NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS			
ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez.			

**ANEXO N° 37. EVALUACIÓN DE LAS NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS  
EN PRIMER MÓDULO.**

<b>NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMER MÓDULO (PORCENTAJES)</b>			
<b>SITUACIONES</b>	<b>ALTERNATIVAS</b>		
	<b>NADA NECESARIO</b>	<b>POCO NECESARIO</b>	<b>MUY NECESARIO</b>
Atención educativa y psicológica a los estudiantes con necesidades educativas especiales: problemas de aprendizaje.	11,8	5,9	82,3
Información, asistencia y apoyo acerca de los planes de estudio y las características psicoeducativas que se requieren en cada uno.	5,9	17,6	76,5
Control y manejo de la ansiedad y el estrés ante la realización de los exámenes.	0,0	29,4	70,6
Apoyo y Orientación en situaciones en crisis: rupturas afectivas, fallecimientos de allegados, depresión, crisis emocionales.	0,0	29,4	70,6
Orientación y apoyo en hábitos de vida saludables: ejercicio físico, dejar de fumar, de beber, trastornos del sueño, etc.	0,0	29,4	70,6
Formación en técnicas de exposición oral, de trabajos y/o realización de exámenes orales.	0,0	29,4	70,6
Formación en habilidades sociales, técnicas de comunicación, negociación, de relaciones interpersonales y trabajo en equipo.	11,8	17,6	70,6
Apoyo y/o asesoría psicológica en el fortalecimiento del autoconcepto, la autoestima y el autocontrol emocional.	5,9	23,5	70,6
Orientación profesional.	0,0	29,4	70,6
Formación en técnicas de elaboración de trabajos escritos.	5,9	35,3	58,8
Apoyo en el proceso de adaptación al inicio de los estudios universitarios.	11,8	35,3	52,9
Organización del tiempo para cumplir con las demandas y exigencias universitarias.	17,7	29,4	52,9
Disponer de orientación personalizada de profesores y/o alumnos en la propia facultad: tutorías.	5,9	52,9	41,2
Orientación en relación con problemas de convivencia en la Residencia Estudiantil.	0,0	58,8	41,2
Formación en técnicas, habilidades y planificación del estudio, estrategias de aprendizaje.	76,5	5,9	17,6
FUENTE: ESCALA DE NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS			
ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez			

**ANEXO N° 38. EVALUACIÓN DE LAS NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS  
EN CUARTO MÓDULO.**

<b>NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS EN LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO MÓDULO (PORCENTAJES)</b>			
<b>SITUACIONES</b>	<b>ALTERNATIVAS</b>		
	<b>NADA NECESARIO</b>	<b>POCO NECESARIO</b>	<b>MUY NECESARIO</b>
Atención educativa y psicológica a los estudiantes con necesidades educativas especiales: problemas de aprendizaje.	3,8	11,5	84,7
Apoyo y Orientación en situaciones en crisis: rupturas afectivas, fallecimientos de allegados, depresión, crisis emocionales.	7,7	11,5	80,8
Control y manejo de la ansiedad y el estrés ante la realización de los exámenes.	3,8	19,3	76,9
Orientación y apoyo en hábitos de vida saludables: ejercicio físico, dejar de fumar, de beber, trastornos del sueño, etc.	3,8	19,3	76,9
Apoyo y/o asesoría psicológica en el fortalecimiento del autoconcepto, la autoestima y el autocontrol emocional.	3,8	19,3	76,9
Disponer de orientación personalizada de profesores y/o alumnos en la propia facultad: tutorías.	3,8	19,3	76,9
Orientación profesional.	3,8	19,3	76,9
Formación en técnicas de exposición oral, de trabajos y/o realización de exámenes orales.	3,8	23,1	73,1
Información, asistencia y apoyo acerca de los planes de estudio y las características psicoeducativas que se requieren en cada uno.	0,0	34,6	65,4
Apoyo en el proceso de adaptación al inicio de los estudios universitarios.	3,8	34,7	61,5
Formación en habilidades sociales, técnicas de comunicación, negociación, de relaciones interpersonales y trabajo en equipo.	7,7	30,8	61,5
Organización del tiempo para cumplir con las demandas y exigencias universitarias.	0,0	38,5	61,5
Orientación en relación con problemas de convivencia en la Residencia Estudiantil.	3,8	34,7	61,5
Formación en técnicas de elaboración de trabajos escritos.	0,0	42,3	57,7
Formación en técnicas, habilidades y planificación del estudio, estrategias de aprendizaje.	88,5	0,0	11,5
FUENTE: ESCALA DE NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS			
ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez			

**ANEXO N° 39. EVALUACIÓN DE LAS NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS  
EN SEXTO MÓDULO.**

<b>NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS EN LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO MÓDULO (PORCENTAJES)</b>			
<b>SITUACIONES</b>	<b>ALTERNATIVAS</b>		
	<b>NADA NECESARIO</b>	<b>POCO NECESARIO</b>	<b>MUY NECESARIO</b>
Apoyo y/o asesoría psicológica en el fortalecimiento del autoconcepto, la autoestima y el autocontrol emocional.	4,5	13,6	81,9
Orientación y apoyo en hábitos de vida saludables: ejercicio físico, dejar de fumar, de beber, trastornos del sueño, etc.	9,1	13,6	77,3
Formación en habilidades sociales, técnicas de comunicación, negociación, de relaciones interpersonales y trabajo en equipo.	4,5	18,2	77,3
Orientación profesional.	0	22,7	77,3
Apoyo y Orientación en situaciones en crisis: rupturas afectivas, fallecimientos de allegados, depresión, crisis emocionales.	4,5	22,7	72,8
Atención educativa y psicológica a los estudiantes con necesidades educativas especiales: problemas de aprendizaje.	9,1	18,1	72,8
Disponer de orientación personalizada de profesores y/o alumnos en la propia facultad: tutorías.	4,5	22,7	72,8
Control y manejo de la ansiedad y el estrés ante la realización de los exámenes.	4,5	31,9	63,6
Orientación en relación con problemas de convivencia en la Residencia Estudiantil.	9,1	27,3	63,6
Apoyo en el proceso de adaptación al inicio de los estudios universitarios.	13,6	27,3	59,1
Formación en técnicas de exposición oral, de trabajos y/o realización de exámenes orales.	0	40,9	59,1
Organización del tiempo para cumplir con las demandas y exigencias universitarias.	4,5	36,4	59,1
Información, asistencia y apoyo acerca de los planes de estudio y las características psicoeducativas que se requieren en cada uno.	9,1	36,4	54,5
Formación en técnicas de elaboración de trabajos escritos.	9,1	36,4	54,5
Formación en técnicas, habilidades y planificación del estudio, estrategias de aprendizaje.	81,9	4,5	13,6
FUENTE: ESCALA DE NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS			
ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez			

**ANEXO N° 40 EVALUACIÓN DE LAS NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS  
EN OCTAVO MÓDULO.**

<b>NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS EN LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO MÓDULO (PORCENTAJES)</b>			
<b>SITUACIONES</b>	<b>ALTERNATIVAS</b>		
	<b>NADA NECESARIO</b>	<b>POCO NECESARIO</b>	<b>MUY NECESARIO</b>
Atención educativa y psicológica a los estudiantes con necesidades educativas especiales: problemas de aprendizaje.	3,4	6,9	89,7
Información, asistencia y apoyo acerca de los planes de estudio y las características psicoeducativas que se requieren en cada uno.	0,0	13,8	86,2
Orientación y apoyo en hábitos de vida saludables: ejercicio físico, dejar de fumar, de beber, trastornos del sueño, etc.	6,9	10,3	82,8
Apoyo y/o asesoría psicológica en el fortalecimiento del autoconcepto, la autoestima y el autocontrol emocional.	3,4	13,8	82,8
Disponer de orientación personalizada de profesores y/o alumnos en la propia facultad: tutorías.	3,4	13,8	82,8
Control y manejo de la ansiedad y el estrés ante la realización de los exámenes.	6,9	17,2	75,9
Orientación profesional.	6,9	17,2	75,9
Apoyo y Orientación en situaciones en crisis: rupturas afectivas, fallecimientos de allegados, depresión, crisis emocionales.	3,4	24,1	72,5
Apoyo en el proceso de adaptación al inicio de los estudios universitarios.	6,9	20,7	72,4
Formación en técnicas de exposición oral, de trabajos y/o realización de exámenes orales.	6,9	24,1	69
Organización del tiempo para cumplir con las demandas y exigencias universitarias.	0,0	31	69
Formación en técnicas de elaboración de trabajos escritos.	6,9	27,6	65,5
Formación en habilidades sociales, técnicas de comunicación, negociación, de relaciones interpersonales y trabajo en equipo.	6,9	27,6	65,5
Orientación en relación con problemas de convivencia en la Residencia Estudiantil.	10,4	24,1	65,5
Formación en técnicas, habilidades y planificación del estudio, estrategias de aprendizaje.	86,2	3,4	10,4
FUENTE: ESCALA DE NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS			
ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez			

**ANEXO N° 41. EVALUACIÓN DE LAS NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS  
EN DÉCIMO MÓDULO.**

<b>NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS EN LOS ESTUDIANTES DEL DÉCIMO MÓDULO (PORCENTAJES)</b>			
<b>SITUACIONES</b>	<b>ALTERNATIVAS</b>		
	<b>NADA NECESARIO</b>	<b>POCO NECESARIO</b>	<b>MUY NECESARIO</b>
Apoyo y/o asesoría psicológica en el fortalecimiento del autoconcepto, la autoestima y el autocontrol emocional.	4,2	12,5	83,3
Información, asistencia y apoyo acerca de los planes de estudio y las características psicoeducativas que se requieren en cada uno.	0,0	20,8	79,2
Disponer de orientación personalizada de profesores y/o alumnos en la propia facultad: tutorías.	8,3	12,5	79,2
Orientación profesional.	4,2	16,6	79,2
Atención educativa y psicológica a los estudiantes con necesidades educativas especiales: problemas de aprendizaje.	8,3	16,7	75,0
Apoyo y Orientación en situaciones en crisis: rupturas afectivas, fallecimientos de allegados, depresión, crisis emocionales.	4,2	25	70,8
Formación en habilidades sociales, técnicas de comunicación, negociación, de relaciones interpersonales y trabajo en equipo.	4,2	29,2	66,6
Orientación y apoyo en hábitos de vida saludables: ejercicio físico, dejar de fumar, de beber, trastornos del sueño, etc.	8,3	29,2	62,5
Orientación en relación con problemas de convivencia en la Residencia Estudiantil.	16,7	20,8	62,5
Control y manejo de la ansiedad y el estrés ante la realización de los exámenes.	4,2	37,5	58,3
Apoyo en el proceso de adaptación al inicio de los estudios universitarios.	12,5	29,2	58,3
Formación en técnicas de exposición oral, de trabajos y/o realización de exámenes orales.	4,2	37,5	58,3
Organización del tiempo para cumplir con las demandas y exigencias universitarias.	4,2	45,8	50
Formación en técnicas de elaboración de trabajos escritos.	0,0	62,5	37,5
Formación en técnicas, habilidades y planificación del estudio, estrategias de aprendizaje.	87,5	8,3	4,2
FUENTE: ESCALA DE NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS			
ELABORADO POR: Michelle Nathaly Sisalima Vázquez			

## 9. ÍNDICE

<b>CERTIFICACIÓN</b> .....	<b>ii</b>
<b>AUTORÍA</b> .....	<b>iii</b>
<b>CARTA DE AUTORIZACIÓN</b> .....	<b>iv</b>
<b>DEDICATORIA</b> .....	<b>v</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	<b>vi</b>
<b>TÍTULO</b> .....	<b>1</b>
<b>RESUMEN</b> .....	<b>2</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>5</b>
<b>1. REVISIÓN DE LITERATURA</b> .....	<b>8</b>
1.1. GENERALIDADES DEL ESTRÉS.....	8
1.2. GENERALIDADES DEL ESTRÉS ACADÉMICO .....	9
1.2.1. Variables relacionadas con el Estrés Académico .....	11
1.2.1.1. Rendimiento académico.....	11
1.2.1.2. Salud mental .....	11
1.2.1.3. Bienestar psicológico .....	11
1.2.1.4. Bienestar subjetivo.....	11
1.2.1.5. Apoyo social.....	12
1.2.1.6. Trastornos psicossomáticos o psicofisiológicos .....	12
1.2.2. Síntomas del Estrés .....	13
1.2.2.1. Trastornos en el sueño .....	13
1.2.2.2. Fatiga crónica .....	13
1.2.2.3. Somnolencia .....	13
1.2.2.4. Síndrome de Burnout .....	13
1.3. ESTADO DE CONOCIMIENTO SOBRE EL ESTRÉS ACADÉMICO .....	14

1.3.1.	Estrés Académico en Estudiantes Universitarios: Una Visión Epidemiológica.....	14
1.3.2.	Estrés Académico en Estudiantes de la Salud .....	15
1.3.4.	Estrés Académico y la Asociación con el Apoyo Social , Familiar y otras Variables .....	16
1.3.4.	Estrés y Cambios Inmunológicos.....	18
1.3.5.	Problemas de Salud Mental; Mala adaptación Temprana; Ansiedad y Depresión en Estudiantes Universitarios .....	19
<b>2.</b>	<b>MATERIALES Y MÉTODOS .....</b>	<b>21</b>
2.1.	TIPO DE ESTUDIO.....	21
2.2.	UNIDAD DE ESTUDIO .....	21
2.3.	UNIVERSO .....	21
2.4.	MUESTREO.....	21
2.4.1.	Criterios de Inclusión.....	21
2.4.2.	Criterios de Exclusión. ....	21
2.5.	MUESTRA .....	22
2.6.	TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTOS .....	22
2.7.	PROCESAMIENTO Y PRESENTACIÓN DE LA INFORMACIÓN .....	23
2.8.	ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN .....	23
2.9.	DESCRIPCIÓN DE LA FORMA DE EMPLEO Y PONDERACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS .....	23
2.9.1.	Inventario SISCO de Estrés Académico.....	23
2.9.2.	Fuentes de Estrés Académico .....	24
2.9.3.	Cuestionario de Salud General .....	24
2.9.4.	Escala de Bienestar Psicológico Sánchez-Casanovas.....	25
2.9.5.	Escala de Bieps-j (Jóvenes-Adolescentes) .....	25
2.9.6.	Autorreporte Vivencial.....	26



2.9.7.	Necesidades Psicoeducativas.....	26
2.10.	CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN ESTUDIADA .....	26
<b>3.</b>	<b>RESULTADOS .....</b>	<b>28</b>
3.1.	PREVALENCIA DE ESTRÉS ACADÉMICO .....	28
3.2.	FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO.....	29
3.2.1.	Principales Fuentes de Estrés Académico. ....	29
3.2.2.	Fuentes de Estrés Académico, por Género.....	30
3.2.3.	Fuentes de Estrés Académico, por Módulos. ....	32
3.3.	VALORACIÓN DEL ESTADO DE SALUD MENTAL .....	34
3.3.1.	Valoración del Estado de Salud Mental, por Género.....	35
3.3.2.	Valoración del Estado de Salud Mental, por Módulos. ....	36
3.3.3.	Correlación del Estado de Salud Mental con Variables Independientes. ....	37
3.4.	VALORACIÓN DE LA PERCEPCIÓN SUBJETIVA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO.....	38
3.4.1.	Valoración de la Percepción Subjetiva de Bienestar Psicológico, por Género.....	39
3.4.2.	Valoración de la Percepción Subjetiva de Bienestar Psicológico, por Módulos. ....	40
3.4.3.	Correlación de la Percepción Subjetiva de Bienestar Psicológico con las Variables Independientes.....	43
3.5.	VALORACIÓN DE LOS NIVELES DE BIENESTAR SUBJETIVO .....	44
3.5.1.	Valoración de Bienestar Subjetivo, por Género.....	45
3.5.2.	Valoración de Bienestar Subjetivo, por Módulos. ....	46
3.5.3.	Correlación del Bienestar Subjetivo con las Variables Independientes. ....	47
3.6.	PRINCIPALES REACCIONES Y ESTADOS EMOCIONALES FRENTE AL ESTRÉS ACADÉMICO.....	48

3.6.1.	Reacciones y Estados Emocionales frente al Estrés Académico, por Género.....	45
3.6.2.	Reacciones y Estados Emocionales frente al Estrés Académico, por Módulos. ....	50
3.6.3.	Intensidad con que se Experimenta el Estrés Académico en Relación con las Variables Independientes.....	52
3.7.	<b>PRINCIPALES NECESIDADES PSICOEDUCATIVAS</b> .....	<b>53</b>
3.7.1.	Necesidades Psicoeducativas, por Género.....	54
3.7.2.	Necesidades Psicoeducativas, por Módulos. ....	56
<b>4.</b>	<b>DISCUSIÓN</b> .....	<b>60</b>
<b>5.</b>	<b>CONCLUSIONES</b> .....	<b>65</b>
<b>6.</b>	<b>RECOMENDACIONES</b> .....	<b>68</b>
<b>7.</b>	<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	<b>70</b>
<b>8.</b>	<b>ANEXOS</b> .....	<b>77</b>
<b>9.</b>	<b>ÍNDICE</b> .....	<b>121</b>

Dsa