



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL**



**TRABAJO DE INTEGRACION CURRICULAR
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGIA**

TEMA:

**ESTRÉS ACADÉMICO Y SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE
SÉPTIMO Y OCTAVO SEMESTRE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE
LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**

AUTORES:

**ESPINOZA CHACON EMELYTH VALENTINA
GASTESI TAMAYO JOALIBETH MAILYN**

TUTOR:

PSIC. CLI. VERDESOTO GALEAS JANETT DEL ROCÍO, MSC.

BABAHOYO - AGOSTO/2024



ÍNDICE GENERAL

RESUMEN	IX
ABSCTRACT	X
CAPÍTULO I.- INTRODUCCIÓN.....	1
1.1. CONTEXTUALIZACIÓN PROBLEMÁTICA.	2
CONTEXTOS INTERNACIONAL.....	2
CONTEXTOS NACIONALES.....	3
CONTEXTOS LOCALES.....	4
1.2. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	4
1.3. JUSTIFICACIÓN.....	5
1.4. OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN.....	6
1.4.1. OBJETIVO GENERAL.	6
1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.	6
1.5. HIPÓTESIS.....	6
CAPÍTULO II.- MARCO TEÓRICO.....	7
2.1. ANTECEDENTES.....	7
2.2. BASES TEÓRICAS.....	11
2.2.1. ESTRÉS ACADÉMICO.	11
2.2.2. SALUD MENTAL.	19
CAPÍTULO III.- METODOLOGÍA.....	27
3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.	27
3.1.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	27
3.1.2. DISEÑO NO EXPERIMENTAL.	27



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL

III



3.2. OPERALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	27
3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	28
3.3.1. POBLACIÓN.....	28
3.3.2. MUESTRA.....	28
3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN.....	29
3.4.1. TÉCNICAS.....	29
3.4.2. INSTRUMENTOS.....	30
3.5. PROCESAMIENTO DE DATOS.....	32
INVENTARIO SISCO SV-21.....	32
CUESTIONARIO GHQ-28.....	35
ENCUESTA.....	49
3.6. ASPECTOS ÉTICOS.....	55
CAPITULO IV.- RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	56
4.1. RESULTADOS.....	56
4.2. DISCUSIÓN.....	62
CAPITULO V.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	65
5.1. CONCLUSIONES.....	65
5.2. RECOMENDACIONES.....	66
REFERENCIAS.....	67
ANEXOS.....	73



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Durante el transcurso del semestre, ¿ha tenido momentos de preocupación o nerviosismo?.....	32
Tabla 2. En la escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.....	32
Tabla 3. En una escala del 1 al 5, donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) algunas veces, (4) casi siempre y (5) siempre. Señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones: ..	33
Tabla 4. En una escala del 1 al 5, donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) algunas veces, (4) casi siempre y (5) siempre. Señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso:	33
Tabla 5. ¿Se ha sentido perfectamente bien de salud y en plena forma?.....	35
Tabla 6. ¿Ha tenido la sensación de que necesita un reconstituyente?.....	35
Tabla 7. ¿Se ha sentido agotado y sin fuerzas para nada?	36
Tabla 8. ¿Ha tenido la sensación de que estaba enfermo?.....	36
Tabla 9. ¿Ha padecido dolores de cabeza?	36
Tabla 10. ¿Ha tenido la sensación de opresión en la cabeza o de que la cabeza le va a estallar?	37
Tabla 11. ¿Ha tenido oleadas de calor o escalofríos?	37
Tabla 12. ¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho sueño?	38
Tabla 13. ¿Ha tenido dificultades para seguir durmiendo de un tirón toda la noche?.....	38
Tabla 14. ¿Se ha notado constantemente agobiado o en tensión?	39
Tabla 15. ¿Se ha sentido con los nervios a flor de piel y malhumorado?.....	40
Tabla 16. ¿Se ha asustado o tenido pánico sin motivo?.....	40
Tabla 17. ¿Ha tenido la sensación de que todo se le viene encima?.....	41



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL

V



Tabla 18. ¿Se ha notado nervioso y “a punto de explotar” constantemente?	41
Tabla 19. ¿Se las ha arreglado para mantenerse ocupado y activo?	42
Tabla 20. ¿Le cuesta más tiempo hacer las cosas?	42
Tabla 21. ¿Ha tenido la impresión, en conjunto, de que está haciendo las cosas bien?	43
Tabla 22. ¿Se ha sentido satisfecho con su manera de hacer las cosas?	43
Tabla 23. ¿Ha sentido que está jugando un papel útil en la vida?	44
Tabla 24. ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?	44
Tabla 25. ¿Ha sido capaz de disfrutar sus actividades normales de cada día?	45
Tabla 26. ¿Ha pensado que usted es una persona que no vale para nada?	45
Tabla 27. ¿Ha venido viviendo la vida totalmente sin esperanza?	46
Tabla 28. ¿Ha tenido el sentimiento de que la vida no merece la pena vivirse?	46
Tabla 29. ¿Ha pensado en la posibilidad de “quitarse de en medio”?	47
Tabla 30. ¿Ha notado que a veces no puede hacer nada porque tiene los nervios desquiciados?	47
Tabla 31. ¿Ha notado que desea estar muerto y lejos de todo?	48
Tabla 32. ¿Ha notado que la idea de quitarse la vida le viene repetidamente a la cabeza?	48
Tabla 33. ¿Crees que el estrés está relacionado con problemas de salud mental? (1 = Totalmente en desacuerdo, 5 = Totalmente de acuerdo)	49
Tabla 34. ¿Crees que el estrés académico puede influir en el desarrollo de problemas de salud mental a largo plazo?	49
Tabla 35. ¿Qué tan consciente eres de tus niveles de estrés en el día a día? (1 = Muy poco consciente, 5 = Muy consciente)	50
Tabla 36. En general, ¿cómo calificaría su salud mental luego de una estresante semana académica? (1= muy mala, 5= excelente)	50
Tabla 37. ¿Has notado cambios en tu estado de ánimo debido al estrés académico?	51



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL

VI



Tabla 38. ¿El estrés académico ha afectado tus relaciones personales?	52
Tabla 39. ¿Ha experimentado síntomas de ansiedad debido a la carga académica?	52
Tabla 40. ¿El estrés académico afecta tu calidad de sueño?.....	53
Tabla 41. ¿El estrés académico ha afectado tu autoestima?	53
Tabla 42. Durante las 4 semanas pasadas, ¿ha tenido algún problema en su salud física debido al estrés académico? 54	



ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1.....	83
Gráfico 2.....	83
Gráfico 3.....	84
Gráfico 4.....	84
Gráfico 5.....	85
Gráfico 6.....	85
Gráfico 7.....	86
Gráfico 8.....	86
Gráfico 9.....	87
Gráfico 10.....	87
Gráfico 11.....	88
Gráfico 12.....	88
Gráfico 13.....	89
Gráfico 14.....	89
Gráfico 15.....	90
Gráfico 16.....	90
Gráfico 17.....	91
Gráfico 18.....	91
Gráfico 19.....	92
Gráfico 20.....	92
Gráfico 21.....	93
Gráfico 22.....	93
Gráfico 23.....	94
Gráfico 24.....	94
Gráfico 25.....	95
Gráfico 26.....	95
Gráfico 27.....	96
Gráfico 28.....	96
Gráfico 29.....	97



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL

VIII



Gráfico 30.....	97
Gráfico 31.....	98
Gráfico 32.....	98
Gráfico 33.....	99
Gráfico 34.....	99
Gráfico 35.....	100
Gráfico 36.....	100
Gráfico 37.....	101
Gráfico 38.....	101
Gráfico 39.....	102
Gráfico 40.....	102
Gráfico 41.....	103
Gráfico 42.....	103



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL

IX



RESUMEN

El estrés constituye uno de los problemas de salud más generalizado en la actualidad, que resulta de la relación entre la persona y los eventos de su medio, que ponen en riesgo su bienestar. A pesar de ello, en los estudiantes es una reacción natural ante las diversas demandas y exigencias de la universidad. Por otra parte, la salud mental es el bienestar físico, psicológico y social que permite enfrentar el estrés, desarrollar habilidades y contribuir a la comunidad. Es así, como se puede revelar que hay diferentes tipos de estrés: estrés agudo, estrés agudo-episódico, y estrés crónico, así como pueden ser varias las causas del estrés, como la exigencia personal, competitividad, cumplir expectativas, comparaciones, falta de organización y planificación; se relaciona con la salud mental de forma que una educación buena en el hogar y escuela, ayuda a que la persona se forme íntegro para autorrealizarse y contribuir a la sociedad, ampliando todos los ámbitos del ser humano, especialmente la educación como prevención primaria. Por ello, con lo descrito con anterioridad, nace el interés por definir la incidencia del estrés académico en la salud mental de los estudiantes universitarios; y para poder realizarlo, en primera instancia se describir los principales factores de riesgo del estrés académico mediante el inventario SISCO SV-21, y luego evaluar la salud mental con el cuestionario GHQ-28. Estos instrumentos de medición para la recolección de datos se aplicaron a 80 estudiantes universitarios que son parte de séptimo y octavo semestre de la Universidad Técnica de Babahoyo. Este estudio se lo realizó por medio de una investigación descriptiva.

PALABRAS CLAVES: estrés académico, salud mental, estrés, salud, bienestar, conducta.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL

X



ABSCTRACT

Stress is one of the most widespread health problems today, resulting from the relationship between the person and the events of their environment, which jeopardize their well-being. In spite of this, in students it is a natural reaction to the various demands and requirements of the university. On the other hand, mental health is the physical, psychological and social wellbeing that allows coping with stress, developing skills and contributing to the community. Thus, it can be revealed that there are different types of stress: acute stress, acute-episodic stress, and chronic stress, as well as various causes of stress, such as personal demands, competitiveness, meeting expectations, comparisons, lack of organization and planning; it is related to mental health so that a good education at home and school, helps the person to be fully formed to self-realize and contribute to society, expanding all areas of the human being, especially education as primary prevention. Therefore, with the above described, the interest was born to define the incidence of academic stress in the mental health of university students; and to be able to do so, in the first instance the main risk factors of academic stress were described by means of the SISCO SV-21 inventory, and then to evaluate mental health with the GHQ-28 questionnaire. These measurement instruments for data collection were applied to 80 university students who are part of the seventh and eighth semesters of the Technical University of Babahoyo. This study was carried out by means of descriptive research.

KEY WORDS: academic stress, mental health, stress, health, wellbeing, behavior.

CAPÍTULO I.- INTRODUCCIÓN.

La presente investigación tiene como tema “Estrés académico y salud mental en estudiantes de séptimo y octavo semestre de Psicología en la Universidad Técnica de Babahoyo”. Resaltando que el estrés constituye uno de los problemas de salud más generalizado en la actualidad, que resulta de la relación entre la persona y los eventos de su medio, que ponen en riesgo su bienestar. A pesar de ello, en los estudiantes es una reacción natural ante las diversas demandas y exigencias de la universidad. Por otra parte, la salud mental es el bienestar físico, psicológico y social que permite enfrentar el estrés, desarrollar habilidades y contribuir a la comunidad.

Es así, como se puede revelar que al ser varias las causas del estrés, como la exigencia personal, competitividad, cumplir expectativas, comparaciones, falta de organización y planificación; se relaciona con la salud mental de forma que una educación buena en el hogar y escuela, ayuda a que la persona se forme íntegro para autorrealizarse y contribuir a la sociedad, ampliando todos los ámbitos del ser humano, especialmente la educación como prevención primaria. Es por ello, que surgen los objetivos de describir los principales factores de riesgo del estrés académico y el de evaluar la salud mental de los estudiantes de séptimo y octavo semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica de Babahoyo, con la finalidad de definir la incidencia del estrés académico en la salud mental en los sujetos de estudios.

Por otra parte, el presente estudio estará compuesto por los siguientes apartados: Capítulo I, donde se llevará a cabo la contextualización de la problemática en sus distintos contextos, problemática, justificación, objetivos e hipótesis; en el capítulo II se mostrarán los antecedentes y el desarrollo teórico con su respectiva fundamentación de teóricos; en el tercer capítulo, se evidenciará la metodología con el tipo y diseño de investigación, la operacionalización de sus variables; su respectiva población y muestra, instrumentos aplicados para la investigación, procesamientos de los datos obtenidos y finalmente los aspectos éticos. Por último, el capítulo IV, presupuesto y cronograma, seguido de las referencias y los anexos.

1.1.CONTEXTUALIZACIÓN PROBLEMÁTICA.

CONTEXTO INTERNACIONAL.

En una investigación realizada en México por Caldera, et al. (citado por Palomo, 2021) se indica: en el mundo, uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés, en las ciudades, se estima que el 50% de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo. Debido a que las consecuencias de altos niveles de estrés van desde los estados depresivos, ansiedad, irritabilidad, descenso de la autoestima, insomnio, asma, hipertensión, úlceras, afectando de modo perjudicial tanto la salud física y mental, como el rendimiento académico de los alumnos.

Así mismo, en la ciudad de Paraná – Argentina, Kloster & Perrotta (2019) en su indagación mencionan que la mayoría de los estudiantes de la Universidad Católica Argentina en Buenos Aires, experimentaron estrés académico moderado con intensidad alta o media, donde los principales factores estresantes fueron la tarea y la sobrecarga académica, seguidos de la evaluación de los docentes y, finalmente, el tiempo limitado disponible para completar las tareas. Los síntomas más comunes son los psicológicos, seguidos de los síntomas físicos y finalmente los síntomas conductuales. Los síntomas más predominantes identificados en este estudio fueron: mayor necesidad de dormir, fatiga crónica o persistente, dolores de cabeza, inquietud, ansiedad, miedo o desesperanza, dificultad para concentrarse y el aumento o disminución en la alimentación.

Utilizando el Inventario SISCO del Estrés Académico en Colombia, en la investigación de Emiro, et al. (2020) se recabó resultados para la categoría de factores estresantes, con el porcentaje más alto en la sobrecarga de tareas y trabajos escolares. Así como la inquietud, somnolencia o mayor necesidad de dormir con clasificaciones de valores altos en las reacciones físicas y reacciones psicológicas respectivamente. Para la categoría de reacciones comportamentales, el ítem con puntaje más alto fue el de aumento o reducción del consumo de alimentos. Concluyendo que la unión de todas las reacciones de los estudiantes universitarios frente al estrés, puede llegar a perjudicar la capacidad intelectual y el desempeño académico; y en muchos casos, llegando al extremo como el fracaso. Por lo que no saber sobrellevar el estrés académico, puede terminar siendo una

trampa muy riesgosa para la salud y el proyecto de vida de los evaluados, que en su mayoría, son adultos jóvenes menores de 25 años.

CONTEXTO NACIONAL.

En la Universidad de Cuenca, en un estudio realizado por Barzallo y Moscoso (2019), se menciona que el 91.58 % de los estudiantes reportaron algún grado de estrés académico, lo que crea un desequilibrio sistémico, manifestando síntomas físicos y psicológicos. Se observa que la prevalencia de estrés académico fue mayor entre las mujeres (95.45 %), que entre el sexo masculino (85 %). Las situaciones que generan estrés en su mayoría son por el tiempo para cumplir con las actividades, sobrecarga de tareas, trabajos de cursos y responsabilidad por cumplir con obligaciones académicas.

De manera similar a las diferencias en la prevalencia entre mujeres y hombres, Gusqui y Galárraga (2023) encontraron en su estudio realizado en Riobamba - Ecuador, que con una estimación del 90,2% el último año de estudiantes universitarios pasó por estrés académico, en comparación al 89,6% de los estudiantes de primer año que también sintieron un nivel importante de estrés. A pesar de los resultados casi idénticos en base al Inventario SISCO, estos hallazgos resaltaron la importancia de considerar la progresión del estrés a lo largo de la vida universitaria e indican que existen desafíos importantes tanto al principio como al final del curso.

Parra (2024) en su estudio de tipo experimental, realizado en Ambato- Ecuador, donde los sujetos de investigación cuentan con un parámetro de edad de 18- 28 años. Demuestra que el estrés académico puede afectar de manera negativa la salud mental o física de los estudiantes que más cerca se encuentran de la culminación de su formación universitaria, dando paso a reacciones físicas, psicológicas y comportamentales con 35%, 36% y 29% respectivamente, como ansiedad, depresión, migrañas, problemas gástricos; haciendo que se vuelva importante aprender a manejar el estrés, sus efectos y consecuencias, de una manera asertiva y saludable. Mencionando indicadores relacionados a la problemática como la carga horaria y académica, por la extensa malla curricular a la que se rigen.

CONTEXTO LOCAL.

En el estudio de Puchaicela, et al. (2022) en Quevedo, se menciona que las mujeres en particular son quienes sufren de estrés académico, lo que afecta sus respuestas fisiológicas y psicológicas, provocando problemas como la ansiedad, con un 65% y 66% respectivamente. Las exigencias que lo provocan son: evaluaciones y trabajos académicos, presentándose con más síntomas psicológicos. Por ello, recomiendan crear campañas para preservar la salud mental de los estudiantes, especialmente en patrones de estrés y ansiedad.

1.2.PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.

¿Cómo incide el estrés académico en la salud mental en estudiantes de séptimo y octavo semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica de Babahoyo?

1.3.JUSTIFICACIÓN.

En este trabajo investigativo se busca definir la incidencia del estrés académico en la salud mental en estudiantes de séptimo y octavo semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica de Babahoyo. Ayudará a analizar las variables de la problemática, con el fin de poder definir estrategias efectivas de afrontamiento del estrés académico para mejorar la salud mental. Esta investigación, se realizará mediante la línea de investigación de la carrera de Psicología Clínica y Forense con sub-línea Evaluación Psicométrica.

Los beneficiarios directos de este trabajo serán los 131 estudiantes de séptimo y octavo semestre de la carrera de Psicología, porque se proporcionará conocimientos sobre el abordaje del estrés estudiantil y mejorar su bienestar mental; se beneficiará también la comunidad científica al tener información que ayude a comprender mejor la incidencia del estrés académico en la salud mental. Los beneficiarios indirectos serán la familia de los estudiantes, porque pueden disfrutar de un ambiente positivo y compartir más tiempo juntos, manteniendo un equilibrio entre lo académico y el hogar; así como la comunidad, debido a que, los discentes pueden hacer contribuciones activas en el entorno. Es factible debido a la disponibilidad de recursos y la colaboración de los participantes involucrados, que son los discentes objetos de estudio, así como la participación de las integrantes del grupo y sus buenas relaciones.

El tipo de investigación es descriptivo, porque recopila, analiza e interpreta la naturaleza de los fenómenos para sacar conclusiones de como el sujeto de estudio funciona en el presente. En este caso, se centró en obtener una comprensión detallada de cómo incide el estrés académico en la salud mental en los sujetos de estudio. Con un diseño no experimental, porque los sujetos del estudio son evaluados en su contexto natural sin alterar ninguna situación; así mismo, no se manipulan las variables.

El enfoque de este trabajo es de método cuantitativo para compilar datos estadísticos que permitieron generalizar ciertos patrones de estrés académico y salud mental en los estudiantes objetos de estudio. Los datos se recopilarán a través de pruebas psicométricas y una encuesta cerrada, porque permite una recopilación exhaustiva de información.

1.4.OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN.

1.4.1. OBJETIVO GENERAL.

Definir la incidencia del estrés académico en la salud mental en estudiantes de séptimo y octavo semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica de Babahoyo.

1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Describir los principales factores de riesgo del estrés académico en los estudiantes de séptimo y octavo semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica de Babahoyo.
- Evaluar el impacto psicológico del estrés académico en los estudiantes de séptimo y octavo semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica de Babahoyo.
- Establecer el nivel de incidencia del estrés académico en la salud mental de los estudiantes de séptimo y octavo semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica de Babahoyo.

1.5.HIPÓTESIS.

El estrés académico incide negativamente en la salud mental de los estudiantes de séptimo y octavo semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica de Babahoyo.

CAPÍTULO II.- MARCO TEÓRICO.

2.1.ANTECEDENTES.

En un estudio realizado por Zambrano y Tomalá (2022) en Santa Elena - Ecuador sobre “Diagnóstico del estrés académico en estudiantes universitarios”, donde la muestra fue de 30 estudiantes cuyas edades oscilan entre los 18 y 22 años, realizado bajo la investigación de tipo descriptivo-exploratorio, y de diseño no experimental; se obtuvo como resultados que una mayor cantidad de estrés académico se acompaña de síntomas físicos y psicológicos, expresados como cambios en el sueño, irritabilidad, ansiedad, dolor de cabeza. Además, muestra que a medida que los estudiantes avanzan en sus estudios, sus niveles de estrés aumentan.

Por otro lado, la investigación que se llevó a cabo por Gambini, et al. (2022) en la Universidad César Vallejo de Lima - Perú, quienes mediante el diseño de revisión sistemática concluyeron que el estrés académico no solo impacta en el rendimiento académico, sino también, incide en la salud mental de los estudiantes; donde influyen varios factores de perturbación. Por ello, mencionan la necesidad de estrategias que sean efectivas para gestionar el estrés académico en entornos universitarios y promover la salud mental, generando así, un entorno de aprendizaje saludable.

De acuerdo a la investigación realizada por Álvarez, et al. (2018), cuyo objetivo principal fue identificar el nivel de estrés académico al que están expuestos los estudiantes de una entidad de educación superior pública de la ciudad de Guayaquil – Ecuador; realizada con diseño no experimental de corte transversal, y una muestra no probabilística por conveniencia de 210 estudiantes. En el que la herramienta que se utilizó fue el Inventario de Estrés Académico SISCO, que demostró que el estrés académico está presente en un nivel medio, debido a las demandas del entorno como la sobrecarga de tareas, dando paso a desencadenantes de nivel psicológico como ansiedad, y a nivel físico como las migrañas.

Así mismo, en la investigación de García, et al. (2024), cuyo objetivo fue identificar y analizar el nivel de estrés académico en estudiantes de la Universidad Autónoma de Querétaro, se comparó tres dimensiones del estrés académico: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, mediante el Inventario de Estrés Académico SISCO-SV 21, concluyendo que los estresores más altos fueron sobrecarga de trabajo y evaluaciones finales; los síntomas más

comunes fueron fatiga crónica y tensión corporal; mientras que menciona que conocer las estrategias de afrontamiento del estrés no garantiza que los estudiantes la apliquen.

En un estudio de Armenta, et al. (2020) realizada en una universidad de México con el objetivo de conocer las causas que generan estrés en estudiantes universitarios mediante el método cuantitativo, se concluyó que el estrés en nivel superior es debido a todas las tareas educativas que deben enfrentar durante su trayectoria escolar, con el fin de culminar los estudios que mejorará la calidad de vida en el futuro. Concluyeron también que el estrés puede ser positivo como método de alerta; pero es negativo cuando hay síntomas como angustia, desgano.

Mera (2023) en su estudio no experimental y de tipo descriptivo-correlacional sobre “Estrés académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios” en una universidad de la ciudad de Ambato, los resultados fueron que los evaluados presentan un nivel moderado-severo de estrés, sin tomar en cuenta las carreras a las que pertenecen. Además de que el bienestar psicológico fue moderado-alto, concluyendo que no existe una correlación lineal entre el estrés académico y el bienestar psicológico.

Desde la perspectiva de Mancilla, et al. (2020), con el tipo de investigación narrativo-autobiográfico, se afirma que los estresores que más impacta a los estudiantes son el exceso de tareas académicas, poco tiempo para realizar actividades y el carácter del docente tutor; así como, los estresores no académicos como los problemas familiares o con el resto del entorno; que trae consigo efectos perjudiciales para la salud física y mental, además de un mal desarrollo en el ámbito educativo. Se concluye que el nivel alto de estrés en los estudiantes universitarios, indica la importancia de fomentar y diseñar planes de prevención con actividades extracurriculares como un deporte o métodos de relajación que permita a los discentes despreocuparse de las ocupaciones habituales.

En el estudio de diseño descriptivo de tipo analítico, realizado en la Universidad Estatal del Sur de Manabí por Muentes, et al. (2020), mencionaron que a causa del estrés presentaron reacciones físicas como son rascarse, morderse las uñas o frotarse; y reacciones psicológicas como problemas de concentración; que a su vez, en raras ocasiones buscan de la religión para enfrentar estas situaciones de preocupación.

Estudiar una carrera universitaria significa tener propensión a desarrollar algún nivel de estrés que puede desencadenar problemas emocionales, cognitivos y fisiológicos. Según Barraza (citado en Toribio y Franco, 2016) el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y principalmente de índole psicológico. Las ciencias de la salud han sido reportadas con mayor niveles de estrés, para quienes la estudian y practican. Por ello, en la Universidad del Papaloapan, México, usando como población a 60 alumnos, a quienes se les aplicó el inventario SISCO de Barraza, se revelan como resultado que los estresores más afectantes en esta población son: los exámenes, la sobrecarga académica, el corto periodo de entrega de las mismas y la personalidad/carácter del profesor.

Con el objetivo de determinar los niveles de estrés académico y el consumo de alcohol en estudiantes universitarios de nuevo ingreso, Hinojosa, et al. (2017) realizaron un estudio en el que la media de edad de los participantes fue de 19 años, predominó el sexo femenino con un 82.0%. Donde es el 65.3% que indica niveles de estrés de moderado a alto. La prevalencia del consumo de alcohol en el último mes fue 32.2%. Concluyendo que se requiere implementar intervenciones en esta población, con el fin de disminuir el estrés académico, así como abandonar y/o disminuir el consumo de alcohol.

En Colombia, el estudio de Emiro, et al. (2020) define al estrés académico, como un estado producido cuando el estudiante percibe negativamente (distrés) las demandas de su entorno, en otras palabras, el estudiante considera como angustiantes la mayoría de las situaciones a las que muchas veces se enfrenta durante su proceso formativo. Esto suele suceder ya que el mismo estudiante, atribuye que sus estrategias de afrontamiento son insuficientes o poco efectivas para hacerle frente a las exigencias de su medio académico. Lo que a su vez, da paso a la aparición de reacciones como agotamiento físico, ansiedad, insomnio, bajo rendimiento académico, desinterés por la carrera, ausentismo e incluso deserción escolar.

Peinado (2018) trabajó en la problemática del estrés académico provoca aprendizaje deficiente y afecta las habilidades cognitivas, perceptivas y emocionales; mediante la investigación de tipo descriptiva, con la aplicación del inventario sisco de estrés académico y test de habilidades a 69 estudiantes de quinto bachillerato en ciencias y letras. Además, se utilizó el cuadro de revisión de las calificaciones. Entre los resultados más importantes que se enfatizó que les genera mayor estrés académico la sobrecarga y el tiempo limitado para hacer las tareas

y trabajos escolares, las evaluaciones de los profesores, presentan los síntomas como la somnolencia, la ansiedad, angustia, inquietud y aumento o reducción del consumo de alimentos. Por lo tanto, concluyó que el estrés académico ocasiona que las habilidades se encuentren afectadas y que no funcionen en su totalidad, debido a las manifestaciones de los estresores y a la falta de la práctica de las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico.

Guaya (2022) en su investigación que tuvo como propósito identificar los niveles de estrés académico en estudiantes de la Carrera de Economía de la Universidad Nacional de Loja, con una muestra de 118 estudiantes, obtuvo como resultados que más de la mitad de la muestra sujeta a estudio, se ubicó en un nivel moderado de estrés académico con un 61.02%; en un nivel profundo con un 32.20% y solamente el 6,78% obtuvo un nivel de estrés leve. Así mismo, Gabriela destacó que en su mayoría, fueron las mujeres quienes presentaron niveles de estrés académico profundo, representado con un 76.32% en comparación con un 23.68 % en los hombres. Señalando que la sobrecarga de tareas y trabajos, además del tiempo limitado para la realización de trabajos, son causas del estrés en el ámbito educativo, afectando de manera directa a la vida de los estudiantes.

Por último, el trabajo investigativo de Gaviria y Martínez (2022) realizado en Colombia con el objetivo de profundizar sobre el estrés académico en universitarios y sus efectos sobre salud mental, menciona que el estrés académico repercute en los estados psicológicos de las personas, siendo producto de la sobrecarga de actividades y responsabilidades universitarias, pero sobre todo, los estudiantes próximos a graduarse exteriorizan e interiorizan altos niveles de estrés y ansiedad debido a la sobrecarga y el trabajo de grado. Por ello, los autores resaltan la importancia de implementar talleres para controlar el estrés e impactar positivamente la salud integral de los estudiantes en todos los aspectos: físicos, psicológicos y emocionales; para evitar o reducir las causas negativas que el estrés académico conlleva sobre la salud mental de los universitarios como: gastritis, hipertensión, dislipidemia, ansiedad, depresión, alteraciones en el peso, insomnio, migraña, agotamiento mental. Proponiendo la realización de talleres, seminarios, y/o conferencias para concientizar el estrés académico que altera el bienestar de los universitarios, y minimizar el mismo.

2.2. BASES TEÓRICAS.

2.2.1. ESTRÉS ACADÉMICO.

2.2.1.1. Concepto de estrés académico.

El estrés está presente en todos los ambientes de la persona, incluido el educativo, es ahí que los Psicólogos, docentes y padres de familia deben conocer las implicaciones que tiene sobre los estudiantes. Entonces, el estrés académico es una reacción natural de los estudiantes ante las diversas demandas y exigencias de la universidad. Sin embargo, tener demasiadas puede reducir los resultados del aprendizaje (UNC, 2020).

Se considera población estudiantil a un grupo de personas que experimentan actividades compuestas por períodos particularmente intensivos. Las exigencias académicas, los nuevos horarios, las nuevas relaciones y los tiempos de entrega de trabajo hacen que quienes actualmente desempeñan el rol de estudiantes, ya sea en universidades públicas o privadas, estén viviendo estrés. Todas estas exigencias, demandan enormes esfuerzos, lo que les provoca sentimientos de agotamiento, escaso interés por aprender, autocrítica e incluso pérdida de control sobre su entorno, aunque sea temporalmente (Roja, citado por Chacon, 2018).

Escobar Zurita (2018) menciona que el estrés constituye uno de los problemas de salud más generalizado en la actualidad. Es un fenómeno multivariable que resulta de la relación entre la persona y los eventos de su medio, los que son evaluados como desmesurados o amenazantes para sus recursos y que ponen en riesgo su bienestar. El estrés académico puede determinar en gran medida el desempeño académico y social de los educandos.

Debido a que en los espacios universitarios es muy común los inadecuados manejos del tiempo, hay mayor posibilidad de que ocurra una sobrecarga académica, siendo identificado como uno de los principales estresores, ya que esto está presente en los contextos académicos. Es así, que Guzman y Mortigo (2018) definen al estrés académico como una respuesta del cuerpo de los estudiantes dado por el exceso de responsabilidades académicas, que se presentan en el escenario de educación superior; influenciado por la presión ejercida sobre los tiempos en los parciales, tareas, y mayormente con la presentación del trabajo de grado. El estrés académico está en una transformación constante, principalmente de orden mental con repercusiones en lo físico y mental dada la experiencia subjetiva, los estresores académicos y los efectos de este.

El aprendizaje de los estudiantes puede verse afectado debido a que las exigencias académicas, las dificultades en su desarrollo y la adquisición de destrezas plantean situaciones de fracaso o éxito, que, acompañadas con el ritmo de estudio, la intensidad horaria, la exigencia de los docentes, las presiones de grupo, la competitividad entre compañeros, pueden alterar sus condiciones de salud. Por otro lado, el estrés de este tipo, puede dar paso a las conductas adictivas. Los estudiantes quienes lo sufren son más propensos a comer compulsivamente o desarrollar adicciones como beber alcohol o fumar constantemente, en comparación a aquellos que no lo padecen (Escobar Zurita, 2018).

2.2.1.2. Estresores académicos.

Los estresores académicos, como su nombre lo indica, se refiere a todas aquellas circunstancias o estímulos del ámbito educativo, ya sean eventos o demandas, que presionan o sobrecargan de diferente modo al estudiante, según García (citado por Chacon, 2018). Los estresores más comunes son:

- **Exigencias Internas:** la propia autoexigencia, el perfeccionismo, rigidez y la necesidad de control.
- **Exigencias Externas:** son presentadas por la facultad, como la entrega de trabajos prácticos, monografías, rendir parciales y finales en un tiempo acotado.
- **Cambio en el estilo de vida:** aparte de pasar de casa a la escuela, el choque diario con caras nuevas en la institución y desorden de compañeros de habitación, son experiencias tensas.
- **Cambio en los hábitos de dormir:** la naturaleza algo pesada de la vida estudiantil causa un cambio drástico en el sueño, patrón que es inestable, ya que a menudo está atado a las cargas de trabajo y / o tareas académicas.
- **Dificultades financieras:** definitivamente no es una experiencia favorable cuando un estudiante tiene que manejar las limitaciones financieras. La vida se vuelve muy difícil cuando un estudiante está atrasado en el pago de facturas.
- **La combinación de empleo con los estudios:** muchos toman un trabajo a corto plazo durante el período de estudios. Algunos de ellos hacen esto para ganar experiencia para el futuro y para apoyarse en sus estudios y financieramente.

- **La mala alimentación:** esta puede aumentar el nivel de estrés de un estudiante, ya que su dieta consta de grasas, caféina, azúcar y almidones refinados ejemplos de alimentos que inducen al estrés son los refrescos, bebidas energéticas, rosquillas, dulces, bocadillos procesados, pan blanco, y las patatas fritas.

2.2.1.3. Causas y factores del estrés académico.

De acuerdo a Emiro, et al. (2020) los efectos del estrés pueden variar desde un malestar insoportable con consecuencias mínimas o inexistentes hasta cambios en la salud física y mental y repercusiones en la vida personal, social y laboral. En el ámbito académico, el estrés académico se asocia con depresión, ansiedad e ideación suicida, e incluso el estrés crónico. Independientemente del impacto del estrés en la salud, uno de los aspectos más relevantes está relacionado con las posibles consecuencias del rendimiento académico que pueden conducir al fracaso y al abandono escolar.

Las causas del estrés enfocan en la exigencia personal, competitividad, cumplir expectativas, comparaciones, falta de organización y planificación, acceder a un título deseada, así como en el profesional de salud es la responsabilidad de perseverar o curar a la salud del enfermo (Daniela Romero, 2022).

Sin embargo, de acuerdo a Daniela Romero (2022), es un fenómeno que figura en el sistema nervioso, presentando diferentes síntomas como; nerviosismo, tensión, cansancio, agobio, inquietud, depresión, incapacidad de afrontamiento de interrelacionar en la sociedad, además de provocar daños directamente en la salud de la persona. Así como informa García y Muñoz (citado por Peinado, 2018) sobre que el estrés puede, ser acumulativo, por medio de las emociones que se presentan dentro del tiempo de estudio, como: ira, miedo, ansiedad, impaciencia e irritabilidad.

La clasificación de la Asociación Americana de Psicología, describe tres tipos de estrés que son; estrés agudo, estrés agudo-episódico y estrés crónico, los cuales tienen diferencias entre sí, como los síntomas y la duración, por ejemplo:

- **Estrés agudo:** considerado el más frecuente, se presenta debido a las presiones de la vida diaria o del entorno.

- **Estrés agudo-episódico:** este tipo de estrés se diferencia del estrés agudo porque el episódico además de ser intenso es repetitivo sin llegar a establecerse como crónico.
- **Estrés crónico:** este tipo de estrés produce cambios importantes en el organismo lo que hace vulnerable a quien lo padece y proclive a desarrollar diversas enfermedades que conllevan a la muerte.

Los factores anteriormente mencionados por Daniela Romero (2022) también presentan complicaciones en la salud por alteraciones metabólicas como son:

- Obesidad.
- Enfermedades cardiovasculares.
- Insuficiencia cardíaca.
- Depresión o ansiedad.

Otro de los factores que provocan el estrés académico son las emociones estresantes, definidas por Lazarus (citado por Peinado, 2018) como emociones que se originan a partir de condiciones estresantes o situaciones amenazantes, o en términos más comunes, son simplemente las emociones negativas, por ejemplo:

- Ira.
- Envidia.
- Celos.
- Miedo.
- Culpa.
- Vergüenza.
- Tristeza.

Cuando se sienten esas emociones negativas, el corazón envía una señal al cerebro que las refleja, y el cuerpo humano las interpreta como estrés, permitiendo activar mecanismos para ayudar a las personas a reaccionar adecuadamente. El estrés causado por emociones negativas aumenta los niveles de cortisol y adrenalina en el torrente sanguíneo. Esta reacción implica desviar el flujo sanguíneo desde los órganos más profundos del cuerpo hacia los lugares donde más se necesita en esos momentos.

Lazarus (citado por Peinado, 2018) indica que al estar estresados, es más probable que se desarrollen más sesgos o errores cognitivos, como por ejemplo anticipar un resultado negativo magnificado (que producirá ansiedad), o que el sujeto esté más irritable por cansancio y resulte más fácil que se enfade (ira).

Aunque bien es cierto que el mismo autor menciona que incluso las emociones positivas como la felicidad, el orgullo, el amor y la gratitud, siempre que la persona esté comprometida con lo que le da paso a esa emoción; pues se asocian frecuentemente con el estrés, ya que la persona que las experimenta, puede tener el temor de que se acaben en algún momento. El estrés a partir de emociones positivas, también se puede producir con mayor probabilidad en personas con alto rasgo de ansiedad, con perfeccionismo, carácter obsesivo y especialmente en mujeres.

2.2.1.4. Manifestaciones del estrés académico.

En sí, el estrés académico está estrechamente relacionado con el rendimiento de los estudiantes, por lo que se ha presentado evidencia en neurociencia de que, desde una perspectiva cognitiva, el estrés tiene una relación negativa con la atención, la memoria y el aprendizaje Restrepo (citado en Gaviria y Martínez, 2022). Entonces, cuando el estrés se percibe negativamente (distrés), produce ansiedad, lo que significa que el estudiante se siente angustiado la mayor parte del tiempo.

Es importante reconocer que aquí intervienen el Sistema Nervioso Simpático y el eje HPS. El sistema nervioso simpático es lo que permite que las personas se encuentren activo y en constante movimiento. Sin embargo, en condiciones estresantes, predomina la división simpática del sistema nervioso autónomo, aumentando la frecuencia cardíaca, presión arterial, respiración y tensión muscular, reduciendo el movimiento de los músculos del estómago y contrae los vasos sanguíneos Huffman (citado por Peinado, 2018).

De acuerdo a Huffman (citado por Peinado, 2018) el estrés primero activa el hipotálamo y envía señales al sistema nervioso simpático, impulsando la glándula pituitaria que a su vez estimula la parte central de las glándulas suprarrenales para liberar grandes cantidades de norepinefrina, epinefrina, y cortisol; siendo esta última conocida como la “hormona del estrés”, que aunque su principal función es el deterioro del funcionamiento del sistema inmunológico; todo este proceso todo este proceso tiene un impulso de energía que ayuda a luchar o huir de la amenaza.

Es por eso que, un estudiante muy estresado, puede presentar manifestaciones a nivel psicológico, físico y conductual, según la Universidad Nacional De Córdoba (2022):

- **Manifestaciones físicas:** síntomas que se generan en el cuerpo frente a los estresores habituales, algunos de ellos son: morderse las uñas; cansancio y fatiga; dolores de cabeza o jaquecas; dolor de estómago, gastritis y/o colon irritable; aumento o disminución del apetito; bruxismo (tensión de mandíbulas); dolor de espalda; taquicardia o palpitaciones fuertes; somnolencia; dificultades para dormir (insomnio o pesadillas); resfríos frecuentes (baja en el sistema inmune) Universidad Nacional De Córdoba (2022).
- **Manifestaciones psicológicas y emocionales:** son las reacciones emocionales y cognitivas que tiene la persona frente a situaciones de estrés: bloqueo mental; pensamientos negativos; inquietud e hiperactividad; irritabilidad frecuente; tristeza y/o desgano; ansiedad constante; angustia; dificultades para concentrarse; dificultades para pensar (quedarse en blanco); problemas de memoria, olvidos frecuentes; temor a no poder cumplir con las obligaciones; baja motivación para actividades académicas.
- **Manifestaciones conductuales:** consisten en los cambios que se experimenta en la conducta producto de la vivencia de situaciones de estrés, que son fácilmente observados por otros, entre los que se puede encontrar: dificultad para sentarse a estudiar (“sacar la vuelta”); frecuente tendencia a discutir con los demás; necesidad de estar solo/aislarse; uso de fármacos para estar despierto (automedicados); preferir otras actividades por sobre el estudio; aumento del consumo de café y/o tabaco; dejar de asistir a clases; tendencia a dejar de hacer, por desgano o apatía, lo que se acostumbra normalmente; uso de fármacos para dormir (automedicados).

Barraza (citado por Peinado, 2018) indica que este conjunto de indicadores se expresa de acuerdo a la personalidad de la persona, de modo que el trastorno es sistémico, es decir, es exteriorizado de manera diferente. Aunque el estrés puede también ser provechoso, la cuestión es que, hasta siendo normal, es la sumatoria de manifestaciones físicas, psicológicas, y comportamentales, las que pueden agotar el cuerpo de tal manera que hace disminuir el rendimiento para quien lo padece (Gaviria y Martínez, 2022).

2.2.1.5. Prevención y Afrontamiento del Estrés Académico.

Según el Centro de enseñanza-aprendizaje (2021): una vez que se han identificado las situaciones que provocan estrés y se sabe cómo responder a ellas, el siguiente paso es diferenciar qué hacer para prevenir el estrés o reducir su impacto, lo que es una tarea prioritaria, dado la posibilidad de desafiarlas con éxito mediante el adecuado uso de estrategias y habilidades que puedan aminorar este factor. Algunas estrategias para prevenir el estrés crónico y controlar sus manifestaciones durante el agotamiento incluyen:

- Planificar actividades priorizándose entre sí.
- Elegir entre diferentes técnicas de aprendizaje.
- Consumir alimentos saludables con regularidad.
- Practicar distracciones físicas como deportes.
- Dedique tiempo a pasatiempos y actividades de ocio.
- Mantener un ciclo de sueño estable.
- Pedir ayuda y compartirla con otros.
- Mantener su sentido del humor.
- Intentar mantener la calma.
- Practicar la relajación y la respiración profunda.

Por ello, el Centro de enseñanza-aprendizaje (2021) indica que cuando se practican técnicas de relajación se incide directamente en el sistema nervioso autónomo (SNA), que es la parte del cuerpo que controla comportamientos involuntarios como los latidos del corazón y la respiración, la digestión, la salivación y la sudoración. EL SNA se divide en dos partes: simpática que prepara al cuerpo para luchar o huir; y la parasimpática para un estado de reposo. Por tanto, la relajación es de gran ayuda para reducir los efectos de la activación fisiológica provocada por el estrés de alta carga, la ansiedad y la tensión prolongada.

Una técnica más frecuentemente empleada es la “relajación muscular progresiva” de Jacobson, que comienza con una relajación muscular gradual y termina con una estrategia de visualización que aumenta la relajación mental. Su mecanismo de acción permite el autocontrol del tono y la tensión muscular.

- **Piernas:** extensión de piernas, elevación de piernas, flexión de piernas.

- **Tronco:** apretar el abdomen arqueando la espalda mientras mantiene la respiración profunda.
- **Hombros:** levántelos hacia las orejas y hacia atrás.
- **Cuello:** llevar la cabeza hacia atrás, contra el pecho y hacia los lados
- **Ojos:** cerrar a la fuerza; cejas levantadas y ceño fruncido.
- **Músculos pronadores:** sonríe; labios fruncidos (beso); abra tanto como sea posible y apriete la mandíbula; saca la lengua de la boca, presiona el paladar y presiona la zona inferior; Y la nariz está arrugada.

Luego repase cada parte y compruebe que esté totalmente relajado; si es así, céntrese en el estado de calma en que se encuentra y visualice una escena agradable como la playa y el sonido de las olas del mar, permitiendo así la relajación mental en su totalidad (Fundación pasqual maragall, 2021).

De acuerdo a Guerri (2023) la administración del tiempo es otra técnica de afrontamiento al estrés académico, debido a que el mal manejo del tiempo puede generar la sensación de verse abrumado por las exigencias, provocando cansancio o apatía, así como la sensación de no ser productivo, esto sucede cuando los estudiantes perciben mucho que estudiar, pero poco tiempo para hacerlo. Mencionando los siguientes consejos:

- **Establecer horarios de trabajo:** estos deben ser más realistas, incluyendo horas de descanso que pueden ser utilizados como espacios ante situaciones imprevistas.
- **Priorizar los materiales de estudio:** de acuerdo a su relevancia, en términos de tiempo de entrega e importancia.
- **Aprovecha los espacios de movimiento entre la casa y la escuela:** de igual manera es de suma importancia dejar un descanso de entre 5-10 minutos ya que los periodos de descanso son necesarios.
- **Registrador semanal:** puede iniciarlo con cosas de quehacer en el día a día, ya que es importante establecer objetivos y prioridades sobre cuanto tiempo va dedicado al estudio y demás tareas. Para esto, también es importante tener en cuenta que como estudiante, además de la escuela, existen necesidades familiares y otros ámbitos sociales, a los que se debe aprender a delegar responsabilidades y pedir ayuda si es necesario, con el fin de evitar la sobrecarga de tareas.

2.2.2. SALUD MENTAL.

2.2.2.1. Concepto de Salud Mental.

El Ministerio de Salud y Protección Social (2019) indica que la salud mental es un estado dinámico que se manifiesta a través del comportamiento y la interacción en el diario vivir de las personas, lo que ayuda a los individuos y grupos a sentir, comprender, funcionar y formar las relaciones significativas para la contribución de la sociedad.

Por otro lado, la salud mental además de ser la ausencia del dolor, es también el bienestar físico, psicológico y social que permite enfrentar el estrés, desarrollar habilidades y contribuir a la comunidad. Las lesiones incluyen trastornos mentales y discapacidades psicosociales, mientras que la salud mental es la ausencia de estos (OMS, 2022).

Todo el mundo corre el riesgo de desarrollar un trastorno mental, independientemente de su edad, sexo, origen étnico; que son factores no modificables. Los factores modificables de los trastornos de salud mental incluyen: condiciones socioeconómicas, la posibilidad de empleo en un determinado campo, profesión, nivel de participación social, nivel de educación, calidad de la vivienda. Las enfermedades mentales más comunes incluyen: trastornos de ansiedad, trastornos del estado de ánimo (Felman, 2021).

La salud mental y la educación se relacionan de forma que una educación buena en el hogar y escuela, ayuda a que la persona se forme íntegro para autorrealizarse y contribuir a la sociedad, ampliando todos los ámbitos del ser humano, especialmente la educación como prevención primaria. Al contrario, si la educación es deficiente, hay posibilidad de que exista violencia y pobreza; lo que se refleja como una deficiencia de la salud mental (Humanidades médicas, 2018).

Wilmer Rivera (2020) menciona que actualmente las características psicosociales obligan a considerar la salud mental en todos los ámbitos de la vida, incluyendo la educación, ya sea en la primaria, secundaria o universitaria. La salud mental es igual de importante que la salud física. La salud física y mental son igualmente importantes. El cuerpo y la mente no pueden considerarse separados. Es una conexión entre la psicología y la fisiología. No sin razón, varias culturas han discutido la unión mente-cuerpo.

La estabilidad emocional se origina en una buena salud mental. Las emociones, tanto conscientes como inconscientes, tienen una base fisiológica y cognitiva. Estas emociones se manifiestan a través de patrones neurovegetativos, endocrinos y conductuales que permiten adaptación en cualquier evento. Además, factores sociales y estresantes también desempeñan un papel fundamental (Wilmer Rivera, 2020).

En el día a día muchas situaciones pueden generar preocupación. Aunque el propósito principal de preocuparse es encontrar soluciones a los problemas, es importante que sea una preocupación justificada que reconozca considerar alternativas. Cuando alguien se preocupa en exceso, experimenta malestar emocional y se convierte en un “preocupador”, alguien que no resuelve problemas sino que se preocupa de manera obsesiva. Si una persona no puede dejar de preocuparse, podría estar enfrentando un trastorno por ansiedad y preocupaciones excesivas e incontrolables y así llegar a un estrés (Wilmer Rivera, 2020).

El modelo educativo afecta el bienestar emocional de los estudiantes. Cualquier modelo de educación diseñado para estudiantes universitarios debe tener en cuenta las particularidades de esta población. Considerar los cambios fisiológicos y cognitivos que afectan su aprendizaje es de significativa importancia. La ausencia de estrategias pedagógicas en la enseñanza universitaria y la falta de conocimiento en nuevos enfoques educativos a nivel superior, contribuyen con el deterioro de la excelencia académica y el incremento de problemáticas en el área emocional del discente. La calidad en los trabajos de un estudiante, debe partir de la calidad en la enseñanza de los maestros. La ausencia de actualización en estrategias educativas por parte de las instituciones provoca desmotivación en los estudiantes y estrés académico (Humanidades médicas, 2018).

La salud mental de los estudiantes no es algo separado de la labor docente en sí. Si no se invierte en innovación, y si aquellos responsables de investigar para mejorar la enseñanza universitaria se conforman con impartir talleres anticuados y rutinarios, se estará añadiendo una carga emocional adicional a los estudiantes que están aprendiendo. La salud mental y la educación se relacionan de forma que una educación buena en el hogar y escuela, ayuda a que la persona se forme íntegro para autorrealizarse y contribuir a la sociedad, ampliando todos los ámbitos del ser humano, especialmente la educación como prevención primaria. Al contrario,

si la educación es deficiente, hay posibilidad de que exista violencia y pobreza; lo que se refleja como una deficiencia de la salud mental (Humanidades médicas, 2018).

2.2.2.2. Ansiedad y depresión.

La palabra ansiedad se utiliza para describir las reacciones físicas y mentales que ocurren en situaciones peligrosas. Esta es una reacción normal que todo el mundo experimenta de vez en cuando, por ejemplo: antes de un examen médico, al hablar en público o antes de una reunión importante. La ansiedad puede ser de ayuda adicional para evitar peligros o darle más energía para completar tareas atrasadas.

Como tal, es el mecanismo de defensa del organismo, por lo que no es necesariamente negativo; es por eso que, no se debe reprimir, sino aprender a controlarlo, viviendo menos ansioso y no de vivir sin aquello. Se convierte en un problema cuando los síntomas son: severo e incómodo; dura mucho tiempo; ocurren con frecuencia; si se presentan en situaciones que no son realmente estresantes; si impiden hacer lo que se quiere (Consejería de salud y bienestar social, 2018, pág. 126).

PAHO (2017) menciona que los trastornos depresivos se caracterizan por tristeza, pérdida de interés o placer, sentimiento de culpa o baja autoestima, alteraciones del sueño o del apetito, fatiga y dificultad para concentrarse. La depresión puede ser persistente o recurrente, y puede reducir significativamente la capacidad para trabajar, estudiar o afrontar la vida diaria. Hay dos tipos principales: trastorno depresivo mayor, que puede traer como consecuencia el suicidio; y distimia que es menos grave y dura más tiempo.

(Martins, 2022) "Tanto la ansiedad como la depresión detienen al individuo y son consideradas enfermedades que deterioran la calidad de vida y el placer de realizar actividades que antes eran placenteras. Son trastornos que casualmente suelen estar unidos, pero cada uno tiene sus síntomas y un tratamiento adecuado".

Los aspectos que diferencian a estos trastornos es que la ansiedad se caracteriza por el miedo y la angustia constante, mientras que la depresión suele ser un trastorno en el que la persona se siente deprimida y no tiene motivación ni interés para realizar tareas ni algún tipo de actividad, ya sea en el ámbito social o académico que antes para aquel individuo eran satisfactorias.

2.2.2.3. Autoestima y autoconcepto.

La autoestima se refiere a la habilidad que se tiene como individuos para la autovaloración. Esta capacidad está estrechamente relacionada con la confianza en uno mismo y la opinión general que de la propia valía humana, influyendo en la percepción de las capacidades y la disposición para enfrentar desafíos, alcanzar metas u objetivos debido a las creencias falsas de la autoimagen y comportamiento. Por ello, es importante prestar atención a las creencias que se aceptan sin cuestionar. Por ejemplo, pensar "soy incapaz de obtener buenas calificaciones" es un indicador de baja autoestima.

Es fundamental recordar que la responsabilidad de cambiar la autoestima recae en uno mismo, sin importar cuán difícil haya sido el pasado. Sin embargo, examinar diferentes áreas de la vida (social, laboral, educación, salud), puede ser útil para lograrlo; aunque sería poco realista esperar que la autoestima esté alta cuando se enfrenta a la pérdida de un nivel de estudios, dificultades en una relación o una enfermedad prolongada. Pero, es razonable esperar la recuperación de esos momentos difíciles.

En el ámbito educativo, tanto la autoestima como el autoconcepto son fundamentales para alumnos y profesores. La percepción y la valoración que se tiene de nosotros mismos afectan el equilibrio psicológico, las relaciones con los demás y el desempeño profesional. Aunque no siempre es fácil definir la autoestima, se reconoce la necesidad de intervenir psicopedagógicamente para estimularla en todos los ámbitos académicos. No es sorprendente que una consideración positiva de uno mismo impulse la autorrealización y tenga una influencia significativa en la vida (Palacios & Coveñas, 2019).

El autoconcepto es la imagen que una persona tiene de sí misma, formada por ideas que la definen a nivel consciente e inconsciente. Va más allá de lo físico, abarcando la percepción que se forma a partir de la influencia de otros y la forma en que nos percibimos a nosotros mismos en base a nuestra personalidad y características físicas (Psicología, 2023).

Dentro del autoconcepto destacan dos componentes:

- **Identidad personal:** la intervención de varios aspectos de la persona, como los rasgos de la personalidad, los gustos, los pensamientos, las ideas y las creencias. Estos

elementos juegan un papel importante en la configuración de la identidad y la forma en que una persona se percibe a sí misma y es percibida por los demás.

- **Identidad social:** el entorno social abarca diversos elementos como las amistades, la familia, la religión, las actividades realizadas, el ocio y los compañeros de trabajo, entre otros. Estos aspectos son parte importante de la vida de una persona y contribuyen a su bienestar y desarrollo en sociedad.

2.2.2.4. Redes de apoyo social.

El apoyo social se refiere a las provisiones instrumentales y expresivas que una persona recibe de su comunidad, redes sociales y amigos cercanos, que pueden manifestarse tanto en situaciones cotidianas como en momentos de crisis. Según Barrón (citado por Ruiz, 2019), el apoyo social consta de dos componentes:

- **Componente social:** se relaciona con las conexiones del individuo en su entorno, incluyendo la comunidad, las redes sociales y las relaciones íntimas.
- **Componente de apoyo:** abarca actividades esenciales tanto instrumentales como expresivas.

La importancia radica en sus efectos en la salud y el bienestar del individuo. Una red de apoyo adecuada puede ayudar a enfrentar el estrés externo, mientras que la falta de apoyo puede aumentar la vulnerabilidad ante situaciones estresantes. Cuando una persona se enfrenta a situaciones estresantes, la eficacia del apoyo social está relacionada con la percepción de que los apoyos disponibles le proporcionarán las ayudas necesarias para afrontar la situación. Las necesidades individuales determinan la satisfacción con el apoyo social, y esta satisfacción influye en cómo se crea y amplía la red social.

Hay diferentes niveles de apoyo social como indicó Barrón (citado por Ruiz, 2019):

Las redes de apoyo social tienen diferentes niveles de influencia. A nivel comunitario, proporciona una sensación de pertenencia e integración social. El segundo nivel está formado por las redes sociales, que unen a personas en grupos como familiares, amigos y vecinos. Estas redes pueden ofrecer apoyo real y duradero a individuos o grupos. Es decir, son los lazos sociales entre sujetos y comunidades más amplias que brindan ayuda accesible. La

comunicación dentro de estas redes genera intercambio e interconexión, lo que facilita la respuesta a las situaciones que se enfrentan a lo largo de la vida.

Básicamente, el apoyo social se refiere a las diversas formas de asistencia, comprensión y respaldo que una persona recibe de su red de apoyo; aunque puede manifestarse de diferentes maneras, pero compartiendo un denominador común que es la idea de que nadie está solo en este viaje llamado vida. Entonces, se indican funciones específicas que son:

- **Función emocional:** esta se relaciona con la provisión de empatía, comprensión, cuidado, confianza y amor. Cuando alguien brinda apoyo emocional, hace sentir acompañados y comprendidos en momentos de tristeza o dificultad.
Por ejemplo: si un estudiante está pasando un momento difícil (pérdida de un ser querido), serán sus amigos cercanos quienes le brinden apoyo emocional al escucharlo y demostrar comprensión; ayudando al estudiante a sentirse menos solo y más apoyado.
- **Función instrumental:** esta función se refiere al suministro de ayuda tangible y servicios. Por ejemplo: si a un discente se le dificulta entender un tema en matemáticas, y su compañero que es bueno en eso le ayuda explicándole, este apoyo tangible le contribuye al éxito académico.
- **Función apreciativa:** aquí entra en juego dar halagos y otras valoraciones positivas. Cuando alguien elogia o hacer sentir valorados, contribuye al bienestar emocional. Por ejemplo: un docente que elogia el esfuerzo y la creatividad de los estudiantes en un proyecto, hará que se sientan valorados y motivados para seguir esforzándose.

Por eso es importante el apoyo social en el aspecto estudiantil, ya que ayuda a crear un ambiente positivo de aprendizaje, permitiendo que los estudiantes enfrenten los diversos desafíos que puede afrontar (Chavez, 2018).

2.2.2.5. Hábitos de autocuidado.

Para Cáceres, et al. (2021) el autocuidado se trata de la responsabilidad de la salud individual y/o colectiva para que puedan fortalecer el bienestar integral e incluso dar paso a la prevención de enfermedades físicas y mentales, tales como la ansiedad y depresión. Por lo que implica el desarrollo de prácticas que, según los intereses y destrezas anteriormente aprendidas,

así como las costumbres habituales de la cultura; fomenten la supervivencia y la toma de responsabilidad en la resolución de problemas que abarquen la salud.

Las prácticas personales para el autocuidado, varían por cada persona, pero el objetivo es el mismo de conservar una buena salud. Por ello, es importante tener una alimentación adecuada y con regularidad de horarios, realizar actividades saludables para el físico como los deportes. Así mismo, es primordial contar con buenas relaciones sociales, aprender a reconocer y valorar las emociones propias, y sobre todo, tener descanso cuando sea necesario (Cáceres, et al., 2021).

El autocuidado es fundamental para una buena salud mental, ya que esto posibilita a que la persona pueda adherirse mejor a los tratamientos terapéuticos, dando paso al empoderamiento de la persona para el control sobre su bienestar. Aprender a cuidarse implica conocerse mejor, reflexionando sobre lo que realmente apasiona e inspira, llegando a comprender las necesidades físicas, sociales, cognitivas y emocionales, que en general, mejoran la autoestima (Cáceres, et al., 2021).

Al ser conscientes de las capacidades que tiene uno como persona, se permite tomar decisiones y establecer límites tanto para lo individual como para los demás, manteniendo un rendimiento óptimo en ámbitos educativos, laborales y familiares.

Hay distintos tipos de autocuidados:

- **Autocuidado individual:** se refiere a las medidas adoptadas por la persona como su propio gestor/a de su salud. Esto significa que las conductas son realizadas de forma consciente para satisfacer sus necesidades y asegurar la dedicación de tiempo para llevarlas a cabo.
- **Autocuidado colectivo:** es una extensión del autocuidado individual hacia otros, pues implica acciones planificadas entre los miembros de una comunidad, familia o grupo. Por ejemplo: practicar un deporte, que surge a nivel individual, pero se profundiza al compartir en colectivo para lograr un ambiente saludable.

Cada tipo de autocuidado incluye:

- **Autocuidado físico** está relacionado con el cuerpo, por ejemplo los hábitos de higiene y de sueño apropiado.
- **Autocuidado emocional** que consiste en conectar con las propias emociones y con las de otros, siendo responsable de las acciones que surgen a partir de estas.

- **Autocuidado cognitivo** que sirve para poder estimular el pensamiento crítico, la creatividad y otras competencias propias.
- **Autocuidado social**, se trata de construir conexiones saludables y tomar consciencia sobre las influencias de la sociedad sobre sí mismo.
- **Autocuidado espiritual:** conectar y mantener una saludable relación con quién se es en el interior (Cáceres, González, & Torres, 2021).

CAPÍTULO III.- METODOLOGÍA.

3.1.TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.

3.1.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN.

El presente trabajo se realizó a través de la investigación descriptiva, ya que se centra en conclusiones dominantes o sobre grupo de personas o cosas, trabajando en el presente y estudiando la realidad de hecho. Su característica fundamental es proponer una interpretación correcta (Tamayo, citado por Durán, et al., 2019). Por consiguiente, este tipo de investigación se centra en recopilar, analizar e interpretar la esencia de los fenómenos estudiados en el proyecto.

3.1.2. DISEÑO NO EXPERIMENTAL.

Según Hernández, et al. (citado por Mata, 2019): en el diseño no experimental las variables no se manipulan intencionalmente, sino que se basa en la observación de los fenómenos en su naturalidad para luego analizarlos. Se centra en las características actuales de los sujetos sin intervenir en ellos.

3.2.OPERALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIÓN	INDICADOR	INSTRUMENTO
VARIABLE INDEPENDIENTE ESTRÉS ACADÉMICO	El estrés académico es una reacción natural de los estudiantes ante las diversas demandas y exigencias de la universidad. Sin embargo, tener demasiadas puede reducir los resultados del	<ul style="list-style-type: none"> • Reacción Física. • Reacción Psicológica. • Reacción conductual. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estresores. • Síntomas. • Nivel de intensidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Encuesta cerrada. • Inventario SISCO SV-21.

	aprendizaje. (UNC, 2020)			
VARIABLE DEPENDIENTE SALUD MENTAL	La salud mental es el bienestar psicológico que permite enfrentar el estrés, desarrollar habilidades y contribuir a la comunidad. Las lesiones incluyen trastornos mentales y discapacidades psicosociales (OMS, 2022).	<ul style="list-style-type: none"> • Bienestar Psicológico. • Bienestar social. • Bienestar emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> • Somático Psicológico. • Ansiedad. • Disfunción social. • Depresión. 	<ul style="list-style-type: none"> • Test GHQ-28.

Realizado por Espinoza y Gastesi (2024)

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA.

3.3.1. POBLACIÓN.

La población es de 131 estudiantes de séptimo y octavo semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica de Babahoyo.

3.3.2. MUESTRA.

En el presente estudio de investigación, se seleccionó una muestra de 80 estudiantes de séptimo y octavo semestre de Psicología de la Universidad Técnica de Babahoyo, utilizando el método de muestreo aleatorio simple, lo que asegura que todos los elementos de la población tengan la misma probabilidad de ser incluidos en la muestra. Se consta que en la muestra quedaron 24 varones y 56 mujeres.

Para la obtención de esta muestra se realizó el siguiente procedimiento:

- N = Total de la población (131)

- z = confianza (95% = 125)
- p = probabilidad esperada (0,5)
- q = fracaso (0,5)
- E = margen de error permitido (5% = 7)
- n = tamaño de muestra

$$n = \frac{Z^2 * p * q}{E^2}$$

$$n = \frac{125^2 * 0,5 * 0,5}{7^2}$$

$$n = 80$$

3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN.

3.4.1. TÉCNICAS.

Según Arias (2020): Las técnicas son los distintos modos de obtener la información. Apoyan así, al proceso de investigación en su aproximación al fenómeno estudiado. Estas técnicas son decisivas para el éxito o invalidación de la investigación, de ahí la importancia de seleccionar las técnicas adecuadas. En este estudio, sirven para obtener una visión más completa de las experiencias con el estrés académico y la salud mental de los objetos de estudio.

3.4.1.1. ENCUESTA.

La encuesta es una técnica que utiliza métodos de investigación cualitativos donde se recopila un conjunto de datos de una muestra representativa de una población o entorno grande y tiene como objetivo investigar, describir, explicar y predecir situaciones específicas. Se considera que es el método de recolección de datos que hace uso de preguntas con el fin de obtener hipótesis surgidas de un problema de investigación previamente formulado (Fachelli & López, 2019).

3.4.1.2. PRUEBAS PSICOMÉTRICAS.

Las pruebas psicométricas, a pesar de que hay varios tipos, en su mayoría, se encargan de medir las características psicológicas de una persona. Es una herramienta para conocer la vida, el estado mental, el estado emocional; además, ayuda a reconocer si hay algún problema

con el funcionamiento del cerebro, e incluso sirve para determinar la forma de pensar de la persona evaluada (Mauvired, 2021).

3.4.2. INSTRUMENTOS.

Según Arias (2020) “Los instrumentos son los medios materiales: recursos, dispositivo o formatos (papel o digital) que se utilizan para recoger, registrar y almacenar la información confiable acerca del estudio”. En este proyecto de investigación, son útiles para examinar y comprender el estrés académico y la salud mental de los estudiantes sujetos de estudio, además de comprender plenamente la importancia del estrés escolar.

3.4.2.1. INVENTARIO SISCO SV-21.

Inventario SISCO SV-21 un instrumento de autoinforme que evalúa las reacciones, psicológicas y comportamentales relacionadas con el estrés académico. El inventario sistémico cognoscitivista SISCO destaca entre los instrumentos para medir el estrés académico en lengua española, elaborado por Barraza en el año 2007, compuesto originalmente por 31 ítems.

Este test psicométrico conduce al reconocimiento de tres componentes sistémico-procesuales del estrés académico: estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (output). El Inventario SISCO del Estrés Académico contiene 41 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro en términos dicotómicos.
- Un ítem tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5, donde uno es poco y cinco mucho), permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- 9 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- 21 ítems tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- 9 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

Barraza (citado por Revista de Psicología Científica, 2023): Las medidas de confiabilidad obtenidas en la aplicación de este instrumento y las fuentes de evidencias recolectadas, permiten afirmar que el Inventario SISCO del Estrés Académico mide, propiamente hablando, el estrés académico y que su estructura interna responde a la constitución tridimensional del estrés académico visto desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista.

3.4.2.2. TEST GHQ-28.

General Health Questionnaire fue ideado en 1972 por Daniel Goldberg, y existen varias versiones del mismo, variables en cuanto a los ítems, habiéndose impuesto la versión de 28 ítems, el denominado GHQ28, que en cuestiones de minutos interroga al paciente sobre cuestiones de salud mental con similar validez y poder discriminativo que la versión original de 60. El GHQ28 es un test autoadministrado.

El Cuestionario de Salud General contiene 4 subescalas con siete preguntas en cada una de ellas: para síntomas psicósomáticos (preguntas 1–7), ansiedad (preguntas 8–14), disfunción social en la actividad diaria (preguntas 15–21) y depresión (preguntas 22–28), a las cuales puede responderse con cuatro posibilidades, puntuando con un punto cualquiera de las dos opciones más afectadas. Una puntuación superior a 5/6 (siendo el máximo de 7) en cualquiera de las categorías es indicativa de caso probable.

El objetivo del Test es determinar si se han sufrido algunas molestias o trastornos y cómo se ha estado de salud en las últimas semanas. No pretende conocer los problemas que ha tenido en el pasado, sino los recientes y actuales (Autista, 2018).

3.4.2.3. CUESTIONARIO.

El cuestionario es un instrumento utilizado para de manera organizada almacenar la información que permitirá dar cuenta de las variables de interés en este estudio (Bravo, 2019). En el contexto de la evaluación educacional, este instrumento es útil para recoger de manera estandarizada información de la población de interés, sobre actitudes del estrés académico y la salud mental de los estudiantes.

3.5.PROCESAMIENTO DE DATOS.

INVENTARIO SISCO SV-21

Tabla 1. Durante el transcurso del semestre, ¿ha tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	78	98%
No	2	2%
Total	80	100%

*Fuente: Prueba aplicada a los estudiantes universitarios.
Elaborado por: Espinoza y Gastesi en el año 2024.*

De acuerdo a los resultados obtenidos en el inventario del estrés académico SISCO SV-21, se identificó que de los 80 estudiantes equivalentes al 100% de la muestra, es el 97% de ellos, que corresponde a 78 estudiantes universitarios, quienes si han tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso del semestre; y solo el 3% representando a 2 discentes que no han tenido preocupación ni nerviosismo durante el transcurso del semestre.

Tabla 2. En la escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
1	3	4%
2	4	5%
3	20	25%
4	39	50%
5	12	16%
Total	78	100%

*Fuente: Prueba aplicada a los estudiantes universitarios.
Elaborado por: Espinoza y Gastesi en el año 2024.*

De acuerdo a los resultados de la pregunta anterior, quedaron 78 personas, al ser quienes si han tenido momentos de preocupación durante el transcurso del semestre, por lo que ahora es el 100%. Entonces, el 50% indicó que su nivel de preocupación es bastante (4), seguido del 25% que el nivel es medio (3), luego 12 estudiantes que es el 16% con un nivel de 5 (mucho); finalmente, el 4% y el 5% con poco y regular (1 y 2) consecutivamente.

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

1 Competencia con los compañeros
2 Sobrecarga de tareas
3 Personalidad y carácter del profesor
4 Evaluaciones de los profesores
5 El tipo de trabajo que piden los profesores
6 No entender temas que se abordan en la clase
7 Participación en clase
8 Tiempo limitado para hacer el trabajo

Alternativas	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	TOTAL
1	25%	23%	12%	40%	0%	100%
2	1%	20%	20%	15%	44%	
3	1%	38%	38%	23%	0%	
4	20%	25%	15%	38%	2%	
5	20%	25%	15%	39%	1%	
6	1%	40%	28%	21%	10%	
7	8%	62%	15%	15%	0%	
8	3%	41%	55%	1%	0%	

Fuente: Prueba aplicada a los estudiantes universitarios.

Elaborado por: Espinoza y Gastesi en el año 2024.

El mayor número de evaluados que es el 40% indica que casi siempre le inquieta la competencia con los compañeros; mientras que la causa de la inquietud del 44% de estudiantes es la sobrecarga de tareas. En cuanto a la personalidad y carácter del profesor, se evidencia que al 38% le inquieta rara vez o algunas veces, simultáneamente; pero más les da inquietud las evaluaciones que hacen aquellos docentes, representados con el 38% en casi siempre. Luego se indica que al 39% de universitarios casi siempre les inquieta los tipos de trabajos que piden los profesores, así como no entender temas abordados en clases, les inquieta rara vez en un 40%. Y por último el 62% se inquieta rara vez frente a la participación en clases; mientras que el 41% se inquieta rara vez por el tiempo limitado para hacer trabajos escolares.

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

Reacciones físicas
1 Trastornos en el sueño
2 Fatiga crónica
3 Dolores de cabeza
4 Problemas de digestión
5 Rascarse, morderse las uñas
6 Somnolencia
Reacciones psicológicas
1 Inquietud
2 Sentimientos de depresión y tristeza
3 Ansiedad, angustia o desesperación
4 Problemas de concentración
5 Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad
Reacciones comportamentales
1 Conflictos o tendencia a discutir
2 Aislamiento de los demás
3 Desgano para realizar las labores escolares
4 Aumento o reducción de consumo de alimentos

Alternativas	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	TOTAL
Dolor cabeza				35%		100%
Rascarse			35%			
Somnolencia		40%				
Ansiedad				39%		
Problemas de concentración			35%			
Desgano escolar				32%		
Aumento o reducción de alimentos			36%			

*Fuente: Prueba aplicada a los estudiantes universitarios.
Elaborado por: Espinoza y Gastesi en el año 2024.*

De acuerdo a los resultados con mayor prevalencia, se evidenció que los estudiantes han tenido reacciones físicas, psicológicas y comportamentales. Demuestran que casi siempre tienen como reacción física los dolores de cabeza, rascarse o morderse las uñas, somnolencia, presentados por el 35%, 35% y 40% correlativamente. Mientras que las reacciones psicológicas presentadas en su mayoría son ansiedad y problemas de concentración, reflejadas con 39% y 35% en el orden dado. Al cabo, se revela que las reacciones comportamentales más frecuentes

dadas por el 32% de desgano para realizar las labores escolares, y el 36% con aumento o reducción de consumo de alimentos.

CUESTIONARIO GHQ-28

A. SÍNTOMAS PSICOSOMÁTICOS

Tabla 5. ¿Se ha sentido perfectamente bien de salud y en plena forma?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Mejor que lo habitual	7	9%
Igual que lo habitual	20	25%
Peor que lo habitual	32	40%
Mucho peor que lo habitual	21	26%
Total	80	100%

*Fuente: Prueba aplicada a los estudiantes universitarios.
Elaborado por: Espinoza y Gastesi en el año 2024.*

De acuerdo a los resultados obtenidos, se puede observar que, el 40% de la población se ha sentido peor que lo habitual en salud, seguido del 26% indicando sentirse mucho peor, lo que indica una problemática; por otra parte, el 25% y el 9% de la población evaluada mencionan sentirse igual y mejor que lo habitual respectivamente, lo que indica que no poseen dificultades de la salud.

Tabla 6. ¿Ha tenido la sensación de que necesita un reconstituyente?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
No más de lo habitual	14	17%
Bastante más que lo habitual	23	29%
No, en absoluto	31	39%
Mucho más que lo habitual	12	15%
Total	80	100%

*Fuente: Prueba aplicada a los estudiantes universitarios.
Elaborado por: Espinoza y Gastesi en el año 2024.*

Según los resultados obtenidos en el cuestionario GHQ-28, el 39% de los evaluados han sentido que no necesitan un reconstituyente, mientras que el 29% ha indicado necesitarlo bastante más que lo habitual, y mucho más que lo habitual representado por un 15%, y por último el 17% de la población ha informado que no necesita más de la habitual un reconstituyente.

Tabla 7. ¿Se ha sentido agotado y sin fuerzas para nada?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
No más de lo habitual	19	17%
Bastante más que lo habitual	14	24%
No, en absoluto	22	28%
Mucho más que lo habitual	25	31%
Total	80	100%

*Fuente: Prueba aplicada a los estudiantes universitarios.
Elaborado por: Espinoza y Gastesi en el año 2024.*

De acuerdo a los resultados obtenidos, se puede observar que, el 28% de los evaluados y el 17% indican no sentir agotamiento en lo absoluto, tampoco no más que lo habitual, respectivamente; por otra parte, el 31% de la población mencionan sentirse agotados y sin fuerza para nada, mucho más que lo habitual, mientras que el 24% informa sentirse agotados y sin fuerzas para nada no más de lo habitual, lo que indica un problema.

Tabla 8. ¿Ha tenido la sensación de que estaba enfermo?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
No más de lo habitual	23	29%
Bastante más que lo habitual	10	12%
No, en absoluto	28	35%
Mucho más que lo habitual	19	24%
Total	80	100%

*Fuente: Prueba aplicada a los estudiantes universitarios.
Elaborado por: Espinoza y Gastesi en el año 2024.*

Se observa que 28 evaluados correspondientes al 35% no han tenido la sensación de estar enfermos, el 29% indica no más de lo habitual, mientras que el 24% representados por 19 estudiantes universitarios mencionan sentirse enfermos mucho más que lo habitual, y finalmente el 12% de la población estudiantil informan haber tenido la sensación de estar enfermos bastante más que lo habitual.

Tabla 9. ¿Ha padecido dolores de cabeza?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
No más de lo habitual	10	13%

Bastante más que lo habitual	37	46%
No, en absoluto	29	36%
Mucho más que lo habitual	4	5%
Total	80	100%

*Fuente: Prueba aplicada a los estudiantes universitarios.
Elaborado por: Espinoza y Gastesi en el año 2024.*

De acuerdo a los resultados obtenidos, se puede observar que, el 40% de la población se ha sentido peor que lo habitual en salud, seguido del 26% indicando sentirse mucho peor, lo que indica una problemática; por otra parte, el 25% y el 9% de la población evaluada mencionan sentirse igual y mejor que lo habitual respectivamente, lo que indica que no poseen dificultades de la salud.

Tabla 10. ¿Ha tenido la sensación de opresión en la cabeza o de que la cabeza le va a estallar?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
No más de lo habitual	22	28%
Bastante más que lo habitual	31	39%
No, en absoluto	25	31%
Mucho más que lo habitual	2	2%
Total	80	100%

*Fuente: Prueba aplicada a los estudiantes universitarios.
Elaborado por: Espinoza y Gastesi en el año 2024.*

De acuerdo a los resultados, se puede mencionar que son el 31% que no han tenido la sensación de opresión en la cabeza, el 28% indica no más de lo habitual, mientras que el 39% representados por 31 estudiantes universitarios mencionan sentir que la cabeza le va a estallar mucho más que lo habitual, y finalmente el 2% de la población que son 2 estudiantes informan haber tenido la sensación de opresión en la cabeza.

Tabla 11. ¿Ha tenido oleadas de calor o escalofríos?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
---------------------	-------------------	-------------------

No más de lo habitual	13	16%
Bastante más que lo habitual	33	41%
No, en absoluto	15	19%
Mucho más que lo habitual	19	24%
Total	80	100%

*Fuente: Prueba aplicada a los estudiantes universitarios.
Elaborado por: Espinoza y Gastesi en el año 2024.*

Se observa que 33 evaluados correspondientes al 41% no han tenido oleadas de calor ni escalofríos, el 169% indica no más de lo habitual, mientras que el 24% representados por 19 estudiantes universitarios mencionan haber tenido mucho más de lo habitual, y finalmente el 19% de la población estudiantil informan haber tenido oleadas de calor o escalofríos bastante más que lo habitual.

B. ANSIEDAD

Tabla 12. ¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho sueño?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
No más de lo habitual	8	10%
Bastante más que lo habitual	38	48%
No, en absoluto	31	38%
Mucho más que lo habitual	3	4%
Total	80	100%

*Fuente: Prueba aplicada a los estudiantes universitarios.
Elaborado por: Espinoza y Gastesi en el año 2024.*

De acuerdo a los resultados obtenidos, se puede informar que, 38 estudiantes universitarios representados por el 48% de la población ha perdido el sueño debido a sus preocupaciones, seguido del 4% indicando ser mucho más de lo habitual, lo que indica una problemática; por otra parte, el 38% y el 10% de los estudiantes evaluados mencionan no haber perdido el sueño en lo absoluto, ni más de lo habitual, respectivamente.

Tabla 13. ¿Ha tenido dificultades para seguir durmiendo de un tirón toda la noche?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
---------------------	-------------------	-------------------

No más de lo habitual	8	10%
Bastante más que lo habitual	33	41%
No, en absoluto	24	30%
Mucho más que lo habitual	15	19%
Total	80	100%

*Fuente: Prueba aplicada a los estudiantes universitarios.
Elaborado por: Espinoza y Gastesi en el año 2024.*

De acuerdo a los resultados obtenidos, se puede indicar que, bastante más que lo habitual los 33 estudiantes universitarios que son el 41% de la muestra han tenido dificultades para dormir de un tirón, seguido del 19% que ha sido mucho más que lo habitual, lo que indica una problemática; por otra parte, el 30% y el 10% de los evaluados mencionan no haber tenido dificultades, ni más de lo habitual, respectivamente para seguir durmiendo de un tirón toda la noche.

Tabla 14. ¿Se ha notado constantemente agobiado o en tensión?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
No más de lo habitual	8	10%
Bastante más que lo habitual	22	28%
No, en absoluto	17	21%
Mucho más que lo habitual	33	41%
Total	80	100%

*Fuente: Prueba aplicada a los estudiantes universitarios.
Elaborado por: Espinoza y Gastesi en el año 2024.*

Según los resultados, se puede observar que, mucho más que lo habitual 33 estudiantes representados por el 41% se han notado constantemente agobiados, seguido del 28% indicando notarlos bastante más que lo habitual; por otra parte, el 28% y el 10% de los universitarios evaluados mencionan en absoluto no haberse notado constantemente en tensión, ni más de lo habitual, respectivamente.

Tabla 15. ¿Se ha sentido con los nervios a flor de piel y malhumorado?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
No más de lo habitual	9	11%
Bastante más que lo habitual	30	37%
No, en absoluto	19	24%
Mucho más que lo habitual	22	28%
Total	80	100%

*Fuente: Prueba aplicada a los estudiantes universitarios.
Elaborado por: Espinoza y Gastesi en el año 2024.*

De acuerdo a los resultados, son el 37% que se han sentido con nervios a flor de piel y malhumorados bastante más que lo habitual, el 28% indican sentirlo mucho más de lo habitual; y son 19 estudiantes con el 24% informando que en lo absoluto no han sentido nervios a flor de piel ni malhumor; y finalmente el 11% de la población representando a 9 estudiantes mencionan no haber sentido más que lo habitual.

Tabla 16. ¿Se ha asustado o tenido pánico sin motivo?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
No más de lo habitual	24	30%
Bastante más que lo habitual	3	4%
No, en absoluto	32	40%
Mucho más que lo habitual	21	26%
Total	80	100%

*Fuente: Prueba aplicada a los estudiantes universitarios.
Elaborado por: Espinoza y Gastesi en el año 2024.*

Los resultados obtenidos, dan a conocer que el 40% y el 30% de la población en lo absoluto, ni más de lo habitual se han asustado o han tenido pánico sin motivo, representados por 32 y 24 estudiantes correspondientemente, seguido del 26% indicando sentirse asustado o con pánico sin motivo mucho más que lo habitual; por otra parte, el 4% de los evaluadas mencionan haberse sentido asustados o en pánico sin motivo mucho más que lo habitual.

Tabla 17. ¿Ha tenido la sensación de que todo se le viene encima?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
No más de lo habitual	11	14%
Bastante más que lo habitual	20	25%
No, en absoluto	20	25%
Mucho más que lo habitual	29	36%
Total	80	100%

*Fuente: Prueba aplicada a los estudiantes universitarios.
Elaborado por: Espinoza y Gastesi en el año 2024.*

De acuerdo a los resultados recibidos, se menciona que 29 universitarios que son el 36% de la muestra, han tenido la sensación de que todo se le viene encima mucho más que lo habitual; y el 25% bastante más que lo habitual, mientras que el otro 25% que son 20 estudiantes, indican en lo absoluto no haber tenido la sensación de que todo se le viene encima; y por último son 11 discentes representados por el 14% que han tenido la sensación de que todo se le viene encima no más de lo habitual.

Tabla 18. ¿Se ha notado nervioso y “a punto de explotar” constantemente?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
No más de lo habitual	21	26%
Bastante más que lo habitual	38	47%
No, en absoluto	19	24%
Mucho más que lo habitual	2	3%
Total	80	100%

*Fuente: Prueba aplicada a los estudiantes universitarios.
Elaborado por: Espinoza y Gastesi en el año 2024.*

De acuerdo a los resultados, se puede mencionar que, son 38 estudiantes que forman parte del 47% de la muestra, y 2 abarcando el 3% quienes se han notado nerviosos y “a punto de explotar” constantemente, bastante más que lo habitual y mucho más que lo habitual correspondientemente; por otro lado solo el 24% y 26% no, en lo absoluto ni más de lo habitual han sentido nervios constantemente.

C. DISFUNCIÓN SOCIAL

Tabla 19. ¿Se las ha arreglado para mantenerse ocupado y activo?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Más activo que lo habitual	43	54%
Igual que lo habitual	19	24%
Bastante menos que lo habitual	15	19%
Mucho menos que lo habitual	3	3%
Total	80	100%

*Fuente: Prueba aplicada a los estudiantes universitarios.
Elaborado por: Espinoza y Gastesi en el año 2024.*

De acuerdo a los resultados obtenidos, se puede observar que el 54%, la sección más grande de la población ha estado más activo que lo habitual, seguido de un 24% mencionando que han estado igual que lo habitual de ocupado y activo; mientras que un 19% han indicado que se han mantenido bastante menos ocupados que lo habitual, finalmente con un porcentaje bajo del 3% indican mucho menos que lo habitual.

Tabla 20. ¿Le cuesta más tiempo hacer las cosas?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Más rápido que lo habitual	3	3%
Igual que lo habitual	59	74%
Más tiempo que lo habitual	18	23%
Mucho más tiempo que lo habitual	0	0%
Total	80	100%

*Fuente: Prueba aplicada a los estudiantes universitarios.
Elaborado por: Espinoza y Gastesi en el año 2024.*

Entre la población universitaria, se evidenció que 59 estudiantes que es el 74% de la muestra, le cuesta igual que lo habitual hacer las cosas, siendo el porcentaje más alto, seguido del 23%, donde 18 universitarios indican que le cuesta más tiempo que lo habitual hacer las cosas, y por último, 3 de ellos, con un porcentaje del 3% mencionan que hacen las cosas más rápido que lo habitual.

Tabla 21. ¿Ha tenido la impresión, en conjunto, de que está haciendo las cosas bien?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Mejor que lo habitual	23	29%
Aproximadamente lo mismo	29	36%
Peor que lo habitual	28	35%
Mucho peor que lo habitual	0	0%
Total	80	100%

*Fuente: Prueba aplicada a los estudiantes universitarios.
Elaborado por: Espinoza y Gastesi en el año 2024.*

De acuerdo a los resultados obtenidos, el 36% de la población encuestada ha indicado que aproximadamente lo mismo tienen la impresión de que están haciendo las cosas bien, un 29% han mencionado que tienen la impresión de que están haciendo las cosas mejor que lo habitual, y con un porcentaje de 35% que corresponde a 28 universitarios indicaron que han tenido la impresión de que están haciendo las cosas peor que lo habitual.

Tabla 22. ¿Se ha sentido satisfecho con su manera de hacer las cosas?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Más satisfecho	29	36%
Aproximadamente lo mismo que lo habitual	48	60%
Menos satisfecho que lo habitual	3	4%
Mucho menos satisfecho		
Total	80	100%

*Fuente: Prueba aplicada a los estudiantes universitarios.
Elaborado por: Espinoza y Gastesi en el año 2024.*

De acuerdo a los resultados obtenidos, se puede observar que el 60%, la sección más grande de la población, se han sentido satisfechos aproximadamente lo mismo que lo habitual con su manera de hacer las cosas; seguido de un 36% mencionando que se han sentido más satisfechos con su manera de hacer las cosas, y finalmente con 4%, 3 estudiantes han indicado que se han sentido menos satisfecho que lo habitual con su manera de hacer las cosas.

Tabla 23. ¿Ha sentido que está jugando un papel útil en la vida?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Más tiempo que lo habitual	9	11%
Igual que lo habitual	69	86%
Menos útil que lo habitual	2	3%
Mucho menos útil que lo habitual	0	0%
Total	80	100%

*Fuente: Prueba aplicada a los estudiantes universitarios.
Elaborado por: Espinoza y Gastesi en el año 2024.*

Entre los estudiantes evaluados, se evidenció que el 86% representando a 69 universitarios, han mencionado que han sentido que están jugando un papel útil en sus vidas de forma igual que lo habitual, luego 9 estudiantes que es el 11% indican que más tiempo que lo habitual han sentido que están jugando un papel útil en sus vidas, y quienes han sentido que están jugando un papel menos útil en sus vidas es el 3% de la muestra.

Tabla 24. ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Más que lo habitual	31	39%
Igual que lo habitual	27	34%
Menos que lo habitual	21	26%
Mucho menos capaz que lo habitual	1	1%
Total	80	100%

*Fuente: Prueba aplicada a los estudiantes universitarios.
Elaborado por: Espinoza y Gastesi en el año 2024.*

El mayor número de evaluados siendo 39% indican que se han sentido capaz de tomar decisiones más que lo habitual, el 34% de la población encuestada mencionan que igual que lo habitual se han sentido capaz de tomar decisiones; mientras que es un 26% quienes indicaron que se han sentido menos que lo habitual de capaces para tomar decisiones, y solo el 1%, siendo el menor porcentaje, menciona que se sienten mucho menos capaz que lo habitual.

Tabla 25. ¿Ha sido capaz de disfrutar sus actividades normales de cada día?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Más que lo habitual	5	6%
Igual que lo habitual	27	34%
Menos que lo habitual	29	36%
Mucho menos que lo habitual	19	24%
Total	80	100%

*Fuente: Prueba aplicada a los estudiantes universitarios.
Elaborado por: Espinoza y Gastesi en el año 2024.*

Entre la muestra evaluada, se evidenció que el 6% han mencionado que han sido capaces de disfrutar sus actividades normales más que lo habitual, seguido del 34% quienes indican que han sido capaz de disfrutar sus actividades normales igual que lo habitual, el 24% han mencionado que han sido capaz de disfrutar sus actividades normales mucho menos que lo habitual, y con un porcentaje menor del 36% indican que menos que lo habitual han sido capaz de disfrutar sus actividades normales.

D. DEPRESIÓN

Tabla 26. ¿Ha pensado que usted es una persona que no vale para nada?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
No, en absoluto	37	46%
No más que lo habitual	4	5%
Bastante más que lo habitual	38	48%
Mucho más que lo habitual	1	1%
Total	80	100%

*Fuente: Prueba aplicada a los estudiantes universitarios.
Elaborado por: Espinoza y Gastesi en el año 2024.*

De acuerdo a los resultados obtenidos, se puede observar que el 5% de la población no ha pensado más que lo habitual ser una persona que no vale para nada, seguido de un 46% mencionando que no, en absoluto de ser una persona que no vale para nada, además, un 48% han indicado que más que lo habitual han pensado que son una persona que no vale para nada, y solo el 1% de estudiantes ha informado que ha pensando en ser una persona que no vale para nada mucho más que lo habitual.

Tabla 27. ¿Ha venido viviendo la vida totalmente sin esperanza?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
No, en absoluto	36	45%
No más que lo habitual	40	50%
Bastante más que lo habitual	4	5%
Mucho más que lo habitual	0	0%
Total	80	100%

*Fuente: Prueba aplicada a los estudiantes universitarios.
Elaborado por: Espinoza y Gastesi en el año 2024.*

Entre la población evaluada se evidenció que el 50% han venido viviendo la vida totalmente sin esperanza bastante más que lo habitual, seguido de un 45% indican que no, en absoluto han venido viviendo la vida totalmente sin esperanza, y 4 estudiantes universitarios con un porcentaje del 5% mencionan que han venido viviendo la vida totalmente sin esperanza no más que lo habitual.

Tabla 28. ¿Ha tenido el sentimiento de que la vida no merece la pena vivirse?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
No, en absoluto	36	45%
No más que lo habitual	1	1%
Bastante más que lo habitual	43	54%
Mucho más que lo habitual	0	0%
Total	80	100%

*Fuente: Prueba aplicada a los estudiantes universitarios.
Elaborado por: Espinoza y Gastesi en el año 2024.*

De acuerdo a los resultados obtenidos, se puede observar que el 1% de la población han indicado que no más que lo habitual han tenido sentimiento que la vida no merece la pena vivirse, seguido de un 40% mencionando que no, en absoluto tiene sentimiento que la vida no merece la pena vivirse y el 54% ha indicado que bastante más que lo habitual tiene sentimiento que la vida no merece la pena vivirse.

Tabla 29. ¿Ha pensado en la posibilidad de “quitarse de en medio”?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Claramente, no	38	48%
Me parece que no	5	6%
Se me ha cruzado por la mente	36	45%
Claramente lo he pensado	1	1%
Total	80	100%

*Fuente: Prueba aplicada a los estudiantes universitarios.
Elaborado por: Espinoza y Gastesi en el año 2024.*

El mayor número de evaluados, siendo 48% indican que claramente, no han pensado en la posibilidad de quitarse de en medio, el 6% de la población encuestada mencionan les parece que no han pensando en la posibilidad de quitarse de en medio; mientras que 36 discentes equivalente al 45% indican que, se les ha cruzado por la mente la posibilidad de quitarse de en medio, y el 1% siendo el menor porcentaje, informando que claramente ha pensado en quitarse de en medio.

Tabla 30. ¿Ha notado que a veces no puede hacer nada porque tiene los nervios desquiciados?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
No, en absoluto	33	41%
No más que lo habitual	42	53%
Bastante más que lo habitual	4	5%
Mucho más que lo habitual	1	1%
Total	80	100%

*Fuente: Prueba aplicada a los estudiantes universitarios.
Elaborado por: Espinoza y Gastesi en el año 2024.*

De acuerdo a los resultados, se evidenció que el 53% han notado que a veces no puede hacer nada por los nervios desquiciados, no más que lo habitual; seguido de un 41% indican que en absoluto no han notado que a veces no pueden hacer nada por los nervios desquiciados; un porcentaje del 5% mencionan que han notado que bastante más que lo habitual no pueden hacer nada por los nervios desquiciados, finalmente, el 1% informa que mucho más que lo habitual no puede hacer nada por los nervios desquiciados.

Tabla 31. ¿Ha notado que desea estar muerto y lejos de todo?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
No, en absoluto	57	71%
No más que lo habitual	18	23%
Bastante más que lo habitual	4	5%
Mucho más que lo habitual	1	1%
Total	80	100%

*Fuente: Prueba aplicada a los estudiantes universitarios.
Elaborado por: Espinoza y Gastesi en el año 2024.*

La mayor parte de los evaluados, mencionan que en absoluto no han deseado estar muertos y lejos de todo con un 71%, el segundo porcentaje más alto es 22%, quienes indican que no más que lo habitual han deseado estar muertos y lejos de todo, mientras que, el 5% han deseado estar muertos y lejos de todo bastante más que lo habitual, y después de todo el 1% ha deseado estar muertos y lejos de todo mucho más que lo habitual.

Tabla 32. ¿Ha notado que la idea de quitarse la vida le viene repetidamente a la cabeza?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Claramente, no	56	70%
Me parece que no	18	23%
Se me ha cruzado por la mente	5	6%
Claramente lo he pensado	1	1%
Total	80	100%

*Fuente: Prueba aplicada a los estudiantes universitarios.
Elaborado por: Espinoza y Gastesi en el año 2024.*

De acuerdo a los resultados obtenidos, se puede evidenciar que el 70% de la población han indicado que claramente, no han notado la idea de quitarse la vida; luego un 22,5% ha mencionado que les parece no haber notado la idea de quitarse la vida; siguiendo, un 6% que informó que se les ha cruzado por la mente la idea de quitarse la vida; y finalmente 1 estudiantes ha indicado que claramente ha notado la idea de quitarse la vida repetidamente en su cabeza.

ENCUESTA.

Tabla 33. ¿Crees que el estrés está relacionado con problemas de salud mental? (1 = Totalmente en desacuerdo, 5 = Totalmente de acuerdo)

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
1	10	13%
2	2	2%
3	10	13%
4	14	17%
5	44	55%
Total	80	100%

*Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes universitarios.
Elaborado por: Espinoza y Gastesi en el año 2024.*

De los resultados obtenidos de 80 estudiantes encuestados, la gran mayoría con un 55% está totalmente de acuerdo (5) en creer que el estrés se relaciona con problemas de salud mental, seguido de un 2%, 13%, 17% que está parcialmente de acuerdo (2,3,4), mientras que el otro 13% está totalmente en desacuerdo (1), es decir no creen que esté relacionado con problemas de salud mental.

Tabla 34. ¿Crees que el estrés académico puede influir en el desarrollo de problemas de salud mental a largo plazo?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
No creo que influya	5	6%
Influye levemente	8	10%
Influye moderadamente	25	31%
Influye bastante	42	53%
Total	80	100%

*Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes universitarios.
Elaborado por: Espinoza y Gastesi en el año 2024.*

En esta pregunta la mayoría de los estudiantes encuestados con 53%, es decir, 42 estudiantes, si cree que el estrés académico influye bastante en el desarrollo de problemas de salud mental a largo plazo, por otro lado, son 25 universitarios, representados por el 31% quienes piensan que influye moderadamente, un 10% cree que influye levemente, mientras que un 6%, correspondiente a 5 personas, no cree que influya.

Tabla 35. ¿Qué tan consciente eres de tus niveles de estrés en el día a día? (1 = Muy poco consciente, 5 = Muy consciente)

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
1	4	5%
2	8	10%
3	23	29%
4	20	25%
5	25	31%
Total	80	100%

*Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes universitarios.
Elaborado por: Espinoza y Gastesi en el año 2024.*

De los 80 estudiantes encuestados, el 31% de estudiantes , que son 25 personas sujetas a estudio, está muy consciente de sus niveles de estrés en el día a día, mientras que es el 25%, quienes consideran estar medianamente consciente; así como 23 universitarios, es decir el 29% de la totalidad, son parcialmente conscientes de sus niveles de estrés; el 10% que corresponde a 8 discentes, es menos consciente de sus niveles de estrés, siendo solo 4 estudiantes con el 5% quienes mencionan ser muy poco conscientes de sus niveles de estrés día a día.

Tabla 36. En general, ¿cómo calificaría su salud mental luego de una estresante semana académica? (1= muy mala, 5= excelente)

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
1	15	19%
2	23	29%
3	17	21%
4	16	20%
5	9	11%
Total	80	100%

*Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes universitarios.
Elaborado por: Espinoza y Gastesi en el año 2024.*

De los 80 encuestados, son 23 estudiantes con el 29% que califican su salud mental a lo largo de la semana como un poco mala (2), seguido del 21% que la califica como una semana regular (3), el 20% responde a una semana buena (4), un 19 % lo califica como una semana muy mala y un 11% con una calificación de terminar la semana de manera excelente (5).

Tabla 37. ¿Has notado cambios en tu estado de ánimo debido al estrés académico?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
No he notado cambios	4	5%
Leves cambios	9	11%
Moderados cambios	20	25%
Significativos cambios	39	49%
Cambios extremos	8	10%
Total	80	100%

*Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes universitarios.
Elaborado por: Espinoza y Gastesi en el año 2024.*

La mayoría de los estudiantes encuestados con respecto a la pregunta si ha notado cambios en su estado de ánimo debido al estrés académico con un 49% dijo haber notado significativos cambios, por otro lado, el 25% ha notado moderados cambios, mientras que el 11% noto leves cambios, un 10% tuvo cambios extremos, sin embargo, un 5% no notó cambios en su estado de ánimo.

Tabla 38. ¿El estrés académico ha afectado tus relaciones personales?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	16	20%
De acuerdo	40	50%
En desacuerdo	16	20%
Totalmente en desacuerdo	8	10%
Total	80	100%

*Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes universitarios.
Elaborado por: Espinoza y Gastesi en el año 2024.*

La mayoría de los encuestados, que son 40 personas (50%) están de acuerdo en que el estrés académico ha afectado significativamente sus relaciones personales, al mismo tiempo en que el 20%, que son 16 universitarios, están totalmente de acuerdo en que el estrés académico ha afectado sus relaciones personales, mientras que 16 estudiantes que son el otro 20% está en desacuerdo, y por último es el 10% que está en total desacuerdo con la afirmación.

Tabla 39. ¿Ha experimentado síntomas de ansiedad debido a la carga académica?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	6	7%
Rara vez	10	13%
A veces	26	33%
Frecuentemente	32	40%
Siempre	6	7%
Total	80	100%

*Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes universitarios.
Elaborado por: Espinoza y Gastesi en el año 2024.*

En la pregunta que se menciona sobre si es que los estudiantes han experimentado síntomas de ansiedad debido a la carga académica, del total de 80 encuestados la mayoría con un 40% ha experimentado síntomas de ansiedad frecuentemente, por otro lado, el 33% los ha experimentado a veces, seguido de un 13% que solo ha experimentado síntomas raras veces, un 7% nunca y el otro 7% siempre los experimento.

Tabla 40. ¿El estrés académico afecta tu calidad de sueño?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
No afecta	6	7%
Levemente	15	19%
Moderadamente	20	25%
Bastante	26	33%
Mucho	13	16%
Total	80	100%

*Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes universitarios.
Elaborado por: Espinoza y Gastesi en el año 2024.*

Para 26 universitarios encuestados, representados por un 33%, el estrés afecta bastante su calidad de sueño, mientras que para un 25% correspondientes a 20 personas, solo le afecta moderadamente; seguido de un 19% que le afecta levemente, al contrario de 13 encuestados que son el 16% que le afecta mucho, y un 7% de estudiantes a los cuales no les afecta.

Tabla 41. ¿El estrés académico ha afectado tu autoestima?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
No ha afectado	12	15%
Leve	13	16%
Moderada	28	35%
Bastante	22	28%
Mucho	5	6%
Total	80	100%

*Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes universitarios.
Elaborado por: Espinoza y Gastesi en el año 2024.*

Respecto a la pregunta si el estrés ha afectado la autoestima el 35% dice haberle afectado de una forma moderada, por otro lado, a un 28% si le afecta bastante, mientras que a un 16% le afecta de manera leve, al 15% no le ha afectado, sin embargo, un 6% el estrés académico si afecto mucho a su autoestima.

Tabla 42. Durante las 4 semanas pasadas, ¿ha tenido algún problema en su salud física debido al estrés académico?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	14	17%
De acuerdo	38	48%
En desacuerdo	18	23%
Totalmente en desacuerdo	10	12%
Total	80	100%

*Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes universitarios.
Elaborado por: Espinoza y Gastesi en el año 2024.*

De los 80 encuestados, el 48% están de acuerdo en que han tenido algún problema en su salud física debido al estrés académico en las últimas cuatro semanas, el 17% están totalmente de acuerdo con la afirmación, el 23% están en desacuerdo y el 12% están totalmente en desacuerdo con que en algún momento han tenido un impacto negativo en su salud física debido al estrés académico.

3.6.ASPECTOS ÉTICOS.

Los aspectos éticos a considerar en la investigación sobre “Estrés académico y salud mental en los estudiantes de séptimo y octavo semestre de Psicología de la Universidad Técnica de Babahoyo” son:

- **Respeto a la autonomía:** Los participantes decidirán si participan equitativamente en el proceso de investigación, tomando sus propias decisiones, considerando los pros y los contras de sus decisiones, consultando y guiando sus objetivos personales.
- **Protección de los derechos humanos:** El propósito es garantizar la igualdad de trato de los participantes sin discriminación, para poder vivir y llevarse bien en una sociedad que no discrimine por raza, etnia o religión.
- **Gestión de datos confidenciales:** Se utiliza para garantizar que las personas que participan en el proyecto de investigación permanezcan en el anonimato para proteger su dignidad y privacidad.
- **Selección justa de sujetos:** Garantiza que la población seleccionada como sujeto de investigación, se escogió utilizando fórmulas estadísticas sin tener en cuenta preferencias, amistades u otras cuestiones que puedan interferir con la investigación.
- **Honestidad y Transparencia:** Estos valores permiten a los participantes revelar información de manera confidencial sin tergiversaciones, además de ser honestos acerca de sus intenciones y acciones con respecto a la investigación en la que participan.

CAPITULO IV.- RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

4.1.RESULTADOS.

Según la evaluación realizada en un grupo de investigación compuesto por 80 universitarios de la Universidad Técnica de Babahoyo, se llevó a cabo una interpretación para definir la incidencia entre las variables de estrés académico y salud mental. Para lograr el objetivo, se utilizaron tres instrumentos para el grupo de estudio. Los resultados obtenidos en estas pruebas respaldan la existencia de una incidencia significativa entre las variables mencionadas previamente. Estos hallazgos demuestran que el estrés de estudiantes incide negativamente con la salud mental.

Posterior a la aplicación, calificación e interpretación de los instrumentos de evaluación: Test GHQ-28, Inventario SISCO SV-21, y el Cuestionario de la encuesta cerrada, que se utilizaron para el desarrollo de la presente investigación, se obtuvieron los siguientes resultados:

En primera instancia, se aplicó el Inventario SISCO SV-21 que es un autoinforme que evalúa las reacciones, psicológicas y comportamentales relacionadas con el estrés académico. Este instrumento conduce al reconocimiento de tres componentes sistémico-procesuales del estrés académico: estímulos estresores, síntomas, y estrategias de afrontamiento. El Inventario SISCO del Estrés Académico contiene 41 ítems distribuidos para identificar el nivel de intensidad del estrés académico, la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores, la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor (a su vez, subdividido en 3), y la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.

Para empezar, se realizan dos preguntas iniciales con el fin de reconocer si han tenido momentos de preocupación o nerviosismo, donde si la respuesta es sí, pueden continuar el test, es entonces que de ahí en adelante, se trabaja con el 98% de los encuestados, es decir, 78 universitarios de la UTB; quienes en la segunda pregunta inicial, mencionaron el 50% de ellos, siendo 39 estudiantes, presentaron un estado de preocupación o nerviosismo durante el transcurso del semestre en nivel 4 (correspondiente a bastante).

De acuerdo a las contestaciones de los sujetos de estudio, se obtuvo la frecuencia de las situaciones que les inquietaron dentro del contexto académico, siendo la participación en clases

la situación rara vez inquietante con un 62%; a su vez, el tiempo limitado para hacer los trabajos es algunas veces inquietantes, demostrado con 55% de respuestas; seguido de ser casi siempre inquietante la competencia con los compañeros de aula, mencionado por 40% de los sujetos de estudio; finalmente se observó que es la sobrecarga de tareas siempre inquietante con el porcentaje de 44%. Respuestas que indican globalmente que el estrés académico si tiene distintos factores estresantes dentro del entorno académico.

Además, se evaluó con qué frecuencia tuvieron ciertas reacciones de índole físico, psicológico y comportamental, al momento en que se presentaron las preocupaciones o los nervios. A partir de aquello, se obtuvo que en distintas frecuencias han presentado varias reacciones con mayor porcentaje en cada ítem, como lo son las reacciones físicas de dolores de cabeza, en una frecuencia de casi siempre, informado por 28 universitarios, mismo que representa al 35% de la población en total, seguido de rascarse o morderse las uñas por un 35% en algunas veces, finalmente, en este ítem está la somnolencia, manifestada con un 40% en que rara vez se hace presente.

Del lado de las reacciones psicológicas, se manifiesta una periodicidad en casi siempre reaccionar con ansiedad, angustia o desesperación frente a las situaciones de preocupaciones o nervios que se le pueden hacer presente, luego se establece que algunas veces, un 35% de la muestra de estudio presenta problemas de concentración. Mientras que al hablar de comportamiento, se informa que es el 32% y el 36% de los objetos de estudio, quienes reaccionan casi siempre y algunas veces, con desgano para realizar las labores escolares, y el aumento o reducción de consumo de alimentos respectivamente.

En segunda instancia el Test GHQ-28 que es autoadministrado, donde, en cuestiones de minutos interroga al paciente sobre cuestiones de salud mental, dividido en 4 subescalas con siete preguntas en cada una de ellas: para síntomas psicossomáticos (preguntas 1–7), ansiedad (preguntas 8–14), disfunción social en la actividad diaria (preguntas 15–21) y depresión (preguntas 22–28), a las cuales puede responderse con cuatro posibilidades, puntuando con un punto cualquiera de las dos opciones más afectadas. Una puntuación superior a 5/6 (siendo el máximo de 7) en cualquiera de las categorías es indicativa de caso probable.

De acuerdo a los hallazgos encontrados, se obtuvo que la mayoría de estudiantes universitarios, misma que representan un alto porcentaje de la población en total, muestran

sospecha patológica en la salud mental; mismo que para evaluar las opciones más afectadas, se utilizaron los siguientes ítems del mismo test: síntomas psicósomáticos, ansiedad, disfunción social en la actividad diaria, y depresión.

En relación a las respuestas de los estudiantes de Psicología, se obtuvo un caso probable de afección al tener una puntuación total de 5 en el apartado de síntomas psicósomáticos, ya que la población presentaba dificultades como sentirse peor que lo habitual en cuanto a salud, representado por el 40%; así como el 31% indicó sentirse agotado y sin fuerzas para nada mucho más que lo habitual; presentando también dolores de cabeza bastante más que lo habitual, habiendo el 46% (37 estudiantes) con esa opción de respuesta.

Sin obviar que a su vez, fue el 39% de los discentes quienes han tenido la sensación de opresión en la cabeza bastante más que lo habitual; al igual que 33 universitarios, representados por el 41% han tenido oleadas de calor o escalofríos bastante más que lo habitual. Todo sugiere que los sujetos de estudio están experimentando síntomas físicos relacionados con su salud mental.

Respecto a la ansiedad, con una valoración total de 6, se estima una problemática en esta subescala, demostrado en la pérdida de mucho sueño debido a las preocupaciones, presentándose bastante más que lo habitual en la población de estudio con un 48% del total; relacionándose con la siguiente dificultad que es no seguir durmiendo de un tirón toda la noche, mencionada por 33 estudiantes; así mismo, los evaluados informan sentirse constantemente y mucho más que lo habitual agobiados o en tensión (41%).

Se indica también que el 37% de los discentes han llegado a sentir nervios a flor de piel y malhumor bastante más que lo habitual; además de tener mucho más que lo habitual la sensación de que todo se le viene encima, y notarse bastante más que lo habitual con nervios constantes, correspondientes a un 36% y 47% respectivamente. Resultados que demuestran cómo la ansiedad puede afectar la capacidad de dormir, y el disfrute de las actividades cotidianas.

En la disfunción social, los resultados obtenidos indican no tener una probable afección en ese sentido, pues la puntuación total fue de 2 en la mayoría de la población, lo que evidencia que no presentan dificultades ni limitaciones significativas en el ámbito de la interacción social;

ya que mencionaron arreglárselas para mantenerse ocupados y activos, lo que hace parte principal de las siguientes sesiones: no costarle más tiempo al momento de hacer las cosas, tener la impresión de hacer las cosas bien, sentirse satisfecho con su manera de hacer las cosas, sentir que está jugando un papel útil en la vida, y ser más capaces de tomar decisiones. Sin embargo, es necesario reconocer qué factores estresantes pueden afectar el disfrute de las actividades en la vida diaria.

En cuanto a la sección de depresión, se obtuvo la valoración de 2 puntos en su total, lo que indica que los estudiantes no presentan depresión; porque 38 fueron los estudiantes que han pensado bastante más que lo habitual en que no valen para nada; además de tener bastante más de lo habitual el sentimiento de que la vida no merece la pena vivirse, mencionado por el 54% de los universitarios evaluados, lo que podría reflejar tristeza, que podrían estar asociados a varios factores estresantes.

Luego de la interpretación global del Test GHQ-28, se puede establecer que hay casos probables de trastorno psíquico significativo en los estudiantes de séptimo y octavo semestre de Psicología. Además, como el puntaje máximo se da en la subescala B, el diagnóstico se orienta hacia un estado de angustia o ansiedad.

Entre los instrumentos que se aplicó, también se encuentra el cuestionario que es un instrumento utilizado para de manera organizada almacenar la información que permitirá dar cuenta de las variables de interés en este estudio, con el fin de realizar la encuesta cerrada y evaluar el impacto psicológico del estrés académico en los estudiantes de séptimo y octavo semestre de Psicología en la Universidad Técnica de Babahoyo.

En él se establecieron 10 preguntas, donde se disponen las dos variables de estudio en el presente proyecto. Las mismas que en sus respuestas dadas por los estudiantes universitarios indican 44 personas, representando al 55% de la muestra, que están totalmente de acuerdo (5) con que el estrés está relacionado con problemas de salud mental, seguido de 14 estudiantes que son el 17%, quienes están de acuerdo con el enunciado.

Al igual que, los estudiantes consideran que el estrés académico puede influir bastante (53%, perteneciente a 42 personas) y moderadamente (31%, con 25 universitarios) en el desarrollo de problemas de salud mental a largo plazo. Es por ello que, el 31%, es decir 25

estudiantes están muy conscientes de sus niveles de estrés en el día a día; así como el 25% está consciente de los niveles de estrés que presentan en su día a día.

Por otro lado, se evalúa la salud mental de los estudiantes luego de una estresante semana académica, por lo que como resultado se obtuvo la calificación de que suele ser mala y muy mala, informado por 29% que son 23 de los estudiantes y el 19% que son 15 universitarios, respectivamente. Por lo consiguiente, manifestaron haber notado cambios en su estado de ánimo debido al estrés académico al que se exponen. Fueron 39 (49%) los universitarios quienes notaron cambios significativos por esa razón; seguido del 25% quienes indicaron notar cambios moderados; y finalmente el 10% que son solo 8, notaron cambios extremos.

Son 40 de los evaluados, correspondiendo al 50% que expusieron estar de acuerdo en que el estrés ha afectado sus relaciones personales, así como el 20% indicó estar totalmente de acuerdo con la pregunta. Además, de que han experimentado síntomas de ansiedad debido a la carga académica, frecuentemente con el 40%, a veces por el 33%, rara vez mencionado por el 13% de los sujetos de estudio, y el 7% experimentaron siempre síntomas que parten de la ansiedad.

Así mismo, fueron 33% con mayor porcentaje, quienes indicaron que el estrés académico ha afectado bastante su calidad de sueño; seguido del 25% que son 20 universitarios a quienes les ha afectado de forma moderada, 19% y 16%, ha afectado la calidad de sueño levemente y mucho, en sus respectivas opciones. También la mayoría, siendo el 35% informaron que el estrés académico ha afectado moderadamente su autoestima, seguido de que ha afectado bastante en 22 estudiantes (28%).

Por último, el 48% pertenecientes a 38 encuestados, indicaron estar de acuerdo en haber tenido problemas en su salud física, como resultado del estrés académico en las últimas cuatro semanas; seguido del 17% en estar totalmente de acuerdo con la última pregunta. Sin embargo, el 23% indico estar en desacuerdo con aquello.

Respecto a los hallazgos generales encontrados, se puede mencionar que los estudiantes universitarios expuesto a altos niveles de estrés si tienen incidencia negativa en su salud mental, pues, no solo presentan síntomas físicos, sino también síntomas psicológicos, como de ansiedad: nervios constantes, malhumor, sentirse agobiado, y no poder dormir de un tirón toda la noche.

Es así como de acuerdo a la muestra evaluada, se observó que el estrés académico en altos niveles no es positivo para la salud en general de las personas afectadas, así como para la calidad de las relaciones sociales. Pues, la salud mental luego de una estresante semana académica, la califican, en su mayoría como mala. Algunas de las otras consecuencias, que se encontraron en la población son:

- Tristeza.
- Dolor de cabeza.
- Somnolencia.
- Problemas de concentración.
- Desgano escolar.
- Trastornos alimenticios.

Además, de acuerdo a estudios e investigaciones, realizadas sobre el estrés académico, es importante aclarar que la salud física y mental son igual de importantes. El cuerpo y la mente no pueden considerarse separados. Es entonces que, para las personas que viven en constante estrés no controlado, es necesario buscar ayuda profesional, ya que se puede dar paso a un problema más complejo, haciendo que sea difícil de resolver por uno mismo.

4.2.DISCUSIÓN.

A través de los hallazgos encontrados en el presente proyecto de integración curricular, se puede establecer que el estrés académico, presentado en altos niveles en el ámbito estudiantil del ser humano, incide de manera negativa en la salud mental de los estudiantes universitarios, de tal modo que pueden llegar a desarrollar problemas a largo plazo; y es así como a través de un proceso sistemático y coherente se puede constatar que la hipótesis planteada en el presente estudio es afirmativa, debido a que los estudiantes de séptimo y octavo semestre de Psicología que fueron evaluados, presentaron sospechas patológicas en su salud mental con relación al estrés académico, misma que posiblemente de paso a problemas psicológicos como la ansiedad.

Un estudio desarrollado por Emiro, et al. (2020) indica que los efectos del estrés pueden variar desde un malestar insoportable con consecuencias mínimas o inexistentes hasta cambios en la salud física y mental y repercusiones en la vida personal, social y laboral. En el ámbito académico, el estrés se asocia con depresión, ansiedad e ideación suicida, e incluso el estrés crónico. Independientemente del impacto del estrés en la salud mental, uno de los aspectos más relevantes está relacionado con las posibles consecuencias del rendimiento académico que pueden conducir al fracaso y al abandono escolar.

De acuerdo al estudio mencionado con anterioridad, si existe similitud con el presente estudio, debido a que el estrés académico es una variable que incide en la salud mental de quien lo padece, sin embargo, el estrés estudiantil también puede influir en ciertas actividades que son indispensables en la vida cotidiana: personal, social o laboral de los estudiantes universitarios, dependiendo de los síntomas que presente. En este proyecto, se obtuvo que tener alto nivel de estrés académico repercute de forma significativa en la salud mental de los estudiantes, misma que se vuelve dependiente, debido a las distintas reacciones negativas que experimenta, entre las cuales están la somnolencia, angustia, entre otras.

Otro estudio, realizado por Zambrano y Tomalá (2022) sobre el diagnóstico del estrés académico en estudiantes universitarios, concuerda con los resultados de la presente investigación realizada, debido a que se obtuvo como resultados que una mayor cantidad de estrés académico se acompaña de síntomas físicos y psicológicos, expresados como cambios en el sueño, irritabilidad, ansiedad, dolor de cabeza. Además, muestra que a medida que los estudiantes avanzan en sus estudios, sus niveles de estrés aumentan.

Resaltando que, en el presente estudio realizado, los universitarios presentaron una alta prevalencia de estrés académico, que de acuerdo a los resultados del Inventario SISCO-21, se pudo obtener que, la mayor parte de la muestra, presentaba distintos factores estresantes como la sobrecarga de tareas, evaluaciones, trabajos y la participación en clases, mismo que influían de forma directa en las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales en un alto nivel.

Según Barraza (citado en Toribio y Franco, 2016) estudiar una carrera universitaria significa tener propensión a desarrollar algún nivel de estrés que puede desencadenar problemas emocionales, cognitivos y fisiológicos. Pues, el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y principalmente de índole psicológico. Su estudio revela una concordancia con los desencadenantes y las reacciones de este estudio, obtenidas de la aplicación del Inventario SISCO de Barraza a 60 estudiantes, presentando como resultado que los estresores más afectantes en esta población son: los exámenes, la sobrecarga académica, el corto periodo de entrega de las mismas y la personalidad/carácter del profesor.

En otro trabajo investigativo, realizado por Gaviria y Martínez (2022) considerando las variables de estrés académico y salud mental, concluyó que el estrés académico repercute en los estados psicológicos de las personas universitarias, siendo producto de la sobrecarga de actividades y responsabilidades académicas, pero sobre todo, son los estudiantes próximos a graduarse quienes exteriorizan e interiorizan altos niveles de estrés y ansiedad debido a la sobrecarga y el trabajo de grado.

Respecto al estudio expuesto por Gaviria y Martínez en el año 2022, se observa una similitud de acuerdo a los resultados obtenidos en la presente investigación, debido a que el estrés académico si es producida por la sobrecarga de responsabilidades académicas, incidiendo en la salud mental de los universitarios. Debido a que, en la salud mental presentaron altos niveles de ansiedad causados por lo anteriormente ya mencionado.

Un estudio realizado en Ecuador por Parra (2024) se demuestra que el estrés académico puede afectar de manera negativa la salud mental o física de los estudiantes que más cerca se encuentran de la culminación de su formación universitaria, dando paso a reacciones físicas, psicológicas y comportamentales con 35%, 36% y 29% respectivamente, como ansiedad, depresión, migrañas, problemas gástricos; haciendo que se vuelva importante aprender a manejar el estrés, sus efectos y consecuencias, de una manera asertiva y saludable.

Mencionando indicadores relacionados a la problemática como la carga horaria y académica, por la extensa malla curricular a la que se rigen.

Por lo consiguiente, existe una similitud en los resultados obtenidos de la presente investigación con el estudio desarrollado por Parra en el 2024, que demuestran que los estudiantes sujetos de estudio, mientras más cerca estén de terminar su carrera universitaria, más estrés académico presentarán, relacionado con la carga horaria extensa y trabajos, dando paso a las distintas reacciones que conlleva.

Es así, como en el presente estudio titulado estrés académico y salud mental en los estudiantes de séptimo y octavo semestre, se comprobó que el estrés académico con sospechas patológicas tiene una incidencia en su salud mental, debido a que el 40% de la muestra sujeta a estudio, ha manifestado un nivel alto de ansiedad por la carga académica. Lo que indica que, las personas que se encuentran en muchas situaciones de estrés estudiantil, tienen incidencia en la salud mental de forma significativa, debido a que presentan cambios en la calidad de sueño, cambios en el estado de ánimo, desgano, afectaciones en la autoestima y relaciones personales. Por eso, se establece que el estrés académico puede incidir negativamente a la salud mental de los estudiantes universitarios frente a situaciones incómodas.

CAPITULO V.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

5.1.CONCLUSIONES.

En la Universidad Técnica de Babahoyo, los estudiantes de séptimo y octavo semestre de la carrera de Psicología enfrentan una significativa incidencia de estrés académico que afecta su salud mental. Esta problemática surge debido a los estresores como las demandas personales, competitividad, la complejidad y la duración de las tareas académicas, que son dificultades que experimentan en el ámbito educativo.

Puesto que las altas tasas de estrés producen afectaciones, se puede resaltar que, en este trabajo investigativo los síntomas más comunes del estrés académico incluyen reacciones físicas, psicológicas y conductuales, tales como nervios constantes, insomnio y tensión, con una alta prevalencia en el impacto psicológico, dando paso a problemas como: ansiedad, disfunción social y desorganización alimenticia.

La encuesta y los tests (Inventario SISCO SV-21 y Test GHQ-28) revelaron que una proporción representativa de estudiantes presenta altos niveles de estrés y síntomas de que su salud mental está siendo afectada por lo tanto están teniendo un bajo bienestar emocional. La presión académica, junto con la falta de estrategias efectivas de manejo del estrés, contribuyen a estos resultados. Estos instrumentos han sido cruciales para identificar los factores de riesgo y la magnitud del problema

El estrés académico si incide negativamente en la salud mental de los estudiantes, ya que altos niveles de estrés están asociados con una mayor tasa de dificultades que afectan al bienestar de la salud mental como lo es la ansiedad y depresión, que son trastornos generados, en este caso, por el estrés académico. Esto conlleva a que el bienestar psicológico y social de los estudiantes esté comprometido, lo que perturba su capacidad para enfrentar desafíos académicos, personales y su resolución.

5.2.RECOMENDACIONES.

Crear programas de apoyo psicológico dentro de la universidad, enfocados en la gestión del estrés y la promoción del bienestar mental, con sesiones de terapia, talleres de manejo del estrés donde se introduzcan talleres y sesiones regulares de técnicas de relajación y mindfulness para ayudar a los estudiantes y grupos de apoyo para la introducción de módulos sobre salud mental educando a los estudiantes sobre cómo identificar y gestionar el estrés de manera efectiva.

Desarrollar talleres y recursos educativos acerca de las técnicas de gestión del tiempo y planificación, con el fin de educar a los estudiantes a organizar de manera más eficiente sus tareas académicas y disminuir la presión. Fomentar hábitos saludables entre los estudiantes, incluyendo una dieta equilibrada, ejercicio regular y sueño adecuado, mediante campañas educativas y programas de bienestar.

Se debe evaluar y ajustar la carga extracurricular para disminuir la complejidad y la duración excesiva de las labores académicas, reduciendo así los estresores académicos y mejorando la salud mental de los universitarios; al igual que capacitar a los profesores y al personal académico en la identificación de signos de estrés y en la implementación de estrategias de enseñanza más didácticas que reduzcan la presión académica.

Realizar evaluaciones periódicas del nivel de estrés y bienestar mental de los estudiantes aplicando nuevamente instrumentos como el Inventario SISCO SV-21 y el Test GHQ-28 para así desarrollar un seguimiento y ver el avance y los ajustes que se deben efectuar en las estrategias de intervención según los resultados obtenidos brindando así un apoyo y a la vez dando soluciones mitigando dificultades.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL



REFERENCIAS.

- Álvarez, Gallegos, & Herrera. (08 de 2018). *Estrés académico en estudiantes de tecnología superior*. Obtenido de Scielo: http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1390-86342018000100193
- Arias, F. (2020). *Técnicas e instrumentos de investigación científica*. Obtenido de gscalahed: <https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26118w/Tecnicas%20e%20instrumentos.pdf>
- Armenta, Quiroz, Abundis, & Zea. (17 de 12 de 2020). *Influencia del estrés en estudiantes universitarios*. Obtenido de Revista espacios: <https://revistaespacios.com/a20v41n48/a20v41n48p30.pdf>
- Autista, E. (2018). Cuestionario de Salud General (GHQ28). *ESPECTRO AUTISTA INFO*, 3-4.
- Barzallo, & Moscoso. (31 de 07 de 2019). *Estudio Transversal: Prevalencia del Estrés Académico en Estudiantes*. Obtenido de Revista Médica HJCA: <https://revistamedicahjca.iess.gob.ec/ojs/index.php/HJCA/article/view/72/69>
- Cáceres, R., González, A., & Torres, A. (2021). *Manual de autocuidado*. Obtenido de unicef: <https://www.unicef.org/elsalvador/media/5036/file/Manual%20de%20Autocuidado.pdf>
- Centro de enseñanza-aprendizaje. (2021). *Prevenir y afrontar el estrés académico*. Obtenido de uchile: <https://uchile.cl/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/Material-Autorregulacion-Emocional/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>
- Chacon, A. (2018). *Estrés y rendimiento académico*. Obtenido de static: <https://static.elsevier.es/jano/estresyrendimiento.pdf>
- Chavez, A. (04 de 2018). *Importancia de las redes de apoyo social para la salud mental*. Obtenido de Researchgate:



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL



https://www.researchgate.net/publication/357001915_Breve_analisis_de_la_importancia_de_las_redes_de_apoyo_social_para_la_salud_mental

Consejería de salud y bienestar social. (2018). *Guías de autoayuda para ansiedad y depresión*.

Obtenido de consaludmental:

<https://consaludmental.org/publicaciones/Guiasautoayudadepresionansiedad.pdf>

Daniela Romero, J. P. (8 de Noviembre de 2022). *Tecnológico Universitario Vida Nueva*.

Obtenido de Tecnológico Universitario Vida Nueva : <https://vidanueva.edu.ec/estres-academico-causas-y-consecuencias/>

Durán, Robles, & Rodríguez. (14 de 01 de 2019). *Investigación descriptiva*. Obtenido de Revista

Espacios: <https://www.revistaespacios.com/a19v40n01/a19v40n01p01.pdf>

Eileen Rosa Escobar Zurita, B. W. (2018). MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO; REVISIÓN CRÍTICA. *Revista: Atlante. Cuadernos de Educación y Desarrollo*.

Emiro, J., Amador, O., & Castañeda, T. (15 de 05 de 2020). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. Obtenido de Revistas iue:

<https://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios/article/view/1331/1482>

Fachelli, & López. (10 de 2019). *La encuesta para recolectar datos*. Obtenido de Memoria:

https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.13544/ev.13544.pdf

Felman, A. (20 de 08 de 2021). *Salud mental*. Obtenido de medicalnewtoday:

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/salud-mental#senales-tempranas>

Fundación pasqual maragall. (25 de 08 de 2021). *Técnica de relajación muscular de Jacobson*.

Obtenido de Blog: <https://blog.fpmaragall.org/relajacion-progresiva-jacobson>

Gambini, Osorio, & Palomino. (15 de 12 de 2022). *El estrés académico en el aprendizaje de los estudiantes universitarios*. Obtenido de Revista horizontes:

<https://revistahorizontes.org/index.php/revistahorizontes/article/view/1357/2543>



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL



García, Campos, & González. (04 de 2024). *El proceso de Estrés Académico en Estudiantes*.

Obtenido de Ciencia latina:

<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/10479/15407>

Gaviria, V., & Martinez, G. (2022). *Estrés académicos y sus efectos sobre la salud mental*.

Obtenido de Respository:

<https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/17521/1/20.%20Monograf%C3%ADa%20-%20Panorama%20del%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico%20y%20sus%20efectos%20sobre%20la%20salud%20mental%20s%C3%ADntesis%20de%20una%20revisi%C3%B3n%20documental.pdf>

Guaya, G. (2022). *Estrés Académico y consumo de Alcohol en universitarios*. Obtenido de

DSPACE UNL:

<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/24753/1/Gabriela%20Katherine%20Guaya%20Galindo.pdf>

Guerri, M. (18 de 05 de 2023). *Estrés académico y técnicas para afrontarlo*. Obtenido de

Psicoactiva: <https://www.psicoactiva.com/blog/estres-academico-y-tecnicas-para-afrontarlo/>

Gusqui, K., & Galárraga, A. (25 de 08 de 2023). *Disparidad en los niveles de estrés académico entre universitarios de primer y último nivel*. Obtenido de Prometeo Journal:

<https://prometeojournal.com.ar/index.php/prometeo/article/view/49/63>

Guzman, J., & Mortigo, K. (01 de 2018). *Factores y nivel académico de estudiantes de Psicología*.

Obtenido de Alejandria:

<https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/1098/Qu%C3%A9%20factores%20influyen%20y%20en%20que%20nivel%20de%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico.pdf?sequence=1#:~:text=Diversas%20investigaciones%20muestran%20que%20un a,P%C3%A9rez%20%26%20Natividad%20>



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL



Hinojosa, L., Da Silva, E., Alonso, M., Cocenas, R., García, P., & Maldonado, V. (2017). *Estrés académico y consumo de alcohol en universitarios de nuevo ingreso*. Obtenido de Docs: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/03/1053061/1615-6313-4-pb.pdf>

Humanidades médicas. (2018). *Evolución del constructo de salud mental*. Obtenido de Scielo: <http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v18n2/1727-8120-hmc-18-02-338.pdf>

Kloster, E., & Perrotta, F. (09 de 2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. Obtenido de Repositorio: <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>

Mancilla, Rodríguez, Calvache, Garzón, & Ruiz. (12 de 2020). *Factores de riesgos asociados al estrés en estudiantes universitarios*. Obtenido de Alejandria: <https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/2690/Proyecto%20final.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mata, L. (30 de 07 de 2019). *Diseño de investigación*. Obtenido de Investigalia: <https://investigaliacr.com/investigacion/disenos-de-investigaciones-con-enfoque-cuantitativo-de-tipo-no-experimental/>

Mauvired. (09 de 2021). *Pruebas psicométricas*. Obtenido de Scribd: <https://es.scribd.com/document/216096102/Definicion-pruebas-psicometricas-docx>

Mera, D. (03 de 2023). *Estrés académico y su relación con el bienestar psicológico*. Obtenido de Repositorio: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/38558/1/Mera%20Zapata%20Dayana%20Mishel.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2019). *Salud mental, trastornos y estigmas*. Obtenido de [minalud:](https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/abc-salud-mental.pdf) <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/abc-salud-mental.pdf>



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL



- Muentes, Valero, Choez, & Lainez. (06 de 2020). *Estrés académico y salud mental en estudiantes universitarios*. Obtenido de Polo del conocimiento: <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/download/1994/3970>
- OMS. (2022). *Salud mental*. Obtenido de OMS: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gad_source=1&gclid=EAIaIQobChMIv-LdtLSDhgMVRmBHAR1GrgcyEAAYASAAEgKBe_D_BwE
- PAHO. (2017). *Depresión y otros trastornos mentales*. Obtenido de iris.paho: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34006/PAHONMH17005-spa.pdf>
- Palacios, & Coveñas. (2019). *Autoconcepto en estudiantes*. Obtenido de Scielo: <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v7n2/a13v7n2.pdf>
- Palomo, F. (10 de 2021). *Estrés académico en universitarios*. Obtenido de Repository: <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/3160abd2-967d-43ce-a70f-ffa0acbf794c/content>
- Parra, A. (01 de 2024). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. Obtenido de Publicaciones cd: <https://publicacionescd.uleam.edu.ec/index.php/tejedora/article/view/624/954>
- Peinado, A. (02 de 2018). *Estrés académico en los estudiantes de último año*. Obtenido de Biblioteca USAC: http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/29/29_0548.pdf
- Puchaicela, L. F. (2022). *Evaluación de estrés, ansiedad*. Obtenido de Revistas Epoch: <http://revistas.epoch.edu.ec/index.php/cssn/article/view/667/666>
- Revista de Psicología Científica. (11 de 2023). *Inventario SISCO estrés académico*. Obtenido de Psicología científica: psicologiacientifica.com/inventario-sisco-estres-academico/
- Ruiz, V. (2019). *El apoyo social en salud mental*. Obtenido de UVaDOC: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/14370/TFG-G%201261.pdf;jsessionid=A96528278E4D177FFACAF7A2CCB2AB87?sequence=1>



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL



Silva, L. C. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. Obtenido de Redalyc: <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>

Tamara Bravo Paniagua, S. V. (2019). Desarrollo de instrumentos de evaluación: cuestionarios. En S. V. Tamara Bravo Paniagua, *Desarrollo de instrumentos de evaluación: cuestionarios* (pág. 8). Mexico.

Toribio, C., & Franco, S. (04 de 2016). *Estrés Académico: El Enemigo Silencioso*. Obtenido de UNSIS: https://www.unsis.edu.mx/SaludyAdministracion/07/A2_ESTRES.pdf

Universidad Nacional De Córdoba . (2022). *Estrés académico*, 1-10. Obtenido de UNIVERSIDAD NACIONAL DE CORDOBA CAMPUS VIRTUAL: <https://www.unc.edu.ar/vida-estudiantil/estr%C3%A9s-acad%C3%A9mico>

Universidad Nacional de Córdoba. (2020). *Estrés Académico*. Obtenido de UNC: <https://www.unc.edu.ar/vida-estudiantil/estr%C3%A9s-acad%C3%A9mico#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico,trabajos%20pr%C3%A1cticos%20presentaciones%20etc.>

Zambrano, & Tomalá. (23 de 09 de 2022). *Diagnóstico de estrés académico en estudiantes universitarios*. Obtenido de Scielo: <https://ve.scielo.org/pdf/rtd/v14n2/2665-0266-rtd-14-02-42.pdf>



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL



ANEXOS

ANEXO A**PRESUPUESTO**

Materiales	Cantidad	Valor unitario	Valor
Resma de hojas A4	3	\$5,00	\$15
Lápices	4	\$0,40	\$1,60
Borradores	10	\$0,25	\$2,50
Impresiones	480	\$0,10	\$48
Movilización	15	\$2,00	\$30
Total	-	-	\$97,10

Realizado por Espinoza y Gastesi (2024)

ANEXO C

INVENTARIO SISCO SV-21

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

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

- Sí
 No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “sí”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

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

1	2	3	4	5

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consultar temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					

Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

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

Reacciones físicas					
	1	2	3	4	5
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas					
	1	2	3	4	5
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	1	2	3	4	5
Conflicto o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					

Otro (especifique)					
	1	2	3	4	5

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					

ANEXO D

GENERAL HEALTH QUESTIONNAIRE (G.H.Q.-28 ITEMS)

Nombre Fecha.....

POR FAVOR LEER CUIDADOSAMENTE

Nos gustaría saber si Vd. ha tenido algunas molestias o trastornos y cómo ha estado de salud en las últimas semanas. Por favor conteste a TODAS las preguntas, simplemente subrayando las respuestas que a su juicio, se acercan más a lo que siente o ha sentido Vd. Recuerde que no queremos conocer los problemas que ha tenido en el pasado, sino los recientes y actuales.

Es importante que trate de responder a TODAS las preguntas. Muchas gracias por su colaboración.

ÚLTIMAMENTE

A. 1. ¿Se ha sentido perfectamente bien de salud y en plena forma?

Mejor que lo habitual Igual que lo habitual Peor que lo habitual Mucho peor que lo habitual

2. ¿Ha tenido la sensación de que necesita un reconstituyente?

No, en absoluto No más de lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual

3. ¿Se ha sentido agotado y sin fuerzas para nada?

No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual

4. ¿Ha tenido la sensación de que estaba enfermo?

No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual

5. ¿Ha padecido dolores de cabeza?

No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual

6. ¿Ha tenido sensación de opresión en la cabeza, o de que la cabeza le va a estallar?

No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual

7. ¿Ha tenido oleadas de calor o escalofríos?

No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual

B. 1. ¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho sueño?

No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual

2. ¿Ha tenido dificultades para seguir durmiendo de un tirón toda la noche?

No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual

3. ¿Se ha notado constantemente agobiado o en tensión?

No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual

4. ¿Se ha sentido con los nervios a flor de piel y malhumorado?

No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual

5. ¿Se ha asustado o tenido pánico sin motivo?

No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual

6. ¿Ha tenido la sensación de que todo se le viene encima?

No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual

7. ¿Se ha notado nervioso y “a punto de explotar” constantemente?

No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual

C. 1. ¿Se las ha arreglado para mantenerse ocupado y activo?

Más activo que lo habitual Igual que lo habitual Bastante menos que lo habitual Mucho menos que lo habitual

2. ¿Le cuesta más tiempo hacer las cosas?

Más rápido que lo habitual Igual que lo habitual Más tiempo que lo habitual Mucho más tiempo que lo habitual

3. ¿Ha tenido la impresión, en conjunto, de que está haciendo las cosas bien?

Mejor que lo habitual Aproximadamente lo mismo Peor que lo habitual Mucho peor que lo habitual

4. ¿Se ha sentido satisfecho con su manera de hacer las cosas?

Más satisfecho Aproximadamente lo mismo Menos satisfecho que lo habitual Mucho peor que lo habitual

5. ¿Ha sentido que está jugando un papel útil en la vida?

Más tiempo que lo habitual Igual que lo habitual Menos útil que lo habitual Mucho menos útil que lo habitual

6. ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?

Más que lo habitual Igual que lo habitual Menos que lo habitual Muchos menos capaz que lo habitual

7. ¿Ha sido capaz de disfrutar sus actividades normales de cada día?

Más que lo habitual Igual que lo habitual Menos que lo habitual Muchos menos que lo habitual

D. 1. ¿Ha pensado que Vd. es una persona que no vale para nada?

No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual

2. ¿Ha venido viviendo la vida totalmente sin esperanza?

No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual

3. ¿Ha tenido el sentimiento de que la vida no merece la pena vivirse?

No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual

4. ¿Ha pensado en la posibilidad de “quitarse de en medio”?

Claramente, no Me parece que no Se me ha cruzado por la mente Claramente lo he pensado

5. ¿Ha notado que a veces no puede hacer nada porque tiene los nervios desquiciados?

No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual

6. ¿Ha notado que desea estar muerto y lejos de todo?

No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual

7. ¿Ha notado que la idea de quitarse la vida le viene repetidamente a la cabeza?

Claramente, no Me parece que no Se me ha cruzado por la mente Claramente lo he pensado

A _____

B _____

C _____

D _____

TOTAL _____

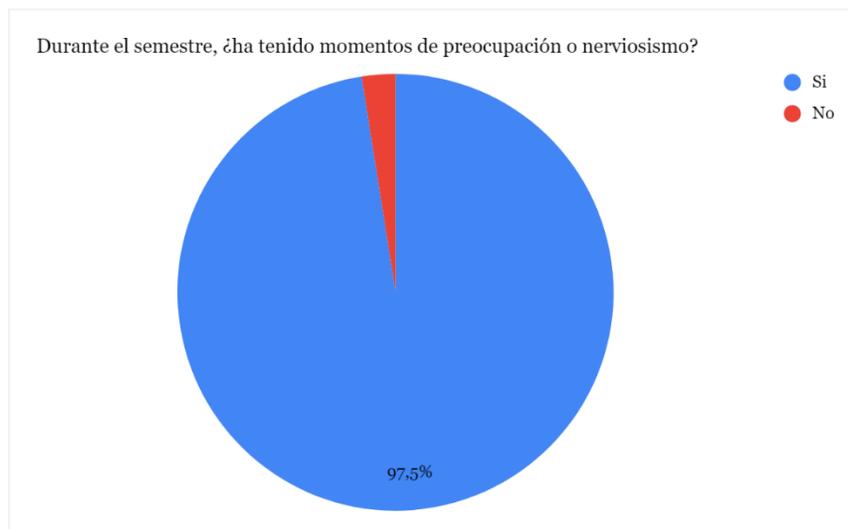
ANEXO E

CUESTIONARIO

1. **¿Crees que el estrés está relacionado con problemas de salud mental? (1 = Totalmente en desacuerdo, 5 = Totalmente de acuerdo)**
2. **¿Crees que el estrés académico puede influir en el desarrollo de problemas de salud mental a largo plazo?**
3. **¿Qué tan consciente eres de tus niveles de estrés en el día a día? (1 = Muy poco consciente, 5 = Muy consciente)**
4. **En general, ¿cómo calificaría su salud mental luego de una estresante semana académica? (1= muy mala, 5= excelente)**
5. **¿Has notado cambios en tu estado de ánimo debido al estrés académico?**
6. **¿El estrés académico ha afectado tus relaciones personales?**
7. **¿Ha experimentado síntomas de ansiedad debido a la carga académica?**
8. **¿El estrés académico afecta tu calidad de sueño?**
9. **¿El estrés académico ha afectado tu autoestima?**
10. **Durante las 4 semanas pasadas, ¿ha tenido algún problema en su salud física debido al estrés académico?**

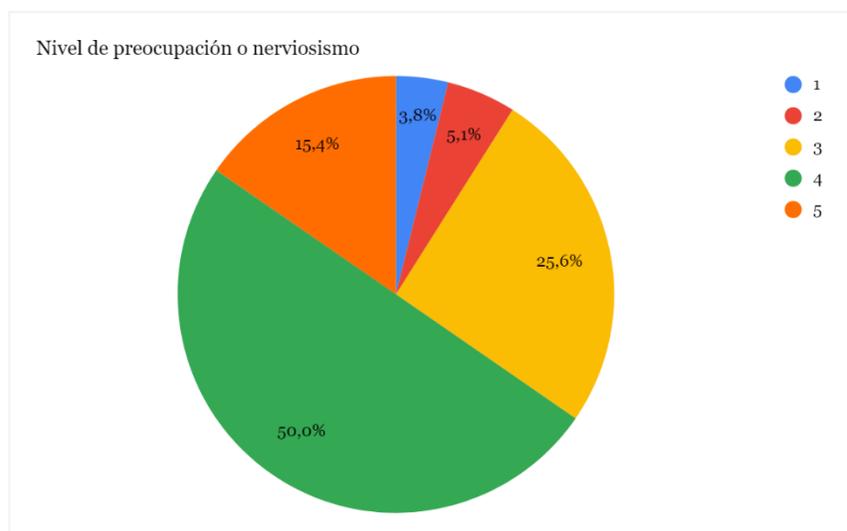
ANEXO F

Gráfico 1.



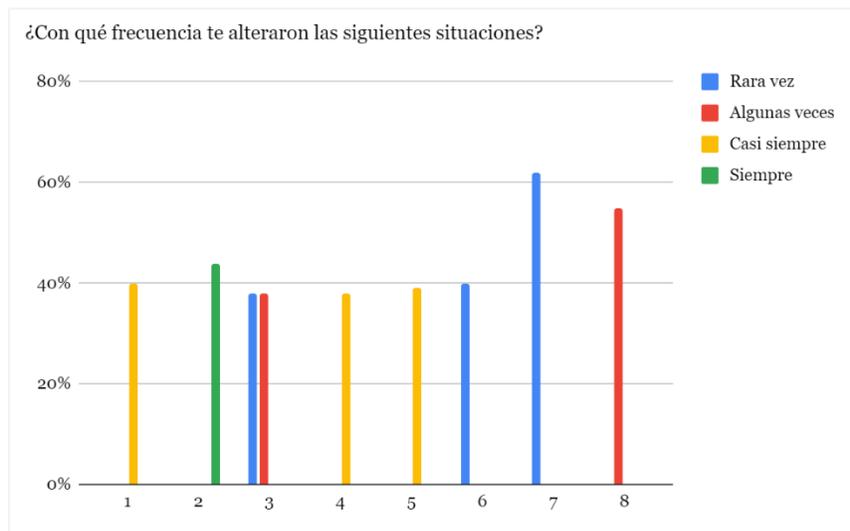
Nota: Datos tomados en la Universidad Técnica de Babahoyo.

Gráfico 2.



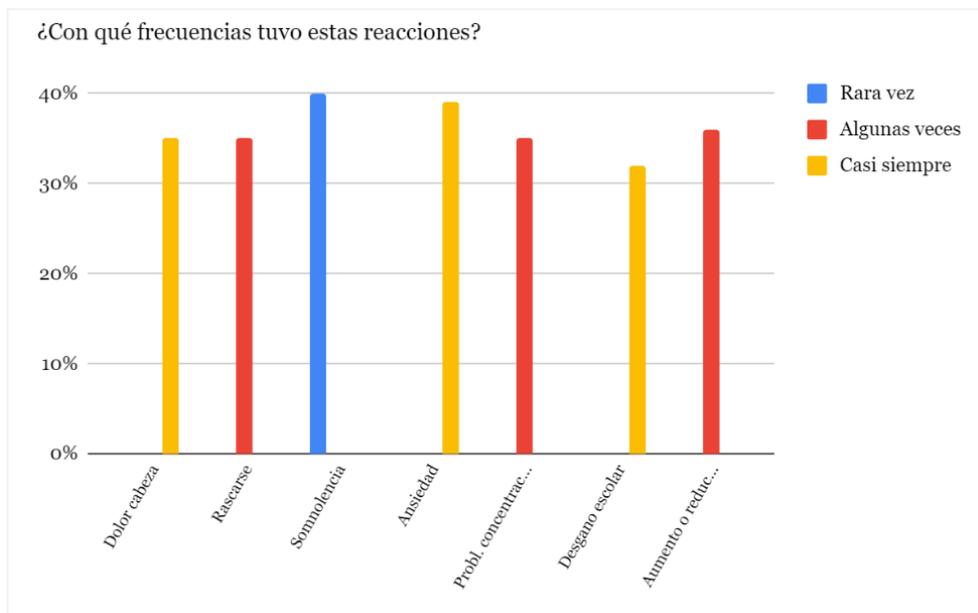
Nota: Datos tomados en la Universidad Técnica de Babahoyo.

Gráfico 3.

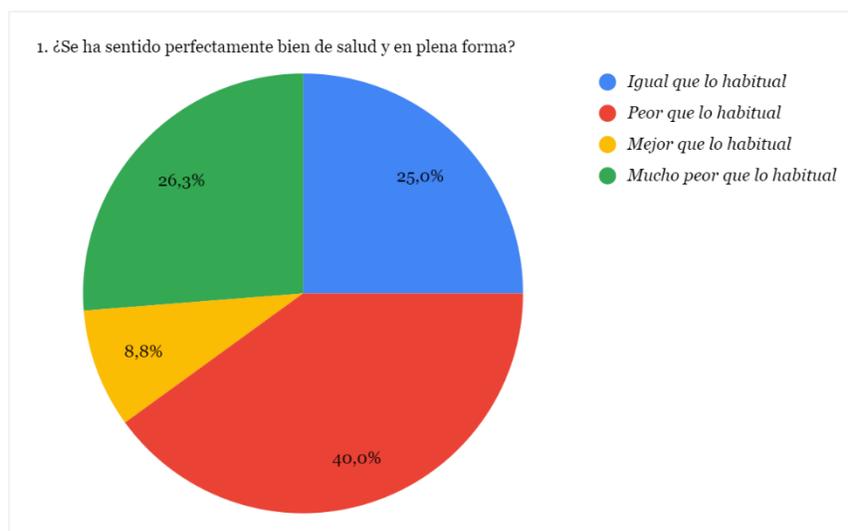


Nota: Datos tomados en la Universidad Técnica de Babahoyo.

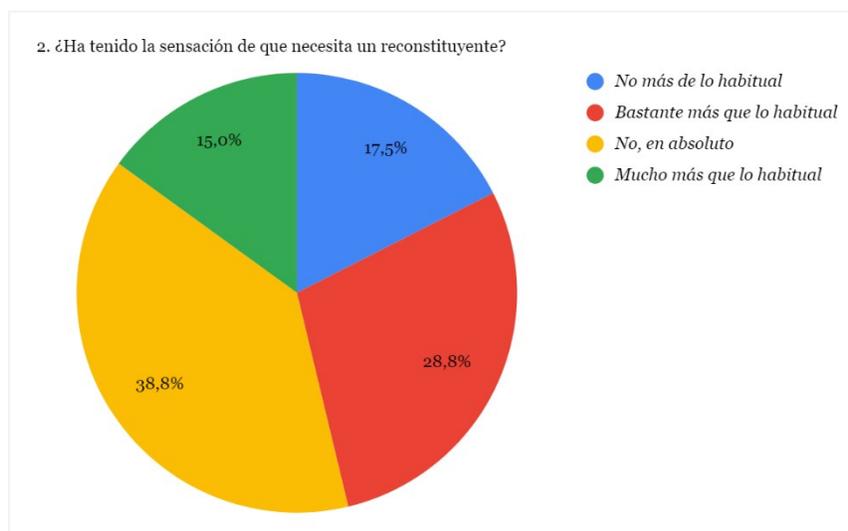
Gráfico 4.



Nota: Datos tomados en la Universidad Técnica de Babahoyo.

Gráfico 5.

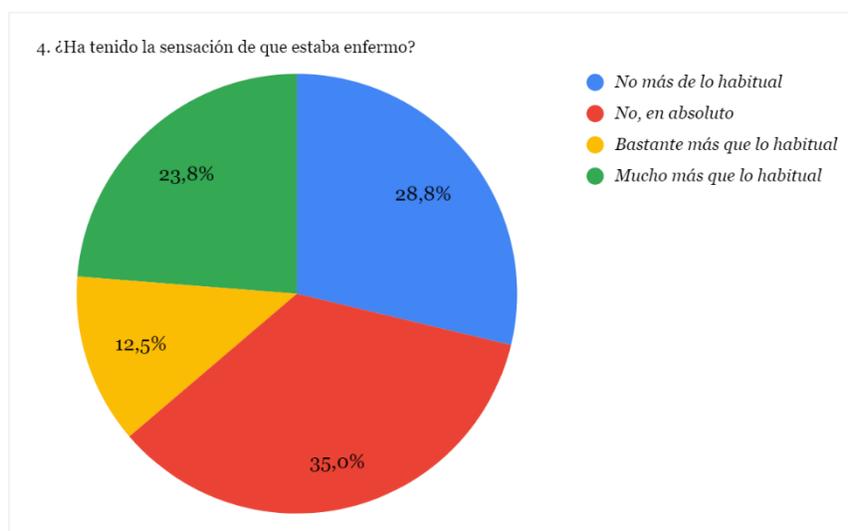
Nota: Datos tomados en la Universidad Técnica de Babahoyo.

Gráfico 6.

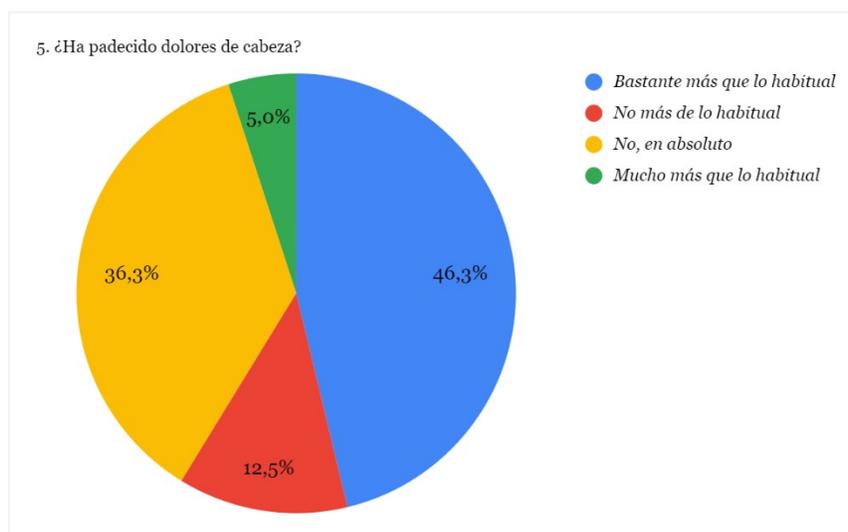
Nota: Datos tomados en la Universidad Técnica de Babahoyo.

Gráfico 7.

Nota: Datos tomados en la Universidad Técnica de Babahoyo.

Gráfico 8.

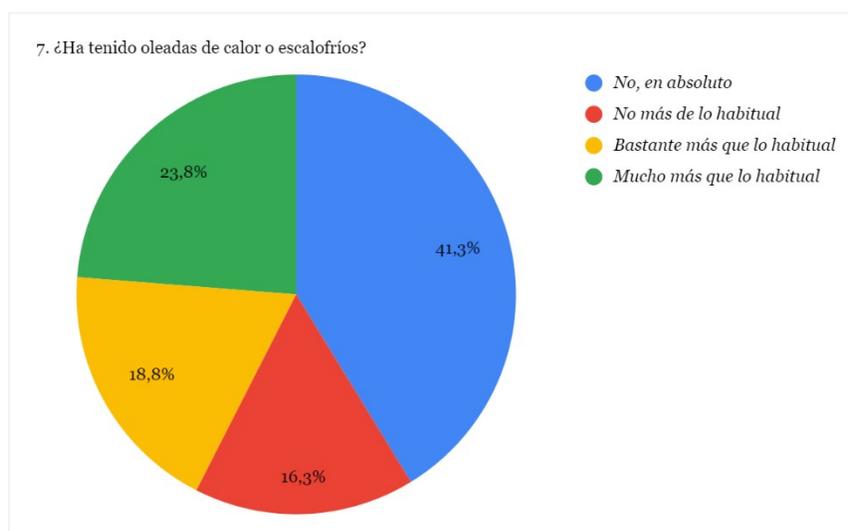
Nota: Datos tomados en la Universidad Técnica de Babahoyo.

Gráfico 9.

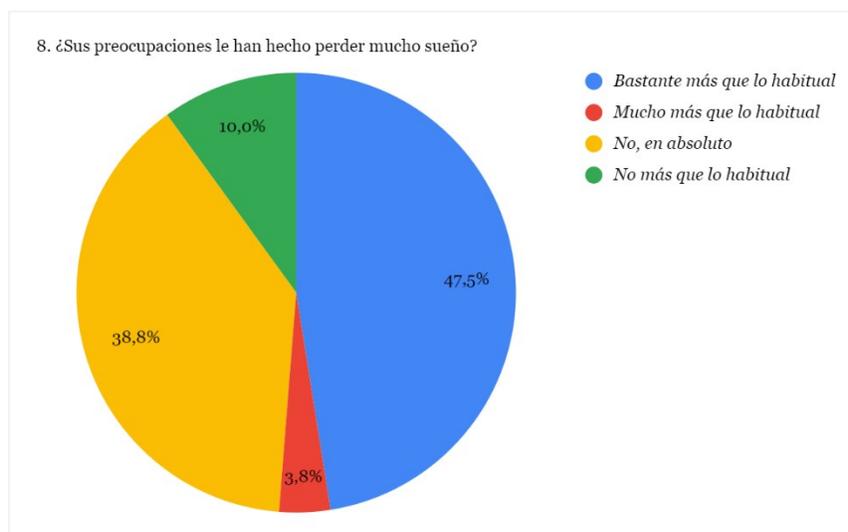
Nota: Datos tomados en la Universidad Técnica de Babahoyo.

Gráfico 10.

Nota: Datos tomados en la Universidad Técnica de Babahoyo.

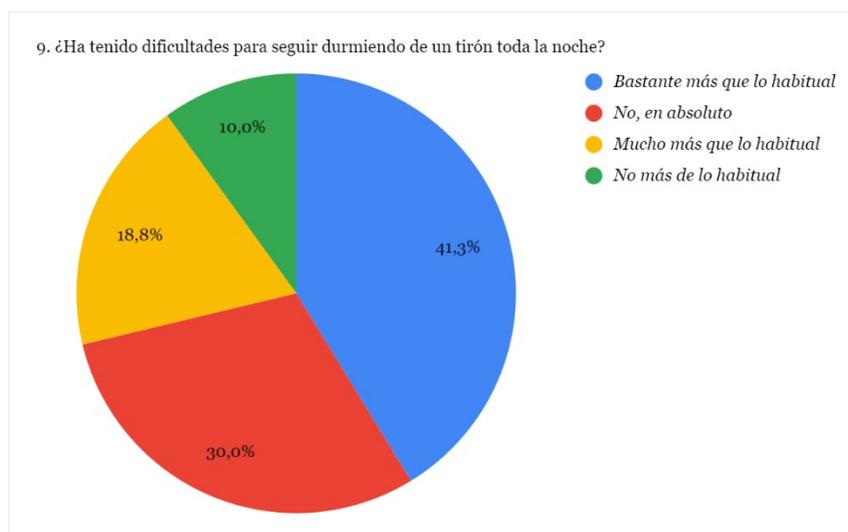
Gráfico 11.

Nota: Datos tomados en la Universidad Técnica de Babahoyo.

Gráfico 12.

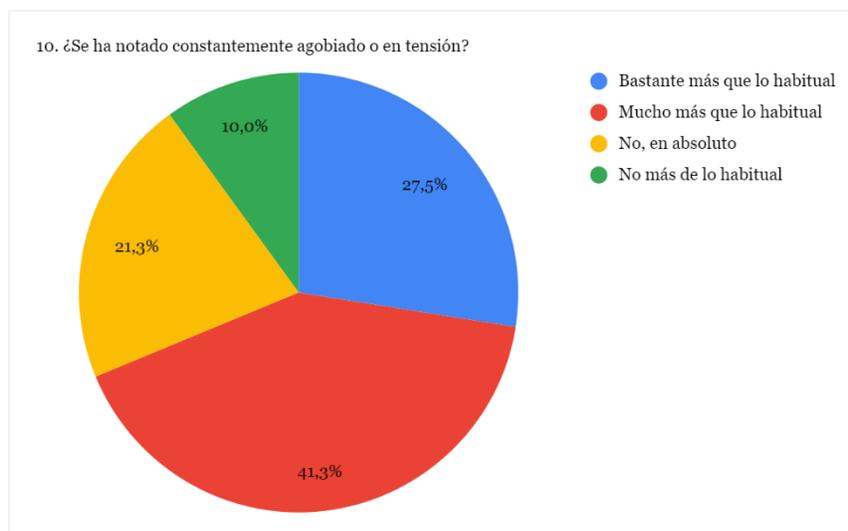
Nota: Datos tomados en la Universidad Técnica de Babahoyo.

Gráfico 13.



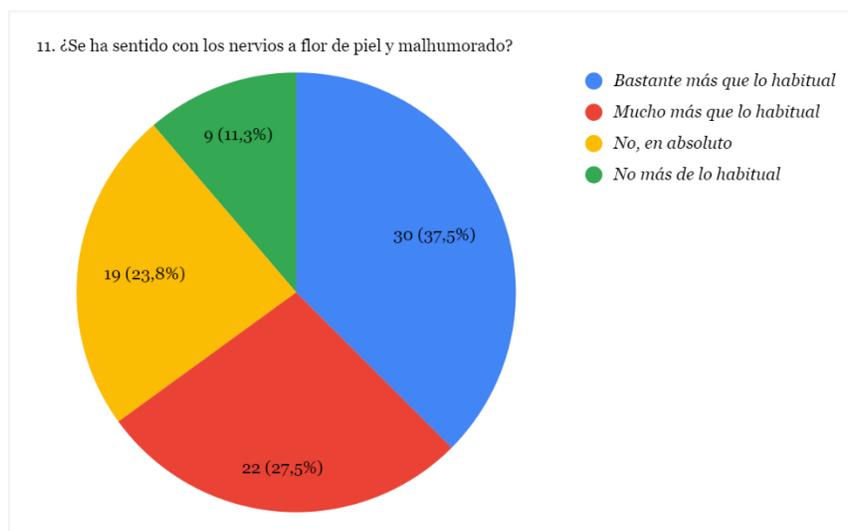
Nota: Datos tomados en la Universidad Técnica de Babahoyo.

Gráfico 14.



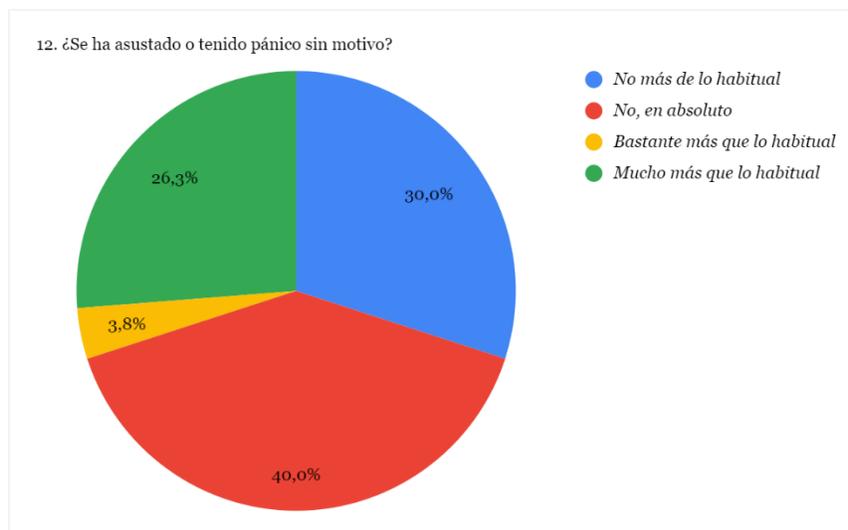
Nota: Datos tomados en la Universidad Técnica de Babahoyo.

Gráfico 15.



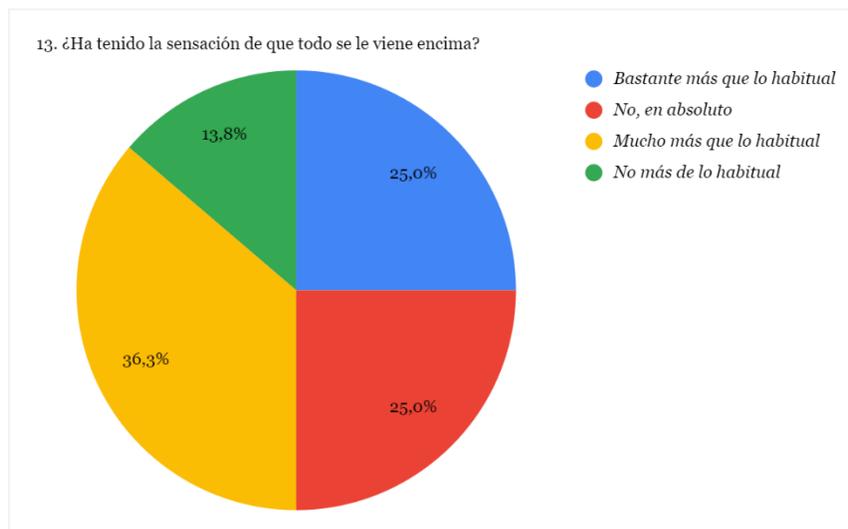
Nota: Datos tomados en la Universidad Técnica de Babahoyo.

Gráfico 16.



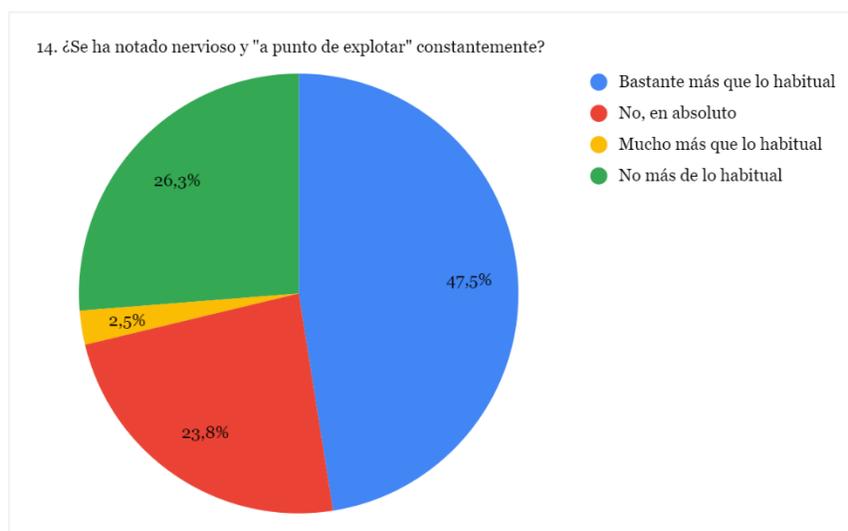
Nota: Datos tomados en la Universidad Técnica de Babahoyo.

Gráfico 17.



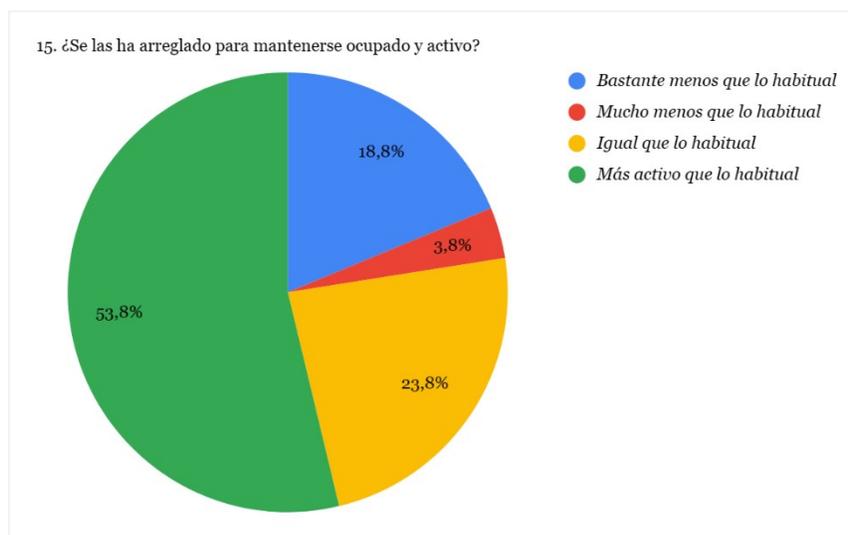
Nota: Datos tomados en la Universidad Técnica de Babahoyo.

Gráfico 18.



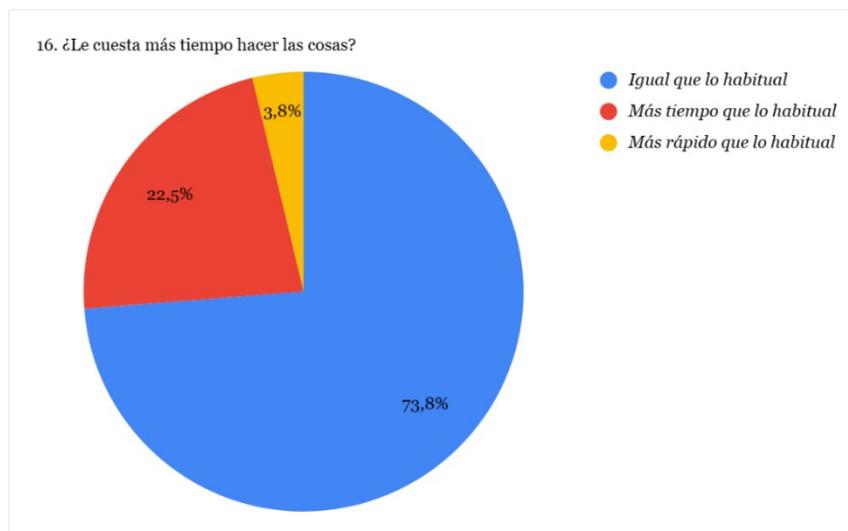
Nota: Datos tomados en la Universidad Técnica de Babahoyo.

Gráfico 19.

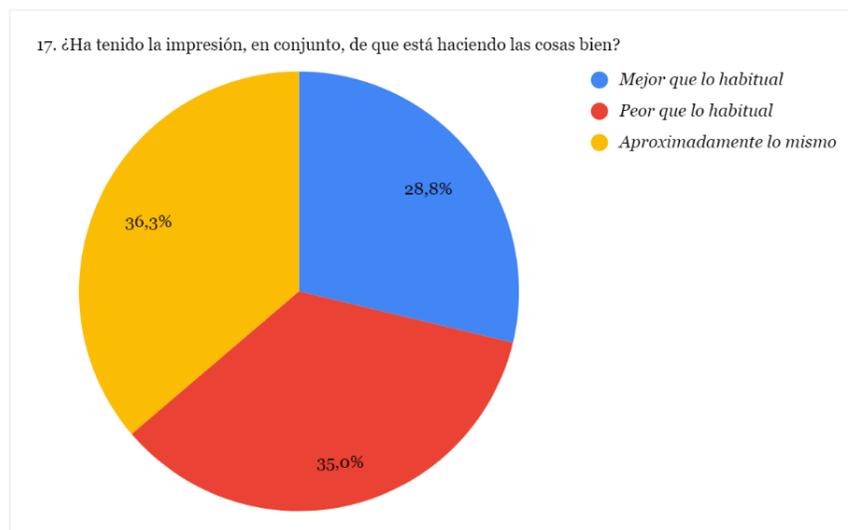


Nota: Datos tomados en la Universidad Técnica de Babahoyo.

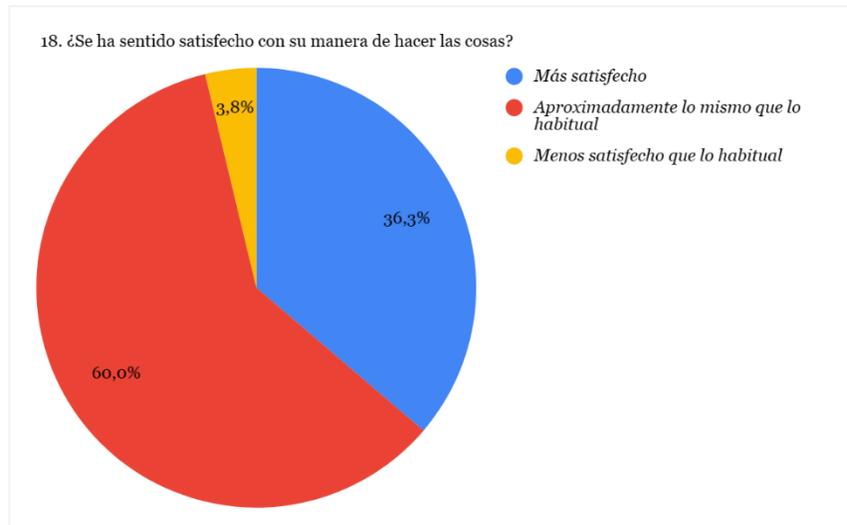
Gráfico 20.



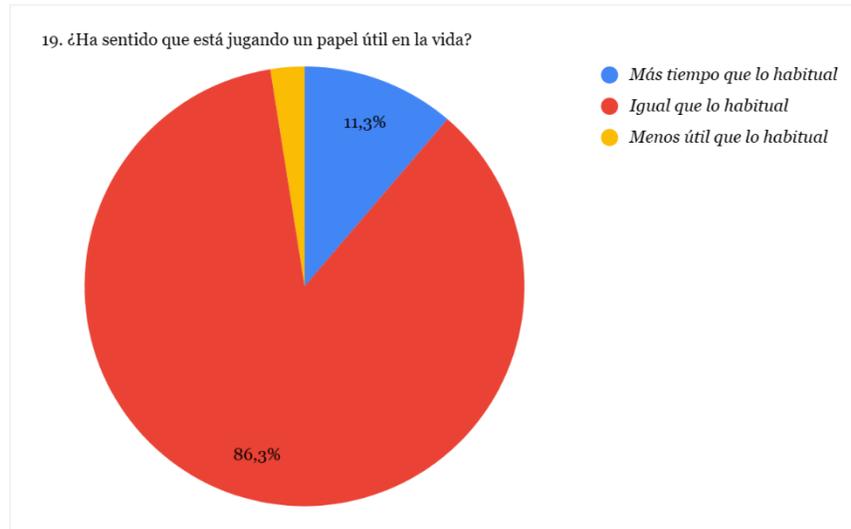
Nota: Datos tomados en la Universidad Técnica de Babahoyo.

Gráfico 21.

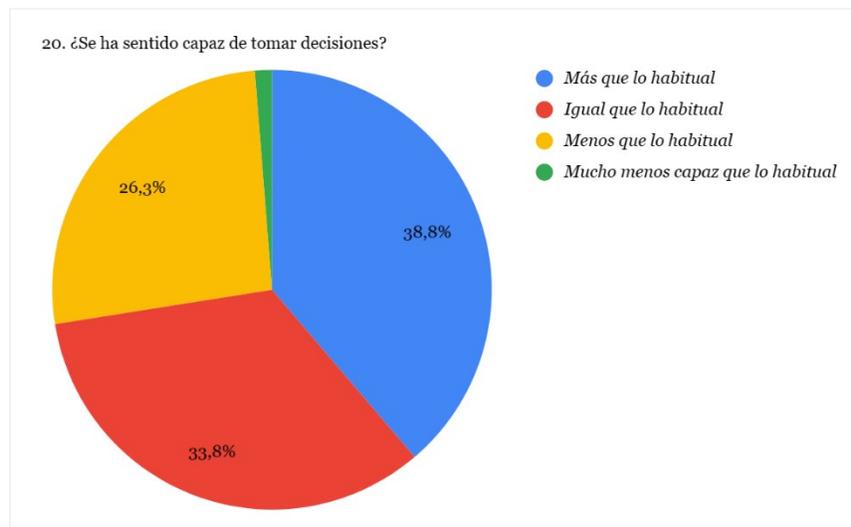
Nota: Datos tomados en la Universidad Técnica de Babahoyo.

Gráfico 22.

Nota: Datos tomados en la Universidad Técnica de Babahoyo.

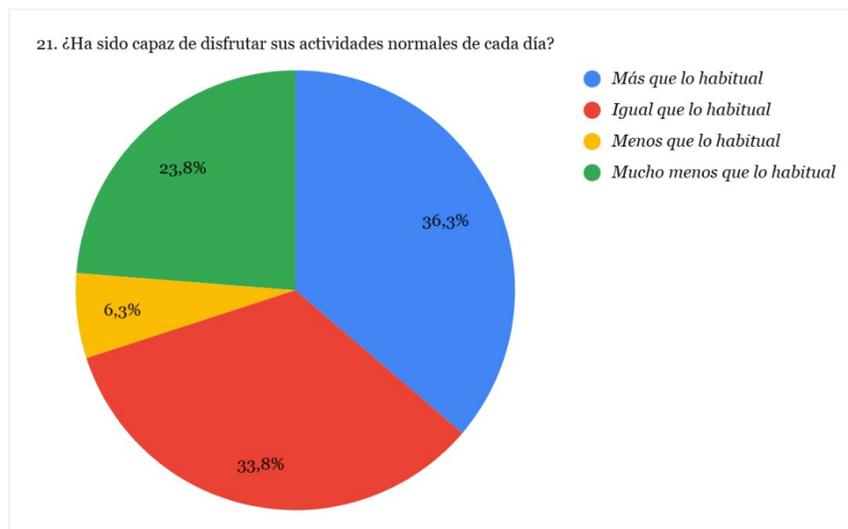
Gráfico 23.

Nota: Datos tomados en la Universidad Técnica de Babahoyo.

Gráfico 24.

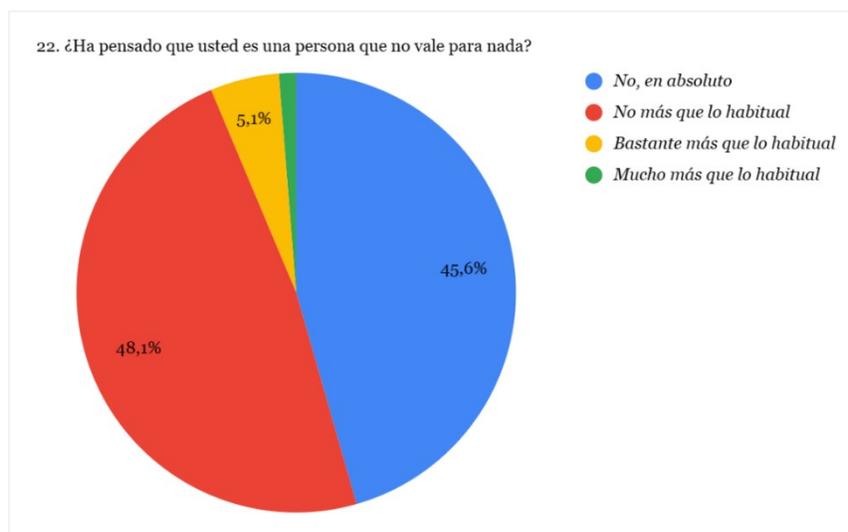
Nota: Datos tomados en la Universidad Técnica de Babahoyo.

Gráfico 25.

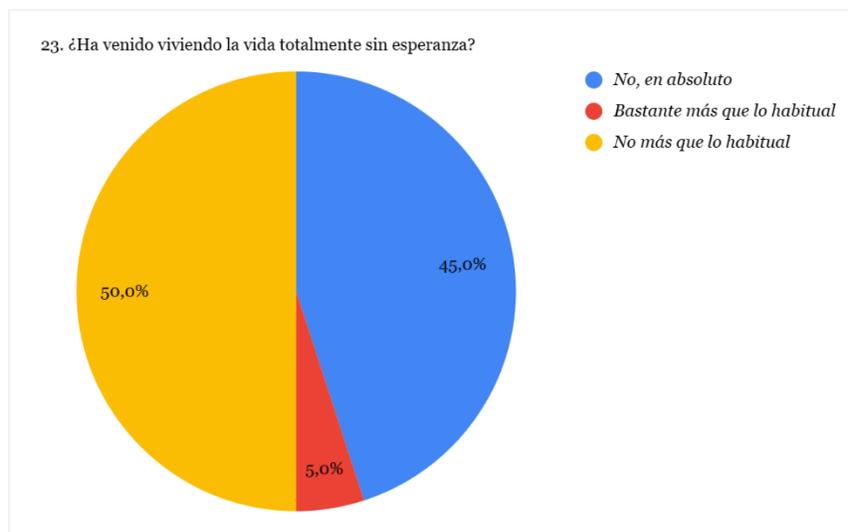


Nota: Datos tomados en la Universidad Técnica de Babahoyo.

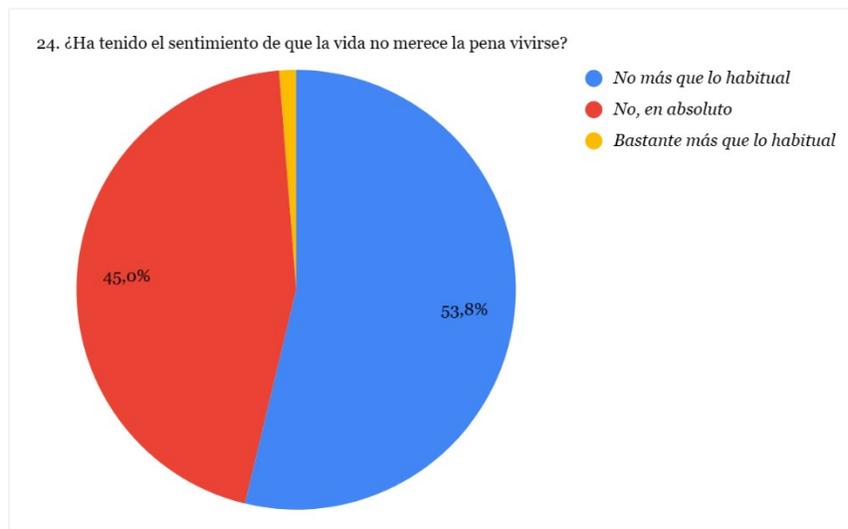
Gráfico 26.



Nota: Datos tomados en la Universidad Técnica de Babahoyo.

Gráfico 27.

Nota: Datos tomados en la Universidad Técnica de Babahoyo.

Gráfico 28.

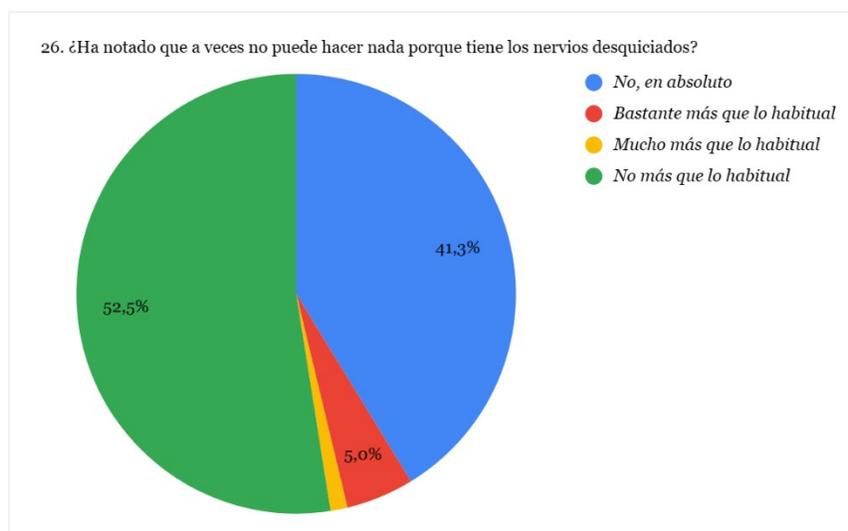
Nota: Datos tomados en la Universidad Técnica de Babahoyo.

Gráfico 29.



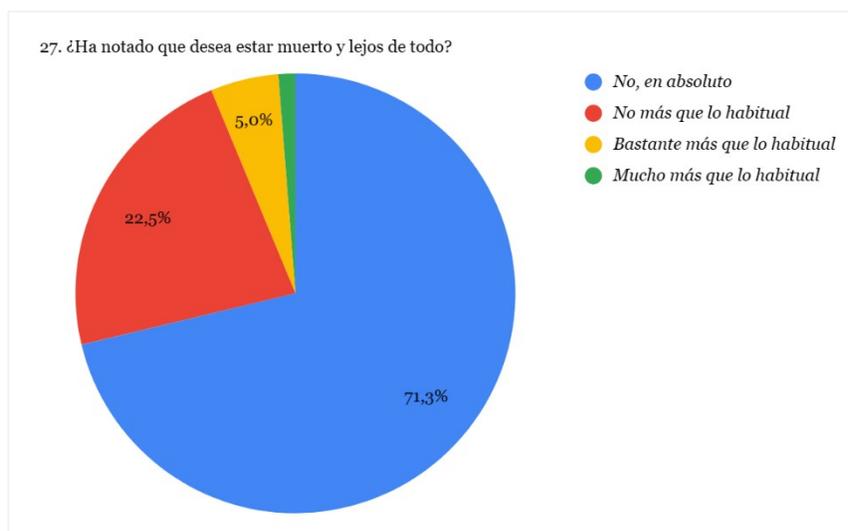
Nota: Datos tomados en la Universidad Técnica de Babahoyo.

Gráfico 30.



Nota: Datos tomados en la Universidad Técnica de Babahoyo.

Gráfico 31.

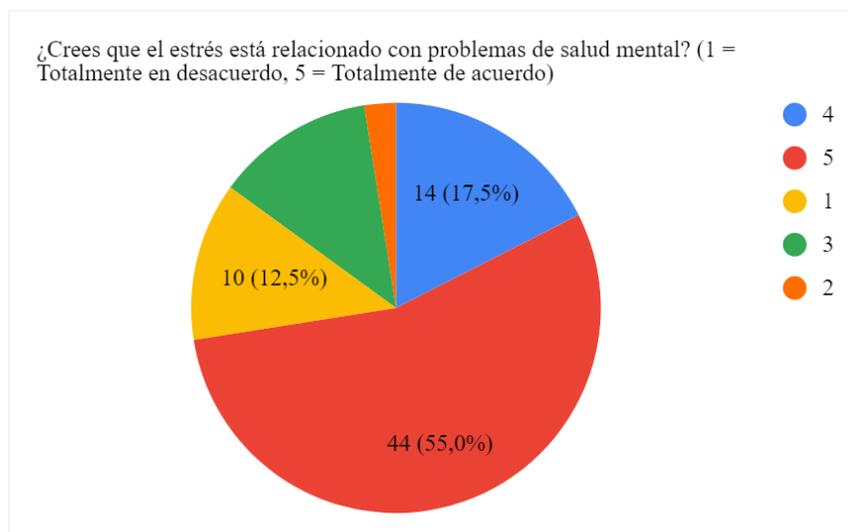


Nota: Datos tomados en la Universidad Técnica de Babahoyo.

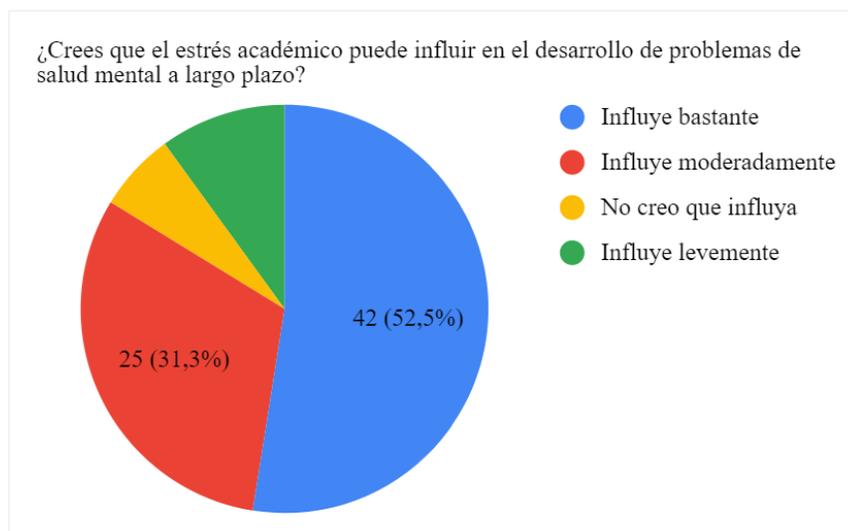
Gráfico 32.



Nota: Datos tomados en la Universidad Técnica de Babahoyo.

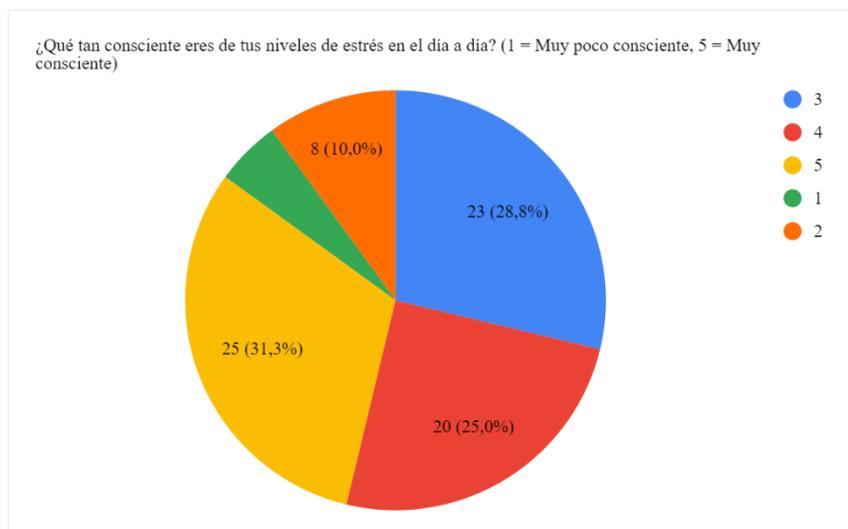
Gráfico 33.

Nota: Datos tomados en la Universidad Técnica de Babahoyo.

Gráfico 34.

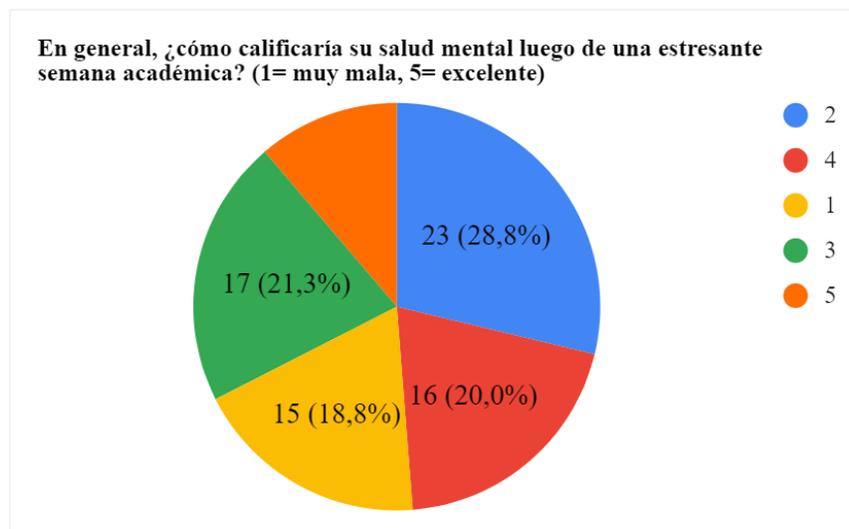
Nota: Datos tomados en la Universidad Técnica de Babahoyo.

Gráfico 35.



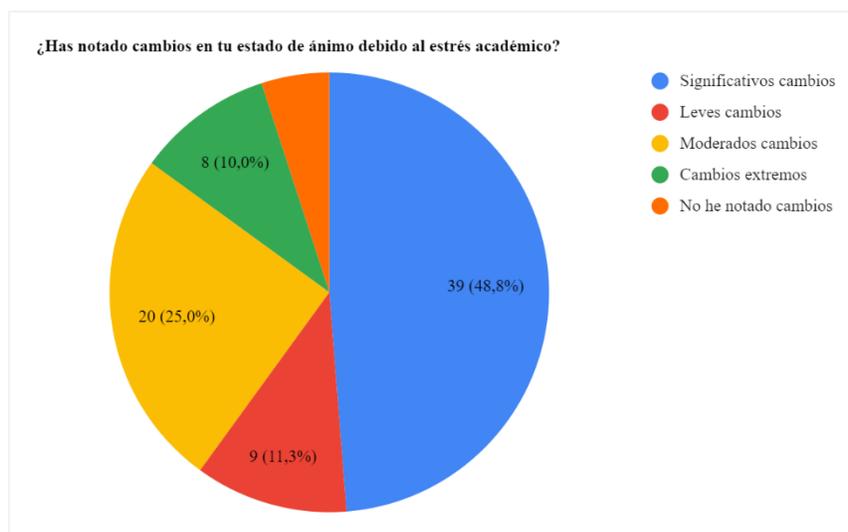
Nota: Datos tomados en la Universidad Técnica de Babahoyo.

Gráfico 36.



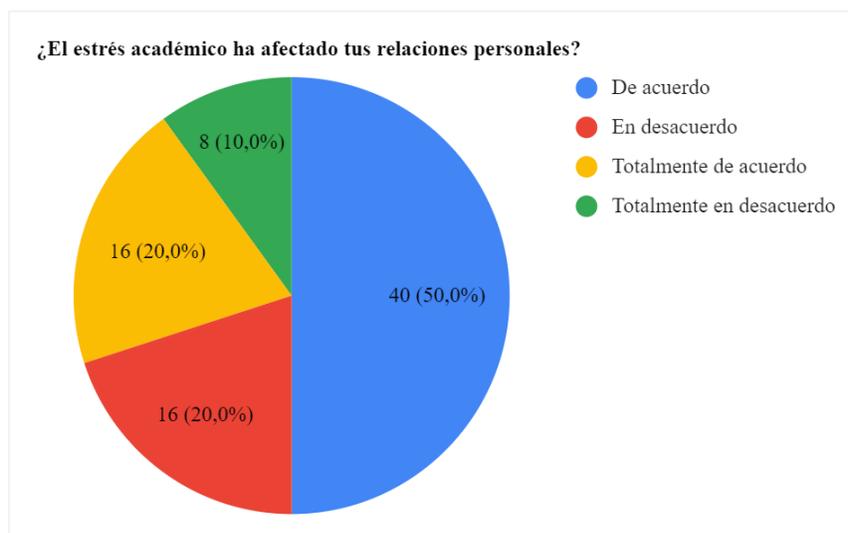
Nota: Datos tomados en la Universidad Técnica de Babahoyo.

Gráfico 37.



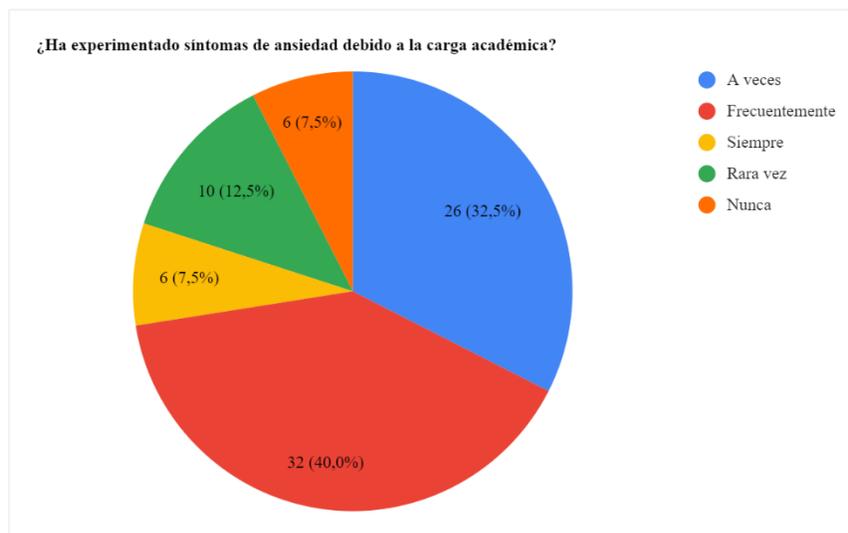
Nota: Datos tomados en la Universidad Técnica de Babahoyo.

Gráfico 38.



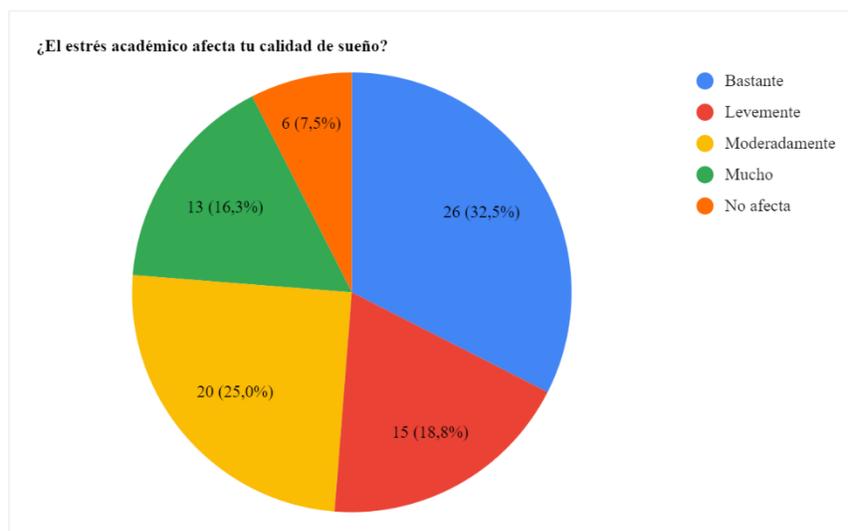
Nota: Datos tomados en la Universidad Técnica de Babahoyo.

Gráfico 39.



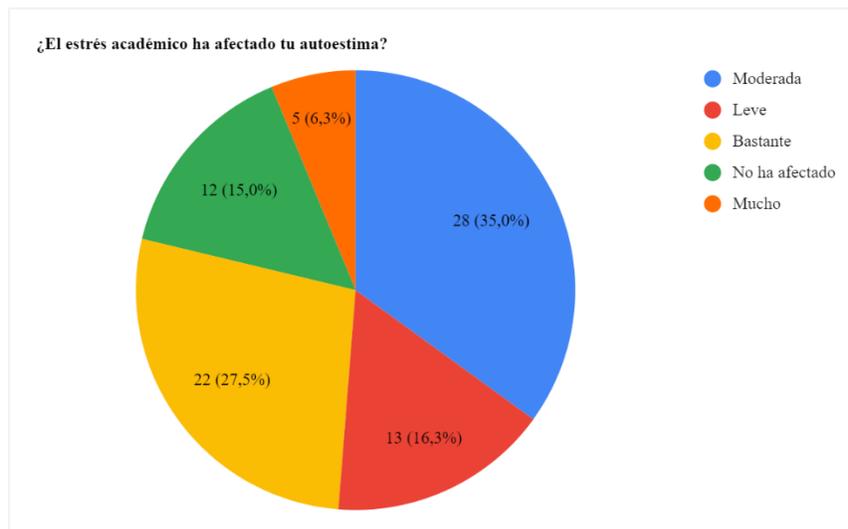
Nota: Datos tomados en la Universidad Técnica de Babahoyo.

Gráfico 40.



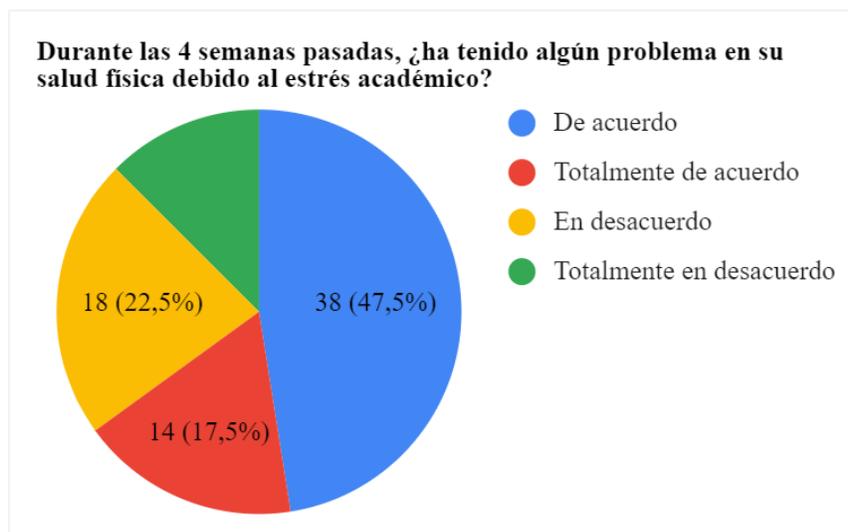
Nota: Datos tomados en la Universidad Técnica de Babahoyo.

Gráfico 41.



Nota: Datos tomados en la Universidad Técnica de Babahoyo.

Gráfico 42.



Nota: Datos tomados en la Universidad Técnica de Babahoyo.